



DANIÈLE
FESTY

INSOMNIE,
DÉPRESSION, TRAC...

**MES HUILES
ESSENTIELLES
ANTISTRESS**



Insomnie, dépression, trac... MES HUILES ESSENTIELLES ANTISTRESS

LES HUILES ESSENTIELLES SOIGNENT LE CORPS,
ON LE SAIT, MAIS SAVIEZ-VOUS QU'ELLES ÉTAIENT AUSSI
UN REMÈDE EFFICACE POUR L'ESPRIT ? ANGOISSE,
INSOMNIE, IRRITABILITÉ, ASTHME NERVEUX, BURN OUT...
LE POUVOIR DE L'AROMATHÉRAPIE N'A PAS FINI
DE VOUS SURPRENDRE.

Dans ce guide, découvrez :

- **Les 23 huiles essentielles infirmières de l'âme** : marjolaine, bois de rose, basilic exotique, bergamote... à chacune sa spécialité.
- **Comment les utiliser** : diffusion, application sur la peau, bain... des posologies précises pour se sentir mieux tout de suite.
- **Les solutions aroma pour tous les problèmes psy du quotidien** : anxiété, épuisement nerveux, troubles de l'appétit, baisse de la libido, arrêter de fumer sans stresser...
- **Des tutoriels** : 13 pas-à-pas massages bien-être, bain no stress, diffusions super-performance...
- **Bébés, enfants, ados, adultes, femmes enceintes** : comment aider chacun efficacement et sans risque.



DANIÈLE FESTY a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles*, *Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse* ou encore *Les huiles essentielles, ça marche !*

Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com
et sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy ».

Photographies de couverture © pluto73 - © tmass - © LillGraphie - © watkung / Fotolia
et © Vasilieva Tatiana - © yurikus - © Albo003 - © Donjy - © Antonio Gravante / Shutterstock

ISBN : 979-10-285-0210-2



18 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

L E D U C . S
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2016.

Ma bible de l'automédication, 2015.

Mon abécédaire illustré des huiles essentielles, 2015.

Massages et automassages aux huiles essentielles, 2015.

Ma bible des huiles essentielles, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de cet auteur :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Ce livre est la réédition d'Arôma psy, paru en 2014.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Corine Delétraz (79, 80 et 84) et Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0210-2

DANIÈLE FESTY

MES HUILES ESSENTIELLES ANTISTRESS



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Comment utiliser ce livre ?	5
À qui s'adresse ce livre ? Mini-test en guise de réponse !	7
Les huiles essentielles, une alternative aux psychotropes, somnifères, anxiolytiques et compagnie	13
Les petits troubles et solutions pratiques aroma psy	55
C'est plus compliqué : 10 consultations complètes	103
13 tutoriels aroma psy	179
De « Basilic » à « Ylang-ylang », les 23 huiles essentielles infirmières de l'âme	213
Les 5 hydrolats psy (spécial bébés/enfants)	267
Annexes	271
Index général	289
Index des huiles essentielles citées dans ce livre	293
Table des matières	297

MISE EN GARDE

Ce livre ne remplace pas une consultation médicale ou une visite chez un thérapeute quel qu'il soit. C'est un guide sur le monde des odeurs en vue de retrouver une sérénité perdue, et non un dictionnaire médical codifié. Par ailleurs, traiter une déprime ou une insomnie passagère est une chose ; prendre en charge une maladie de toute évidence sérieuse (attaques de panique, schizophrénie, dépression lourde...) en est une autre et ne relève pas de l'automédication : il faut consulter immédiatement, sans perdre de temps ni se poser de question. Surtout, cela va sans dire, si nous avons affaire à un enfant, une femme enceinte ou une personne fragile.

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Ce livre possède plusieurs « portes d'entrées » selon vos attentes et vos besoins.

- *Si l'impact des huiles essentielles sur le bien-être mental vous intéresse* d'une manière générale, lisez-le de la première à la dernière page, pour bien comprendre le mécanisme, la subtilité du choix de chaque huile essentielle, les meilleures voies d'utilisation, etc.
- *Si vous avez quelques flacons d'huiles essentielles à la maison et que vous ignorez à quoi ils peuvent servir dans le domaine « psy »*, rendez-vous p. 213 pour les monographies de chaque huile essentielle (et p. 267 pour celles des hydrolats ou eaux florales). La vôtre n'y figure pas ? C'est qu'elle ne possède pas de propriétés particulièrement intéressantes pour ce sujet.
- *Si vous avez envie de mettre en place de bonnes habitudes antistress* afin de prévenir son impact sur votre moral, rendez-vous à nos tutoriels p. 179.
- *Si vous avez un petit problème passager, ou votre enfant* – par exemple si vous avez le trac à cause d'une échéance « qui fait peur » – rendez-vous directement aux abécédaires p. 68 pour le résoudre très vite.
- *Si vous avez un problème plus compliqué ou présent depuis longtemps* – par exemple une insomnie chronique – rendez-vous aux Consultations complètes, p. 103.
- *Si un proche est victime de troubles et que vous ne savez pas ce qu'il a ni comment l'aider*, essayez d'éclairer votre lanterne en allant lire « Ce qui devrait vous alerter » et « Comment aider un proche » p. 104.
- *Si vous avez envie de vous amuser* et de prendre le côté « léger » de ce livre, commencez par répondre au petit test p. 7 puis reportez-vous aux portraits aroma p. 55.
- *Si vous cherchez une panoplie très détaillée des émotions et leurs réponses aroma*, rendez-vous en annexe 1 (p. 271) : « 190 troubles psy que les huiles essentielles peuvent vous aider à surmonter ».

