

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SANTÉ*

Vu à la TV

NOUVEAU!

Top Santé

+
D'INFOS PRATIQUES

+
D'ACTUALITÉS

+
DE MÉDECINES DOUCES

LE DOSSIER DU MOIS

MAL DE DOS

LUMBAGO, SCIATIQUE, HERNIE...

Diagnostics, traitements et carnet pratique

LE GUIDE DE L'AUTOMÉDICATION

Les **10 HUILES ESSENTIELLES** qui soignent tout!

EN CADEAU
Votre mini-guide à conserver!



LES MEILLEURES RECETTES

COUPE-FAIM

✦ Toutes **LES ASTUCES** qui marchent vraiment!

Cuisses, ventre, fesses...

DESTOCKER

SANS

REPRENDRE!

✓ BONS RÉFLEXES ✓ ASTUCES
✓ SEMAINE TYPE

www.topsante.com

L 15911 - 284 - F: 2,80 € - RD

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/D5H 2012-2013
DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 € - GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 €
LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH - TOM 5: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT.CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU



prendre soin de soi ● DOSSIER

NOTRE EXPERT



**FRANÇOISE COUIC
MARINIER**

docteur en pharmacie,
diplômée en phytothérapie
et aromathérapie



LES MEILLEURES HUILES ESSENTIELLES pour soigner ses petits maux

**Rhume, nausées, maux de tête, stress...
les huiles essentielles offrent une
solution naturelle efficace pour soulager
bien des problèmes du quotidien. Notre
guide pour en profiter en toute sécurité.**

Connue depuis l'Antiquité, oubliée, puis récemment remise au goût du jour, l'aromathérapie est l'art de se soigner à l'aide d'essences aromatiques. Les huiles essentielles (HE) proviennent de la distillation de plantes aromatiques contenant des essences. Elles peuvent être extraites des feuilles (ravintsara, niaouli, saro, myrte) ou de fleurs (ylang-ylang, lavande, sauge, romarin, thym). Mais aussi de racines (angélique), d'écorces (cannelle de Ceylan) ou de zestes de fruit (pamplemousse, citron, orange), obtenus par expression à froid (pression et centrifugation).

**Elle doit être 100 % pure,
100 % naturelle et bio...**

Distillées grâce à la vapeur d'eau dans un alambic, les HE en ressortent pures. Lorsque vous en choisissez une, lisez bien l'étiquette, qui vous donnera sa carte d'identité et sa traçabilité. Une bonne HE doit avoir la mention 100 % pure, 100 % naturelle et biologique. Cela indique qu'elle n'a pas subi d'ajout de produit de synthèse. Le label Ecocert est un

gage de culture biologique, car si les plantes sont traitées chimiquement, elles n'ont plus la même efficacité. Le nom latin de la plante doit être obligatoirement noté sur le flacon pour éviter toute confusion, ainsi que le pays d'où elle provient. Par exemple : huile essentielle de cyprès (*Cupressus sempervirens*), origine France.

**... choisie selon sa (ou ses)
propriétés thérapeutiques**

Chacune d'elles contient des substances actives qui lui confèrent ses principales propriétés thérapeutiques. Ainsi, l'HE de laurier noble (*Laurus nobilis*) a des effets anti-infectieux et antidouleur. Elle est aussi expectorante (fluidifiant bronchique), antiviral et cicatrisant. Conseillée en cas d'abcès, d'acné, d'aérophagie, d'affections buccodentaires (aphte, gingivite), de grippe, rhume, sinusite, c'est aussi l'huile essentielle de la confiance en soi.

**Son action est rapide, sur
le corps et le psychisme**

Elles pénètrent dans l'organisme en quelques minutes par les systèmes respiratoire et digestif, ou bien par les muqueuses ou la peau, pour rejoindre la circulation afin d'atteindre l'organe à soigner. Elles agissent sur le corps et le psychisme. Une fois respirées, les essences sont captées par les récepteurs olfactifs et exercent une action sur le cerveau. Ces fra-

grances peuvent ainsi stimuler la concentration, agir sur les émotions comme la peur, la colère.

