

Les huiles essentielles et leurs utilisations

Grâce aux huiles essentielles, vous profiterez au quotidien d'un plaisir olfactif, cosmétique et gustatif 100 % naturel.

QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Une huile essentielle est une essence volatile extraite des plantes aromatiques et provenant des sucres issus de la photosynthèse. Les huiles essentielles sont obtenues, majoritairement, par distillation à la vapeur d'eau de différentes parties des plantes comme par exemple les feuilles, les sommités fleuries ou encore les racines. Pour les agrumes, l'huile essentielle est extraite par pression à froid du zeste.

COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

Les huiles essentielles agissent autant sur notre corps que sur notre psychisme. Respirer une odeur agréable et naturelle, prendre le temps de se masser avec un subtil mélange d'une huile végétale et d'huiles essentielles, se relaxer dans un bain aromatique, découvrir de nouvelles saveurs culinaires, autant de plaisirs naturels et variés que nous procurent au quotidien toutes les huiles essentielles.

Par diffusion atmosphérique

La diffusion atmosphérique utilise les propriétés de volatilité et de diffusion des huiles essentielles. C'est le domaine de la purification et de l'assainissement de l'atmosphère et des voies respiratoires. Par ce mode de diffusion, tout le corps profite des bienfaits des huiles essentielles, notamment pendant la nuit. Lorsqu'on sait que les odeurs que l'on perçoit sont recueillies dans le cerveau par l'hémisphère relié aux émotions, on comprend mieux l'impact que peuvent avoir ces huiles sur notre bien-être.

Dans un diffuseur électrique, qui permet une diffusion des huiles essentielles totale à froid, vous pouvez :

- soit utiliser une composition pour diffuseur,

- soit utiliser une huile essentielle pure,
- soit faire votre propre mélange d'huiles essentielles. Pour cela il vous suffit de mélanger 1 ou 2 huiles essentielles de votre choix avec des huiles essentielles d'agrumes qui allègent les odeurs (orange et mandarine (calmantes) ou bien citron et pamplemousse (stimulantes).

Proportion : 50 % d'huiles essentielles d'agrumes / 50 % d'autres huiles essentielles.

Dans un diffuseur à bougie : procéder de la même façon en prenant soin de mettre un peu d'eau dans la coupelle.

Par évaporation naturelle des huiles essentielles :

À défaut de diffuseur, il est bien sûr possible de mettre quelques gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir pour aider à dégager le nez (eucalyptus, pin, menthe...), sur le coin de l'oreiller pour bien dormir (orange, mandarine, lavande, bergamote...), sur un tapis ou dans un humidificateur...

En inhalation : mettre 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles dans un inhalateur ou un bol d'eau chaude mais non bouillante et respirez 5 minutes. Exemples d'huiles respiratoires : eucalyptus Radiata, bois de rose, niaouli, pin douglas, pin sylvestre.

Pour un sauna facial, se couvrir la tête d'un linge et respirer une dizaine de minutes. Si l'odeur est trop forte dans les premiers instants, élever la tête et laisser entrer un peu d'air. Pour le sauna facial, privilégier la lavande et le citron.

Astuce : pour désodoriser votre réfrigérateur ou votre poubelle déposez-y un coton avec une dizaine de gouttes d'huiles essentielles (lavande + un agrume). Vous pouvez également mettre quelques gouttes dans le sac de votre aspirateur (sur un coton).

Par application cutanée

L'application cutanée après dilution dans une base d'huile végétale (ex : huile d'amande douce) ou de lait corporel neutre met à profit les bienfaits des huiles essentielles par le massage.

Vous pouvez réaliser :

Une huile de massage pour le corps :

Mélanger 2 à 4 % d'huiles essentielles choisies pour leurs actions et leurs parfums avec une ou plusieurs huiles végétales (amande douce, jojoba). Exemple : pour une dilution à 2 % ajoutez 2 ml d'huiles essentielles, soit 60 gouttes dans 100 ml d'huile végétale.

Une huile de beauté pour le visage :

Mélanger 1 à 2 % d'huiles essentielles ou avec une ou plusieurs huiles végétales (éviter les huiles essentielles irritantes comme la cannelle ou le thym à thymol).

Un bain aromatique :

Ajouter 3 à 5 % d'huiles essentielles de votre choix dans un savon liquide doux, un bain moussant non parfumé ou encore dans du lait.