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

MINI-TEST EN GUISE DE RÉPONSE !

Chacun réagit à sa façon aux multiples petites agressions quotidiennes. Voyons à quel portrait aroma* vous pourriez répondre et quelle huile essentielle pourrait vous aider à ressentir moins durement les contrariétés.

1. J'arrive sur le quai du métro, il me ferme les portes au nez. Je l'ai raté.

Je jette mon sac par terre et j'insulte la rame qui s'éloigne.

- Je suis peut-être : basilic exotique.
- Il me faut : camomille romaine.



Aucune importance le prochain est dans deux minutes.

- Je suis peut-être : ylang-ylang.
- Il me faut : rien du tout, c'est la bonne réaction !

J'en profite pour appeler au bureau et régler un problème d'intendance.

- Je suis peut-être : rose.
- Il me faut : rien du tout, c'est aussi une bonne réponse !

De toute façon personne ne m'aime, même pas le métro.

- Je suis peut-être : camomille romaine.
- Il me faut : verveine citronnée.

Je me débrouille toujours pour être en retard pour tout, c'est pas compliqué.

- Je suis peut-être : mandarine.
- Il me faut : bergamote.

Tant mieux je n'ai pas envie de rentrer chez moi.

- Je suis peut-être : ylang-ylang.
- Il me faut : mandarine.

* Voir p. 55 nos portraits aroma complets.

Mince je vais être encore en retard.

- Je suis peut-être : camomille romaine.
- Il me faut : menthe poivrée.

Je suis tellement crevé que je n'ai même pas calculé que j'étais sur le quai.

- Je suis peut-être : basilic exotique.
- Il me faut : romarin à verbénone.

2. Je dors...

Pas. J'ai pas le temps !

- Je suis peut-être : basilic exotique.
- Il me faut : ylang-ylang.



Pas avant une heure tardive, je n'arrive pas à m'endormir.

- Je suis peut-être : basilic exotique.
- Il me faut : lavande officinale.

Très profondément, j'adore.

- Je suis peut-être : ylang-ylang.
- Il me faut : rien ! C'est parfait, désolée de vous avoir réveillé !

Mal, en pointillés.

- Je suis peut-être : laurier noble.
- Il me faut : camomille romaine.

Je cauchemarde.

- Je suis peut-être : laurier noble.
- Il me faut : camomille romaine.

Je somnole dans la journée.

- Je suis peut-être : mandarine.
- Il me faut : menthe poivrée.

Je me réveille de mauvais poil.

- Je suis peut-être : basilic exotique.
- Il me faut : menthe poivrée.

Je n'ai pas envie d'aller me coucher.

- Je suis peut-être : laurier noble.
- Il me faut : vétiver.

**3. Au bureau, je suis victime d'une injustice,
Chaumier m'accuse d'avoir perdu un dossier.**



Je m'en fiche, de toute façon, c'est tous des imbéciles.

- Je suis peut-être : laurier noble.
- Il me faut : encens.

Je pleure à chaudes larmes. C'est pô juste !

- Je suis peut-être : camomille romaine.
- Il me faut : laurier noble.

Ça ne va pas se passer comme ça, vengeance.

- Je suis peut-être : basilic exotique.
- Il me faut : nard de l'Himalaya.

Il va se prendre une grosse claque.

- Je suis peut-être : basilic exotique.
- Il me faut : camomille romaine.

Je ne dis rien, j'encaisse comme d'habitude.

- Je suis peut-être : ylang-ylang.
- Il me faut : bergamote.

De toute façon, ils me détestent tous.

- Je suis peut-être : mandarine.
- Il me faut : ylang-ylang.

Si j'avais le courage j'irais lui démontrer qu'il a tort.

- Je suis peut-être : basilic exotique.
- Il me faut : laurier noble.

Je démens calmement et tout rentre dans l'ordre.

- Je suis peut-être : laurier noble.
- Il me faut : rien du tout, je maîtrise !

4. Demain j'ai un examen très important (bac, entretien d'embauche, permis de conduire...)



C'est la fin du monde, c'est même pas la peine que j'y aille.

- Je suis peut-être : basilic exotique.
- Il me faut : menthe poivrée.

J'ai pris un truc pour dormir, je suis sûr que je ne vais pas me réveiller à temps.

- Je suis peut-être : ylang-ylang.
- Il me faut : menthe poivrée.

J'ai bien travaillé mais j'ai peur que mon trac me paralyse.

- Je suis peut-être : camomille romaine.
- Il me faut : bergamote.

Enfin un obstacle à ma hauteur, ils vont voir à qui ils ont affaire !

- Je suis peut-être : laurier noble.
- Il me faut : rien, vous êtes le boss.

Ce n'est pas si important que ça, si je le rate je le repasse et puis c'est tout.

