5 conseils pour utiliser les huiles essentielles

Ce n'est pas parce que l'aromathérapie est à base de plantes qu'on peut faire n'importe quoi... Alors, on vous explique comment vous en servir sans danger.

1 RESPECTER LA DOSE

Toute substance active, à forte dose, peut devenir toxique : conformez-vous scrupuleusement aux quantités indiquées sur les notices. Si l'huile essentielle est vendue sans aucune indication, demandez conseil à un pharmacien. « N'augmentez jamais la dose recommandée en croyant être soigné plus vite », explique Pierre Poujade, docteur en pharmacie, biologiste et formateur en aromathérapie.

2 LES PRENDRE À BON ESCIENT

Selon leur nature et la pathologie à traiter, les huiles essentielles (HE) ont différentes voies d'administration, à respecter impérativement. Certaines s'utilisent sur la peau en massage ou en bain (pures ou diluées), d'autres se prennent oralement, d'autres s'inhalent… Pour assainir une pièce, servez-vous d'un diffuseur conçu à cet usage. Et pas de brûle-parfum : la combustion dénature les molécules biochimiques des huiles, provoquant un dégagement dangereux de composés organiques volatils (COV), type benzène ou formaldéhyde.

3 VÉRIFIER LES CONTRE-INDICATIONS

Comme toute substance thérapeutique active, les HE ne conviennent pas forcément à tout le monde et présentent des contre-indications. Certaines (pas toutes) sont notamment interdites aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes… N'oubliez jamais qu'elles sont très puissantes : soyez vigilante et renseignez-vous avant de les utiliser sur n'importe qui sans distinction.

PRATIQUES ET... TOUT PRÊTS POUR L'HIVER !

KIT COMPLET
En prévention : un spray, un bain et un baume respiratoire à utiliser dès les premiers signes de refroidissement.
Gamme Puressentiel d'AromaThéra, de 10 à 19 €. Pharmacies.

ANTIFROID
Romarin, millepertuis et lavandin contre les extrémités gelées.
Huile de soin « Spécial stimulation des pieds et des mains froids » Kine +, PhytoSun Arôms, 23,90 € les 50 ml. Pharmacies.

B. RADVANER; DR

ON NE CONFOND PAS...

- **L'huile essentielle** Non grasse, elle est extraite par distillation (à la vapeur d'eau) des parties actives spécifiques des plantes.
- **L'essence** Elle est équivalente à une huile essentielle, mais n'a pas été obtenue par distillation. C'est le cas notamment, de tous les agrumes, puisque les molécules actives sont contenues dans le zeste.
- **L'huile végétale** Elle est obtenue par extraction (amande, sésame, abricot...) ou macération de la plante dans une huile neutre. Moins active, elle sert très souvent de support aux HE.

4 ASSOCIER LEURS VERTUS

Les HE s'emploient en solo, mais l'idéal est d'en combiner plusieurs : cette synergie augmente leur efficacité. Avec une base d'une douzaine d'huiles «classiques», vous pourrez traiter un grand nombre de troubles différents. Cela vous paraît trop compliqué ? On trouve dans le commerce des préparations «thématiques» (antistress, respiratoires, digestives, etc.) associant plusieurs HE, ce qui évite de faire les mélanges soi-même. Ces cocktails contiennent souvent des parfums agréables destinés à améliorer le confort olfactif. Car les huiles essentielles ont des odeurs fortes, parfois inhabituelles, qui peuvent être incommodantes.

5 BIEN LES CHOISIR

Pour ne pas vous tromper, fiez-vous au nom latin de la plante, qui doit être précisé. Achetez des HE de bonne qualité. Vous n'êtes pas obligé de les choisir «bio», d'ailleurs, toutes ne peuvent pas l'être. Mais elles doivent être garanties 100 % naturelles et 100 % pures, pour ne pas être «parasitées» par des résidus (pesticides...) qui nuiraient à leur qualité. Vous devez lire sur l'étiquette le label Ecocert, ou la mention «H.E.B.B.D.», qui signifie que l'huile est botaniquement et chimiquement contrôlée. ■

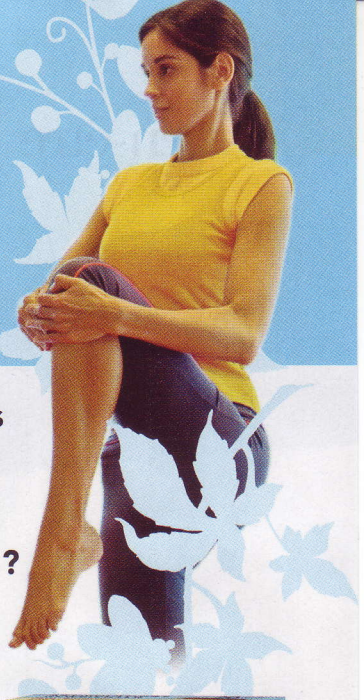
ISABELLE DELALEU

À LIRE

Guide de poche d'aromathérapie
Une mini-bible ultra simple et pratique, coécrite par deux pros, pour soulager les maux de tous les jours... *Danièle Festy et Isabelle Pacchioni, Leduc.S éditions, 4,90 €.*

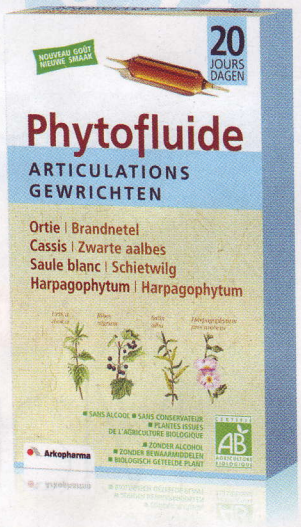
Les Huiles essentielles, guide et conseils pratiques
Où les trouver et lesquelles choisir ? Ce gros ouvrage propose des fiches complètes pour mieux comprendre les plantes et leurs vertus. *France de Coudenhove, éd. Stéphane Bachès, 12 €.*

Retrouvez naturellement la liberté de bouger



Vos articulations vous mènent la vie dure et vous évitez certains mouvements ?

Alors, essayez une association de plantes aux vertus reconnues pour améliorer la souplesse, le confort et la mobilité des articulations.



PHYTOFLUIDE ARTICULATIONS
Complément alimentaire
Boîte de 20 ampoules
ACL : 768 429.5
En pharmacie et parapharmacie

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

ACTIFS NATURELS
SANS ÉDULCORANT,
SANS COLORANT,
SANS CONSERVATEUR.

Toute l'expertise des Laboratoires Arkopharma dans une ampoule.

© 19504 - Photo : Getty Images - * voir modalités de l'offre en pharmacie et parapharmacie.

Profitez de l'offre fidélité Phytofluide :
5 boîtes achetées = 1 boîte OFFERTE*
Valable sur l'ensemble de la gamme.

Demandez conseil à votre pharmacien.
www.arkopharma.fr

Arkopharma
La santé naturellement

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr