

ISABELLE PACCHIONI

Avec la participation de Patrick Amsallem, kinésithérapeute

Je m'initie

AUX AUTOMASSAGES

*aux huiles
essentielles*

GUIDE VISUEL

**NOUVELLE
ÉDITION ENRICHIE
ET MISE À JOUR
DU BEST-SELLER**

**Les 23 meilleures
huiles essentielles
et les 15 huiles
végétales**

**Les principaux
gestes techniques
à connaître**

**50 automassages
aromatiques pour
soulager les maux
du quotidien**

LEDUC 



La mini-bible pratique et complète du massage aromatique, enrichie et mise à jour ! Les huiles essentielles sont très efficaces pour soigner les troubles quotidiens de toute la famille... et l'application sur la peau, une des meilleures façons de profiter de leurs propriétés.

Solutions santé, astuces beauté, accélérateurs de bien-être naturels : automassez-vous pour le meilleur et pour... le pur !

Dans ce livre illustré :

- **50 massages et automassages aromatiques** : pour en finir avec les maux qui vous mènent la vie dure : acné, cellulite, bouffées de chaleur, fatigue, minceur... Et de nombreuses illustrations pour tout comprendre du premier coup d'œil ! Tout savoir en 3 chapitres : santé, bien-être et beauté.
- Bois de HÔ, camomille romaine, géranium, héliochryse... **les 23 meilleures huiles essentielles** pour des massages encore plus ciblés.
- Amande douce, argan, calophylle, jojoba... **les 15 huiles végétales** les plus employées en aromathérapie pour favoriser le massage.
- Effleurage, pétrissage, palper-rouler... **les 9 principaux gestes techniques** à connaître et à maîtriser.

MASSAGES ET HUILES ESSENTIELLES : UN MARIAGE DE RAISON !



20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2748-8



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Santé

Mal des transports, torticolis, fatigue oculaire... Mais aussi comment relaxer un bébé, affiner sa silhouette ou lutter contre la chute des cheveux : pour être bien dans sa peau, le livre d'Isabelle Pacchioni et Patrick Amsallem nous donne les clés avec des croquis illustrant chaque geste !

Télé 7 jours

Traditionnels ou express, les massages aromatiques rendent plus belles, permettent d'être en meilleure santé et donnent la pêche.

Femme actuelle

Efficacement illustré, ce guide de poche vous donne de précieuses clés pour améliorer votre santé et votre bien-être au quotidien grâce à des gestes simples.

TV magazine

MISE EN GARDE

Les conseils de ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation chez le médecin, le kinésithérapeute, l'ostéopathe, ni les recommandations d'un pharmacien spécialisé en aromathérapie.

De la même auteure aux éditions Leduc

Guide de poche d'aromathérapie (avec Danièle Festy), 2021.
Je veux une maison zéro pollution ! Avec les huiles essentielles, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design couverture : Antartik
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Delétraz, © Adobe Stock, Puressentiel

© 2023 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-2748-8

ISABELLE PACCHIONI
Avec la participation de Patrick Amsallem, kinésithérapeute

Je m'initie

AUX AUTOMASSAGES

*aux huiles
essentielles*

GUIDE VISUEL

LEDUC 

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS 6

INTRODUCTION 10

1

**MASSAGES & HUILES ESSENTIELLES
UN MARIAGE DE RAISON** 13

Les meilleures huiles essentielles
pour les massages 16

Les meilleures huiles végétales
pour les massages 31

Huile végétale, huile essentielle,
quelle différence ? 31

Les 13 règles d'or du massage
aromatique 38

Huile de massage aromatique :
toute prête ou à faire
soi-même ? 42

Les 9 principaux gestes
techniques des massages
(et automassages) 44

Les avantages du massage
aromatique 52

Les bénéfices des massages
aromatiques de la tête
aux pieds 53

2

**50 MASSAGES & AUTOMASSAGES
AROMATIQUES** 59

Santé 61

Bien-être 135

Beauté 155

**INDEX DES HUILES
ESSENTIELLES** 180

INDEX DES HUILES VÉGÉTALES 182

**INDEX DES PATHOLOGIES
ET SITUATIONS** 184

L'AUTEURE 190

AVANT- PROPOS

D'aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours baigné dans les odeurs d'onguents, d'huiles essentielles, de camphre et de menthol ! J'avais à peine dix ans lorsque, de retour de l'école, j'observais mon père, kinésithérapeute, accueillir en blouse blanche chaque jour des dizaines de personnes. Patrick Amsellem partageait son cabinet et tous deux recevaient des patients venus de fort loin pour profiter de leurs massages, cherchant tous à soulager une douleur parfois tenace.