- Je suis peut-être : ylang-ylang.
- Il me faut : rien, la vie est comme elle est et puis c'est tout.

Il faut que je fasse mieux que mes potes, c'est un challenge. Je vise la mention.

- Je suis peut-être : laurier noble.
- Il me faut : nard de l'Himalaya.

Je n'ai pas confiance, l'autre va tout faire pour me saquer.

- Je suis peut-être : camomille romaine.
- Il me faut : rose de Damas.

Même si l'autre essaye de me mettre en difficulté, je ne lâche rien, je saurai quoi répondre.

- Je suis peut-être : laurier noble.
- Il me faut : rien, vous êtes parfait !

5. L'amour de ma vie vient de me larguer.



Bon, eh bien ce n'était pas l'amour de ma vie tout compte fait.

Un de perdu, dix de retrouvés.

- Je suis peut-être : ylang-ylang.
- Il me faut : menthe poivrée.

Horrible. Horrible. Horrible. Je ne vais plus jamais pouvoir respirer de ma vie.

- Je suis peut-être : camomille romaine.
- Il me faut : basilic exotique.

Laissez-moi mourir, plus rien n'a d'importance.

- Je suis peut-être : camomille romaine.
- Il me faut : verveine citronnée.

Je le savais, j'en étais sûr, je suis sûr qu'il/elle ne m'aimait pas vraiment.

- Je suis peut-être : camomille romaine.
- Il me faut : ylang-ylang.

C'est normal, je suis moche, gros, bête et méchant.

- Je suis peut-être : camomille romaine.
- Il me faut : bergamote.

Je vais tout faire pour le récupérer.

- Je suis peut-être : laurier noble.
- Il me faut : romarin à verbénone.

Mais pourquoi ? POURQUOI ?

- Je suis peut-être : rose.
- Il me faut : ylang-ylang.

Je laisse tomber, je me lance dans le coloriage ou la poterie, l'amour, c'est pas fait pour moi.

- Je suis peut-être : ylang-ylang.
- Il me faut : petit grain bigaradier.

La vie quotidienne est faite de petits et grands événements qui nous atteignent plus ou moins et auxquels nous réagissons de façon totalement différente selon notre personnalité, notre humeur, le moment, le contexte... Les huiles essentielles sont utiles pour minimiser leur impact négatif sur notre bien-être.

Nous allons voir dans les pages suivantes que ces petits stress peuvent faire de gros dégâts. Et que, là encore, les huiles essentielles ont toute leur place !

VOCABULAIRE POUR BIEN SE COMPRENDRE

- **HE** : huile essentielle.
- **Ess.** : essence
- **HA** : hydrolat (beaucoup plus doux qu'une huile essentielle).
- **HV** : huile végétale.
- **EPS** : extraits phytostandardisés de plantes
- **Base pour bain** : produit à acheter en pharmacie ou en boutique spécialisée (indispensable pour les bains aux huiles essentielles !).
- **Qsp** : quantité suffisante pour (cela signifie : « jusqu'à remplir le flacon »).
- **aa** : à parties égales

LES HUILES ESSENTIELLES, UNE ALTERNATIVE AUX PSYCHOTROPES, SOMNIFÈRES, ANXIOLYTIQUES ET COMPAGNIE

Vous avez envie de soulager votre stress, vos angoisses, vos peurs ? Ou encore simplement vous détendre, vous calmer, bref vivre cool au naturel sans pour autant vous lancer dans des drogues « dures » ? Les huiles essentielles peuvent vous rendre ces grands services. Certaines d'entre elles ont des propriétés psychoactives très puissantes, elles sont réharmonisantes du système nerveux central et du système nerveux autonome.

COMMENT AGISSENT CES HUILES ESSENTIELLES ?

Par trois modes d'intervention toujours liés :

1. *Par action directe* : les molécules aromatiques contenues dans chaque huile essentielle – les éthers, esters, alcools... – possèdent des propriétés toniques ou calmantes, comme un médicament allopathique.
2. Mais en tant que matériau vivant, elles possèdent surtout *une activité énergétique* :
 - *Elles apportent des électrons*, elles sont alors dites négatives (rien à voir avec le terme « négatif » employé couramment, c'est même exactement l'inverse !), c'est-à-dire calmantes. Elles soignent des insomnies, une irritabilité, un nervosisme, des obsessions. C'est notamment le cas des huiles essentielles riches en esters ou en éthers, que nous verrons en détail plus loin.
 - *Ou, au contraire, elles captent des électrons*, et sont alors dites « positives », c'est-à-dire dynamisantes, permettant d'aller de l'avant. C'est notamment le cas des huiles essentielles riches en alcools, nous les verrons elles aussi en détail plus avant dans le livre.

– *Ou encore elles donnent des protons*, elles sont alors dites « acidifiantes », c'est-à-dire qu'elles renforcent l'énergie vitale. On les utilise pour traiter les asthénies profondes. C'est le cas des huiles essentielles riches en phénols.

