

Objectif santé (aromathérapie)

En Hiver, quelle Huile Essentielle pour quel besoin ?

RAVINTSARA

Un incontournable et indispensable en hiver !

L'huile de Ravintsara - qui signifie « bonne feuille » en malgache - est une huile majeure de l'aromathérapie, incontournable et indispensable en hiver, en prévention, pour renforcer son immunité et prévenir les maladies à virus.

Le ravintsara est conseillé pour dégager les voies respiratoires encombrées et les nez bouchés.

Il est reconnu pour être une huile antivirale puissante et immuno-stimulante pour la sphère respiratoire. Gripes, Rhumes, bronchites, sinusites, rhinopharyngites, sinusites, refroidissements... Indispensable en hiver qu'on vous dit !



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...).

Objectif santé (aromathérapie)

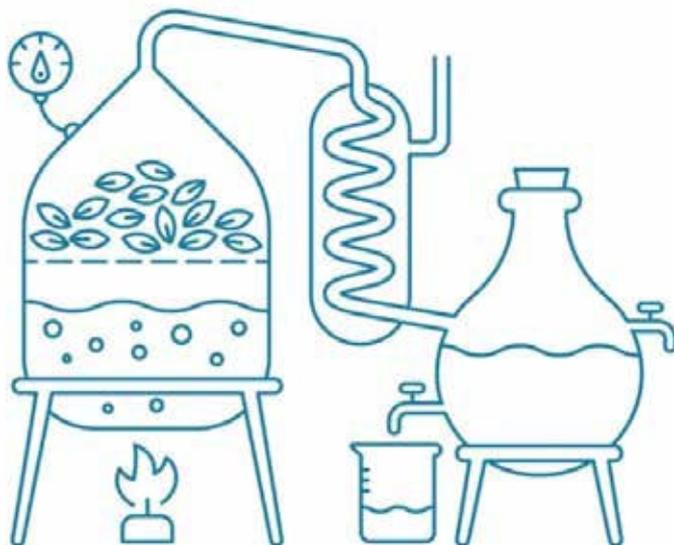
L'extraction des huiles essentielles

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. La plante est déposée dans un alambic et circule dans la vapeur d'eau, se charge de molécules aromatiques puis est recueillie dans un essencier.

L'expression à froid, pour extraire les poches à essence aromatiques de zestes d'agrumes.

L'extraction des huiles essentielles est un procédé délicat, exigeant et couteux (compte tenu de la durée d'extraction et de la grande quantité de matière première). 1 litre d'huile essentielle nécessite plusieurs kilos de plante.



Quelques huiles, essentielles (en général)

L'**huile d'eucalyptus radié** est un bon anti-septique et a aussi des propriétés respiratoires.

La **menthe poivrée** est tout particulièrement indiquée en cas de fatigue nerveuse et de soucis. Elle soulage également les nausées. Cette huile donne un petit coup de fouet et permet d'avoir les idées plus claires. À raison de **2 à 3 gouttes sur la nuque en massage**. Les huiles de **bois de rose** et la **camomille romaine** ont des vertus relaxantes et peuvent être utilisées comme soin de la peau.

++ L'huile d'ylang ylang a des propriétés calmantes, relaxantes... et elle est aussi réputée pour ses qualités aphrodisiaques. Son parfum envoûtant y est sans doute pour quelque chose...

Certaines huiles essentielles peuvent aider à stimuler les capacités cognitives et / ou booster la mémoire, telles l'**huile essentielle de romarin à cinéol**, le **laurier noble** et la **menthe poivrée**.

L'**huile de thym vulgaire** à linalol est excellent contre l'épuisement physique et psychique, par voie cutanée, à raison de 3 gouttes mélangées à 4 gouttes d'huile végétale. L'huile est à appliquer sur le plexus solaire, deux fois par jour pendant 3 semaines.

Anti Stress : l'**huile de camomille romaine** est réputée pour ses vertus calmantes sur le système nerveux. Elle aide à dénouer les tensions, à faire baisser l'anxiété. Diluée à une huile végétale, on l'applique sur les poignets et le plexus solaire.

Moins connues, l'**huile essentielle d'orange douce**, qui possède des propriétés relaxantes et anti-stress favorisant le sommeil, et celle du **bigaradier** (petits grains), qui favorise la vasodilatation, contribuant ainsi à l'apaisement nerveux.

L'huile essentielle de **marjolaine** à coquilles participe à la régulation du système nerveux central. Ses propriétés anxiolytiques permettent d'abaisser le niveau d'anxiété et de calmer les dépresses passagères.

La **lavande vraie**, l'**"huile à tout faire"**, a des vertus apaisantes, sur l'asthme également, les spasmes, les migraines, décontracturantes et elle favorise également le sommeil...

Le **géranium odorant** apaise les brûlures et petites plaies (mélangée à de l'huile d'olive). Et c'est un bon répulsif contre les insectes. **L'huile de citron** est tonique. Elle calme les nausées et le mal des transports. Et est parfaite comme parfum d'ambiance.

Objectif santé (aromathérapie)



©LaurenceVillevalois

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+ : L'aromathérapie, 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.

MPB+ : Quels sont les bienfaits de l'aromathérapie ?

Laurence Villevalois : Le but 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 cutanées, 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.

