

DOSSIER SPÉCIAL

Les incroyables pouvoirs des huiles essentielles

La pharmacie secrète
de **Dame Nature**

LES DOSSIERS DE LA PHARMACIE SECRÈTE DE DAME NATURE

Les incroyables pouvoirs des huiles essentielles

Sommaire

1. Six huiles essentielles pour chasser le mal de dos - - - - -	03
<i>Lutter contre l'inflammation</i> - - - - -	03
<i>Les atouts du camphre</i> - - - - -	04
<i>Bien gérer son dos fragile</i> - - - - -	04
2. Jetez de l'huile sur le feu des rhumatismes - - - - -	06
<i>À chacun sa souffrance</i> - - - - -	06
<i>De l'huile essentielle sur le feu !</i> - - - - -	06
3. Stressé(e)? La solution aroma - - - - -	09
<i>Raconte-moi le stress</i> - - - - -	09
<i>Des arômes pour équilibrer corps et esprit</i> - - - - -	09
<i>Diffuser ou respirer des huiles essentielles</i> - - - - -	11
<i>Un massage anti-stress</i> - - - - -	11
4. À faire pour ne plus ressembler à un zombie... - - - - -	12
<i>Comment définir la fatigue ?</i> - - - - -	12
<i>Quelques formules aromatiques « anti-fatigue »</i> - - - - -	13

1. Six huiles essentielles pour chasser le mal de dos

Beaucoup d'entre nous connaissent un jour ou l'autre les affres du mal de dos. Junior ou senior, sédentaire assis toute la journée devant un écran trop bas ou sportif sans cesse en mouvement, on verra la douleur poindre le bout de son nez dès qu'on en fera trop ou pas assez. Face à ce « mal du siècle » qui n'en finit pas, quelles huiles essentielles sont à adopter ?

Lutter contre l'inflammation

Dans bien des cas, les douleurs dorsales peuvent être atténuées en luttant contre l'inflammation localisée. C'est ce que certaines huiles essentielles font le mieux, et c'est tout bénéfique pour un apaisement rapide.

L'huile essentielle de gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) est probablement la plus utilisée dans le cadre du mal de dos. Sa réputation en matière de lutte contre la douleur n'est plus à faire et c'est sans aucun doute dû à sa très haute teneur en salicylate de méthyle, une molécule qu'on apparente volontiers à l'aspirine. Le geste qui sauve en cas de douleurs diffuses autant qu'en cas d'arthrite ou de rhumatismes consiste à masser les zones douloureuses avec une huile végétale dosée à 10 % d'huile essentielle dont la gaulthérie couchée (on peut compter 8 gouttes d'huile essentielle pour une cuillère à café d'huile végétale). L'odeur est persistante, mais la chaleur dégagée par la gaulthérie assouplit, relaxe et apaise. La zone massée bé-

néficie de l'action rubéfiante de l'essence qui fait rougir la peau en dilatant les vaisseaux sanguins. La zone endolorie est mieux irriguée en sang et se « réchauffe » alors que l'inflammation s'atténue. Ce remède est cependant à manier avec prudence, car les personnes sous traitement anticoagulant, les hypertendus, les femmes enceintes ou allaitantes devront l'éviter.

Une autre reine de la lutte contre l'inflammation en aromathérapie est l'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*). Un arôme de citronnelle puissant et parfois mal accepté par le patient, mais une efficacité hors pair en cas de douleurs articulaires ou musculaires. L'eucalyptus citronné est très apprécié dans le milieu sportif, souvent en synergie avec la gaulthérie, car il apaise efficacement les inconforts douloureux tels que les courbatures, les contractures ou déchirures musculaires, la tendinite, et même les entorses. On l'appelle parfois le « pompier de l'aromathérapie » tant il est efficace. L'huile essentielle « éteint » le feu de l'inflammation grâce à sa composition riche en aldéhydes terpéniques, qui annulent les effets de l'inflammation. À nouveau, on traite la douleur par le massage doux, réalisé avec une huile aromatisée à 10 ou 20 % d'huiles essentielles selon l'étendue de la zone douloureuse et la force de la douleur. Une synergie que les kinés connaissent bien...