3. Enfin, elles ont une *fonction informationnelle* exogène (olfactive) ou endogène (neurologique, endocrinienne) : les arômes des huiles essentielles, puissamment diffusibles, pénètrent malgré nous jusqu'au système limbique, centre de nos émotions et de nos instincts. L'impact sur nos aires corticales entraîne des réactions en chaîne, par vibration bioélectronique, qui réactivent des fonctions biologiques ankylosées. D'où une action sur notre sphère émotionnelle et nos comportements, par olfactothérapie ou olfactologie – action fine et subtile.

Elles aident ainsi à gérer des problèmes d'humeur, à nous désaccoutumer de nos somnifères, antidépresseurs et autres dépendances, à apaiser des tensions nerveuses, à lever un malaise émotionnel...

La réponse de l'aromathérapie au « stress » est à la fois agréable, puissante (mais non violente), 100 % naturelle et améliore l'estime de soi : on se prend soi-même en charge, on cherche à se comprendre, à mettre le doigt sur son propre malaise afin d'y remédier, on pioche ses solutions parmi une large palette d'huiles essentielles pour une réponse parfaitement sur-mesure et personnalisée.

- *La camomille romaine* dénoue des blocages énergétiques psychologiques.
- *La racine d'angélique* s'adresse aux peureux, vite découragés, indécis.
- *L'encens* constitue traditionnellement un lien entre la terre et les Dieux, il aide à recentrer l'esprit « qui s'égare ».
- *Les agrumes* nous rendent notre bonne humeur...

Nous sommes ici loin des psychotropes ou des somnifères qui « assèment un coup de massue » pour nous « faire oublier » nos malheurs, nos stress quotidiens. Il s'agit de mieux les supporter, de contrôler leur impact sur notre vie quotidienne, de nous épanouir aussi et, donc, d'améliorer notre rapport aux autres. Vaste programme !

PSYCHOSOMATIQUE ? TU JOUES LA COMÉDIE EN SOMME ?

Jadis, nous parlions de trouble « psychosomatique ». Comme il portait plutôt bien son nom (un trouble psychologique/*psycho*, qui se traduit par des problèmes corporels/*soma*), ce terme reste très ancré dans le vocabulaire grand public. Cela donne des discussions comme celle-ci :

- J'ai mal au ventre.
- Tu n'aurais pas une interro de maths demain ?
- Si, pourquoi ?
- Ton mal de ventre ne serait pas un tout petit peu psychosomatique par hasard ?

Remplacez à loisir le mal de ventre par le mal de tête, une plaque d'eczéma, une poussée d'acné liée à un fort stress dans la journée, etc. Et remplacez à loisir le contrôle de maths par un oral de bac, un entretien d'embauche ou autre échéance stressante.

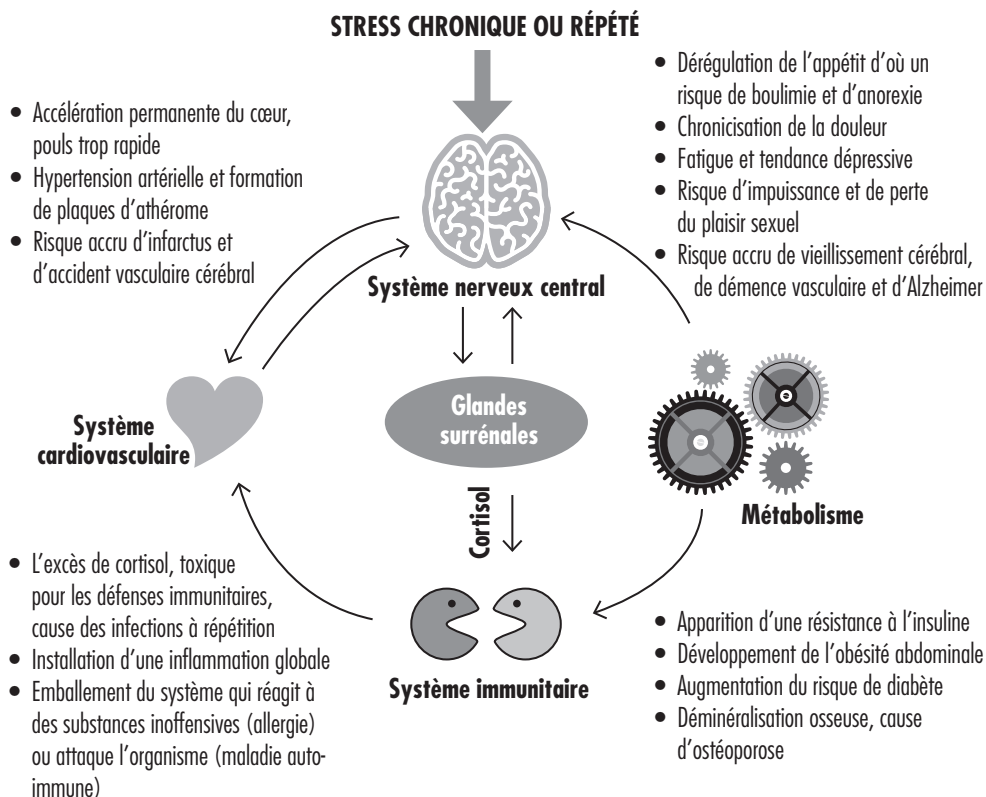
La plupart des médecins le réduisaient à un trouble inexistant : « C'est dans la tête, merci Madame, vous pouvez rentrer chez vous. » Et le malade rentrait chez lui en ayant toujours son problème, avec un autre en plus : l'idée qu'il était fou.