**Être vigilant quant aux
contre-indications...**

La plupart des HE sont à éviter durant la grossesse ou l'allaitement, chez les enfants de moins de 3 ans, les personnes épileptiques ou allergiques. Une interaction avec un médicament est toujours possible. Demander conseil au pharmacien.

**... et aux risques d'allergie
ou de sensibilisation**

Certaines sont photosensibilisantes comme les zestes d'agrumes. Après leur application, éviter le soleil pendant 3 à 4 heures. En cas d'allergie ou avant d'utiliser une nouvelle HE, appliquer 2 gouttes au pli du coude et attendre 30 minutes pour vérifier l'absence de réaction.

**Bien réagir en cas
d'accident**

Après un contact avec les yeux, laver avec un produit huileux (pas à l'eau).
En cas d'ingestion, appeler le centre antipoison. Surtout ne pas faire vomir sous peine d'irriter l'œsophage. Dans tous les cas, se laver les mains au savon, pour éviter toute irritation en se frottant les yeux.

EVELYNE DELICOURT

K. VEY/JUMP/SHUTTERSTOCK

Comment les utiliser

Pour un maximum d'efficacité sans effets secondaires, on se sert des huiles essentielles avec précaution, à la dose conseillée. Pas d'amélioration? On va chez le médecin.



En massage

Il détend et favorise la circulation, donc la diffusion des huiles essentielles, à diluer dans une huile végétale. Le massage est indiqué dans les douleurs, la fatigue musculaire et les problèmes circulatoires.

En cas de douleur dentaire. Masser la gencive avec 1 goutte d'HE de giroflier (diluée dans 4 gouttes d'huile végétale en cas d'irritation), trois à cinq fois par jour pendant deux ou trois jours.

Dans l'air ambiant

Pour profiter de toutes leurs propriétés, elles doivent être diffusées à froid. En effet, à partir de 40 °C, les molécules s'altèrent sous l'effet de la chaleur. Les diffuseurs à sec ou à ultrasons donnent les meilleurs résultats. Certains appareils se branchent sur l'allume-cigare (diffuseur de voiture, 1799 €, www.eona-lab.com).

On peut les diffuser seules. La lavande vraie est utile en cas d'insomnie légère ou d'anxiété. Le citron favorise la concentration et chasse l'odeur du tabac. Le pin sylvestre décongestionne la sphère ORL. L'orange douce a un parfum apaisant.

Ou sous forme complexes (mélanges tout prêts). Respir eucalyptus (10,50 € les 30 ml, Comptoir Aroma) ou Diffuse Zen (7,45 € les 30 ml, Pureessentiel).

Par voie orale

Conseillé en cas de problèmes digestifs, d'infection ou de stress. L'utilisation d'un support est alors nécessaire : cuillerée de miel, boulette de mie de pain ou comprimé neutre.

Contre les nausées et les vomissements. Poser 2 gouttes de menthe poivrée sur un comprimé neutre ou 1 goutte sous la langue (à répéter si nécessaire). Pas chez les enfants de moins de 6 ans.

Sur la peau

Pratique, rapide et sans danger, l'application permet de profiter de la bonne odeur des huiles essentielles, pures ou diluées dans une huile végétale (calophylle, noisette...). Elle est idéale pour les personnes souffrant de reflux gastro-œsophagien. En cas de stress, douleurs, crampes ou spasmes, c'est la façon la plus rapide de se traiter en mettant simplement son huile essentielle au pli du coude ou au creux du poignet.

En cas d'anxiété. Poser sur les poignets 2 gouttes de camomille romaine et respirer profondément.

