

L'AROMATHÉRAPIE : DES HUILES ESSENTIELLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Les huiles essentielles (HE) sont des substances aromatiques, volatiles, créées par photosynthèse et stockées dans différentes parties des plantes. On peut les retrouver dans la racine (gingembre, céleri) le tronc, sous forme de résine (benjoin, encens), les feuilles (eucalyptus, petit grain), les fruits (agrumes) et les fleurs (rose, néroli).

Elles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau. Pour une tonne de plantes fraîches, on obtiendra 30 à 80 g d'HE de rose, 150 g de néroli, 10 kg de lavande et 30 kg d'eucalyptus. Ainsi 1 goutte d'HE représente l'équivalent de 2 à 4 poignées de plantes fraîches, d'où une efficacité d'action et des résultats en utilisant de petites doses.

L'huile essentielle, de part sa structure volatile, peut être considérée comme le véhicule de l'énergie et de l'intelligence de la plante. Elle agira de manière holistique, tant au niveau physique, énergétique que psycho-émotionnel. Les HE peuvent être utilisées dans plusieurs cadres d'action, dans le domaine médical, familial, en massage, en accompagnement psycho-émotionnel, dans la gestion du stress, la prévention et l'accompagnement des troubles hivernaux...

L'ACTION DES HE AU NIVEAU PHYSIQUE

L'action des HE au niveau physique a été démontrée et objectivée par la science moderne avec le procédé dit de chromatographie en phase gazeuse. Ainsi, chaque molécule contenue dans l'huile essentielle (qui peut en contenir jusqu'à 250 !) a été identifiée et répertoriée. Une classification en 7 familles moléculaires a été établie. D'anti-infectieux à antiviral, d'anti-inflammatoire à antispasmodique, les HE couvrent un spectre d'action extrêmement large !

LES 6 PRÉCAUTIONS D'USAGES À RESPECTER

- Ne jamais appliquer pure sur la peau, toujours diluer dans une base végétale (sésame, abricot) à raison de 1/10ème.
- Ne jamais ingérer pure, et demander conseil à un professionnel pour toute utilisation par voie orale.
- Dans le bain, toujours diluer avec une base neutre ou un shampoing à hauteur de 1/10ème maximum.
- Cannelle, sarriette, origan, thym à thymol et girofle sont à réserver aux situations d'urgence car très puissantes.
- Attention à l'exposition au soleil car certaines huiles peuvent être photosensibilisantes.
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 3 ans.

A chaque système, organe, pathologie correspond une ou plusieurs huiles essentielles qui vont pouvoir tonifier, stimuler, apaiser ou harmoniser la cible choisie.

Bien souvent une même huile essentielle va avoir plusieurs axes d'action complémentaires correspondant à un profil physique, énergétique et psychologique.

Ainsi, pour une même problématique, nous allons avoir plusieurs possibilités. Par exemple, il existe une trentaine d'huiles essentielles pour aider à gérer le stress, apaiser le système nerveux !

Comment choisir entre une lavande, un basilic, de la camomille ou du petit grain ?

En individualisant en fonction du profil énergétique et psychologique de l'individu.

A côté de ce travail très personnalisé, il existe des protocoles préventifs convenant à tout un chacun tel que celui-ci.

Protocole de prévention des troubles hivernaux

- En diffusion atmosphérique, 30 minutes avant le coucher, l'eucalyptus globulus va assainir l'air ambiant.
- En massage matin et soir des poumons, du cou et du dos, mélanger 10ml d'eucalyptus radiata + 10ml de romarin à cinéol + 10ml de ravensara + 50ml d'huile de sésame. Si malgré cela des inconforts surviennent, prendre 2 gouttes de ravensara sur un sucre 3 fois par jour.

L'ACTION DES HE AU NIVEAU ÉNERGÉTIQUE

Dans de nombreuses traditions, des tempéraments distincts ont été observés. Ils sont basés sur un ensemble de lois énergétiques qui régissent notre physiologie, notre psychisme et notre santé.

Selon les sources utilisées, nous retrouvons le référentiel hippocratique (nerveux, bilieux, sanguin, lymphatique), chinois (yang, yin) ou ayurvédique (vata, pitta, kapha). Tous ces référentiels se rejoignent pour décrire la nature des lois énergétiques qui régissent le vivant. Ainsi, il est possible d'individualiser l'usage des HE, en affinité avec ces lois naturelles, ce qui renforce l'efficacité de leur action.