Aujourd'hui, les spécialistes parlent plus volontiers de « psycho-neuro-immunologie », un gros mot pour exprimer finalement exactement la même situation qu'avant. Mais les choses se sont nettement précisées ! Au départ, cette discipline étudiait le fait que des molécules traditionnellement assignées au système immunitaire jouaient en réalité d'autres rôles, notamment sur le système nerveux. Autrement dit, en traitant l'un on traitait l'autre et vice versa. Que de chemin parcouru : aujourd'hui, la manifestation corporelle d'un mal-être est reconnue réelle par les scientifiques puisqu'elle peut être combattue avec « des molécules ». Pourquoi pas des molécules aromatiques ? Avouez que l'odeur du pain chaud, du poulet rôti ou des pralines vous met d'humeur joyeuse ! Mais il n'y a pas que l'aspect moléculaire et pharmacologique. Tout, absolument tout, influence notre humeur, y compris quantité d'éléments inquantifiables : le soleil (après une longue période de pluie), le froid, la vue de chez soi, la compagnie avec laquelle on se trouve, les projets que l'on a, notre état amoureux, la méditation, l'hypnose, l'art,

la lecture, une photo de l'être aimé, etc. C'est pourquoi vous trouverez dans ce livre davantage que des formules d'huiles essentielles. Soignez vos émotions, optimisez vos performances mentales et gérez votre stress, c'est l'ensemble de votre santé que vous améliorez.

L'IMPACT DU STRESS DANS VOTRE CORPS

Le stress n'empêche pas seulement de dormir. Son impact sur l'organisme est total et complet, si l'on peut dire, car il modifie nos sécrétions hormonales. Or, les hormones sont des petits messagers chargés d'aller livrer leur télégramme aux quatre coins du corps. Regardez sur le dessin simplifié ci-dessous la cascade que provoque une situation stressante... étonnant, non ?



LES PRINCIPALES MOLÉCULES « PSY » DANS UNE HUILE ESSENTIELLE

Selon certains chercheurs, l'impact psychologique des odeurs serait uniquement affectif, c'est-à-dire (pour résumer) renvoyant à des bons et mauvais souvenirs liés à notre enfance ou à certains moments marquants de notre vie. Dans cette logique, il ne servirait à rien de proposer à l'ensemble de la population telle odeur (et donc telle huile essentielle) pour obtenir un résultat apaisant ou tonifiant par exemple. C'est confondre le « package odorant » avec « les molécules chimiques responsables de l'odeur ».

C'est, par conséquent, faux... même si c'est en partie vrai ! C'est en partie vrai car il est évident que si vous mangiez des confitures ou des gâteaux aux pommes, enfant, préparés avec amour par votre maman dans la cuisine, ce souvenir olfactif restera imprimé à jamais et vous apprécierez toute votre vie les confitures et les gâteaux aux pommes. Mais cet aspect perception sensorielle associée à une émotion n'empêche pas certaines molécules odorantes d'être universellement reconnues par tous les nez du monde comme angoissantes (odeur de gaz, de brûlé, de mort...), dangereuses (aliment à odeur de moisi...), apaisantes (odeur de pralines chaudes...) ou agréables (herbe coupée, rose...).

Il en va exactement de même pour les huiles essentielles : chacune possède des molécules propres à éveiller, calmer, provoquer telle ou telle réaction ; cet état de fait est d'ailleurs objectivé par certaines expériences réalisées en laboratoire, et par des centaines d'études de comportement. Plusieurs travaux ayant porté sur des personnes privées d'odorat ont par ailleurs montré qu'elles étaient tout de même sensibles à l'action des huiles essentielles. Les molécules odorantes de la lavande officinale parvenaient jusqu'à leur cerveau et déclenchaient un apaisement alors même que ces personnes ne percevaient pas l'odeur de la lavande. Il y a donc bien une action strictement moléculaire et non liée aux seules émotions. Même si tout cela est bien entendu fortement imbriqué et intriqué dans un joyeux enchevêtrement mental chez chacun d'entre nous.



LE MONDE DES ODEURS AU MICROSCOPE

Les odeurs ont été récemment classées par grandes familles, exactement comme les saveurs salées, sucrées, acides, etc. Le monde olfactif est cependant très particulier. Il est impossible de le classifier comme on le fait par exemple avec le monde des couleurs, car s'il existe bel et bien des molécules odorantes, « l'odeur », elle, résulte d'une construction mentale. « Votre » odeur de beignet ou de crème solaire n'est pas la même que la mienne. Nous construisons nos odeurs référentes en fonction :

1. des molécules odorantes (support) ;
2. de notre humeur du moment ;
3. des molécules odorantes annexes liées à l'environnement (plage, restaurant, autres personnes, météo...) et d'une multitude d'autres facteurs encore.

Au final, le langage des odeurs nous parle très fortement, mais de façon subjective. Ce sont les fameuses madeleines de Proust, qui évoquent tout un univers (intérieur) chez l'écrivain, mais... rien du tout pour un étranger qui n'aurait jamais mangé de madeleine durant sa tendre enfance.

