



santé
psycho

Des huiles essentielles qui ont de l'esprit !

L'essence des plantes a de multiples atouts pour rectifier les désordres émotionnels et psychiques... Voici six huiles essentielles efficaces pour apaiser, calmer, équilibrer les maux les plus courants.

Nathalie Giraud

L'effet des huiles essentielles sur le corps est maintenant bien connu : ces concentrés de plantes peuvent se montrer immunostimulants, antibactériens, expectorants, antalgiques ou encore digestifs et assainissants. Mais l'aromathérapie peut aussi agir sur le système nerveux, sur le cerveau droit, le cerveau gauche et sur le système limbique, pour favoriser la communication entre les deux cerveaux ! Et nos émotions, aussi fluctuantes que notre mental, peuvent être rééquilibrées par l'effet puissant de certains végétaux... En les choisissant, faites attention au nom latin pour être sûr de ne pas vous tromper d'huile essentielle. Même si elles font partie de la même famille botanique, elles ont chacune leurs spécificités. Pour plus de sécurité, munissez-vous d'un guide pratique d'aromathérapie ou prenez rendez-vous chez un aromathérapeute pour une prescription précise. Certains pharmaciens et médecins sont aussi aptes à répondre à vos demandes. Et pour plus de sûreté, elles sont interdites aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 12 ans. En effet, les huiles essentielles sont puissantes (50 fois plus que la plante prise en tisane) ; il faut donc rester très prudent quand on les utilise. Enfin, pour bien choisir, laissez-vous porter par son parfum et surtout, qu'il vous plaise avant de l'adopter...





**POUR RÉDUIRE LE STRESS :
Petit Grain Bigarade (Citrus aurantium)**

Ce sont les feuilles de l'oranger amer (ou bigaradier). Cette huile essentielle calme surtout le stress et ses symptômes physiques (maux de ventre, insomnie, difficulté respiratoire, spasmophilie, pleurs...). Relaxante, rééquilibrante pour le système nerveux, elle aide aussi à chasser les appréhensions, les angoisses et même la dépression. Bien utile en cas de fatigue nerveuse et de surmenage. Attention : elle est photosensibilisante (pas d'exposition au soleil). On peut l'utiliser en diffusion atmosphérique (matin et soir, 10 minutes), et diluée dans une huile végétale bio par voie cutanée (sur le plexus solaire, la colonne vertébrale, l'intérieur des poignets...).



**POUR CALMER L'AGITATION :
Néroli (Citrus aurantium)**

Nous avons affaire ici à l'huile essentielle de fleur d'oranger, odeur bien connue des enfants et très prisée en parfumerie. Elle reste chère mais elle est efficace ! À adopter en cas d'agitation, de sommeil perturbé, d'anxiété, voire d'agressivité (de la part des enfants ou des adultes). On la conseille aussi aux personnes hypersensibles et hyperréactives qui réagissent négativement à de nombreuses situations, qui n'arrivent pas à s'adapter. Neurotonique et équilibrante, elle va apaiser les ultra stressés. On peut l'utiliser pure sur la peau ou diluée dans une huile végétale sur le plexus solaire, la colonne vertébrale ou en massage sur tout le corps, et en diffusion atmosphérique matin et soir pendant 10 minutes.



POUR RETROUVER LA SÉRÉNITÉ : Orange douce (Citrus sinensis)

Véritable calmant psychique, elle saura faire taire votre petit vélo dans la tête ! Les personnes anxieuses, nerveuses et subissant des insomnies chroniques peuvent miser sur elle. De plus, en cette saison hivernale, elle aseptise l'atmosphère et chasse les infections grâce à sa propriété antiseptique. Le soir, embaumez les chambres 15 minutes avant le coucher avec un diffuseur électrique. Elle est photosensibilisante (pas d'exposition au soleil) et parfois irritante sur certaines peaux, mais elle peut s'utiliser par voie cutanée, diluée dans une huile végétale (pour adultes).



**POUR APAISER LES PEURS :
Camomille Romaine (Chamaemelum nobile)**

Idéale pour les enfants car elle agit sur les peurs cachées, le sommeil troublé des petits, sur leurs colères aussi, et même sur les poussées dentaires ! Elle marche aussi sur les adultes : en cas de traumatisme affectif, de choc émotionnel, de spasmophilie... Calmante comme elle est, cette camomille peut aussi stopper une crise de nerfs ! On l'utilisera diluée dans une huile végétale bio (sur l'abdomen par exemple en cas de spasmes, ou sur le plexus solaire et la colonne vertébrale), ou en diffusion atmosphérique 10 minutes, matin et soir.