Puis j'ai grandi, m'essayant à différents sports. J'accompagnais mon père aux championnats de ski nautique, où il officiait comme kiné pour les athlètes. Patrick a pris sa relève ! Il a massé également des boxeurs, des danseurs, et bien d'autres athlètes de haut niveau... Aujourd'hui, dans son cabinet parisien, il reçoit encore et toujours des personnes qui se plaignent de torticolis, de cellulite, de crampes, des femmes enceintes souffrant du dos, des personnes âgées aux articulations malmenées... bref : des gens comme vous et moi.

En 2005, j'ai créé **la gamme PuresSENTIEL®** vendue en pharmacie :

- ▶ une gamme Aroma Expert BIO, 100 % pure et naturelle, d'huiles essentielles unitaires, d'huiles végétales et d'hydrolats ;
- ▶ une gamme de Santé Naturelle avec des formules prêtes à l'emploi au plus haut degré de naturalité ;
- ▶ une gamme de Cosmétique Naturelle et BIO.

Parmi les huiles essentielles unitaires (de « basilic exotique » à « ylang-ylang ») et les sprays (assainissant, respiratoire, sommeil...), laisser une large place à des formules pour massages, baumes ou frictions m'a paru une évidence. Le massage est la voie royale pour profiter des propriétés thérapeutiques des huiles essentielles, puisque ces dernières possèdent l'extraordinaire capacité de pénétrer la peau, « en externe », pour rejoindre la circulation sanguine et traiter « en interne ». Et puis quel bonheur, quel plaisir d'appliquer sur le corps

ces extraits 100 % naturels aux parfums aussi complexes qu'envoûtants ! J'ai donc créé une gamme de baumes, d'huiles de massages et de rollers pour faire face à toutes les situations de la vie quotidienne, ou plus simplement pour se « faire du bien ».

Grâce aux conseils de Patrick Amsallem et à mille et un points de pression astucieux issus de techniques de massages traditionnels chinois, vous pourrez tirer le maximum de bénéfices des massages aux huiles essentielles. Mais ils ne sont pas qu'affaire de technique : le massage, c'est aussi et avant tout un art de vivre. Une façon efficace, agréable et 100 % naturelle de traiter ses petits maux tout en établissant le contact avec le corps de l'autre, ou avec soi-même en cas d'automassage.

Mon père m'a toujours massée et, à mon tour, j'ai massé mes enfants depuis qu'ils sont bébés. C'est maintenant au tour de mes enfants de masser leurs enfants... Une tradition familiale bénéfique qui se perpétue de génération en génération ! Je n' imagine pas la vie sans massage, sans ce contact peau à peau aussi précieux que technique, aussi thérapeutique que symbolique. Essayez sur vous, sur vos proches, massez et laissez-vous masser. Même si c'est seulement la main, ou le cuir chevelu, ou un simple point de pression : redonnez la parole au corps, écoutez ses doléances, protégez-le, chouchoutez-le, soulagez ses souffrances et renouez le dialogue avec lui grâce aux huiles essentielles. Un massage aromatique, c'est à la portée de chacun d'entre nous. Essayez ne serait-ce qu'une seule fois et, comme moi, vous ne pourrez plus vous en passer !

Merci à Patrick Amsallem, pour ses conseils avisés, à mon papa, kiné et naturopathe, pour m'avoir « inoculé le virus » de la santé au naturel et à ma maman, herboriste, pour m'avoir passé celui du goût de la botanique.