Les atouts du camphre

Tout le monde se souvient de l'action du camphre en cas de douleurs musculaires ou de crampes. Mais qui sait que le camphre est une cétone (de formule C₁₀H₁₆O) et que plusieurs huiles essentielles en contiennent ? Une huile essentielle particulièrement adaptée au massage dorsal antidouleur est celle de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis CT camphre*). Il s'agit d'une huile essentielle réputée décontractante et active sur la sphère neuromusculaire. En cas de crampe lors d'un effort physique, il suffit parfois de masser trois gouttes de cette huile essentielle dans un peu d'huile d'olive sur la zone douloureuse pour en découvrir les effets. Une autre huile essentielle camphrée est celle de lavande aspic (*Lavandula spica*). Délicieusement parfumée comme sa cousine la lavande vraie, elle peut être utilisée pure sur de petites zones et est un antalgique de premier plan.

On la connaît mieux pour son action « miraculeuse » sur les piqûres d'insectes, les brûlures ou les coups de soleil, mais ses talents opèrent aussi lorsqu'elle est massée sur une zone endolorie. Il en va d'ailleurs de même pour l'huile essentielle de lavandin super (*Lavandula x burnatii super*) qui traite en douceur l'inflammation, la douleur et les crampes, et ce pour un prix parmi les plus bas au rayon aromathérapie. Notons que la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) ne contient pas de camphre mais est également réputée capable d'apaiser les spasmes musculaires légers, car elle contient de beaux esters terpéniques qui la rendent active elle aussi sur la sphère neuromusculaire.

Bien gérer son dos fragile

Un dos qui souffre ou qui a souffert doit se ménager. Rappelons qu'en cas d'effort intense, toutes les réserves énergétiques sont mobilisées et de l'acide lactique engorge les

Une formule pour lutter contre les douleurs inflammatoires, articulaires et rhumatismales (pour un flacon de 30 ml environ) :

- 40 gouttes d'HE de gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*)
- 40 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)
- 50 gouttes d'HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)
- 15 gouttes d'HE de litsée citronnée (*Litsea citrata*)
- 24 ml d'Huile Végétale de calophylle, ou macérât huileux d'arnica, ou de calendula (soit environ 2 cuillères à soupe rases)

Préparation :

Dans un flacon en verre anti UV de 30 ml muni d'un compte-gouttes, versez les huiles essentielles puis ajoutez l'huile végétale (éventuellement à l'aide d'un entonnoir bien propre).

Agiter et conserver à l'abri de la chaleur pendant 9 à 12 mois.

Utilisation :

Cette huile aromatique est dosée à 20% environ, ce qui la rend idéale pour un massage localisé de la zone douloureuse avec quelques gouttes du mélange, sur une partie du dos seulement, 3 fois par jour jusqu'à nette amélioration.

Attention, il suffit de faire pénétrer l'huile et le massage se fera doux car il se peut que la zone soit très enflammée.

La formule ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes, aux hypertendus, aux personnes sous anti-coagulants, ni aux enfants de moins de 12 ans.

Si la douleur se diffuse sur tout le dos, il conviendra de diviser les doses d'huiles essentielles par 2 et de masser tout le dos, 2 fois par jour. On évitera ainsi une éventuelle irritation de la peau, car la gaulthérie, la litsée citronnée et l'eucalyptus citronné sont légèrement irritantes pour la peau (dermocaustiques) lorsque trop dosés.

Une formule pour lutter contre les crampes dorsales, les courbatures et les douleurs musculaires (pour un flacon de 30 ml environ).

- 20 gouttes d'HE de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis* CT camphre)
- 25 gouttes d'HE de lavande aspic (*Lavandula spica*)
- 20 gouttes d'HE de pin de Patagonie (*Pinus ponderosa*)
- 27 ml de macérât huileux d'arnica (soit un peu plus de 2 cuillères à soupe rases)

Préparation :

Dans un flacon en verre anti UV de 30 ml muni d'un compte-gouttes, versez les huiles essentielles puis ajoutez l'huile végétale (éventuellement à l'aide d'un entonnoir bien propre).

Agiter et conserver à l'abri de la chaleur pendant 9 à 12 mois.

Utilisation :

Cette huile est aromatisée à 10% environ, et elle est adaptée tant pour le massage localisé que pour un massage des épaules ou du dos complet. Une cuillère à café d'huile peut suffire pour un bon massage à réaliser 1 à 2 fois par jour pour un apaisement presque immédiat.

Cette synergie nous transporte en Basse-Provence grâce à ses odeurs de lavande et de romarin, auxquelles on allie la tonicité de l'huile essentielle du Pin de Patagonie qui se veut à la fois antispasmodique, décontracturante, rééquilibrante nerveuse et psychoactive.

Le macérât huileux d'arnica (dispersant de choix car naturellement riche en lactones sesquiterpéniques tels que l'hélénaline ou l'arnifoline) est un anti-inflammatoire et un analgésique à elle seule.

