



Comment bien utiliser les Huiles Essentielles ? *Ou l'art de l'aromathérapie*

Katy Gawelik

© 2011 - Katisa Editions

<http://www.katisa-editions.com>

Tous droits réservés pour tous pays

Définition de l'aromathérapie



L'aromathérapie est une méthode thérapeutique à base d'huiles essentielles. Elle est très ancienne, elle remonte à avant JC.

Ce sont les **essences distillées**, c'est-à-dire des substances volatiles, aromatiques et odorantes, d'une plante. Elles sont un **concentré** des bienfaits des plantes.

Les huiles essentielles portent très mal leur nom puisqu'elles ne sont pas du tout grasses. Quand vous en versez une goutte sur un tissu, elle ne forme pas une auréole comme pour une huile végétale courante. Elle s'évapore. Donc, petit conseil : évitez de laisser ouvert votre flacon !

Il existe une **variété importante** d'huiles essentielles, plusieurs centaines. Toutes les plantes ne produisent pas des essences aromatiques ou, si elles le font, c'est en quantité insuffisante.

Les huiles essentielles peuvent être extraites de toute la plante : **fleur, feuille, tige, écorce, racine, graine**.

Les huiles essentielles sont extraites des plantes grâce à différentes méthodes.

Comment sont fabriquées les huiles essentielles ?

3 méthodes sont utilisées

1 – La distillation (à chaud)

C'est la méthode la plus courante et la plus efficace. Elle nécessite un **alambic**.

Les **plantes**, en quantité très importante, sont placées dans un alambic rempli d'**eau**, qui est chauffé. Se produit de la **vapeur d'eau** qui, en passant, à travers les plantes, permet à ses molécules aromatiques de se libérer, en se volatilissant.

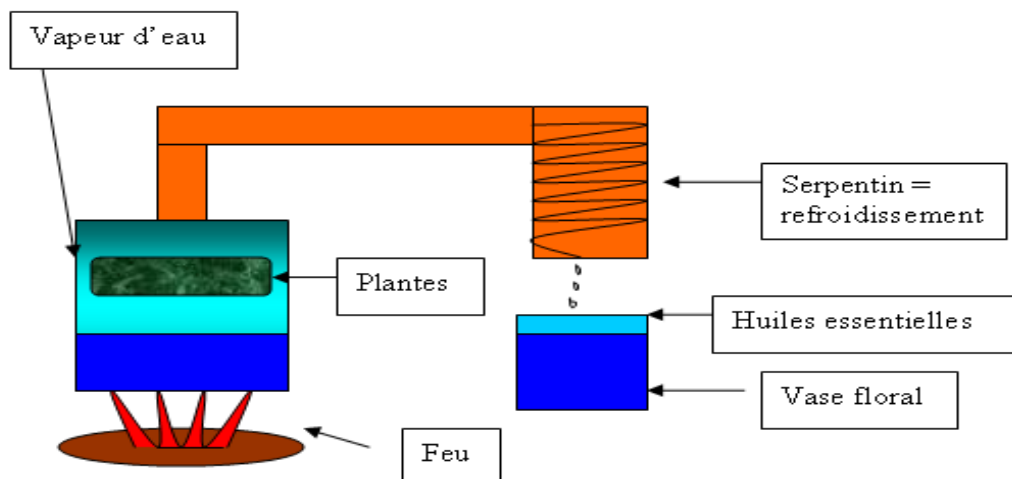
Ensuite, ces molécules se condensent en se réfrigérant dans le **serpentin**.

En fin de parcours, l'eau et les huiles essentielles sont récupérées dans l'essencier ou le **vase floral**.

Puis, l'huile essentielle est récupérée à la surface car elle se sépare de l'eau. Elle ne représente que **5 % de l'ensemble**. Il faut à peu près **35 kg de plantes pour 1 litre** d'huiles essentielles.

Mon expérience :

J'ai assisté à une distillation de lavande à Nyons. L'alambic était imposant et la quantité de lavande nécessaire était impressionnante !



2 - L'extraction par solvant

Les plantes et le solvant sont chauffées.
Puis, le mélange obtenu est filtré et mélangé à de l'**alcool**, qui, après **évaporation**, fait apparaître l'huile essentielle.

Cette méthode est surtout utilisée par les **industriels**.
Elle n'est pas très conseillée car il reste toujours des traces du solvant dans l'huile essentielle.