Isabelle Pacchioni



INTRO- DUCTION

Les massages aux huiles essentielles sont de plus en plus prisés dans les instituts de beauté et de bien-être. Mais, bien qu'ils soient effectivement particulièrement agréables et relaxants, c'est avant tout à leurs propriétés thérapeutiques que s'intéresse ce livre. Véritable mini-bible pratique du massage aromatique, cet ouvrage est conçu pour vous aider au quotidien à soulager vos maux ainsi que ceux de vos proches, de votre partenaire ou de vos enfants. Son approche simple vous rendra d'immenses services. Une insomnie, des douleurs articulaires, un rendez-vous chez le dentiste, un torticolis ? Reportez-vous vite aux pages correspondantes, pour profiter dès aujourd'hui de l'extraordinaire puissance des massages aromatiques !

1

**MASSAGES &
HUILES ESSENTIELLES
UN MARIAGE DE RAISON**

Une essence, fraction odorante et volatile de la plante, est sécrétée par une partie du végétal (feuille, racine, fleur...). L'huile essentielle, obtenue après distillation par entraînement à la vapeur d'eau d'une partie de plante, renferme des molécules très actives sur la santé : antiseptiques, antidouleur, antivirales... C'est l'extrait végétal le plus puissant. Beaucoup plus que les infusions, par exemple. L'aromathérapie, ou l'art de se soigner avec les huiles essentielles, connaît un véritable engouement, rythmé par la publication d'études scientifiques de plus en plus enthousiastes. Plus de 25 000 à ce jour ! Car non seulement les huiles essentielles soignent vite et bien la plupart de nos maux du quotidien, mais en outre elles renforcent nos défenses naturelles, qu'il s'agisse de celles de notre peau ou de notre organisme, par exemple. Quant aux massages aromatiques, l'art de masser ou de se masser avec des huiles essentielles, c'est bien l'une des façons les plus agréables et les plus efficaces de prendre soin de soi !

Certaines huiles essentielles sont particulièrement actives en interne (à avaler), d'autres sont davantage employées par voie externe, c'est-à-dire, le plus souvent, en application sur la peau. En effet, l'aromathérapie possède l'extraordinaire avantage d'être aussi efficace lorsqu'elle passe par la voie cutanée, d'agir pendant plus longtemps, et présente moins de risque que par voie orale.

Associées au geste du massage, les huiles essentielles démultiplient son action et permettent de le rendre plus efficace, et plus longtemps. Par exemple, chacun sait qu'un bon massage aide à décontracter un muscle douloureux. En prime, on profite des vertus aromatiques via la respiration des huiles essentielles. Si on y ajoute la ou les bonnes huiles essentielles, le soulagement est à la fois plus rapide et plus durable. Dans de nombreuses autres indications, on peut aussi simplement poser l'huile essentielle (ou le mélange) sur la zone à traiter (un bouton d'acné, par exemple) sans réellement masser : l'important est alors que l'huile essentielle joue son rôle antiseptique, et pénètre l'épiderme pour éliminer la bactérie responsable de l'acné, apaiser l'inflammation et favoriser la cicatrisation. Par ailleurs, il existe une symbiose physiologique peau/système nerveux, puisque lorsque nous n'étions pas encore bébé, les cellules appelées à devenir notre peau et celles qui devaient former notre système nerveux étaient exactement les mêmes ; ce n'est que bien plus tard que ces « sœurs embryologiques » se sont séparées : elles gardent donc un « passé » commun

qui explique les effets bien-être du massage. Enfin, nous souffrons tous, un jour ou l'autre, de mal de tête ou de douleur de ventre, en pleine journée, et il est alors difficile de se retirer pour un massage en bonne et due forme. Qu'à cela ne tienne : un automassage sur tel ou tel point de pression précis du corps peut soulager discrètement et en quelques secondes !

