



# HUILES ESSENTIELLES

## des bienfaits sur mesure

Présentes dans de nombreux cosmétiques ou vendues pures, elles concentrent le meilleur des plantes. Petit guide pour apprendre à tirer parti de leurs super pouvoirs en toute sécurité.

**L**es civilisations anciennes employaient déjà, de manière empirique, les huiles essentielles (aromathérapie). On a trouvé des alambics datant de 3500 avant J.-C. Ces huiles étaient appréciées tant pour leurs vertus curatives que pour leurs bienfaits sur l'esprit et le corps. Mais c'est surtout depuis 1990 que les avancées technologiques ont permis de mieux comprendre l'action précise de chaque huile essentielle grâce à la description du chémotype (les constituants biochimiques de la plante). D'une extraordinaire efficacité, on les emploie en massages, en inhalations ou par absorption. Très rapidement, elles pénètrent l'organisme et atteignent leur cible via la circulation sanguine. Elles agissent ainsi sur des pathologies internes, mais leur action est aussi impressionnante sur la peau (anti-âge, anti-acné...). En aromacologie, les arômes inspirés envoient un influx électrique et chimique au bulbe olfactif, lui-même directement relié au cerveau. **De plus, lorsqu'elles sont associées entre elles, les huiles essentielles renforcent leurs principes actifs.** Cette synergie potentialise l'effet recherché. Mais attention à ne pas dépasser trois ou quatre huiles pour ne pas risquer de provoquer des antagonismes. Vous pouvez donc les utiliser – à bon escient – pour doper votre crème de beauté ou votre humeur. Et ce n'est pas un hasard si de nombreuses marques de beauté en exploitent les bienfaits depuis longtemps.

Sarah Maingot/Trunk Archive/Photosensio

### Qu'est-ce que c'est ?

Contrairement à ce que leur nom laisserait croire, les huiles essentielles ne sont pas un corps gras, mais une substance obtenue par distillation d'une plante qui peut contenir jusqu'à 250 molécules ! Concrètement, de la vapeur d'eau est introduite dans une cuve d'alambic remplie de la plante. La vapeur d'eau se charge de ses principes actifs, puis est dirigée dans un conduit réfrigéré qui refroidit la vapeur et la transforme en gouttelettes. Le liquide ainsi récupéré laisse apparaître, à sa surface, l'huile essentielle – celle-ci étant moins dense que l'eau. Le reste du liquide sera utilisé pour créer une eau florale (hydrolat). Pour les agrumes, on presse leur zeste mécaniquement et à froid. **Il est recommandé d'utiliser exclusivement des huiles essentielles 100 % pures et naturelles, qu'elles soient labellisées bio ou pas**, botaniquement et biochimiquement définies (HEBBD), et chémotypées (CT). Le chémotype (ou race chimique) détermine les constituants biochimiques majoritaires ou caractéristiques présents dans l'huile essentielle. Il y a de grosses différences, pour une même plante, selon l'espèce, le genre et le lieu où elle a poussé. Il existe par exemple 600 espèces d'eucalyptus. Un cas typique est celui du romarin : celui à verbénone est bon pour le foie, celui à camphre est toxique pour le foie !

### Comment je les utilise ?

Les huiles essentielles sont des principes actifs purs extrêmement puissants. Il faut les manipuler avec précaution et les employer avec modération. Elles sont déconseillées pendant la grossesse ou pour un enfant de moins de 7 ans sans avis médical. Pour plus de sécurité, on évite le contact des huiles essentielles pures avec la peau. Certaines sont même dermocaustiques (elles causent des brûlures) comme la sarriette, la cannelle, le thym à thymol ou le girofle. Pour en tirer profit, le plus simple est de les diluer dans une cuillerée d'huile végétale (germe de blé, argan, onagre, bourrache, rose musquée ou amande douce). Toutes ces huiles sont vendues en pharmacies, par exemple sous les marques Melvita, Naturactive, Pranarôm.

### 4 GESTES EN USAGE EXTERNE

**Dans le bain (adulte)**  
10 gouttes au maximum à diluer dans un gel douche ou un bain moussant ou 4 gouttes dans un bain de pieds.

**En huile de massage**  
20 gouttes au maximum dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale.

**Dans une crème visage ou corps**  
1 ou 2 gouttes par application pour le visage et 10 gouttes pour le corps.

**Dans un shampoing et un après-shampoing**  
De 20 à 30 gouttes pour 1 verre de shampoing (125 ml).

## Celles qui renforcent mon bien-être

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, la reine Marie-Antoinette demandait à son parfumeur de lui préparer des mélanges d'huiles essentielles pour le bain destinés à détendre son corps et à calmer son esprit. **Vous avez du mal à croire qu'inhaler une huile essentielle permet de se sentir de bonne humeur ou de s'endormir facilement ?** Pourtant cela fonctionne, comme le prouvent certaines études scientifiques. On pourrait même rééquilibrer sa sphère émotionnelle en respirant quotidiennement les huiles essentielles adaptées à ses besoins. L'Occitane a effectué sur ses nouvelles gammes des tests dits de « cohérence cardiaque ». Ceux-ci ont démontré que 30 secondes après avoir respiré le parfum de la ligne tonifiante, les personnes testées connaissaient un pic d'activité de 30 à 40 %. Et ceux qui utilisaient la gamme relaxante s'endormaient plus facilement. Voilà pourquoi il ne faut pas hésiter à déposer quelques gouttes d'huiles essentielles sur son oreiller ou son pyjama. On peut aussi les mélanger à sa crème pour le corps ou à son gel douche, les diffuser ou les appliquer sur les points de digitopuncture : plexus solaire, avant-bras, face intérieure du poignet... Yves Millou, aromathérapeute, suggère de les inhaler avant un exercice qui rééquilibre les battements du cœur : on inspire 6 secondes et on expire 6 secondes pendant 5 à 10 minutes.

### Les plus apaisantes

**Tous les agrumes** Oranger doux, citron, mandarinier, petitgrain bigaradier ou néroli...

**La lavande vraie** C'est l'huile des 1 001 vertus ! Elle est, entre autres, anti-inflammatoire, antalgique, anti-infectieuse, décongestionnante, très antispasmodique, décontractante musculaire, calmante, sédatrice, cicatrisante, régénératrice cutanée. Le lavandin super a quasiment les mêmes vertus apaisantes.

**La rose de Damas** Anxiolytique, elle harmonise et calme les émotions.

**La camomille romaine** Sédatrice et antalgique, elle est antistress. Elle se marie parfaitement à la lavande dans un bain.

**Le basilic** Il apaise le mal-être lié au stress.

**L'ylang-ylang** Antispasmodique, anti-inflammatoire et antidépresseur.

### Les plus stimulantes

**La menthe poivrée** Parfaite avant une réunion ou le lundi matin pour attaquer la semaine, car elle dissipe les troubles de la concentration.

**Le romarin à cinéole** C'est un tonifiant cardiaque.



## Les meilleures ASSOCIATIONS

Intégrées à la composition de certains produits, elles agissent facilement sur l'ensemble de l'organisme. Et pas de risque de se tromper dans le dosage...



### NOTRE SÉLECTION

**1. PUISSANTE** Huiles d'amande douce, de jojoba et de graines de rose musquée sont alliées à 14 huiles essentielles pour un massage délassant. *Huile Harmonisante à la Rose Musquée, Weleda, 19 € les 100 ml.*  
**2. GOMMANT** Son huile essentielle d'orange douce bio détend l'esprit tout

en laissant la peau bien lisse. *Sucre d'Orange Exfoliant, Delarom, 29,90 € les 200 ml.*

**3. REVITALISANT** Une formule destinée à redonner de la vitalité, à base d'huiles essentielles de citron, de pamplemousse et de poivre noir, à vaporiser dans l'air. *Complex' Tonus, Naturactive, 10,50 € les 30 ml.*

**4. HYDRATANTE** Parfaite le soir, cette crème contient des huiles essentielles de néroli et de lavande calmantes et nourrissantes. *Crème Corps Relaxante Aromachologie, L'Occitane en Provence, 33 € les 200 ml.*

**5. BIENFAISANTE** Une eau de parfum aux huiles essentielles d'ylang-ylang

et d'orange pour faciliter lâcher-prise et décontraction. *Absolu Tiaré, Eau de Parfum Equilibrante, Acorelle, 30,70 € les 50 ml.*  
**6. APAISANT** Alliance de camomille, de petitgrain et d'orange douce à appliquer sur les points énergétiques pour retrouver la sérénité. *Roll-On Relaxant, Florame, 6,30 € les 5 ml.*

## Les bons basiques pour ma peau

Selon le déséquilibre auquel votre peau fait face, nombreuses sont les huiles essentielles que vous pouvez utiliser. Nous vous proposons une petite liste de celles qu'il est bon d'avoir dans son vanity...

### Contre les signes de l'âge

**L'immortelle ou hélichryse** Cette fleur des bords de plage donne une des huiles essentielles anti-âge parmi les plus complètes. Son action a été étudiée par le département de recherche de L'Occitane en Provence. Elle stimule la production de collagène et a un effet sur la microcirculation, les rides, la couperose et l'acné.