Recette de bain lacté relaxant et adoucissant : faites chauffer un litre de lait entier (bio de préférence). Ajoutez-y ensuite 5 à 8 gouttes d'huiles essentielles de rose ou de néroli puis versez le tout dans l'eau du bain.

Un shampoing :

Ajouter 1 à 2 % d'huiles essentielles dans un shampoing neutre (cheveux gras : cèdre, citron / cheveux secs ou normaux : romarin, ylang-ylang / cheveux à renforcer : géranium, lavande / cheveux blonds : camomille, citron).

À retenir : 1 ml d'huiles essentielles = environ 30 gouttes d'huiles essentielles

Pour l'aromatisation de plats

Certaines huiles essentielles peuvent être employées dans la cuisine (vérifier bien sur la notice si ce mode d'utilisation est possible). Elles doivent être cependant utilisées avec parcimonie car la plupart sont très puissantes en arômes. C'est pourquoi 1 à 2 gouttes suffisent généralement pour parfumer un plat, un peu plus pour les huiles essentielles d'agrumes (4 à 6 gouttes). Il faut cependant noter que les huiles essentielles perdent un peu de leur puissance aromatique lors de la cuisson. Un conseil, commencez par verser une goutte, puis goûtez et complétez jusqu'à ce que vous obteniez la saveur qui vous plaît.

Voici quelques idées d'associations culinaires :

N'hésitez pas à créer vos propres yaourts parfumés avec des huiles essentielles d'agrumes, parfumez vos cakes salés avec des huiles essentielles de thym, romarin ou basilic, vos cakes sucrés avec des huiles essentielles d'agrumes (citron, orange, pamplemousse, mandarine), ou pourquoi pas avec une huile essentielle de rose, vos crêpes ou vos gambas avec de l'huile essentielle de citronnelle afin de leur donner une petite note gustative exotique, rehausser votre miel, vos crèmes brûlées ou vos figues au four avec de l'huile essentielle de lavande... une multitude d'associations culinaires au gré de votre imagination.

ATTENTION !

QUELQUES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

- L'utilisation des huiles essentielles est déconseillée chez la femme enceinte et le nourrisson de moins de trente mois sans avis médical.
- Les huiles essentielles doivent rester hors de portée des enfants.
- Toutes les huiles essentielles sont irritantes pour les yeux. Éviter donc tout contact direct ou indirect (mouchoir...) avec les yeux. En cas d'accident, rincer l'œil avec de l'huile végétale (tournesol...).
- Étant donné leur concentration, il faudra toujours diluer les huiles essentielles pour une application cutanée.
- Certaines huiles essentielles sont irritantes pour la peau et les muqueuses. On limitera leur dilution à 1 % maximum (cannelle, girofle, lemongrass, origan, sarriette, thym à thymol).
- Toutes les huiles essentielles d'agrumes (zestes de bergamote, citron, mandarine, orange et pamplemousse) sont photo-sensibilisantes : il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les heures qui suivent une application ou une ingestion de ces huiles essentielles.
- L'huile essentielle de menthe poivrée ne s'applique jamais sur une surface cutanée étendue en raison de la réaction glacée qu'elle provoque.
- Pour suivre un vrai traitement par voie interne, nous vous recommandons de prendre contact avec votre médecin ou aromathérapeute et de vous référer aux ouvrages spécialisés.

TEST ANTI-ALLERGIQUE :

Déposez une goutte de l'huile essentielle que vous allez utiliser mélangée à une goutte d'huile végétale à l'intérieur du poignet. S'il n'y a pas de réaction le lendemain, vous pourrez vous servir de cette huile essentielle sur la peau après dilution.

Tous les conseils d'utilisation que vous trouverez sur cette fiche ont un but informatif, Résonances n'entend aucunement se substituer à la médecine conventionnelle. La société Résonances décline toute responsabilité des risques encourus quant à l'utilisation des huiles essentielles en automédication.

Bibliographie :

Aromathérapie essentielle de Jean-Louis Abrassart (Guy Trédaniel éditeur)

Guide de l'aromathérapie de Monica Werner (Marabout)

Saveurs et bien-être, la cuisine aux huiles essentielles de Nathalie Le Foll

**POUR EN SAVOIR PLUS ET VOUS INSCRIRE
À NOS ATELIERS : WWW.RESONANCES.FR**