Notons que si c'est une femme enceinte ou un enfant qui souffre de crampes au dos, il est tout à fait possible de masser seulement avec un peu d'arnica sur la zone à apaiser, sans huiles essentielles (le camphre doit toujours être évité chez les enfants de moins de 6 ans !).

muscles. La crampe menace ! Avant tout effort musculaire ou articulaire, il importe de boire suffisamment d'eau et de pratiquer quelques assouplissements. On peut accompagner sa préparation en utilisant des huiles essentielles réputées échauffantes et dynamisantes avant l'effort. Il s'agit du genévrier, du laurier noble ou de l'épinette noire. Les adultes, sportifs ou non, peuvent en masser 4 gouttes là où ils savent que la douleur se manifesterait (lombaires, nuque). On peut aussi plus simplement respirer l'arôme de ces huiles essentielles avant un exercice, en déposant 2 gouttes sur les poignets que l'on frotte l'un contre l'autre avant d'inhaler.

Julien Kaibeck

Retrouvez Julien sur www.lessentieldejulien.com, ou dans ses formations à l'aromathérapie scientifique : www.college-aromatherapie.com

2. Jetez de l'huile sur le feu des rhumatismes

Les douleurs rhumatismales vous font-elles souffrir ? Vous aussi... Dans ce cas, sachez qu'on peut jeter de l'huile sur le feu pour se faire du bien. Les huiles essentielles apportent en effet des solutions efficaces et spécifiques à chaque type de douleur. Pourquoi s'en priver ?

À chacun sa souffrance

Les douleurs rhumatismales peuvent avoir des origines différentes, elles ont toutes un point commun : elles nous font mal ! Mais pour les combattre efficacement et s'en débarrasser, il faut bien les comprendre. D'abord savoir faire la différence entre l'arthrite et l'arthrose : la première est causée par des phénomènes inflammatoires, des infections ou des microcristaux ; la deuxième a pour origine l'usure et le vieillissement plus ou moins précoce du cartilage des articulations.

Reconnaître l'arthrite est assez simple : l'articulation concernée est rouge, chaude au toucher et gonflée. Le moindre mouvement ou effleurement arrache un cri de douleur. De plus, celle-ci est permanente, souvent ne diminue pas au repos et peut même être invalidante.

En revanche, l'arthrose prend une allure chronique, évoluant vers des épisodes plus intenses à certains moments. Les douleurs de type mécanique se déclenchent généralement lorsque les articulations atteintes – le genou, la hanche, les doigts et souvent le dos – sont en action.

De l'huile essentielle sur le feu !

D'un grand secours, l'aromathérapie est capable d'avoir une action sur l'inflammation, elle aide à retrouver le bonheur de bouger sans souffrir. Arthrite et arthrose demandent des traitements aromatiques assez proches quant au traitement de la douleur. Contre les rhumatismes et les douleurs articulaires, l'aromathérapie est surtout utilisée par voie externe, sous forme d'huiles de soins, de gels, de baumes de massage et de bains aromatiques. Par voie interne, on aura recours à la phytothérapie classique, en teintures-mères ou en tisanes pour effectuer un drainage, et à une épuration de l'organisme. Le drainage reste l'étape incontournable de tout traitement de fond, pour drainer les principaux organes : les reins, la peau, le tube digestif, le foie et la vésicule biliaire, le pancréas.

Comme en phytothérapie, l'activité des huiles essentielles repose sur leur composition chimique. Voici les principales huiles essentielles utilisées pour soulager les douleurs.

Le **bouleau jaune du canada** (*Betula lenta*) et les gaulthéries (*Gaultheria procumbens* et *Gaultheria fragrantissima*) sont des huiles à salicylate de méthyl. Elles sont tout à fait spécialisées dans les inflammations et les douleurs rhumatismales, particulièrement celles qui touchent toutes les articulations. Leur odeur est très caractéristique.

L'**huile essentielle d'ylang ylang** (*Cananga odorata*), riche en benzoate de benzyle, ap-

porte un effet antalgique majeur. De même que le baume du Pérou (*Myroxylon balsamum*).

Le **laurier noble** (*Laurus nobilis*) est un antidouleur. Cette huile est dotée de molécules actives antiscérosantes. C'est-à-dire qu'elle aide les tissus vivants comme les muscles et les articulations à rester souples.