En inhalation

Idéal en cas de rhume, de grippe, de coup de froid ou de fatigue. Les huiles essentielles recommandées sont l'eucalyptus radié, le ravintsara, de thym à linalol, le pin sylvestre, le niaouli, le cyprès et la lavande vraie, seules ou associées.

Comment la préparer. Verser 4 gouttes d'HE dans un bol d'eau chaude et respirer une dizaine de minutes, une serviette sur la tête. À faire le soir : il est déconseillé de sortir après, car les muqueuses sont plus perméables aux microbes.

À respirer

Le nez est la voie royale pour dégager les voies respiratoires! Verser 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir en papier et respirer, ou inhaler au flacon en respirant profondément.

Pour se calmer. Choisir la camomille romaine ou la lavande vraie.

En cas d'anxiété. Privilégier le basilic exotique, la lavande vraie ou la mandarine.

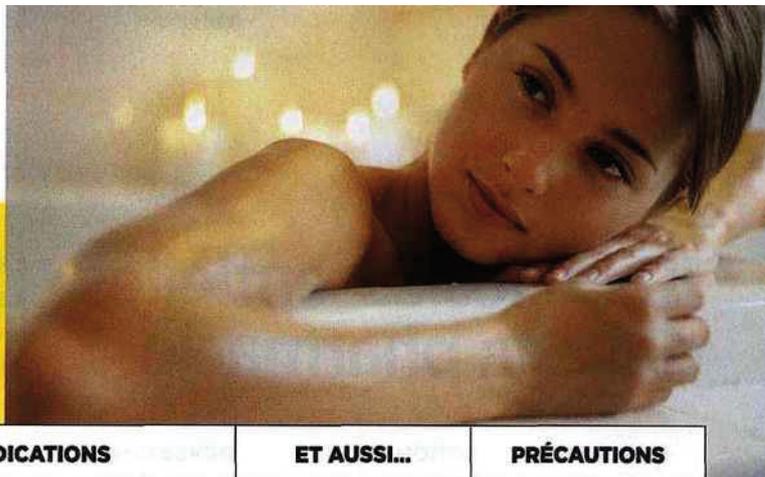
Contre les idées noires. Opter pour la marjolaine à coquilles, le citron ou le ravintsara.



10 huiles essentielles dans sa pharmacie

Certaines huiles essentielles possèdent jusqu'à 150 indications! Au début, on n'en prend qu'une à la fois. On apprend ensuite à les associer selon les affections à soigner.