Pour couronner le tout, 30 % des gènes liés à l'olfaction et installés directement dans nos récepteurs (parois nasales) sont très différents d'une personne à l'autre. Traduction : l'odeur de lessive ou de croissant au beurre qui vous parvient est décryptée par votre nez (et votre cerveau) différemment de votre meilleur ami, qui se trouve pourtant exactement au même endroit que vous.

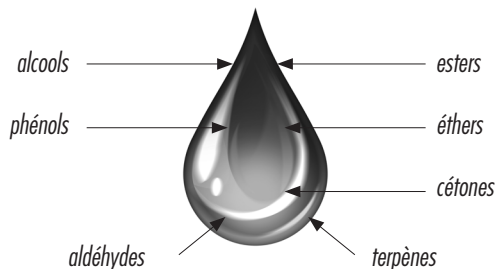
N'empêche, pour essayer de parler un langage commun, des scientifiques ont essayé d'organiser tout cela. Étant entendu que cette classification est tout à fait théorique, ils ont réussi à classifier les odeurs primaires (comme les couleurs primaires) grâce à un logiciel mathématique. Chaque odeur primaire est constituée de molécules odorantes parfaitement identifiées. On ne saurait rapprocher deux univers plus éloignés l'un de l'autre... et pourtant, ce socle commun semble séduisant. Ce qui est passionnant, c'est que la nature, facétieuse, a placé des molécules odorantes communes dans des supports très divers. C'est pourquoi certaines plantes aromatiques (huiles essentielles) rappellent certains aliments. Ou, même, certaines huiles essentielles rappellent... d'autres huiles essentielles, qui possèdent des molécules

odorantes communes. Par exemple le géraniol est une molécule odorante présente dans le géranium et dans la rose, pas étonnant donc que ces deux fleurs soient « cousines de parfum ».

	TYPE D'ODEUR	EXEMPLES DE MOLÉCULES
1	Écœurant (ail et oignon)	Gaïacol, zingérone, chlorothymol
2	Doux	Gamma-nonolactone, gamma-valérolactone, furaldéhyde
3	Mentholé	Menthol, anéthol, eucalyptol, eugéol
4	Écœurant (putride)	Acide butyrique, propyle butyrate, acide phénylacétique
5	Boisé	Isopropyl quinolone, argéol, butylquinoline
6	Fragrance	Aurantiol, diéthoxyméthane
7	Fruité	Éthyl propionate, éthyl butyrate, allylcaproate
8	Chimique	Anisole, 4 créosol, iodoforme
9	Pop-corn	Pyrazine, heptanal, vanilline
10	Citron	Limonène, linalol, adoxal, heptanol

Conclusion : ce n'est pas parce que les odeurs font appel à des événements et ressentis personnels parfois profondément enfouis en nous qu'elles ne répondent pas, aussi, à une classification scientifique.

UNE HUILE ESSENTIELLE EST CONSTITUÉE DE CENTAINES DE MOLÉCULES DIFFÉRENTES



Les molécules sont classées par familles : les aldéhydes, les cétones, les esters, les éthers, les phénols, les alcools, les terpènes... Certaines huiles essentielles sont particulièrement riches en cétones, d'autres en terpènes, etc. C'est ce qui les différencie les unes des autres et leur procure leurs propriétés psy mais aussi santé physique et beauté... ainsi que leurs contre-indications.

LES MOLÉCULES « PSY »	ÇA SERT À QUOI ?	ON LES TROUVE PAR EXEMPLE DANS QUELLES HUILES ESSENTIELLES ?	SONT-ELLES TOUJOURS SANS RISQUE ?
Alcools	Neuromodulateurs, antispasmodiques.	Lavandes, bois de rose, marjolaine, menthes, mandarine, petit grain, orange douce.	Oui. Très bonne tolérance cutanée, respiratoire si les HE sont parfaitement pures, naturelles, intégrales.
Aldéhydes aromatiques	Toniques, puissamment neurotoniques, immunostimulants.	Cannelles (écorces).	Non, pas du tout adaptés aux enfants. Interdits aux moins de 7 ans. Dermocaustiques et allergisants, toxiques à fortes doses = n'utilisez pas par voie cutanée.
Aldéhydes terpéniques	Sédatifs nerveux.	Verveine citronnée, mélisse officinale, eucalyptus citronné.	Par voie cutanée, diluées à 25 % car peuvent s'avérer dermocaustiques.
Esters	Super-antistress, favorisent le sommeil. Antispasmodiques nerveux, antidouleur.	Lavandes, ylang- ylang, camomille romaine, laurier noble.	Non toxiques aux doses physiologiques. Toutes les voies d'administration peuvent être envisagées.