Les **romarins** donnent une huile essentielle à verbénone et une autre à camphre. Les deux sont actives sur les articulations douloureuses. Les huiles essentielles ayant des esters dans leur composition sont anti-inflammatoires. C'est le cas du **Géranium géranium** (*Pelargonium asperum*), de la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) mais aussi de la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*). Elles entrent couramment dans les formules capables de soulager les patients.

Enfin, le **genévrier** (*Juniperus communis*) a des propriétés anti-inflammatoires et antirhumatismales agissant aussi bien sur les spasmes que sur les douleurs sourdes.

Les **huiles de thym à thuyanol** (*Thymus vulgaris*) et de sarriette (*Satureja montana*) sont réchauffantes, elles activent la circulation du sang dans ces parties douloureuses. On les utilise aussi bien dans l'arthrose que l'arthrite et même dans les polyarthrites et les rétractions des tendons dans la maladie de Dupuytren. L'hélichryse d'Italie (*Helichrysum italicum*) est également très appréciée.

Il existe une solution pour tous les cas de figure :

Une huile de soin pour **favoriser le mouvement** :

- HE *Laurus nobilis* 1 ml
- HE *Rosmarinus officinalis* à camphre 1 ml
- HE *Juniperus communis* 1 ml
- HE *Thymus vulgaris* à thuyanol 1 ml
- HE *Lavandula latifolia* 1 ml
- Huile Végétale de noisette } a-a qsp 100 ml¹
- Huile Végétale de tournesol }

On l'utilise localement ou sur des régions plus étendues, en massage doux et répété.

1. a-a (du latin *ana aequales partes*) = à parts égales ; qsp = quantité suffisante pour, c'est la quantité totale de substance ou de préparation à réaliser.

Si vous voulez agir pour **gommer une douleur très forte mais de petite étendue**, sur des points d'arthrose par exemple, vous pouvez utiliser ce mélange d'HE pures directement sur la peau :

- HE *Mentha piperita* 5 ml
- HE *Thymus vulgaris* à thuyanol 3 ml
- HE *Juniperus communis* 1,5 ml
- HE *Helichrysum italicum* 0,5 ml

Un gel agréable car pénétrant très rapidement et apportant ainsi **un soulagement rapide sans laisser une impression grasse** :

- HE *Gaultheria fragrantissima* 1 ml
- HE *Rosmarinus officinalis* à verbénone 1 ml
- HE *Juniperus communis* 1 ml
- HE *Laurus nobilis* 1 ml
- HE *Pelargonium asperum* 1 ml
- HE *Lavandula angustifolia* 1 ml
- HE *Betula lenta* 1 ml
- HV Noisette 5 ml
- Gel neutre qsp 150 ml

Pendant les crises douloureuses on peut, oralement, prendre 2 gouttes du mélange suivant, sur une cuillerée de miel, 1/4 de sucre ou un comprimé neutre :

- HE *Juniperus communis*
 - HE *Betula lenta*
 - HE *Eucalyptus citriodora*
 - HE *Laurus nobilis*
- } a-a qsp 10 ml

Attention : il faut être très prudent et ne pas dépasser les conseils d'utilisation proposés.

En **drainage**, la sève de bouleau est excellente, sinon voici une tisane dont on peut boire 3 tasses par jour après les repas :

- Reine des prés sommités
 - fleuries
 - Bardane racine
 - Frêne feuille
 - Saule écorce
 - Bouleau écorce
- } a-a qsp 200 g

3 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau froide. Montez à ébullition douce 2 minutes, laissez infuser 5 minutes. Évitez de sucrer.

Les traitements de l'arthrite sont à suivre 2 semaines au moins avec pause d'une semaine, puis renouveler autant de fois que nécessaire.

Pour l'arthrose plus spécifiquement : une lotion à utiliser en frictions très douces 2 à 4 fois par jour pendant au moins 2 semaines, mais on peut renouveler régulièrement si nécessaire.

- HE *Origanum compactum* 1 ml
- HE *Juniperus communis* 1 ml
- HE *Cupressus sempervirens* 1 ml
- HE *Terebenthine* 8 ml
- Alcoolat de *Rosmarinus officinalis* qsp 250 ml

Si on préfère **une huile aromatique pour se masser doucement** 2 à 4 fois par jour pendant 2 semaines, à renouveler si nécessaire :

- HE *Eucalyptus polybractea* 4 ml
- HE *Thymus vulgaris* à thuyanol 2 ml
- HE *Satureja montana* 2 ml
- HV *Corylus avellana* qsp 60 ml

Ou bien **un gel qui pénètre rapidement sans graisser la peau**. Même mode d'emploi.