MPB+ : Quelle est, selon vous, la meilleure huile essentielle, celle qui supplante toutes les autres, avec le plus de bénéfices sur la santé ?

Laurence Villevalois : Il y en a quelques-unes qui sont intéressantes, si on ne devait en garder que deux, ce seraient la lavande vraie (*Lavandula Vera*) et le Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT 1,8 cinéole).

La lavande vraie a l'avantage d'être une huile douce, qui a de nombreuses actions. Elle est apaisante, sédative, anxiolytique et agit sur le stress, les troubles du sommeil, de l'attention, de l'humeur.

L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles issues de plantes aromatiques, dans un but thérapeutique

Elle est également décontractante musculaire, antispasmodique et antalgique. Enfin, elle est cicatrisante et permet de traiter les petites plaies, piqûres d'insectes ou allergie cutanée. Par contre, il faut s'assurer d'avoir une huile essentielle de qualité.

Le Ravintsara est surtout utile en période hivernale. Son intérêt est qu'il agit sur trois axes : anti-viral, antibactérien et expectorant, il lutte contre les germes et permet de les éliminer. Immunostimulant, il aide l'organisme à se défendre contre les germes. Enfin, neurotonique, stimulant cérébral et physique, il permet de retrouver du tonus quand on est un peu malade ou fatigué.

MPB+ : C'est l'hiver, que conseilleriez-vous pour nous préserver d'un rhume, une bronchite ou tout autre souci de santé lié au froid ?

Laurence Villevalois : Pour un rhume, la première à chose à tester, c'est l'huile essentielle de Ravintsara, par voie olfactive dans un premier temps, ou sous la plante des pieds – voie notamment à privilégier pour les personnes asthmatiques et les enfants – à raison de 1 à 2 gouttes sous chaque voûte plantaire.

C'est une excellente huile essentielle en préventif et lorsqu'on ressent les premiers symptômes d'une pathologie hivernale. Elle peut être utilisée quotidiennement, surtout si vous êtes en interaction avec du monde dans la journée. Sinon une à deux fois par semaine, sans soucis.



L'huile d'épinette noire, qui stimule l'énergie des glandes surrénales, est top pour mieux se lever le matin, surtout l'hiver !



Je conseille aussi, en association avec le Ravintsara, l'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*), pour ses vertus anti-virales également, mais aussi expectorantes et mucolytiques. Décongestionnant nasal, il aide à mieux respirer.

MPB+ : Un "p'tit conseil" pour tout ce qui a trait à la fatigue, au stress et/ou l'anxiété ?

Laurence Villevalois : La première chose est d'utiliser la lavande vraie, décrite précédemment. Comme elle est douce, on peut l'utiliser chez les enfants dès l'âge de 3 ans. Il suffit de la respirer, ou d'appliquer une à deux gouttes sur les poignets et de venir les sentir.

Pour ceux qui n'aiment pas l'odeur de la lavande, l'huile essentielle de petit grain bigaradier (*Citrus aurantium* op feuilles) est une bonne alternative.

Elle est équilibrante nerveuse, sédative, relaxante, légèrement antidépressive. Douce également, elle peut être utilisée de la même façon que la lavande vraie.

Objectif santé (aromathérapie)



MPB+ : Existe-t-il une huile qui apporte de l'énergie ?

Laurence Villevalois : Il existe même plusieurs huiles essentielles qui donnent de l'énergie.

On recommande souvent l'huile d'épinette noire (*Picea mariana*), qui stimule l'énergie des glandes surréaliennes. Cependant, il ne faut pas l'utiliser quand on est épuisé, car à ce moment-là, les glandes sont trop fatiguées pour être stimulées.

Elle est parfaite quand on a un petit « coup de mou » passager. À raison de 2 gouttes diluées dans une noisette d'huile végétale (amande douce par exemple) en massage sur les reins, pour agir directement sur les glandes surrénales.

C'est top pour mieux se lever le matin, surtout l'hiver !

Pour ma part, j'ai une préférence pour l'huile essentielle de Laurier noble (*Laurus nobilis*) qui a de nombreuses vertus et qui en plus d'être équilibrante nerveuse et motivante, permet de prendre confiance en soi et d'avoir de l'assurance. A respirer quand le besoin se fait sentir.

MPB+ : Comment être certain de la qualité d'une huile ?

Laurence Villevalois : La qualité d'une huile essentielle est primordiale. Ainsi, pour la lavande vraie, des huiles essentielles, provenant des pays de l'Est, contenaient des résidus de pesticides, perturbateurs endocriniens, qui ont été à l'origine d'une polémique récente sur l'huile essentielle de lavande vraie.

Pour avoir une HE de qualité, il est préférable de se fournir auprès de producteurs respectueux et à même de fournir une description précise de l'huile, et à minima, l'espèce botanique (en latin), le type de culture (bio ou sauvage à privilégier), les conditions de production (temps de distillation...) et la proportion de ses composants biochimiques. En cas de doute, il ne faut pas hésiter à demander un avis éclairé à un praticien ou un pharmacien formé en aromathérapie. Les huiles essentielles de qualité ont un certain coût, mais leur efficacité permet d'en utiliser peu à chaque fois, ce qui est finalement assez rentable.

Interview Karine Fouquet

Laurence Villevalois, Aromathérapeute

Contact : 06 79 97 29 01

www.evoleoz.fr/en-savoir-plus-sur-laurence-villevalois