LES MOLÉCULES « PSY »	ÇA SERT À QUOI ?	ON LES TROUVE PAR EXEMPLE DANS QUELLES HUILES ESSENTIELLES ?	SONT-ELLES TOUJOURS SANS RISQUE ?
<p>Éthers – <i>Phénol méthyl-éthers</i></p> <p>– <i>Eugénol méthyl éther</i></p> <p>– <i>Anéthol</i></p>	<p>Super-antispasmodiques nerveux et musculaires.</p> <p>Positivantes nerveuses, énergétisantes.</p> <p>Œstrogène-like (« comme nos œstrogènes »).</p>	<p>Estragon, basilic exotique.</p> <p>Laurier noble.</p> <p>Anis, fenouil doux.</p>	<p>À employer ponctuellement 1 ou 2 fois pour lever un spasme en application cutanée après dilution à 50 %.</p> <p>En application cutanée risque d'allergie pratiquer le test de tolérance et diluer suffisamment.</p> <p>N'utiliser chez le jeune enfant que s'il souffre de coliques et de spasmes digestifs, en massage du ventre au moment des douleurs, et à très faibles doses. Interdit à la femme enceinte, la personne âgée ou fragile.</p>
<p>Phénols</p>	<p>Toniques, stimulants.</p>	<p>Giroflier, cannelles (feuilles).</p>	<p>Non : beaucoup trop forts et agressifs pour toutes les muqueuses. Éviter la voie cutanée.</p> <p>Pour les enfants, les alcools (p. 20) sont presque aussi puissants et sans risque.</p>
<p>Terpènes</p>	<p>Super-tonifiants.</p>	<p>Tous agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse, bergamote. . .)*.</p>	<p>À utiliser surtout par voie aérienne, en diffusion.</p> <p>Risque de réaction cutanée (irritation. . .) si applications trop fréquentes, ou insuffisamment diluées.</p>

* Remarque : les terpènes sont très tonifiants, et pourtant l'on préconise souvent les essences d'agrumes pour apaiser le soir au coucher, notamment les enfants. Cela s'explique : les esters, alcools et coumarines également présents dans ces essences sont sédatifs et hypnotiques dans la mandarine, l'orange douce et le petit grain.






COMBIEN DE GOUTTES D'HUILES ESSENTIELLES POUR VOUS SENTIR MIEUX ?

Vous pouvez utiliser vos huiles essentielles à visée « psy » de différentes façons.

Les voies d'utilisation privilégiées pour agir sur le cerveau sont *la voie aérienne* et *la voie cutanée*. Dans certains cas on peut ajouter *la voie perlinguale* (sous la langue) ou *orale* (à avaler). Par exemple, contre les troubles du sommeil jusque-là traités par des somnifères allopathiques, la voie orale sera indispensable pour la désaccoutumance.

Souvent, on aura intérêt à les associer, surtout au début. Ensuite, pour l'entretien, on choisira celle qui convient le mieux, la plus simple à mettre en œuvre, et évidemment la plus efficace pour vous.

Les 3 voies royales en aroma psy : à appliquer / à respirer / à avaler.

COMMENT ?	COMBIEN DE GOUTTES ?*	MON AVIS
À respirer à même le flacon 	0	Ouvrez le flacon de camomille, de rose, de néroli et respirez calmement le temps de 4 à 5 inspirations profondes.
À respirer sur un mouchoir 	2	Facile au bureau ou en déplacement : déposez 2 gouttes sur le tissu et sniffez.
À respirer sur les poignets 	1	Posez 1 goutte sur les veines apparentes d'un poignet, massez les deux poignets l'un contre l'autre, et respirez-les profondément.
À diffuser 	5 à 10	10 à 20 minutes de diffusion atmosphérique vont rendre l'atmosphère propice à l'action, à la concentration, ou au contraire à la détente.
Dans un petit récipient rempli d'eau posé ou accroché sur un radiateur 	5	À défaut de diffuseur, même but.

* Posologies réservées aux adultes.