Image tirée du site www.pignat.com

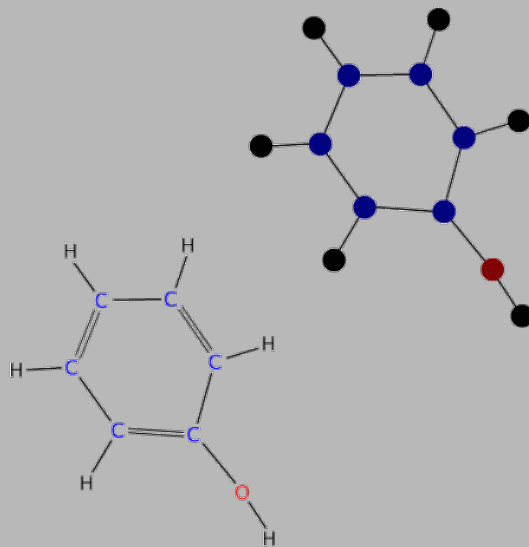
3 – Le pressurage (à froid)

C'est une pression à froid.
Cette technique est surtout utilisée pour récupérer l'huile essentielle des **zestes** des agrumes (citron, orange, pamplemousse, etc.)



Comment agissent les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles peuvent contenir plusieurs **composés chimiques** différents (plusieurs centaines), comme par exemple : les cétones, les esters, les coumarines, les phénols, les monoterpénols...



Molécule de phénol

[Image tirée du site www.aisee.com]

Les huiles essentielles peuvent donc être, à la fois :

- **bactéricides**
- **décongestionnantes**
- **antiseptiques**
- **stimulantes**, etc.

D'où leur polyvalence, leur côté pratique et économique : pour un même « mal », vous pouvez utiliser la même huile essentielle. Pas la peine d'investir dans des tonnes de flacons, 4 ou 5 suffisent amplement.

Comment utiliser les huiles essentielles ?

1 - En usage externe

(dans le bain, en massage, en compresse ou en patch)

L'huile pénètre dans le corps à travers la peau. Elle est généralement mélangée à une huile de massage.

Mon expérience : Personnellement, j'utilise les huiles essentielles dans la confection d'un déodorant naturel. Je mélange quelques gouttes d'huiles essentielles de citron et de tea tree avec une crème hydratante bio.



2 - En usage interne

(en ingestion, en bain de bouche, en gargarisme)

Je vous déconseille d'avaler les huiles essentielles pures, sans les diluer avant dans un jus ou un yaourt. D'abord, parce que le goût est extrêmement fort, ensuite, parce qu'elles peuvent irriter vos muqueuses.

Mon expérience : quand vous mélangez vos huiles essentielles à un liquide, avalez-le immédiatement parce que les gouttes se déposent rapidement au fond du verre, puisqu'elles ne se diluent pas dans l'eau.



3 - En inhalation

(par diffusion)

C'est une méthode assez répandue. Il existe différentes façons de diffuser les huiles essentielles, plus ou moins efficaces :

1 - Avec un diffuseur électrique à soufflerie



Ce genre de diffuseur permet de garder les huiles essentielles intactes, elles conservent ainsi tous leurs bienfaits. En plus, la diffusion peut se faire dans toute la pièce, jusqu'à 100 m².

Mon expérience : j'ai eu l'occasion de tester ce genre de diffuseur. Effectivement, la diffusion est parfaite et très agréable.

2 - Avec un système à chaleur qui se branche sur l'allume-cigare des voitures



C'est pratique ! Cela permet de changer l'atmosphère confinée de votre voiture. N'oubliez de changer les plaques où sont déposées les gouttes d'huiles essentielles souvent.

3 - Avec un système qui procure de la chaleur, grâce à une bougie par exemple



C'est le moyen le moins coûteux mais aussi l'un des moins efficaces. La chaleur détruit les principes actifs des huiles essentielles.

4 - Avec une sorte de poterie poreuse



Il suffit de mettre quelques gouttes dessus et, par évaporation, les huiles essentielles sont censées se diffuser dans la pièce. Malheureusement, la diffusion est loin d'être parfaite puisque rien « ne force » les huiles essentielles à se propager partout dans la pièce.

Dans quels cas utiliser les huiles essentielles ?

Les bienfaits des huiles essentielles semblent infinis. Des études scientifiques, encore peu nombreuses, sont venues corroborer ce constat.

Elles peuvent être utilisées pour :

- 1 - Calmer
- 2 - Atténuer et soulager les douleurs
- 3 - Cicatriser
- 4 - Vivifier et tonifier le corps
- 5 - Augmenter les défenses naturelles
- 6 - Décongestionner les voies respiratoires
- 7 - Purifier l'air

Quelques exemples d'utilisation

L'un des avantages des huiles essentielles est qu'il n'est pas besoin d'avoir chez soi quantité de flacons différents. Une petite armoire à pharmacie d'urgence contenant les **huiles indispensables** suffit.

Vous pouvez ainsi prévoir les huiles essentielles suivantes :

- lavande : calmante, relaxante, aide au sommeil, soulage les piqûres d'insectes et les coups ; éloigne les poux



Mon expérience : quand je me sens trop stressée, quelques gouttes dans mon diffuseur et je me sens plus calme au bout de quelques minutes.

- **citron** : antiseptique, tonifiant, antibiotique, aide à la digestion



Mon expérience : j'en mets quelques gouttes dans mon déodorant naturel.

