

Objectif détox (aromathérapie)

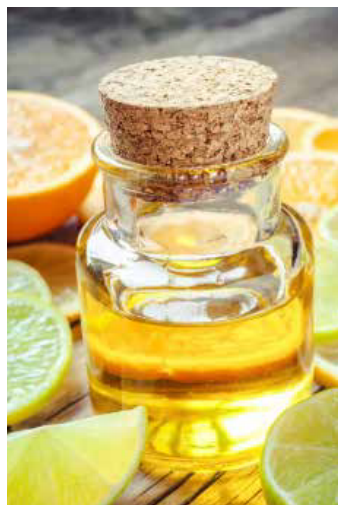
©LaurenceVILLEVALOIS



Detox printanière avec les huiles et les essences d'agrumes.

Laurence Villevalois, Aromathérapeute, formée en aromathérapie clinique, titulaire d'un Doctorat en Biochimie et Biologie moléculaire. Ex-ingénieur de recherche dans diverses unités à l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale).

Elle intervient dans le Cabinet Évoléoz, au sein d'une équipe de praticiens au service du bien-être et de la santé.



#MPB+29

MPB+ : L'aromathérapie, qu'est-ce que c'est ?

Laurence Villevalois : « Aromathérapie » est un terme inventé par RM Gatefossé, pour décrire l'utilisation des odeurs, des parfums pour se soigner. Par extension, l'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles et des essences, issues des plantes aromatiques, dans un but thérapeutique.

L'objectif premier de l'aromathérapie est d'apaiser, de rétablir l'équilibre du corps, d'harmoniser le physique et le mental. Les bienfaits sont multiples et dépendent des molécules biochimiques qui composent chaque huile essentielle. En fonction de ces composants biochimiques, de nombreux champs d'application peuvent être envisagés : lutte contre le stress, la nervosité, l'anxiété, le manque de motivation, préparation aux examens (le trac), soin des troubles cutanés, articulaires et musculaires, ou digestifs, prévention des allergies et des maux d'hiver...

Et, la petite taille des molécules aromatiques leur permet d'être facilement absorbées par le nez, la peau, la bouche, et donc d'être rapidement efficaces.

Objectif détox (aromathérapie)

ESSENTIELLE

Mets de l'huile !

Les huiles essentielles sont efficaces sur la santé et le bien-être. Lutter contre les infections en général, hivernales en particulier, le stress, le sommeil, les inflammations... il y a forcément une huile pour répondre à un besoin.

L'intérêt des plantes remonte à l'Égypte ancienne et l'art de la distillation a été rapporté du Moyen Orient au temps des croisades.

Leurs bienfaits ont été largement étudiés au XXème siècle, et l'aromathérapie - qui englobe deux "écoles", l'une médicale, l'autre grand public - reconnue.

Les huiles essentielles se présentent sous la forme liquide. Elles sont volatiles, très odorantes et hautement actives. On distingue les huiles extraites de plantes (racines, feuilles écorces...), et les essences aromatiques extraites d'agrumes (citron, orange douce, bergamote...).

MPB+ : Au sortir des fêtes et à l'approche du printemps, il peut être intéressant de prendre soin de son foie. Quelle huile essentielle (HE) est la plus intéressante pour cela ?

Laurence Villevalois : Parmi les huiles essentielles intéressantes pour le foie, la plus efficace est l'HE de Romarin Ab-V (*Rosmarinus officinalis* CT Acétate de bornyle et Verbénone). C'est une huile protectrice hépatique, draineur hépatobiliaire, qui permet de détoxifier le foie tout en douceur. De plus, elle a une action hypocholestérolémiante, puisqu'elle diminue le taux de lipides, notamment de cholestérol, dans le sang.

Cette huile est interdite aux enfants de moins de 12 ans et pour les femmes enceintes et allaitantes.

Attention, il existe 2 autres huiles essentielles de Romarin, en plus de l'HE de Romarin Ab-V :

- l'HE de romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis* CT 1,8 cinéol), HE plus douce, principalement anti-infectieuse respiratoire et mucolytique

- l'HE de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis* CT Bornéone), plus difficile à manier et pas recommandée ici, le camphre étant plutôt hépatotoxique. Cette huile est un bon anti-inflammatoire musculaire et articulaire. Il convient donc de prendre conseil auprès d'un pharmacien ou d'un aromathérapeute certifié et de bien vérifier, au moment de l'achat, de la spécificité biochimique (= composants actifs principaux) de l'huile essentielle choisie.

#MPB+29

Objectif détox (aromathérapie)

L'essence de zeste de citron (*Citrus Limonum*) est hépato-protecteur, intéressant pour les lendemains de fête.



Huiles Essentielles & Essences d'Agrumes

Il existe **près de 4 000 essences** issues de végétaux aromatiques, mais seulement une centaine sont utilisées en aromathérapie, selon plusieurs procédés d'extraction :

La majorité des **huiles essentielles** est obtenue par **distillation à la vapeur d'eau**, sans détartrant chimique et à basse pression.

Les **essences d'agrumes sont obtenues par simple expression**. Les zestes d'agrumes sont pressés pour casser les « poches à essence » qu'ils contiennent et récupérer l'essence. Il n'y a donc aucune modification chimique de ces essences et ce sont des composés plus fragiles qui se conservent moins longtemps que les huiles essentielles et dans des conditions plus strictes.