Huile essentielle	Vitesse d'action	Durée d'action	Toxicité
Voie orale (à avaler)	★★★	★★	★★★
Voie cutanée	★★★	★★★	★
Voie olfactive	★★★	★★★	★★



LES MEILLEURES HUILES ESSENTIELLES POUR LES MASSAGES

Nous avons listé dans les pages suivantes 20 huiles essentielles particulièrement utilisées en massage aromatique. Découvrez les vertus de chacune d'entre elles, en sachant bien qu'elles sont souvent plus efficaces « en groupe » que séparément. L'union fait la force ! C'est pourquoi nous vous recommandons d'utiliser des mélanges tout préparés et correctement formulés : les huiles essentielles y sont précisément dosées pour un maximum d'efficacité et de plaisir, et diluées dans un support végétal 100 % adapté. Ces produits, disponibles chez votre pharmacien, à choisir en version « BIO », permettent en outre de profiter des propriétés d'huiles essentielles rarement employées seules, comme le benjoin ou le néroli...

Cependant, rien ne vous empêche de vous masser avec une huile essentielle seule, diluée dans une huile végétale : de la lavande vraie ou de la menthe poivrée, par exemple, en cas de maux de tête, ou du gingembre frais en cas de constipation. Vous retrouverez ces conseils tout au long du livre.

MISES EN GARDE GÉNÉRALES

Les huiles essentielles sont des actifs

100 % naturels, puissants et très efficaces mais il est primordial de bien suivre les conseils et précautions d'emploi donnés dans cet ouvrage. D'une façon générale, la vigilance s'impose chez les enfants de moins de 7 ans, si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, si vous êtes atteint d'épilepsie, d'asthme ou que vous avez eu des convulsions fébriles étant enfant. Dans ce cas, pensez bien à demander un avis médical avant leur utilisation. Il en est de même si vous souffrez d'une maladie chronique ou si vous suivez un traitement médicamenteux particulier.

Bois de HÔ – Dis-moi qui est la plus belle ?

Cette très belle huile essentielle, dont l'arôme évoque un joli bouquet de fleurs, est une aubaine pour la peau. Elle s'attaque à tous les petits chagrins cutanés (acné, eczéma, infections cutanées...) et s'emploie à l'embellir quel que soit l'âge. Elle assainit, raffermi, tonifie, régénère : c'est l'amie des ados comme des peaux matures. Par ailleurs, comme elle draine et renforce la circulation lymphatique, c'est une excellente huile essentielle anticellulite et antivergeture. Elle liftte aussi notre humeur en cas de petit « coup de mou ».



Remarques

Si vous souhaitez masser une surface étendue avec du bois de HÔ seul (pas d'autres huiles essentielles), comptez 1 goutte pour 10 gouttes d'huile végétale : de rose musquée pour les cicatrices ou l'eczéma, de nigelle pour les infections cutanées, de chanvre pour les inflammations de la peau, de macadamia associée à l'huile végétale de calophylle en cas de cellulite, d'argan pour les peaux matures. Vous pouvez également l'employer pure, ponctuellement, sur une petite surface.

Camomille romaine – L'antistress n° 1

Spectaculaire antistress, elle calme sur-le-champ en cas d'agitation intense, de désordre émotionnel, y compris l'enfant hyperactif. Elle est fabuleuse pour sortir des « ruminations » et autres obsessions, vaincre le trac, les peurs non maîtrisables (prévision d'une intervention chirurgicale, de la prise de parole en public...). Elle aide également à soulager les douleurs liées au stress.

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec de la camomille seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 10 gouttes pour 1 cuillerée à café d'huile végétale



d'amande douce, de macadamia ou de noyau d'abricot. Vous pouvez aussi l'appliquer pure, ponctuellement, sur de petites surfaces. Pensez à bien la respirer : une partie de son efficacité réside dans son parfum, qui « monte » directement agir au cerveau pour l'y apaiser.

Cèdre de l'Atlas – L'anti-chute de cheveux

On croirait cette huile essentielle conçue exprès pour nos cheveux. Grâce à ses sesquiterpènes*, elle possède effectivement tous les atouts nécessaires pour les renforcer, les assainir, traiter les pellicules et calmer la fabrication locale du sébum (cheveux gras). Elle apaise même magistralement les démangeaisons du cuir chevelu. Un vrai baume capillaire, doublé d'un produit de soin et de confort. Difficile de faire mieux ! Résultat : un vrai pouvoir antichute et fortifiant capillaire, objectivé par une très belle étude scientifique**.