- **eucalyptus** : décongestionnant des voies respiratoires, purificateur d'air



Mon expérience : dans ma chambre, 15 minutes avant de m'endormir, j'en mets 3 gouttes dans mon diffuseur et l'air semble plus pur.

- **tea tree** (ou arbre à thé) : décongestionnant des voies respiratoires



Photo tiré du site www.treknature.com

Mon expérience : je l'utilise en cas de rhume.

- **extrait de pépin de pamplemousse** : antibiotique, antimycosique, antiparasitaire, désinfectant



Mon expérience : contre les rhumes, il est très efficace. Quand je sens que mon nez se bouche, j'en prends 5 gouttes dans un verre de jus d'orange le matin et 1 h après, je n'ai plus rien ! Un petit flacon l'hiver est indispensable.

Voilà les huiles essentielles que j'utilise le plus souvent.

Sinon, quand j'ai un petit problème, un petit bobo, je me réfère à [Ma bible des huiles essentielles](#) de Danièle Festy (pharmacien)



Comme son sous-titre l'indique, c'est un guide complet de l'aromathérapie. Effectivement, **tout y est** !

En 552 pages, l'auteure nous décrit les **78 huiles essentielles les plus efficaces** et surtout nous indiquent dans quels cas utiliser telles huiles essentielles, avec force de **détails**, de **conseils** et de **précisions**.

Par exemple, en cas de *fatigue*, d'*irritabilité*, de problèmes de *surpoids*, de *piqûres*, d'*impuissance*, de *diabète*, pour lutter contre le *stress*, la *pollution*, pour se débarrasser de l'*acné*, pour soulager l'*arthrose*, les *rhumatismes*, les rages de *dents*, les *règles* douloureuses, pour avoir de beaux *cheveux*, une belle *peau*, etc., etc., etc.

Bref, comme l'indique le titre de la seconde partie du livre (p. 149), c'est "***L'aromathérapie pour se soigner de A à Z au quotidien***".

Un **index** très complet, à la fin de l'ouvrage, vous permet de trouver immédiatement les conseils d'utilisation de l'huile essentielle qui permet de vous soulager.

Attention, les huiles essentielles sont à manier avec précaution

Les risques possibles : brûlures, irritations, démangeaisons, toxicité dans des cas très rares.

Vous ne devez pas oublier que les huiles essentielles sont des concentrés de molécules chimiques.

Les précautions à prendre :

- Bien respecter les **dosages** et les **conseils** d'utilisation (comme la dilution). Sinon, vous courez certains risques, comme, par exemple, des brûlures. Faites un essai avant...
- Certaines huiles essentielles sont **irritantes** pour les muqueuses.
- L'inhalation **prolongée** n'est pas conseillée non plus.
- Des effets secondaires existent mais ils sont rares.
- Certaines huiles essentielles peuvent être **toxiques** quand vous les utilisez trop longtemps et trop souvent.
- Une attention particulière est à apporter aux **enfants** et aux **femmes enceintes**, plus fragiles.
- Continuez votre traitement médical si un **médecin** vous l'a prescrit. Ne le remplacez pas par les huiles essentielles.
- Si vos problèmes ne sont pas résolus avec des huiles essentielles, consultez un **médecin**.
- Si vous n'êtes pas un spécialiste des huiles essentielles, renseignez-vous avant de les utiliser. Il existe de très bons **aromathérapeutes**. Mais, sachez qu'aucun diplôme n'est nécessaire pour exercer. Souvent les aromathérapeutes sont aussi des naturopathes et certains professeurs enseignent cette spécialité. Fiez-vous au bouche-à-oreille...

Quelles huiles essentielles choisir ?

Les **huiles essentielles 100 % naturelles et bios.**

Elles coûtent plus chères mais elles sont plus efficaces !

Leur coût élevé s'explique par le fait qu'il faut beaucoup de plantes pour produire très peu d'huiles essentielles.

Par exemple : il faut 4 tonnes de pétales de Rose de Damas pour faire 1 kg d'huiles essentielles ; 7kg de boutons floraux de clou de girofle pour 1 kg d'huiles essentielles...



Huiles & Sens - huile essentielle lavande fine (bio) - 30 ml
Laboratoire Centiflor



Huiles & Sens - huile essentielle citron (bio) - 15 ml
Laboratoire Centiflor



Huiles & Sens - huile essentielle eucalyptus globulus (bio) - 15 ml
Laboratoire Centiflor



Centifolia - Huile Essentielle Tea Tree (Arbre à Thé) Bio - 10mL

En conclusion

4 bonnes raisons d'utiliser les huiles essentielles

Elle sont :

- agréables à employer
- naturelles
- simples d'utilisation
- efficaces... à condition de les utiliser avec précaution

Ce dossier vous est offert par Katisa Editions
<http://www.katisa-editions.com>