LA PLANTE	ACTION	INDICATIONS	ET AUSSI...	PRÉCAUTIONS
ARBRE À THÉ Melaleuca alternifolia ou tea tree 	ANTI-INFECTIEUSE	<p>Les angines Verser 2 gouttes dans 1 cuillerée à café de miel et avaler. À prendre 4 fois par jour pendant 3 jours au minimum.</p> <p>Les bronchites Appliquer 2 gouttes, 4 fois par jour sur le thorax, pendant 7 à 10 jours. Avaler 1 goutte sur une boulette de mie de pain, 4 fois par jour, pendant 3 jours.</p> <p>Les hémorroïdes Appliquer 2 gouttes pures du bout des doigts, 3 fois par jour</p>	Les infections buccales (aphtes, gingivites, abcès), les mycoses et l'asthénie (fatigue).	Déconseillé aux enfants de moins de 3 ans et aux femmes enceintes ou qui allaitent.
CAMOMILLE ROMAINE Chamaemelum nobile ou camomille noble 	ANTISTRESS	<p>Le stress 3 ou 4 gouttes pures sur le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire et le long de la colonne vertébrale.</p> <p>Un choc affectif ou émotionnel 3 gouttes sur le plexus solaire (à renouveler).</p> <p>La panique ou une phobie 3 ou 4 gouttes pures sur le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire et le long de la colonne vertébrale.</p>	Les démangeaisons, les allergies, les douleurs hépatobiliaires spasmodiques, la gastrite (inflammation de l'estomac), l'insomnie et l'hyperémotivité.	À éviter pendant les trois premiers mois de grossesse.
ESTRAGON Artemisia dracunculifera 	ANTI-ALLERGIQUE	<p>L'aérophagie, les ballonnements Déposer 1 ou 2 gouttes sous la langue après le repas ou avaler avec une boulette de pain.</p> <p>Le hoquet Déposer 1 goutte pure sous la langue ou avaler avec une boulette de pain. Renouveler si nécessaire.</p> <p>Le rhume des foies Verser 3 ou 4 gouttes sur un mouchoir et respirer profondément.</p>	Les colites inflammatoires et spasmodiques, les crampes d'estomac, l'indigestion et la spasmophilie.	Son utilisation doit rester ponctuelle. Déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse.
EUCALYPTUS RADIÉ Eucalyptus radiata 	ANTI-BACTÉRIENNE, DÉCONGESTIONNANTE	<p>Le rhume Déposer 1 goutte sur une boulette de mie de pain ou un petit sucre et avaler, 4 fois par jour. Appliquer 1 goutte au niveau des sinus et masser.</p> <p>La sinusite Après un lavage de nez à l'eau de mer, respirez 2 gouttes pures sur un mouchoir en papier, 4 ou 5 fois par jour.</p>	La grippe, l'otite, la toux et la fatigue.	Déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse et chez l'enfant de moins de 3 ans.
GAULTHERIE COUCHÉE Gaultheria procumbens ou wintergreen 	ANTI-INFLAMMATOIRE	<p>Les crampes musculaires Diluer 3 ml dans 15 ml d'huile végétale (noisette...) et masser avec 5 ou 6 gouttes du mélange.</p> <p>Les rhumatismes Mélanger 3 ml avec 30 ml d'huile végétale, puis appliquer localement quelques gouttes, 3 ou 4 fois par jour.</p>	L'arthrose, les céphalées d'origine circulatoire ou hépatique, les raideurs et traumatismes musculaires.	Ne pas l'utiliser pure, mais avec une huile végétale. À éviter chez les moins de 12 ans, pendant la grossesse et l'allaitement. Contre-indiquée en cas de traitement anticoagulant.