- HE *Pinus sylvestris* 1,5 ml
- HE *Origanum compactum* 1,5 ml
- HE *Rosmarinus officinalis* à camphre 1,5 ml
- HE *Thymus vulgaris* à thuyanol 1,5 ml
- HV *Jobba* 4 ml
- Gel neutre qsp 100 ml

Les soins pour l'arthrose seront améliorés par des compléments alimentaires contenant du sulfate de chondroïtine et du sulfate de glucosamine favorisant la formation de nouveau cartilage.

Dans l'arthrose comme dans l'arthrite, la silice végétale sera d'un grand secours.

Dans tous les cas, l'aromathérapie peut s'utiliser en même temps qu'un traitement allopathique classique. Les Huiles Essentielles ont un gros avantage : elles agissent sur les symptômes et en même temps elles modifient le terrain du patient en l'améliorant.

Claudine Luu

3. Stressé(e)?

La solution aroma

Voici comment utiliser les huiles essentielles pour gérer le stress à tout âge.

Raconte-moi le stress

Le stress est devenu l'ennemi numéro un : il touche tout le monde, à tout moment et partout. Il a bon dos, le stress ! Une situation courante dans les cabinets médicaux consiste à conclure, après l'essai de plusieurs traitements infructueux pour une pathologie, que la maladie est due au « stress ». C'est un cas typique en cas de psoriasis ou de fibromyalgie.

Il est donc primordial de comprendre son état de stress et de le définir avant d'envisager des solutions. En vérité, il existe plusieurs types de stress, et ils ne sont pas tous pathologiques. Un stress ponctuel peut être bénéfique. Il correspond à une mobilisation des énergies du corps pour faire face à des stimuli externes perçus comme menaçants. C'est l'instinct de survie qui, originellement, pousse notre organisme à produire de l'adrénaline et à réagir physiologiquement pour s'adapter ou résister.

Mais le stress devient problématique s'il est permanent. En situation de résistance, l'organisme est touché au niveau cardio-vasculaire, digestif, endocrinien et nerveux. L'adrénaline n'est plus une amie et influe négativement sur toutes les fonctions du corps. Dans le pire des cas, le stress conduit au fameux « burn-out », après d'insoutenables situations d'angoisse.

Les enfants sont aussi touchés par le stress chronique, et ce dès l'entrée à l'école. Les

facteurs du stress chronique chez l'enfant seraient liés à la pression de la performance, ou à la répétition de querelles, de perturbations d'habitudes ou de mauvais traitements.

Des arômes pour équilibrer corps et esprit

Gérer le stress au mieux consiste à viser une situation d'équilibre de toutes les fonctions de l'organisme, qu'on peut qualifier d'homéostasie. Cet équilibre s'atteint grâce à la combinaison de plusieurs techniques de relaxation, à la méditation, à un éventuel traitement médical, mais aussi grâce à l'aromathérapie. Les huiles essentielles dégagent un arôme puissant, dû à la présence de molécules aromatiques et terpéniques très volatiles. Lorsqu'on respire une huile essentielle ou un mélange aromatique, c'est le cerveau limbique qui reçoit un message, avant de le transmettre au système nerveux central, et de déclencher une réaction physiologique.

Il a été démontré scientifiquement¹ que l'essence de bergamote (*Citrus bergamia*) respirée lors de plusieurs courtes séances de diffusion par jour, permet d'équilibrer l'activité du système nerveux autonome. On constate ainsi une diminution de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, tout autant qu'une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique.

Une formule anti-stress qui convient à tout type de stress ou d'angoisse est possible (pour un flacon de 10 ml environ, soit environ 250 gouttes au total).

- Huile Essentielle (HE) de marjolaine des jardins (*Origanum majorana*) 1 ml
- HE de petitgrain bigarade (*Citrus aurantium amara feuille*) 2 ml
- Essence de bergamote (*Citrus bergamia*) 7 ml

Préparation :

Dans un flacon en verre anti-UV de 10 ml muni d'un compte-gouttes, versez les huiles essentielles. Agitez doucement et conservez à température ambiante jusqu'à 3 ans.

Utilisation :

En cas de stress chronique, cette synergie aux

arômes d'agrumes peut se diffuser 2 à 3 fois par jour pendant 30 minutes dans la pièce où l'on vit le plus, ou 1 fois le soir dans la chambre, 30 minutes avant le coucher. Attention : il ne faut pas la diffuser pendant le sommeil.