Remarques

On utilise cette huile essentielle exclusivement en frictions (du cuir chevelu) ou en massages (anticellulite par exemple). Si vous souhaitez masser votre cuir chevelu avec du cèdre de l'Atlas seul (pas d'autres huiles essentielles), comptez 4 à 6 gouttes pour 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de ricin + 1 cuillerée à soupe d'huile végétale d'argan si le cuir chevelu est sec ou les cheveux abîmés, 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de jojoba + 1 cuillère à soupe d'huile végétale de ricin si le cuir chevelu est gras, à parts égales de nigelle associée à de l'amande douce pour les démangeaisons du cuir chevelu, de calophylle (¼) et chanvre (¾) en cas d'inflammation ou pour tonifier la microcirculation du cuir chevelu. Ne l'utilisez pas chez le jeune enfant ni pendant la grossesse !

* Ces composés favorisent la microcirculation et l'assimilation des vitamines et minéraux au niveau du cuir chevelu.

** Randomized trial of aromatherapy. Successful treatment of alopecia areata. Hay I et al. *Arch Dermatol* (1998). Dans l'étude, le cèdre était associé au thym, à la lavande et au romarin.

Citron – Dépuratif, anti-rétention d'eau

L'essence de citron concentre les bienfaits du fruit que nous connaissons tous : dépuratif, antiseptique, il rend la paroi des vaisseaux sanguins plus forte et plus souple, et soutient l'immunité. Cette essence tonifie l'épiderme et est indiquée pour lutter contre la cellulite, le surpoids et la rétention d'eau, surtout due à une insuffisance veineuse. Elle est aussi indiquée en cas de syndrome de Raynaud, de frilosité des mains et des pieds, ainsi que de couperose.



Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec le citron seul (pas d'autres huiles essentielles), comptez 2 gouttes pour 20 gouttes d'huile végétale de calophylle. En cas de peau sensible, diluez l'huile végétale de calophylle à parts égales dans du macadamia. Appliquez-la plutôt le soir, ou prenez vos précautions (voir ci-dessous).

Attention ! Comme toutes les essences extraites des zestes d'agrumes (citron, mandarine verte, pamplemousse...), celle de citron est phototoxique. Ne l'appliquez pas avant une exposition solaire ! Cependant, il semble que cet inconvénient disparaisse à partir du moment où l'essence phototoxique est fortement diluée ; mais méfiez-vous tout de même, il est préférable d'attendre 12 heures avant une exposition solaire.

Eucalyptus citronné – Monsieur muscle

Particulièrement antidouleur et anti-inflammatoire, c'est l'huile essentielle des « accidents musculaires », celle qui soulage entorses, elongations, névralgies, tendinites, tennis-elbows et même claquages.

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 5 gouttes pour 10 gouttes d'huile végétale d'arnica.



En cas de névralgie, préférez l'huile végétale de millepertuis. Attention au soleil avec le millepertuis.

Eucalyptus radié – Inspirez, expirez !

Cet eucalyptus, principalement antiviral et décongestionnant, est adapté en cas de troubles respiratoires, de toux. Le massage aromatique des bronches en hiver par excellence ! Pensez à lui, surtout si vous toussiez « gras ».

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 5 gouttes pour 5 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de noyau d'abricot, de macadamia...



Gaulthérie – Le réflexe antidouleur articulaire et musculaire

La gaulthérie est une huile essentielle extraordinaire pour le sportif, avant comme après l'entraînement et, plus largement, dès qu'il y a une douleur musculaire, articulaire ou tendineuse. Autant dire pour chacun d'entre nous au lendemain d'un déménagement, du port d'une charge lourde ou tout simplement d'un faux mouvement !

Particulièrement active localement, elle est révulsive, c'est-à-dire qu'elle possède une action « chauffante ». Comme, en outre, elle facilite l'élimination de l'acide lactique, elle prévient les crampes, les courbatures et accélère la récupération musculaire.

C'est une huile essentielle de choix contre les inflammations et les rhumatismes.



Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 2 gouttes pour 5 gouttes d'huile végétale d'arnica. Vous pouvez éventuellement l'appliquer pure, ponctuellement, sur de petites surfaces, sauf si votre peau est sensible. Ne l'utilisez pas si vous êtes allergique à l'aspirine (salicylés) ou que vous prenez un traitement anticoagulant.

Genévrier – L'anti-inflammatoire antidouleur et antiroudeurs

Antalgique, anti-inflammatoire, elle tient son rang dans toute formule aromatique antidouleur et antirhumastismale. Mais rien ne vous empêche de lui confier aussi votre cellulite, un rôle parfaitement dans ses cordes. Une double casquette antidouleur et antiroudeurs !

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 3 à 4 gouttes pour 5 gouttes d'huile végétale d'arnica et 5 gouttes d'huile végétale de calophylle. Ne l'utilisez jamais pure, il faut toujours la diluer ! Ne l'utilisez pas si vous avez des problèmes aux reins.



Géranium – L'amie fidèle de la peau

Amie dévouée de la peau, l'huile essentielle de géranium purifiée, raffermi la peau et l'aide à cicatriser. Mais elle est aussi antimycosique, antimicrobienne, et elle favorise l'arrêt des saignements. Que demander de plus à un produit de soin ?

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), ou l'employer comme soin quotidien, comptez 2 gouttes



pour 20 gouttes d'huile végétale de rose musquée ou de noyau d'abricot pour les peaux ternes, d'argan pour les peaux mures.

Gingembre frais – Super tonus !

On ne présente plus ce fabuleux rhizome, traditionnellement employé en interne pour ses propriétés digestives. Cependant, en application externe, le voilà tout aussi « magique » pour faciliter la digestion (en massage sur l'abdomen), juguler le mal des transports mais aussi tonifier le corps, l'esprit et... les sens. Estampillé à juste titre « aphrodisiaque », c'est plus exactement un fabuleux fournisseur d'énergie, de regain de tonus tous azimuts. Même les cheveux retrouvent du pep, si on les frictionne avec un peu de gingembre dilué dans le shampooing !



Remarques

Comptez 1 goutte de gingembre frais pour 10 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de macadamia ou de noyau d'abricot, pour un effet antifatique. Montez à 3 gouttes de gingembre frais pour 3 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de macadamia ou de noyau d'abricot pour contrer le mal des transports ou les troubles digestifs, en massage ponctuel sur l'abdomen. Dans tous les cas, ne l'utilisez jamais pure : toujours diluée dans une huile végétale. Ne l'utilisez pas si vous prenez un traitement anticoagulant.

Hélichryse (Immortelle) – Le stop-bleu

Indispensable en cas de coup, de choc, de bleu, de bosse et autres bobos en tout genre, c'est l'huile essentielle des casse-cou, des tout-terrain... et tout simplement des maladroits qui se cognent dans les coins de table basse, au milieu du salon ! Cette remarquable huile essentielle, en fait spécialisée dans la circulation sanguine, sans pour autant fluidifier le sang, exerce aussi ses talents contre la couperose, les rides et les varicosités.



Remarques

En cas de choc, de bleu récent, vous pouvez appliquer cette huile essentielle pure sur une petite zone corporelle.

Pour tous les autres troubles cutanés, comptez 2 gouttes pour 10 gouttes d'huile végétale de calophylle pour les bleus, bosses, ecchymoses (n'appliquez pas ces huiles essentielles sur une plaie ouverte). En cas de couperose, varicosités ou varices, troubles veineux : choisissez de préférence l'huile végétale de chanvre. Ne l'utilisez pas si vous souffrez d'un problème de coagulation du sang ou que vous prenez un traitement anticoagulant.

Lavande vraie – La surdouée polyvalente

Cette huile essentielle majeure mérite que l'on s'attarde sur ses multiples bénéfices. La plus spectaculaire est peut-être sa véritable propriété anxiolytique, objectivement démontrée par la mesure des ondes cérébrales*. En pratique, cela signifie que ce puissant antistress calme, rééquilibre, aide à mieux supporter les chocs émotionnels. Elle possède une action si indiscutable qu'elle pourrait être employée pour traiter l'insomnie et, même, pour se sevrer des benzodiazépines (médicaments hypnotiques, anxiolytiques).