**Le bois de rose** Régénérant tissulaire, astringent et cicatrisant, il active la microcirculation et a une action antirides et très hydratante.

**Le ciste de Montpellier** Antirelâchement, il stimule le collagène.

### Contre les rougeurs

**La camomille noble ou allemande (matricaire)** Anti-inflammatoire, elle est parfaite pour les peaux sensibles ou contre la couperose.

**Le néroli** Tonique et régénérant, il est efficace contre les rides, l'hypersensibilité de la peau et la couperose. Tout cela en fait un bon cicatrisant.

### Contre les imperfections

**Le myrte** Son huile essentielle est riche en possibilités. Elle a une action sur les rides, la peau grasse, l'acné, le psoriasis, les pellicules, les vergetures, et on l'utilise sur les lésions cutanées consécutives aux séances de radiothérapie. Elle stimule au niveau de l'épiderme l'action de la protéine SIRT1, appelée gène de la longévité. Elle contribue à accroître la vitalité cellulaire et à préserver la jeunesse de la peau.

**Le palmarosa** Antibactérien et anti-infectieux, c'est un régénérant cutané et capillaire. Il agit à la fois sur la régulation du sébum et l'hydratation.

**La sauge sclérée** Anti-infectieuse, on l'emploie en cas d'acné ou de pellicules.

**L'arbre à thé (tea tree)** Anti-infectieux, antifongique, antiseptique et cicatrisant, il s'utilise sur les peaux grasses et en cas de petite infection cutanée.

### Contre la cellulite

**Le citron** Antibactérien, fluidifiant sanguin, il a une action amincissante. Il est parfait en association avec le bois de cèdre, stimulant lymphatique et anticellulite.

## DES ACTIONS ciblées

Puissantes et précises, les huiles essentielles ont aujourd'hui une place de choix dans nombre de cosmétiques.



### NOTRE SÉLECTION

**1. MINCEUR** Une synergie d'huiles essentielles raffermissantes, tonifiantes, drainantes pour lutter contre la cellulite rebelle.

*Huile Sèche Minceur, 18 Huiles Essentielles, Pureessentielle, 19,90 € les 100 ml.*

**2. ANTI-ÂGE** Dans cette formule pour peaux sèches, un duo d'huiles essentielles de pélagonium bio, qui rivalise avec le rétinol, et de mélisse officinale bio, antioxydante. *Crème Merveilleuse, Sanoflore, 38,50 € les 50 ml.*

**3. DÉLASSANT** Pour des jambes légères, un cocktail d'huiles essentielles de cyprès, lavande, sauge, menthol et estragon. *Toni Jambes, Phyt's, 35 € les 200 g.*

**4. NOURRISSANT** Huiles essentielles de marjolaine d'Égypte et de canneberge du Grand Nord, huiles d'argan et de babassu réconfortent les peaux asséchées. *Sérum Nourrissant Aromessence Marjolaine, Decléor, 46,90 € les 15 ml.*

**5. RAFFRAÎCHISSANT** L'huile essentielle de sauge et la fleur d'oranger neutralisent les odeurs. *Déodorant Bille, Saugé & Fleur d'Oranger, Le Petit Marseillais, 3,70 €.*

**6. PEAUX MATURES** Huile d'argan, beurre de karité, huiles essentielles de romarin et de lavande sont associés dans une crème onctueuse pour relaxer la peau. *Age Perfect, Crème-Huile Extraordinaire, L'Oréal Paris, 17,90 € les 50 ml.*

**7. DRAINANT** Huiles essentielles de cyprès, lavande, menthe et eau d'hamamélis soulagent les lourdeurs des jambes. *Circulation des Jambes, Dynarome, Docteur Valnet, 8,80 € les 50 ml.*

**8. MULTIFONCTION** Lavande fine calmante, géranium anti-inflammatoire, romarin tonifiant, cyprès rééquilibrant et thym antiseptique dans une brume traitante qui purifie et rafraîchit la peau. *Lotion Yon-Ka, 26 € les 200 ml.*

Par Sophie Goldfarb. Natures mortes Claire Bourreau.

Merci au D<sup>r</sup> Yves Descors, pneumologue et aromathérapeute, à Yves Millou, biochimiste et aromathérapeute L'Occitane en Provence, et à Patty Canac, professeure à l'Institut supérieur de la parfumerie de Versailles (Ispica) et olfactothérapeute pour le CEW à l'hôpital de Garches et à l'hôpital de la Salpêtrière, à Paris.