10 huiles essentielles dans sa pharmacie

LA PLANTE	ACTION	INDICATIONS	ET AUSSI...	PRÉCAUTIONS
HÉLICHRYSE ITALIENNE DE CORSE  Helichrysum italicum ou immortelle	ANTI-COAGULANTE, TONIFIANTE	Les hématomes Appliquer quelques gouttes sur la zone atteinte, 5 fois par jour. Les acouphènes d'origine circulatoire Appliquer 5 gouttes autour de l'oreille, 3 fois par jour jusqu'à l'amélioration. Les varicosités Mélanger 5 ml avec 25 ml d'huile végétale (millepertuis...), appliquer matin et soir en partant des chevilles pour remonter vers le haut des jambes.	L'arthrite, l'œdème, la couperose, les jambes lourdes...	Pas d'usage prolongé chez les bébés (après 6 mois), ni chez les femmes enceintes.
LAVANDE ASPIC  Lavandula aspic	ANTITOXIQUE, CICATRISANTE	Les brûlures Passer d'abord la zone atteinte sous l'eau froide pendant 15 minutes. Diluer 2 à 6 gouttes dans un peu de crème après-soleil. Appliquer le mélange sur la peau en renouvelant toutes les 15 minutes. Les coups de soleil Mélanger 5 ml avec 5 ml d'huile végétale et appliquer quelques gouttes 3 à 5 fois par jour pendant 5 jours.	Les piqûres d'insectes ou de méduses, les douleurs dentaires, l'herpès, le zona...	Pas chez les femmes enceintes ou qui allaitent, ni chez les enfants de moins de 6 ans, car elle contient du camphre.
LAVANDE OFFICINALE  Lavandula officinalis ou lavande vraie Lavandula vera	CALMANTE, ANTI-SPASMODIQUE	L'anxiété, l'angoisse Masser doucement le plexus solaire avec 2 gouttes d'HE pure. L'insomnie Déposer 2 gouttes sous la langue ou sur un comprimé neutre après le dîner et renouveler juste au moment du coucher. Les spasmes digestifs Déposer 2 gouttes sous la langue ou sur un comprimé neutre et avaler 3 ou 4 fois par jour.	Les maux de tête, les crampes, les plaies, les œdèmes, les brûlures, les poux...	À éviter pendant les trois premiers mois de grossesse. Non toxique, elle est bien tolérée chez les jeunes enfants (à partir de 3 mois).
MENTHE POIVRÉE  Mentha piperita	STIMULE LA DIGESTION, ANTIDOULEUR	La crise de foie Mettre 3 gouttes sur une boulette de mie de pain et avaler en fin de repas, 4 fois par jour pendant 3 jours. Les nausées et vomissements Déposer 2 gouttes sous la langue ou dans une cuillerée de miel. Renouveler si nécessaire. Les maux de tête Appliquer 2 gouttes sur les tempes et le front (en évitant tout contact avec les yeux). À renouveler.	Les névralgies, les colites, les cystites, les escarres, les traumatismes, les otites, les démangeaisons...	Pas chez les femmes enceintes ou qui allaitent, ni chez les enfants de moins de 6 ans et les personnes qui souffrent d'hypertension.
RAVINTSARA  Cinnamomum camphora	ANTI-VIRALE	Les bronchites Mélanger 15 ml dans 15 ml d'huile d'amande douce, appliquer 10 gouttes du mélange sur le thorax et le dos. La grippe En prévention, masser les poignets avec 2 gouttes, matin et soir. En traitement, le faire 5 fois par jour en respirant profondément. Le zona Mélanger 10 ml dans 10 ml d'huile de millepertuis. Appliquez 10 gouttes du mélange le long du nerf douloureux 3 à 5 fois par jour.	La fatigue physique et psychique, l'hépatite, la mononucléose infectieuse (infection virale)...	Pas chez les femmes enceintes ou qui allaitent, ni chez les enfants de moins de 7 ans.



NOTRE SÉLECTION

DE PRODUITS PRÊTS A L'EMPLOI

1 FORMULE ANTISTRESS

À base d'ylang-ylang, lavande, orange, mandarine et petit grain bigarade, aux propriétés reposantes. Il favorise la détente et le sommeil en aidant à réduire la sensation de stress.
Spray Relaxant, Arko Essentiel, 8 € les 30 ml.

2 SPÉCIAL NEZ BOUCHÉ

Des huiles essentielles bio (eucalyptus...), de la propolis et de l'eau de mer, pour dégager les fosses nasales en cas de rhume ou de rhinopharyngite. À partir de 3 ans.
Spray nasal décongestionnant, Le Comptoir Aroma, 7 € les 20 ml.

3 ANTIBACTÉRIEN

Efficace sur les acariens, les bactéries et les moisissures, il peut se pulvériser dans l'air ambiant comme sur la literie ou la moquette. Deux versions : orange-cannelle et menthe-citron
Spray ambiant assainissant, Le Comptoir Aroma 15,20 € les 200 ml.

4 ANTIALLERGÈNES

Onze huiles essentielles bio pour lutter contre les moisissures, levures et les acariens de la poussière.
Allergen'spray, Naturactive, 14,20 € les 100 ml.

5 ANTIMOUSTIQUE

Indiqué aussi contre le moustique commun et le moustique tigre, pouvant transmettre le chikungunya.
Moustic'spray, Naturactive, 14,20 € les 100 ml.

6 PETITS BOBOS

Pour soulager tous les petits problèmes cutanés : bosses, brûlures légères, piqûres, ampoules, bleus.
Bobos-bosses, PuresSENTIEL, 5 € les 5 ml, 14 € les 30 ml.