Bien que couramment appelées « huiles essentielles » par abus de langage, il conviendrait de les appeler « essence » pour mettre en avant cette différence de conservation.

MPB+ : Quelles sont les autres huiles essentielles utiles pour détoxifier le foie ?

Laurence Villevalois : Pour une synergie efficace, on peut associer à l'HE précédente, 2 autres huiles essentielles et 1 essence d'agrumes.

Tout d'abord, l'huile de graine de carotte (*Daucus carota* var. *sativa*). Cette HE, produite à partir des graines de la carotte cultivée alimentaire, est détoxifiante et très protectrice du foie, mais également du rein. Elle est interdite pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants en dessous de 8 ans, et déconseillée en cas de troubles Hormonodépendants.

L'Essence de zeste de citron (*Citrus limonum*) est également hépato-protecteur. Du fait de son action anti-nauséuse et anti-fatigue, elle est intéressante pour les lendemains de fêtes, mais également pour un petit entretien du foie au printemps. Elle est déconseillée, par voie orale, chez la femme enceinte et allaitante et chez l'enfant de moins de 3 ans.

Enfin, pour une action digestive plus générale, l'HE de menthe poivrée (*Mentha x piperita*) est un bon complément des 3 huiles et essences précédentes. C'est un bon draineur de la sphère hépatobiliaire et elle a une action tonique digestive et anti-nauséuse reconnue. Cette HE doit être utilisée avec parcimonie, elle est interdite chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant en dessous de 8 ans. De plus, des interactions entre cette huile et de nombreux médicaments (hypnotiques, immunosuppresseurs, statines, anti-acides, ...) ont été mises en évidence, dans des études récentes. Attention donc, avant de recourir à cette HE, souvent utilisée trop fréquemment et à mauvais escient.

#MPB+29



Cuisine Familiale Maison de Saison

65, route de la Reine
92100 Boulogne-Billancourt

T : 01 49 09 09 73



PileÇa ce sont des sourires, une bonne table où l'on aime retourner, une tradition qui s'établit dès la première fois...

Maison Traditionnelle & Créative

**** Terrasse ****

Ouvert 7 sur 7

Objectif détox (aromathérapie)

Pour détoxifier le foie, je préfère utiliser la voie cutanée, en massant la sphère gastro-hépatique.

MPB+ : Comment utiliser ces huiles essentielles ? Par voie orale ou par une autre voie ?

Laurence Villevalois : La tendance naturelle, en France, est souvent de vouloir utiliser les huiles essentielles par voie orale, mais c'est une voie que je n'aime pas beaucoup, car c'est une des utilisations les moins bien tolérées, en raison des effets indésirables des HE, plus importants par cette voie.

De plus, les HE pouvant irriter les muqueuses, cette voie n'est pas du tout recommandée en cas d'œsophage ou d'estomac fragile ou inflammé.

Par ailleurs, contrairement à ce que l'on pourrait penser, c'est une voie assez lente d'action, car les huiles essentielles doivent être métabolisées puis passer dans le système sanguin avant de pouvoir agir. Enfin, le goût prononcé des huiles essentielles peut rendre leur absorption difficile.

Même dans le cas d'une utilisation pour détoxifier le foie, je préfère donc utiliser la voie cutanée, en massant au niveau de la sphère gastro-hépatique. Pour cela, il faut diluer les huiles essentielles (l'une des 4 ou une association des 4 huiles essentielles ou essences précédemment décrites) dans une huile végétale, de type HV de noyaux d'abricot (*Prunus armeniaca*) ou d'amande douce (*Prunus dulcis*) et masser le haut de l'abdomen, principalement du côté droit, presque en regard du foie (situé à droite, derrière les côtes basses).

Pour une utilisation simple, on peut, par exemple, diluer 5-10 gouttes du mélange des 4 huiles essentielles et essences précédentes, à parts égales, dans la valeur d'une cuillère à café d'huile végétale et masser le haut de l'abdomen, avec une petite partie de ce mélange, 1 à 2 fois/jour pendant 10 jours.

Compte-tenu des contre-indications mentionnées pour chacune des huiles essentielles, cette utilisation est réservée à l'adulte et l'adolescent à partir de 12 ans, en bonne santé par ailleurs, et est interdite pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Attention également de ne pas s'exposer au soleil après un massage avec des essences d'agrumes qui sont photosensibilisantes (risque de brûlure et d'apparition de taches brunes). Enfin, en cas de pathologie ou de traitement allopathique, il ne faut surtout pas avoir recours aux huiles essentielles, sans avoir pris préalablement conseil auprès d'un professionnel de santé formé en aromathérapie.



Laurence Villevalois
Aromathérapeute • Ateliers pratiques
Contact : 06 79 97 29 01
www.laureetsens.com

#MPB+29

J'M Tonic



2 Séances offertes pour tout abonnement

Mihabodytec ✨ Power Plate ✨ Cryothérapie ✨ Cryodermologie 



2bis, avenue Desfeux
T. : 01 41 41 02 12
Sport & Bien-être



AUBERGE de la REINE

Restaurant Italien

Pasta & Pizza

Plats traditionnels faits maison

Margharita, Della Mama, Campione, Reine, Quattro Formaggi... une pizza, c'est comme pour les pâtes, à vous de décider à quelle sauce vous souhaitez les déguster !

42, route de la Reine

92100 BB - 01 46 05 01 37

Sur place, à Emporter ou en Livraison UberEats & Deliveroo • @auberge_de_la_reine