

LES ESSENTIELLES

CONTRE L'INFLAMMATION

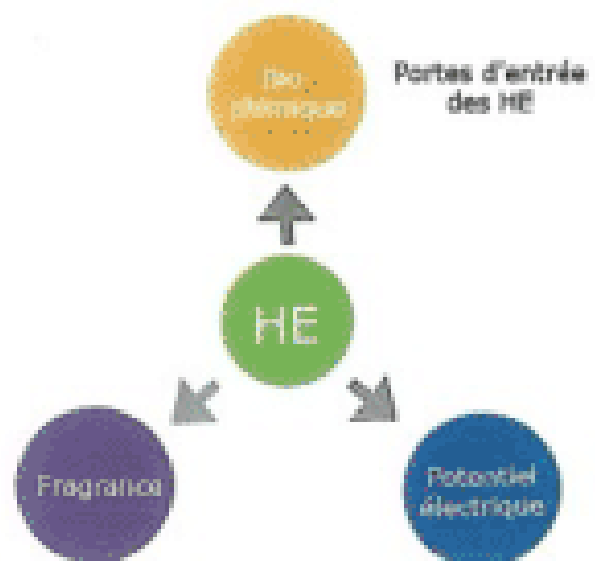
Ce 22 juin, Isabelle Defrance, pharmacienne et formatrice en aromathérapie nous a proposé en visio-conférence un atelier d'introduction aux huiles essentielles anti-inflammatoires. **» Dominique**

L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles (HE) dans un but préventif, curatif ou de mieux être. L'objectif d'Isabelle Defrance est de vous présenter quelques-unes des huiles essentielles anti-inflammatoires et d'apprendre à les utiliser en fonction des symptômes rencontrés en respectant les précautions d'emploi.

LE MODE D'ACTION DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont complexes. Elles ont trois portes d'entrée, une bio-chimique (on peut y trouver jusqu'à 200 molécules différentes), une fragrance (une odeur qui va nous être agréable ou non) et un potentiel électrique (elles vont être calmantes ou toniques, suivant qu'elles donnent ou captent un électron). Elles agissent également sur le système limbique et stimulent les émotions.

Il existe plusieurs modes d'utilisation chez l'adulte : l'olfaction, diluée dans un bain, par voie cutanée via un massage, et par voie orale.



A QUOI FAUT-IL ÊTRE ATTENTIF ?

Les huiles essentielles ont différentes toxicités. Certaines sont photosensibilisantes (exposition au soleil), notamment avec les agrumes, d'autres dermocaustiques, abortives. On ne les utilise pas de la même façon en fonction de l'âge ou en fonction de la durée de l'affection (aiguë ou chronique). Il est important de bien les connaître, de bien les doser. Dans tous les cas, l'association vous déconseille de les utiliser par voie orale sans avis médical, ainsi que de respecter les dilutions dans les huiles végétales pour les massages.

L'ENCENS (BOSWELLIA SERATA)

C'est une très vieille huile essentielle. Elle est utilisée depuis des millénaires, principalement en fumigation. Elle purifie, permet de soulager la douleur, la rigidité musculaire et articulaire, stimule les défenses immunitaires. En même temps, elle apaise, elle redonne de l'espoir, raison pour laquelle elle est également utilisée en méditation. Des recherches scientifiques sont menées actuellement sur son effet antioxydant, régressant dans plusieurs domaines.

Il est important de protéger le sens de l'odorat, soit l'olfactothérapie (voir encadré), qui agit de façon efficace sur la douleur mais également sur le psycho-émotionnel. Il est tout à fait envisageable et même souhaitable d'utiliser la méthode de cohérence cardio-respiratoire (voir mag 97 ou notre site web), en y associant une huile essentielle.

Il est bien plus efficace d'utiliser une huile essentielle d'encens, plutôt que de faire brûler des bâtons d'encens achetés dans le commerce qui contiennent souvent un mélange.

L'EUCALYPTUS CITRONNÉ ET LA LITSÉE CITRONNÉE

L'eucalyptus citronné est le pompier de l'inflammation. C'est une HE très fortement anti-inflammatoire, mais son

"Je remercie l'association de nous avoir permis de vivre cette petite formation. C'est une aide pour nous qui sommes confrontés au quotidien de prendre beaucoup de médicaments et d'essayer de gérer notre maladie comme on peut." Nelly

L'OLFACTOTHÉRAPIE - MÉTHODOLOGIE

Mettre 1 goutte d'HE sur chaque poignet, frotter un poignet sur l'autre en faisant 4 ou 5 rotations, respirer calmement et profondément pendant 3 minutes OU

En journée, respirer directement au flacon, le temps nécessaire pour calmer la douleur ou l'émotion.

"Je suis une adepte des huiles essentielles depuis longtemps et j'ai appris énormément de choses. Cela m'a confortée dans l'emploi des HE afin d'améliorer ma santé tout en respectant mes traitements et l'opothérapie." Viviane

odeur puissante est parfois un peu dérangeante. Elle a également un effet hypotensif. Au niveau émotionnel, elle aide à relativiser, calme les personnes à caractère explosif. A diluer au moins à 30% dans une huile végétale (HV).

La litsée citronnée est un peu moins efficace car elle agit de façon plus douce. Elle apporte beaucoup de soleil, elle chasse les idées négatives et elle facilite la digestion. Elle a également une propriété anti-infectieuse qui est intéressante et fonctionne bien sur les tendinites. A diluer au moins à 20% dans une HV.

NDLR : Préférez l'eucalyptus citronné en massage et la litsée citronnée en olfaction.

"Cette nuit, je teste le Netefay avec l'huile végétale de coco que j'ai déjà consommée pas bien ça marche!" Patricia

LA LAVANDE VRAIE ET L'HÉLICHRYSE ITALIENNE

La lavande vraie est une huile particulière, très calmante, anti-spasmodique, elle apporte de la paix. Elle est également anti-inflammatoire, cicatrisante (utile pour les coups de soleil). Bonne pour les rumination, les insomnies.



L'hélichryse italienne (aussi appelée immortelle) est régénératrice, anti-hématome. En quelques jours, elle va réduire et résorber les bleus et autres coups liés aux « coups ». Elle est utile pour les problèmes cutanés et circulatoires, les entorses. Elle est par contre très chère, c'est pourquoi on l'utilise à petite dose dans les préparations.

NDLR : Même si on apprécie son odeur, il est plus intéressant d'utiliser la lavande en massage.

L'hélichryse italienne est particulièrement intéressante en olfaction pour apaiser les traumatismes émotionnels. Elle ne s'emploie pas par voie orale.