7 DOULEURS ARTICULAIRES

Le katrafay, réputé pour son action anti-inflammatoire, s'utilise notamment en cas de rhumatismes et d'arthrose.
Huile essentielle de katrafay, Arko Essentiel, 7 € les 10 ml.

NOTRE SÉLECTION

DE COFFRETS

1 CÔTÉ RELAXATION

Un complexe zen avec un galet diffuseur, avec une HE de petit grain bigaradier et de l'essence de mandarine rouge, sous forme de compléments alimentaires.
Coffret découverte zen, Phytosun arômes, 16 €.

2 CÔTÉ ASSAINISSANT

Un complexe avec un galet diffuseur, avec une HE de pin sylvestre et une essence de citron jaune.
Coffret découverte assainissant, Phytosun arômes, 16 €.

3 POUR LES BEAUX JOURS

Citronnelle, lavande vraie et menthe poivrée contre les insectes, les coups de soleil, le mal des transports.
Coffret aromatiques printemps-été, PuresSENTIEL, 13 €.



CARNET PRATIQUE

Acheter un flacon d'huile essentielle n'est pas un geste anodin. Il faut savoir la choisir et bien la conserver pour profiter au mieux de ses bienfaits.

► Où trouver les huiles essentielles ?

Pour être certaine de leur qualité, mieux vaut les acheter en pharmacie, en parapharmacie, dans un magasin de produits naturels ou chez un producteur bio dans le Midi. La boutique Spa Aroma-Zone, propose plus de 200 huiles essentielles du monde entier (85 bis, boulevard Saint-Germain, 75006 Paris).
Les principales marques Arkopharma, Le Comptoir Aroma, Eona, Florame, Naturactive, Phytosun aroma, Pranarôm, PuresSENTIEL, Dr Valnet.

► À quel prix ?

Il varie selon leur provenance et le rendement sur le lieu de récolte, soit 4 à 25 € le flacon de 10 ml.

► Comment les conserver ?

Même une fois entamées, elles se gardent plus de cinq ans, dans un flacon anti-UV bien fermé, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'air, entre 5 et 30 °C. Les essences d'agrumes ont une durée de vie de trois ans seulement. À noter : la date de péremption doit figurer en principe sur le flacon.

► Où les ranger ?

Hors de portée des enfants ! Pranarôm a conçu une valise « Aromathèque » en hêtre, qui peut contenir 60 flacons (49,50 €, www.pranarom.com)

► Qui peut les prescrire ?

Un médecin (généraliste, homéopathe, acupuncteur...) formé en phyto-aromathérapie est seul habilité à poser un diagnostic et à prescrire une huile essentielle. Le pharmacien peut fournir les coordonnées d'un praticien. La consultation coûte entre 40 et 70 €. On peut également se faire conseiller par un pharmacien spécialisé en phyto-aromathérapie.

POUR EN SAVOIR PLUS

► Des stages

- À Paris, la boutique Spa **Aroma-Zone** propose des stages d'aromathérapie familiale. 35 € la séance de 2 heures. www.aroma-zone.com
- Le Collège international d'aromathérapie Dominique Baudoux organise des formations sur les huiles essentielles (pour les professionnels et le grand public). www.college-aromatherapie.com

► Des livres

- « Huiles essentielles : l'essentiel », Françoise Couic Marinier, 29,50 €. www.essnat.fr
- « 25 Huiles essentielles pour (presque) tout faire », Anne-Laure Jaffrelo, éd. Alternatives, 13,50 €. www.editionsalternatives.com
- « Huiles essentielles, le guide visuel », Danièle Festy, éd. Quotidien malin, 19 €.
- « Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique », Dominique Baudoux, éd. Amyris, 19,80 €.
- « Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles », Isabelle Pacchioni, éd. LOR Communication, 30,32 €.

SHUTTERSTOCK: R. CASTILHO/STUDIO X; S. WELSTEAD/CORBIS; DR