La synergie peut également être versée à raison de 3 gouttes dans une dose de gel douche ou de shampooing neutre pour un moment relaxant lors de la douche ou du bain, tant pour les enfants (dès 3 ans) que pour les adultes. Rassurez-vous, il n'y a pas de risque de photosensibilisation à ces doses et pour cette utilisation, malgré la présence d'essence de bergamote que l'on évite habituellement sur la peau.

Une formule pour rééquilibrer immédiatement les fonctions nerveuses et retrouver la sérénité plus aisément (pour un flacon de 15 ml environ).

- Huile Essentielle (HE) de mandrivasarotra (*Cinnamosma fragrans*) 30 gouttes
- HE d'ylang-ylang (*Cananga odorata*) 25 gouttes
- HE de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) 20 gouttes

Préparation :

Dans un flacon en verre anti-UV de 15 ml, versez les huiles essentielles puis ajoutez l'huile végétale (éventuellement à l'aide d'un entonnoir bien propre). Agitez et conservez à l'abri de la chaleur pendant 9 à 12 mois.

Utilisation :

Cette huile aromatique est dosée à 20% environ,

ce qui la rend idéale pour un massage localisé du plexus solaire ou de la colonne vertébrale en cas de stress aigu. Sur le plexus, il suffit de masser 3 à 5 gouttes de la préparation à l'aide du pouce tout en respirant profondément. Ce geste peut s'accomplir jusqu'à 6 fois par jour si nécessaire. Pour le massage de la colonne vertébrale, il convient d'être couché sur le ventre ou sur le côté et de demander l'aide d'un proche. On choisira un moment propice au cours de la journée en évitant le coucher. On ne frictionne que la colonne avec une dizaine de gouttes, sans masser le dos tout entier car la synergie est alors trop concentrée. La synergie peut être utilisée sur un enfant à partir de 4 ans environ. Elle peut être humée à même le flacon en cas d'angoisse inexplicquée, par tous.

Diffuser ou respirer des huiles essentielles

Pour profiter pleinement des bienfaits olfactifs des huiles essentielles, il est important de bien choisir son diffuseur aromatique. On le préfère électrique et à froid, c'est-à-dire sans source de chaleur susceptible de répartir des composés néfastes dans l'air. Les diffuseurs à ultrasons de dernière génération semblent le choix idéal pour les pièces à vivre et le bureau. Pour aromatiser une pièce de 30 m² environ, on y place une quinzaine de gouttes d'huiles essentielles dans un récipient rempli d'eau. Pendant 1 heure, ou plus selon les modèles, le moteur silencieux répartit les molécules dans l'air sous forme de brume aromatique chargée d'arômes et d'ions négatifs qui améliorent la qualité de l'air.

Les diffuseurs électriques à pompe, appelés nébulisateurs, sont également indiqués mais nécessitent l'usage de plus d'huiles essentielles pour fonctionner (jusqu'à 100 gouttes dans la verrerie pour la remplir jusqu'au niveau requis) et doivent s'utiliser plus prudemment, pour des courtes périodes de diffusion (30 minutes suffisent en général pour saturer 30 m² environ).

Un massage anti-stress

Les huiles essentielles peuvent également apporter un réconfort certain et presque immédiat en cas d'angoisse bloquante ou de gros stress ponctuel. On utilise alors une synergie aromatique à masser en onction sur le plexus solaire (carrefour énergétique placé juste en dessous du sternum) ou sur toute la colonne vertébrale. On utilise des huiles essentielles riches en esters terpéniques pour décrisper le corps et relaxer, mais aussi des huiles essentielles plus toniques pour repartir du bon pied sans pour autant exciter l'humeur.

Julien Kaibeck

Retrouvez Julien sur www.lessentieldejulien.com, ou dans ses formations à l'aromathérapie scientifique : www.college-aromatherapie.com

4. À faire pour ne plus ressembler à un zombie...

Une enquête récente indique qu'un Français sur deux a connu un épisode de fatigue (ou asthénie) au cours des douze derniers mois. Une fatalité ? On n'est pas obligé de l'accepter.

En médecine naturelle, les huiles essentielles figurent parmi les meilleures solutions pour retrouver équilibre et vitalité lors de fatigue passagère ou de grande lassitude. En effet, elles agissent vite, puissamment et agréablement !

Comment définir la fatigue ?

La fatigue occasionne un abaissement des capacités du corps et du cerveau qui, sans aller jusqu'à la maladie, finit par handicaper de plus en plus les facultés d'agir au quotidien.