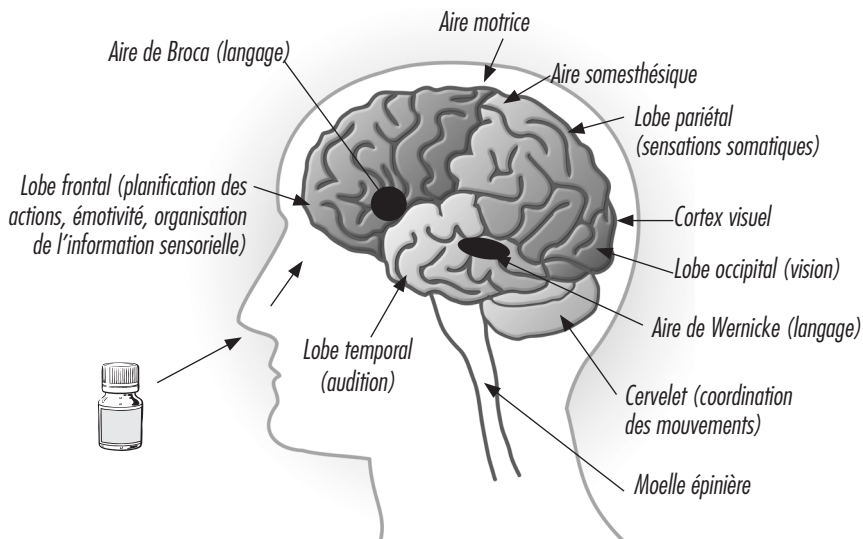


COMMENT ?	COMBIEN DE GOUTTES ?*	MON AVIS
<p>Dans le bain</p> 	5 à 15	Diluez 10 gouttes d'HE dans une base pour bain, que vous versez dans la baignoire une fois l'eau coulée. Permet une pénétration des arômes par voie aérienne (olfaction) et percutanée (sous l'eau, les molécules pénètrent à travers la peau dans tout le corps).
<p>Sous la douche</p> 	3	Ajoutez 3 gouttes d'HE à votre dose de gel douche quotidienne.
<p>En massage</p> 	2 à 6	Diluez 2 à 6 gouttes d'HE dans 1 à 2 cuillères à café d'HV de noisette et pratiquez un massage prolongé.
<p>Sur une pierre poreuse</p> 	3	Imprégnez votre pierre de 3 gouttes d'HE pour une ambiance dynamisante ou calmante dans les pièces à vivre. À renouveler dès évaporation de l'HE.
<p>Sur votre oreiller</p> 	2	Déposez 2 gouttes d'HE sur la taie d'oreiller au coucher, afin d'induire l'endormissement, pour un sommeil récupérateur.
<p>Sur un bijou (pendentif adapté)</p> 	1	Enfermez 1 goutte d'HE de rose (par exemple) dans le pendentif, vous vivrez toute la journée dans une bulle rassurante.
<p>Sous la langue</p> 	1	Posez 1 goutte sous la langue ou sur un comprimé neutre à laisser fondre sous la langue.
<p>À avaler</p> 	1 à 2	Posez 1 goutte sur 1 sucre, du miel, 1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 comprimé neutre et sucez/laissez fondre en bouche. Ou alors avalez 1 gélule ou 1 capsule contenant 2 gouttes 2 ou 3 fois dans la journée.
<p>En parfum « maison »</p> 	0,5 %	Dans un flacon vaporisateur, diluez 20 gouttes de votre HE préférée dans 100 ml d'alcool à 40°. Vaporisez 1 ou 2 fois par jour.

LES 3 VOIES ROYALES AROMA PSY

LA VOIE OLFACTIVE (HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER)

Au cours de la respiration des HE, les molécules aromatiques inhalées traversent la muqueuse olfactive pour rejoindre le cerveau limbique, l'hypothalamus. Là, elles provoquent une réaction émotionnelle. Bonheur, peur... selon le « rayon » dans lequel vous aviez classé l'odeur lors de votre première rencontre (ou la dernière, ou la plus choquante). La réaction est primaire, endocrinienne, nerveuse.



La guerre des hémisphères

Notre cerveau peut, parfois, s'emmêler les pinces. Ce n'est pas un signe de faiblesse ou d'anomalie, mais de contradictions pour lui : certaines aires croient voir quelque chose, d'autres aires voient autre chose, le tout donne parfois un résultat assez cocasse, c'est l'exemple type des illusions d'optique. Aussi, ne croyez pas toujours ce qu'il vous raconte ! Faites ce petit essai du test de Stroop (offert en bonus p. 320) pour voir.

Comment respirer les huiles essentielles ?

- Tout simplement, directement au flacon ouvert. Prenez quelques inspirations profondes, c'est tout !
- En appliquant 2 gouttes sur la face interne de chaque poignet. Massez-les l'un contre l'autre et portez-les à hauteur du nez. Inspirez.
- En versant quelques gouttes sur l'oreiller (maison) ou sur un mouchoir, un linge (dehors), ou encore un doudou (enfant) pour une inhalation sèche.
- En profitant d'un bain aromatique. Diluez 10 à 15 gouttes d'HE dans une base pour bain, que vous versez dans la baignoire une fois l'eau coulée. Les HE vont saturer l'air de la salle de bains, en même temps que les molécules vont pénétrer le corps à travers la peau, sous l'eau.
- Grâce à un diffuseur atmosphérique, diffusez 5 à 10 gouttes dans la pièce pendant 10 à 20 minutes.
- En posant 1 goutte sous la langue. Une partie est enregistrée par les papilles (goût) une partie « monte » dans le nez (voie rétronasale), exactement comme lorsque l'on mange nos aliments.

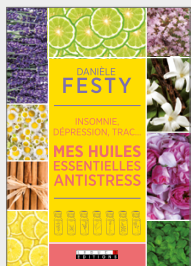
BIEN CHOISIR SON DIFFUSEUR

Il existe différents types de diffuseurs (pharmacie aroma, boutiques de produits naturels, Internet, boutiques de bien-être type Nature et découvertes...). Pour résumer :

- *La microdiffusion par propulsion et pulvérisation* (les verreries, diffuseur « à l'ancienne »). C'est la nébulisation. Les HE sont versées dans un récipient en verre et propulsées dans l'atmosphère en minuscules gouttelettes. Ces appareils diffusent très très bien, très efficacement. Superbes mais fragiles ! En plus ils sont un peu difficiles à nettoyer (il faut diffuser de l'alcool, les buses s'obstruent facilement) et un peu bruyants.
- *La ventilation à froid*. Vous placez quelques gouttes d'HE sur un plastique, les molécules aromatiques sont propulsées sans être chauffées du tout, et sans le moindre bruit. Vous pouvez régler la vitesse de propulsion. Génial !

→

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes huiles essentielles antistress
Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S