



texte
Amelia Matar

Aller à l'essentiel

LES HUILES ESSENTIELLES, ÇA PARAÎT VRAIMENT CHOUETTE. DES FRUITS, DES PLANTES, DES HERBES... NATURELLEMENT APPRIVOISÉS POUR SOIGNER LES BOBOS DU QUOTIDIEN ET ÉGAYER NOS BONS PETITS PLATS. QUOI ? QUE DITES-VOUS ? C'EST COMPLIQUÉ ? MAIS NON, POINT DU TOUT ! DÉCOUVREZ COMMENT EMMANUELLE, CONVAINCUE DE LEURS PROPRIÉTÉS, A INTRODUIT CES PETITES MERVEILLES DANS SON FOYER, EN TOUTE SIMPLICITÉ. SANS ÊTRE UNE PROFESSIONNELLE, ELLE SAIT COMMENT NE GARDER...
Que l'essentiel !

Shi-Zen Comment avez-vous découvert les huiles essentielles ?
Emmanuelle : Ma mère était férue d'huiles essentielles et moi je ne voulais pas en entendre parler. Je trouvais l'odeur trop forte, et ne pouvais en avaler une goutte. Un jour, je suis arrivée avec un début d'angine chez ma marraine. Elle m'a donné de l'huile essentielle et cela a très bien fonctionné. J'ai voulu aller plus loin j'ai commencé à lire des livres sur le sujet et aujourd'hui je les utilise régulièrement.

Qu'appelle-t-on « huiles essentielles » ?
On appelle « huile essentielle » ce que l'on récupère après distillation d'une plante, d'un bois, d'un fruit ou d'une semence. De cette distillation est extraite une substance huileuse possédant des propriétés thérapeutiques, cosmétiques, culinaires.
Une huile essentielle est dite « chémotypée » quand elle est botaniquement et biochimiquement définie. En effet, une même plante peut donner une huile essentielle différente en fonction





© Fotolia_4542026

Les huiles essentielles peuvent s'utiliser pour les petits maux du quotidien, mais aussi pour apporter un petit plus à vos meilleures recettes de cuisine.

du climat, du pays, du sol, de la période de la récolte, etc.

Et ça prend soin de nous ?

Tout d'abord, l'aromathérapie ne remplace pas les autres médecines douces comme l'allopathie et l'homéopathie, elle vient en complément. N'arrêtez pas un traitement médical pour le remplacer par des huiles essentielles sans consulter votre médecin. Pour un traitement spécifique, consultez un aromathérapeute.

Pour ma part, je les utilise beaucoup pour les petits maux du quotidien : rhume, angine, maux de ventre ou troubles digestifs. Lors des périodes de virus hivernaux, sur les conseils de ma pharmacienne, je masse matin et soir la poitrine de mes enfants avec un mélange composé d'une goutte d'huile de niaouli et une goutte d'huile de ravintsara. Ils adorent l'odeur et le côté massage !

Il existe d'autres utilisations ?

En effet, les huiles essentielles peuvent également être utilisées en cuisine ! Par exemple, avec deux gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée dans un pichet d'eau, vous obtenez une boisson très rafraîchissante. L'huile essentielle de basilic peut être employée dans des plats. Dans une béarnaise, ajoutez un peu d'huile essentielle d'estragon, c'est un régal. L'huile essentielle d'orange relèvera votre mousse au chocolat.

Les huiles essentielles peuvent aussi être utilisées en diffusion pour assainir l'atmosphère, la rendre plus respirable avec de l'huile essentielle d'eucalyptus par exemple, ou favoriser le sommeil avec la lavande.

Tout le monde peut utiliser des huiles essentielles ?

Tout d'abord, en cas de doute, demandez l'avis d'un pharmacien, d'un médecin, d'un aromathérapeute ou d'un autre professionnel de santé.

Ensuite des précautions simples à mettre en œuvre sont à connaître, notamment en ce qui concerne les populations fragiles. Certaines huiles ont des principes très actifs, les jeunes enfants en dessous de 3 ans ne doivent pas y avoir accès. Pour les enfants, les usages internes sont à éviter et, en usage externe, il faut associer l'huile essentielle à une huile végétale (huile d'amande douce par exemple).

Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent se renseigner auprès de leur pharmacien, mais en règle générale, elles ne peuvent pas les utiliser afin de ne pas porter atteinte au bébé.

Quelles sont les précautions à prendre ?

Penser à se laver soigneusement les mains après un massage ; ne pas appliquer d'huiles essentielles sur une plaie ou une muqueuse ; ne pas utiliser toutes les huiles en usage interne, etc.

Certaines huiles ont des propriétés spécifiques qui appellent à la prudence. Les huiles photosensibles provoquent des réactions à l'exposition solaire et les huiles dermocaustiques peuvent brûler la peau par exemple.

En cas d'absorption d'une trop grande quantité d'huile essentielle par voie orale, ne pas boire d'eau, mais de l'huile végétale. Et si une huile essentielle tombe dans l'œil malencontreusement, rincer avec de l'huile et non pas de l'eau.

Où trouver des huiles essentielles de bonne qualité ?

Je conseille de les acheter en magasin bio si vous savez déjà celles que vous voulez utiliser, ou en pharmacie pour avoir l'avis de votre praticien. De toute façon, préférez une huile essentielle obtenue à partir d'une plante cultivée de manière biologique.

Emmanuelle

Dirigeante d'Alterm (www.alterm.fr), Emmanuelle est aussi rédactrice pour le site Ecolo info (<http://ecoloinfo.com/>) : blog d'informations sur l'écologie et le développement durable qui réunit plusieurs rédacteurs actifs dans ces domaines.

pour en savoir PLUS

- *Les huiles essentielles pour votre santé*, Guy Rouller, Éditions Dangles
- *L'aromathérapie tout simplement*, Nelly Grosjean, Éditions Eyrolles