Prenons un exemple : un profil nerveux, visage rétracté, tendu, introverti (ex : Louis de Funès) aura de bien meilleurs résultats pour gérer son stress avec du basilic, tandis que pour un profil sanguin, dilaté, rouge, jovial (ex : Raymond Devos), ce sera la lavande et pour un profil lymphatique, intériorisé, visage rond (ex : Laurent Voulzy), ce sera la camomille.

Protocole d'équilibre nerveux

- En cas de grosse journée stressante, prendre 3 gouttes de basilic à méthylchavicol le matin sur un sucre. A renouveler 1 à 2 fois dans la journée.
- En cas de déséquilibre du système nerveux, alternance de coups de pompe et d'excitation, penser à la marjolaine à coquille, 1 goutte sur un sucre 3 fois par jour.
- Pour ceux qui n'arrivent plus à décrocher du travail, qui n'arrivent pas à se détendre, la lavande leur fera le plus grand bien, 3 gouttes sur un sucre après le travail.

L'ACTION DES HE AU NIVEAU ÉMOTIONNEL

L'arôme inhalé sollicite les fibres nerveuses des neurones olfactifs, transformant cette énergie chimique (molécule aromatique) en impulsions électriques. Celles-ci vont stimuler les centres olfactifs des bulbes qui transmettent le message au cerveau, plus précisément au thalamus, siège de nos réactions émotionnelles et de l'humeur.

Il est intéressant de noter que pour demander des nouvelles de quelqu'un, l'on demande « comment te sens-tu ? ». Comme si nos émotions et nos états d'être correspondaient à une odeur...

Il existe donc une correspondance entre nos états émotionnels perturbés et les huiles essentielles qui, par leurs fréquences, rentrent en résonance avec nos champs de conscience.

Ainsi, certaines huiles essentielles vont venir stimuler le développement de nos potentialités, d'autres la confiance en soi ou encore l'équilibre mental et émotionnel.

Les rapports homme/femme, parents/enfants, père/mère, vont trouver leurs correspondances avec les Huiles essentielles de lavande, petit grain, vétiver, laurier, néroli, jasmin, ylang-ylang, encens, santal.

Chacune de ces huiles représentant un « personnage aromatique », elles correspondent toutes à un profil psychologique, une période de notre vie, une partie de nous même, en bref à une qualité énergétique.

Énergie yang	HE	Énergie yin	HE
Père	Vétiver	Mère	Lavande
Fils/enfant	Petit grain	Fille/enfant	Petit grain
Amant	Santal	Amante	Ylang-ylang
Chevalier	Laurier	Princesse	Néroli, rose de Bulgarie

En fonction de la manière et du rapport que l'individu a eu avec cette qualité, elle peut être rayonnante, et donc bien vécue, ou refoulée. On parlera alors du défaut de la qualité, qui faute de pouvoir s'exprimer va renvoyer, tel le reflet dans un miroir, l'inverse voire l'opposé de ce qu'elle est. Les HE deviennent ainsi un outil de bilan et d'accompagnement psycho-émotionnel de choix.

La lavande : reine des huiles essentielles

Si vous deviez partir sur une île déserte et n'emporter qu'une huile essentielle, ce serait la lavande ! La plus polyvalente de toutes les plantes aromatiques, d'une innocuité parfaite, ses propriétés en font un remède universel. Antispasmodique, calmante et sédative du système nerveux, elle est aussi une puissante cicatrisante et régénératrice cutanée. Favorise un sommeil profond et réparateur, à tester absolument : 3 gouttes sur l'oreiller.

Quintessence du végétal, les huiles essentielles ou « essences du ciel » sont bien plus qu'une simple association de molécules. Elles représentent l'expression la plus subtile du règne végétal dont elles concentrent toute l'intelligence de la nature.

Que ce soit en simple diffusion atmosphérique, en massage, pour se soigner et prendre soin de soi, ou en outil d'accompagnement psycho-émotionnel, les huiles essentielles sont un moyen simple, rapide et efficace pour nous relier à la Nature et à notre nature la plus profonde.

Jean-Philippe Dellamonica,
Naturopathe

L'Institut Cassiopée propose une formation en Aromathérapie sur 2 week-ends, spécialement conçue pour répondre aux besoins des thérapeutes (Sophro-relaxalogues, Praticiens en relation d'aide, en massage) et à toute personne qui souhaite découvrir et utiliser le monde fascinant des huiles essentielles.