Aussi apaisante musculairement que nerveusement, la lavande décontracte les muscles et réduit les tensions. Important lorsque l'on sait que de nombreuses douleurs sont en fait dues à une mauvaise position et donc à des contractions. Par exemple, les maux de tête provoqués par une malposition face à l'écran d'ordinateur pendant de longues heures dans une journée, créant des microtensions dans le haut du dos et le cou. Elle est antalgique : pensez à elle en cas de douleurs musculaires en général (crampes, contractures, spasmes) ainsi que d'inflammations articulaires.

Enfin, comme elle régule, régénère et cicatrise la peau, vous voilà également obligé de l'intégrer à votre trousse aroma des vacances (anti-piqûres de moustiques, coups de soleil et autres bobos), ainsi que dans vos produits de soin et de beauté de la peau et des cheveux !

* Technique CNV (Contingent Negative Variation).

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 2 gouttes pour 20 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de noyau d'abricot, de macadamia pour le stress ; de rose musquée pour les bobos, de chanvre ou d'amande douce pour les inflammations de la peau ; d'arnica en cas de douleur ; de millepertuis en cas de démangeaisons (attention au soleil avec cette huile végétale). Vous pouvez aussi l'appliquer pure, ponctuellement, sur de petites surfaces, sans aucun risque.

Litsée citronnée – Un sommeil ZEN

Délicieusement parfumée, ses vertus relaxantes et calmantes permettent de s'endormir lorsque le sommeil ne vient pas à cause d'un énervement ou de contrariétés, et elle chasse les idées négatives.



Remarque

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), ou l'employer comme soin quotidien, comptez 3 gouttes pour 20 gouttes d'huile végétale d'amande douce ou de noyau d'abricot.

Marjolaine à coquilles (Marjolaine des jardins) – No stress

Superbe huile essentielle rééquilibrante du système nerveux, elle est irremplaçable pour apaiser les symptômes liés au stress, comme les maux de ventre par exemple. En fait, elle est si relaxante qu'on l'emploie même avec succès pour calmer les libidos un peu trop « actives » !



Remarques

Pour une action calmante instantanée, appliquez-la pure, ponctuellement, sur le plexus solaire. Si vous massez une zone contracturée à cause du stress, comptez 2 gouttes pour 20 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de macadamia, de jojoba ou de noyau d'abricot.

Menthe poivrée – Anti-mal de tête

C'est certainement l'une des huiles essentielles les plus antidouleur, sinon la plus antalgique de toutes. C'est pourquoi, en petite quantité, elle est la bienvenue dans les formules de massages aromatiques destinés aux sportifs. Mais vous aurez affaire à elle, même si vous ne fréquentez pas les vestiaires : elle prévient et apaise les maux de tête, les migraines et les troubles digestifs comme aucune autre !



Remarques

Pour une action antimigraine instantanée, appliquez-la pure (juste 1 goutte), ponctuellement, sur les tempes, au-dessus des sourcils et au niveau de la nuque. Mais ne vous approchez pas trop près des yeux !

Pour un massage antidouleur (ventre...) ou pour faciliter la digestion, comptez 3 gouttes pour 10 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de macadamia, de jojoba ou de noyau d'abricot. Ne l'utilisez pas si vous souffrez d'une maladie cardiovasculaire.

Néroli – STOP aux crises de nerfs !

Équilibrante et calmante nerveuse, elle favorise le sentiment de paix intérieure des grands émotifs et apaise angoisses ou peurs. On l'utilise volontiers en soin beauté du visage et du corps, car sa senteur est divine (peaux sèches, ridées, ternes ou fragilisées et sujettes aux rougeurs).

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), ou l'employer comme soin quotidien, comptez 5 gouttes pour 20 gouttes d'huile végétale d'argan ou de figue de Barbarie pour nourrir et remodeler les peaux atones, de chanvre ou d'amande douce pour adoucir les peaux sensibles ou réactives.