Sont en cause des conditions de vie épuisantes et des infractions répétées aux règles de vie saine. La fatigue est alors un avertissement envoyé par l'organisme qui demande grâce. Elle apparaît sous les aspects suivants :

La fatigue normale ou physiologique

Elle peut être musculaire lorsqu'elle intervient après un effort physique intense, ou faire suite à un épisode de surmenage, avec ou sans stress émotionnel. Apparaissant ponctuellement pour des raisons identifiées, elle disparaît le plus souvent après un repos salvateur.

La fatigue liée à l'environnement

Elle résulte d'interférences entre les rythmes biologiques et sociaux qui sont imposés. Travaux effectués de nuit, horaires décalés sont notamment responsables de cet état.

La fatigue nerveuse

Très répandue, elle concerne jusqu'à 80 % des personnes se plaignant de fatigue. Caractérisée par le fait qu'elle persiste malgré le repos, elle témoigne du dérèglement du système nerveux après une trop grande sollicitation.

La fatigue nerveuse s'accompagne souvent d'insomnies ou au contraire d'hypersomnie et elle prédomine au réveil.

Les sujets en état de stress ou d'anxiété ont une baisse d'énergie globale ; ils peuvent se sentir vidés et être dans l'incapacité de soutenir durablement un effort physique ou mental.

La fatigue peut être également le signe avant-coureur d'une dépression, qu'il sera important de repérer.

Notons qu'il existe dans tous les cas de fatigue durable une intrication des facteurs physiques et psychiques : toute fatigue physique prolongée a une influence psychique et inversement.

La fatigue organique

Elle s'exprime le plus souvent en accompagnement d'une maladie organique sous-jacente et peut aussi la révéler. Voici quelques exemples : troubles endocriniens (thyroïde, glandes surrénales...), cardiaques, hépatiques, maladies

neuromusculaires (myopathie, sclérose en plaque...) ou inflammatoires (arthrites, allergies...), cancers etc.

Elle peut aussi faire suite à une maladie infectieuse (grippe, mononucléose...), concerner les femmes ayant des règles abondantes (perte de sang, anémie) etc.

Quelques formules aromatiques « anti-fatigue »

Il existe nombre d'huiles essentielles efficaces dans ce domaine. Nous avons choisi de privilégier des formules simples, utilisant des huiles bien tolérées, aux propriétés stimulantes et rééquilibrantes du système nerveux.

Pour l'agrément du corps, les huiles de massage intégrant les huiles essentielles sont les bienvenues. Elles permettent de détendre les crispations et d'obtenir une tonification générale tout en stimulant l'humeur par le biais de l'olfaction.

Fatigue générale

- Ravintsare (*Cinnamomum camphora* à cinéole)
- Thym vulgaire à linalol (*Thymus vulgaris* à linalol)

L'huile essentielle de Ravintsare, en plus d'agir dans les maladies virales et sur la sphère respiratoire, favorise l'endormissement et la bonne humeur.

Parmi les thyms qui agissent comme plantes toniques, le chémotype linalol permet un usage plus aisé en application sur la peau.

1 goutte de chaque et 5 gouttes d'huile végétale de noisette, à raison de 2 à 3 applications par jour sur la face interne des poignets. Faire des cures de 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Fatigue physique

Citons :

- Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*), Epinette noire (*Picea mariana*),
- Sapin baumier (*Abies balsamea*), Menthe poivrée (*Mentha piperita*), Gingembre (*Zingiber officinalis*), Thym (*Thymus vulgaris* à géraniol, thuyanol et thymol), Sarriette des montagnes (*Satureja montana*), Origan (*Origanum compactum*), Ravintsare (*Cinnamomum camphora* à cinéole), Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), clou de Girofle (*Eugenia caryophyllata*), Citron (*Citrus limon*), Cannelle de Ceylan écorce (*Cinnamomum zeylanicum*).

La cannelle est une plante tonique et anti-infectieuse puissante dont l'huile essentielle agit dans les grandes fatigues physiques comme psychiques.

Les huiles essentielles de Pin et d'Epinette, réputées en cas de coup de pompe et de fatigue persistante, agissent comme corticoïde naturel.

10 gouttes de Citron + 10 gouttes de Ravintsare : 1 goutte du mélange 3 fois par jour en particulier pour la convalescence des enfants à partir de 6 ans par voie orale (par exemple bien mélangé à un peu de miel ou dans 1 cuillère à café d'huile végétale).