**DES PARFUMS BIO
QUI FONT DU BIEN**

» C'est le pouvoir des huiles essentielles qui a guidé la création des parfums naturels Acorelle. La directrice Maréva Brettes nous explique : « Nos essences ont été formulées à partir de l'olfactothérapie, c'est-à-dire l'impact des odeurs des huiles essentielles sur le corps mais aussi sur l'esprit. Et en 10 ans, nous avons créé

neuf parfums que l'on classe en trois catégories selon leurs effets sur les émotions : apaisant, équilibrant et dynamisant. Ainsi, pour favoriser le lâcher-prise, apaiser les angoisses ou encore équilibrer des émotions trop fortes, on peut choisir Absolu Tiaré, qui est à base d'huiles essentielles d'ylang-ylang, de mandarine et d'orange douce. En revanche, pour plus de stimulation, au travail par exemple, on peut opter pour Jardin d'Été, à base de patchouli, de citron et de cèdre. » De plus, on retrouve les

mêmes huiles essentielles dans des formats roll on, bien pratique à mettre dans son sac pour se parfumer l'esprit et les émotions quand on veut !
- Parfums en roll on, à partir de 12 €, 10 ml. Eaux Fraîches, à partir de 19,90 €, 30 ml. Eaux de parfum, à partir de 32,90 €, 50 ml. Dans les boutiques bio, Monoprix, et sur www.acorelle.com, tél. : 05 53 66 90 89.





POUR CHASSER LA DÉPRIME :
Verveine citronnée (Lippia citriodora)

Cette huile du bonheur originaire du Maroc est un (bon) psy à elle toute seule : elle est anti-stress, elle lutte contre les angoisses, la dépression et la fatigue nerveuse. Du coup, elle va harmoniser les émotions et stimuler la personne pour la guérir petit à petit. On peut très bien l'utiliser pendant plusieurs mois. En revanche, elle est photo sensibilisante et dermocaustique. Il est donc préférable de l'utiliser en diffusion atmosphérique (dans un diffuseur de bonne qualité qui ne chauffe pas les huiles essentielles), matin et soir pendant 10 minutes. Si vous souhaitez l'utiliser sur la peau quand même, il faut beaucoup la diluer dans votre huile végétale.

POUR GAGNER DE LA CONFIANCE EN SOI :

Laurier noble (Laurus nobilis)

Cette huile essentielle (pour adultes) est une régulatrice du système nerveux sympathique et parasympathique. Stimulante cérébrale donc, elle est neurotonique et lutte aussi contre les peurs et les angoisses. Le laurier est idéal pour les personnes timides qui manquent d'énergie et de confiance en elles. Si vous avez un rendez-vous important comme un entretien d'embauche par exemple, misez sur elle ! Mode d'emploi : une goutte dans une petite cuillerée à café de miel, à laisser fondre dans la bouche, deux fois par jour. On peut l'utiliser sans problème en diffusion atmosphérique, 10 minutes matin et soir. À éviter chez les personnes allergiques (présence d'eugénol).



POUR MODÉRER L'HYPERÉMOTIVITÉ :
Lavande Vraie (Lavandula Angustifolia)

Vous êtes sujet aux angoisses et à la nervosité, faites de cette lavande (appelée aussi Lavande officinale) votre alliée quotidienne, si vous aimez son parfum... Elle est championne pour équilibrer les émotions excessives et utile aussi en cas de choc émotionnel, d'abattement, de mélancolie, et même de phobies et d'hystérie. Ses sommités fleuries peuvent même calmer des symptômes physiques liés à des déséquilibres émotionnels : elle est antispasmodique (empêche les contractions musculaires involontaires), elle régule l'hypertension, et chasse l'insomnie (enfants et adultes), ainsi que certaines migraines. On peut l'utiliser pure (si vous êtes habituée), ou diluée dans une huile végétale (c'est préférable quand on ne connaît pas le produit car elle peut - très rarement - engendrer des réactions cutanées). Parfaite aussi en diffusion atmosphérique. ■



Nos remerciements à Laurence Lebrun, pharmacien ethnobotaniste pour la marque Ladrôme, spécialisée dans les plantes bio.



LE SPRAY ZAZEN À FAIRE SOI-MÊME

Cette recette maison, concoctée par l'aromatologue **Jean-Charles Sommerard**, est extraite de son livre *Je gère stress et émotions avec les huiles essentielles* aux Éditions Solar. Dans un flacon pulvérisateur de 100 ml, incorporez : 4 ml (100 gouttes environ) d'HE de géranium rosat (Pelargonium graveolens), 1 ml (25 gouttes environ) d'HE de patchouli (Pogo stermon cablin), 10 ml d'eau florale de lavande vraie, et 85 ml d'alcool de blé bio (ou de gin !). Remuez bien avant l'utilisation et vaporisez dans l'atmosphère ou dans la voiture.