

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

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.

Ce 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 (cèdre, santal), sous forme de résine (benjoin, encens), les feuilles (eucalyptus, petit grain), les fruits (agrumes) et les fleurs (rose, camomille).

Elles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau, et par expression à froid pour les agrumes. Pour une tonne de plantes fraîches, on obtiendra 30 à 80 g d'HE de rose, 150 g de néroli (fleur d'oranger), 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 d'excellents résultats en utilisant de petites doses.

L'huile essentielle, de par 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, cosmétique, culinaire, en massage, en accompagnement psycho-émotionnel, dans la gestion du stress, la prévention et l'accompagnement des maux récurrents (troubles hivernaux, difficultés digestives, problèmes de peau, etc).

## 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-infectieuses à antivirales, d'anti-inflammatoires à antispasmodiques, les HE couvrent un spectre d'action extrêmement large.



## **LES 6 PRÉCAUTIONS D'USAGE À RESPECTER**

- Eviter d'appliquer pure sur la peau, et diluer dans une base végétale (ex : sésame, abricot) à raison de 1/10ème minimum (sauf pour la lavande et l'arbre à thé).
- Eviter d'ingérer les huiles essentielles (sauf situation d'urgence), et demander conseil à un professionnel pour toute utilisation par voie orale.
- Dans le bain, diluer de préférence avec une base neutre pour une meilleure absorption.
- 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 (agrumes).
- Utiliser avec précaution chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 3 ans et uniquement par voie externe.

A chaque système, organe, pathologie correspondent des synergies d'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 correspondants à un profil physique, énergétique et psychologique. Ainsi, pour une même problématique, nous allons avoir plusieurs possibilités. Par exemple, il existe plus d'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 des besoins physiques, psychologiques et énergétiques de l'individu. A côté de ce travail très personnalisé, il existe des protocoles préventifs convenant à tout un chacun tels que celui-ci.

## **PROTOCOLE DE PRÉVENTION DES TROUBLES HIVERNAUX**

- En diffusion atmosphérique, 30 minutes avant le coucher, l'eucalyptus radiata va assainir l'air ambiant tout en apportant une touche de détente.
- En massage matin et soir du thorax, du cou et du dos. Mélanger 10 gouttes d'eucalyptus globulus + 10 gouttes de romarin à cinéol + 10 gouttes de ravensara dans 15 ml d'huile de sésame. Si malgré cela des inconforts survenaient, prendre 1 goutte de ravensara + 1 goutte de citron dans une cuillère à café de miel 2 fois par jour.

## **L'ACTION DES HE AU NIVEAU PSYCHO-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 prendre 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.

Le fait que nous aimions ou non l'odeur d'une huile essentielle n'est pas anodin. En effet, l'odeur aromatique peut venir renforcer nos manques et nous mettre en situation de mal être, ou à l'inverse traduire un équilibre intérieur. Les HE deviennent un outil de bilan et d'accompagnement psycho-émotionnel.

### **PROTOCOLE D'ÉQUILIBRE PSYCHO-ÉMOTIONNEL**

- En cas de grosse journée stressante, prendre 1 goutte de basilic à méthylchavicol le matin dans une cuillère de miel, faire diffuser dans son bureau une synergie de 4 gouttes de bergamote + 4 gouttes de basilic à renouveler si nécessaire.
- En cas de déséquilibre du système nerveux, alternance de coups de pompe et d'excitation, penser à un massage du ventre le soir avec 5 gouttes d'orange douce et 5 gouttes de marjolaine à coquille dans une cuillère à café d'huile végétale et dans la journée diffuser des huiles essentielles de cèdre et de mandarine.
- Pour ceux qui n'arrivent plus à décrocher du travail, qui ne parviennent pas à se détendre, la lavande leur fera le plus grand bien. Après le travail, placer sur le front pendant 15 mn une compresse fraîche avec 6 gouttes de lavande fine et prendre en même temps un bain de pieds avec 5 gouttes de cette même huile et une poignée de gros sel.

### **L'ACTION DES HE AU NIVEAU ÉNERGÉTIQUE**

Sachant que toute expérience et pensée influence le bon fonctionnement de nos chakras, les HE en agissant au niveau de notre équilibre psychoémotionnel et physique, ont une action également sur nos centres énergétiques (chakras en médecine ayurvédique) et nos corps subtils.

Ainsi, selon la partie de la plante dont elle est extraite (fleur, feuille, bois, racine, peau, etc), une huile essentielle va harmoniser un ou plusieurs chakras et rééquilibrer l'ensemble de nos corps (physique, énergétique, émotionnel, mental).



### **On peut dire de manière générale que :**

- *Les huiles essentielles extraites des fleurs* (rose, lavande, géranium, camomille,) harmonisent les chakras supérieurs en relaxant et en aidant à lâcher prise au niveau mental. Elles apaisent l'intellectualisation excessive. Elles apportent une légèreté intérieure, leurs parfums appellent à la gaieté et à la douceur.
- *Celles extraites des feuilles* modifient davantage la sphère de la communication par l'ouverture des voies respiratoires. Elles aident à l'expression et à l'extraversion. Elles renforcent la confiance en soi. Elles stimulent la zone digestive et le métabolisme tout en équilibrant les systèmes orthosympatiques et parasympatiques. Elles intensifient la capacité d'échange et d'adaptation avec les autres et le monde. Elles aident à affirmer notre identité et à reconnaître nos besoins.
- *-Les huiles essentielles extraites des bois et racines* (cèdre, santal, gingembre) stimulent le chakra sexuel et renforcent nos racines énergétiques (1er et 2ème chakras). Elles accroissent notre potentiel de créativité et de sensualité. Elles ancrent notre sentiment de sécurité intérieure.

Aussi, quand on prépare une synergie d'huiles essentielles, il est préférable surtout dans le cadre d'une préparation pour un massage holistique de tout le corps de choisir un mélange de 3 ou 4 huiles essentielles provenant de différentes parties de plantes.

L'ensemble des chakras de la personne massée seront ainsi harmonisés. Exemple : un mélange relaxant avec de la lavande officinale (fleur), du petit grain (feuille), du cèdre (bois) et de la mandarine (fruit).

### **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. 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.

Valérie Rousseau

L'Institut Cassiopée propose une formation en Aromathérapie sur 2 weekends, 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.