10 gouttes de Cannelle + 10 gouttes de Ravintsara + 30 gouttes de Citron : 1 goutte du mélange 3 fois par jour pour les adultes par voie orale (par exemple bien mélangé à un peu de miel ou dans 1 cuillère à café d'huile végétale). Il est également possible d'utiliser ces 3 huiles à 3% dans une base d'huiles végétales de noisette et macadamia (à parties égales), pour application au niveau des reins. À utiliser 3 fois par jour. Faire des cures de 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Fatigue post-infectieuse

- Thym vulgaire à linalol (*Thymus vulgaris* à linalol)
- Citron (*Citrus limon*)

Le Citron est une essence tonique, stimulant la concentration et aidant au drainage du foie.

10 gouttes de Thym à linalol et 20 gouttes de Citron : 1 goutte du mélange 3 fois par jour (par exemple bien mélangé à un peu de miel ou dans 1 cuillerée à café d'huile végétale).

Penser également à l'hydrolat de Pin sylvestre ou celui de Thym à linalol : 1 cuillerée à café dans ½ verre d'eau, 2 à 3 fois par jour par voie orale.

Faire des cures de 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Fatigue mentale et intellectuelle

- Laurier noble (*Laurus nobilis*), Basilic exotique (*Ocimum basilicum*), Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*), Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis* à verbénone).

Le Basilic exotique présente une huile essentielle calmante sur l'anxiété ainsi que stimulante de la mémoire et de la concentration.

Le Romarin à verbénone, en plus de son action drainante du foie, équilibre le système nerveux en général et remédie à la fatigue intellectuelle.

Appliquer sur le plexus solaire et la face interne des poignets une huile de massage à 3% de ces huiles essentielles, ayant pour base les huiles végétales d'amande douce et de macadamia (à parties égales) : 3 fois par jour.

Penser également à l'hydrolat de Laurier noble : 1 cuillerée à café dans ½ verre d'eau après chaque repas.

Faire des cures de 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Fatigue nerveuse et stress

- Laurier noble (*Laurus nobilis*)
- Cannelle de Ceylan écorce (*Cinnamomum zeylanicum*) Ravintsare (*Cinnamomum camphora* à cinéole)

Le Laurier noble agit comme fortifiant nerveux, régulant le stress et favorisant la concentration.

Mélanger 1 goutte de chaque huile essentielle et prendre 1 goutte de ce mélange 3 fois par jour par voie orale (par exemple bien mélangé à un peu de miel ou dans 1 cuillerée à café d'huile végétale).

Faire des cures de 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Fatigue sexuelle

Pour les hommes et les femmes par voie orale :

- Cannelle de Ceylan écorce ou feuille (*Cinnamomum zeylanicum*), Laurier noble (*Laurus nobilis*), Thym à thymol (*Thymus vulgaris* à thymol), Géranium (*Pelargonium asperum*), clou de Girofle (*Eugenia caryophyllata*), Menthe poivrée (*Mentha piperita*), Thym à feuille de sarriette ou saturéioïde (*Thymus saturéioides*), Romarin (*Rosmarinus officinalis*).
- et Rose de Damas.

Par voie locale :

- Laurier noble (*Laurus nobilis*) pour les hommes.
- Ylang-ylang (*Cananga odorata*) et Rose de Damas (*Rosa damascena*) pour les femmes.

Par son odeur florale intense, l'huile essentielle d'Ylang-ylang éveille à la sensualité tout en agissant sur la fatigue générale, qu'elle soit physique, intellectuelle ou psychique.

1 goutte d'huile essentielle de cannelle sur ½ sucre ½ heure avant la rencontre amoureuse.

1 goutte de Laurier et 1 goutte de Romarin : 1 goutte du mélange aux 2 repas pendant 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Localement, 6 gouttes d'Ylang-ylang dans 15 ml d'huile végétale de noisette en massage du bas du dos avant la rencontre.

L'aromathérapie, branche spécifique de la phytothérapie est particulièrement intéressante pour les problèmes d'asthénie. Toute personne ressentant de la fatigue a intérêt à s'adresser à cette médecine avant d'avoir recours à des stimulants chimiques. Toutefois, il sera possible de s'aider également de vitamines (exemple vitamine C) et de minéraux (exemple magnésium).

Claudine Luu

Les dossiers spéciaux de la Pharmacie Secrète de Dame Nature

Dossier spécial :

Les incroyables pouvoirs des huiles essentielles

Directeur de la publication : Gabriel Combris

Dossier réalisé par la rédaction de Santé Nature Innovation à partir d'articles de Julien Kaibeck et Claudine Luu

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF