

NOV - DÉC 2013

# Vital

**NOUVEAU !**

N° 4

**SCOOP!**

**LA BONNE FAÇON  
DE BOUGER POUR**

# MINCIR

**La fin des idées reçues !**

**RELAX!**

**COURBATURES, CRAMPES...  
LES HUILES ESSENTIELLES,  
ça me fait un bien fou !**

# OBJECTIF

# ZÉRO STRESS

**YOGA • BODY COMBAT • QI GONG...**

**Je fais quoi pour me défouler,  
décompresser, déconnecter ?**

**ÇA ME PLAÎT!**

**JE MARCHE EN VILLE  
OUI, C'EST DU SPORT !**

**RUNNING**

# 10

**ASTUCES  
DE PRO**

**POUR RESTER  
ACCRO !  
(même l'hiver)**

**TENDANCE!**

**RÉGIME SANS  
GLUTEN...**

**JE M'Y METS  
COMME LES  
CHAMPIONS ?**

**\* EXCLUSIF !  
JUSQU'À -70%  
sur vos séjours  
en thalasso  
et spa**

L 12300 - 4 - F : 2,80 € - RD

TOP /  
Santé

DOM: 3,50 € - BEL: 2,90 € - CH: 3,90 € - CAN: 4,50 € - ESP: 3,30 € - PORT CONT: 3,30 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 3,00 € - TOM: 6,00 € - TUN: 5,50 €





**MON BIEN-ÊTRE**

**Sport et aromathérapie font bon ménage : des vertus relaxantes, apaisantes, régénérantes et antidouleurs se concentrent dans ces essences que l'on appelle « l'âme » des plantes.**

*par Sophie Pattier*

# LES HUILES ESSENTIELLES

## mon atout bien-être

**L**es huiles essentielles contiennent des molécules reconnues scientifiquement comme anti-inflammatoire, antidouleur, stimulant la fabrication de cortisol (une hormone très importante chez le sportif), mais aussi relaxantes, antispasmodique... Autant de propriétés très appréciées des sportifs. Volatiles et odorantes, ces molécules aromatiques sont extraites par distillation ou pression à froid d'une partie spécifique des végétaux : la feuille, la fleur, l'écorce, le fruit, la racine, le bourgeon. Les huiles essentielles s'utilisent pour leurs propriétés thérapeutiques, c'est le but de l'aromathérapie, mais aussi pour leur parfum et le bien-être qu'elles procurent. Elles pénètrent par la peau ou s'inhalent par le nez pour se diffuser dans les tissus et la circulation générale. Leurs effets se font donc sentir très rapidement. Une caractéristique très intéressante lorsque l'on cherche à améliorer son bien-être. Françoise Couic-Marinier, pharmacienne et enseignante en aromathérapie, nous délivre tous ses petits secrets pour bien vivre son sport au quotidien grâce aux huiles essentielles. #

## J'évite

### ENTORSES, CONTUSION...

**L**a plupart des sports, surtout s'ils sont de longue durée et demandent un effort intense, comme le jogging ou le tennis, exigent de préparer un minimum son corps. Juste avant une séance, il est conseillé de chauffer les muscles et les articulations de manière préventive. Grâce aux massages, on diminue les risques de traumatisme que peuvent engendrer les tensions et le travail sur un muscle « froid » que l'on va fortement solliciter. Effectués avec des huiles essentielles, ces massages ne seront que plus efficaces.

#### Ma recette préventive

Afin de chauffer le muscle et/ou l'articulation, on masse vigoureusement avant chaque entraînement les zones stratégiques, comme la cheville ou la cuisse, avec le mélange suivant : 50 ml d'huile végétale de noyau d'abricot ou à l'arnica + 90 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie + 90 gouttes de lavandin + 60 gouttes de romarin camphré + 15 gouttes de cannelle ou de piment noir.



## Je soigne

### BLEUS, COUPS, BOSSES...

**Q**ue ce soit en pratiquant les sports extrêmes, d'équipe voire d'autres activités beaucoup plus calmes, on n'est jamais à l'abri d'un coup de raquette, d'un choc ou d'une chute sans gravité. L'huile essentielle d'hélichryse italienne (une plante originaire de Corse) est très efficace pour résorber les bleus et les bosses. Une qualité qui se paye car c'est la plus chère ! Mais elle serait cinquante fois plus efficace que l'arnica.

#### Mon bon réflexe

1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne diluées dans 3 gouttes d'huile végétale ou dans une noisette de crème hydratante, à appliquer sur le bleu (3 fois par jour). Elle peut même être appliquée sur une plaie ouverte. S'il s'agit de la paupière, il faut alors tamponner délicatement un Coton-Tige imbibé de 2 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne et de 3 gouttes d'huile végétale de calophylle inophylle qui est anti-inflammatoire.

## Mode d'emploi



Substances puissantes, les huiles essentielles doivent être employées avec précaution sous peine de brûlure. Naturel ne veut pas dire inoffensif !

**Très peu s'emploient pures**, même dans un bain. Il faut souvent les associer à des bases neutres : comprimé neutre (en pharmacie), huile végétale (de ricin par exemple). Avant d'en avaler, il faut impérativement s'assurer qu'elle peut l'être.

**Attention aux personnes ayant un terrain allergique.** On procède à un test simple de tolérance en déposant 2 gouttes d'huile essentielle dans le pli du coude. On attend 48 heures et on observe si une réaction se produit.

**On les manipule toujours avec précaution** en évitant tout contact direct avec les

muqueuses, notamment les yeux et la bouche (sauf indication contraire) ainsi qu'avec les zones irritées.

**On se lave bien les mains** après chaque utilisation, notamment en massage.

**Toutes les huiles essentielles d'agrumes** (bergamote, citron, mandarine, orange et pamplemousse) **sont photosensibilisantes**, c'est-à-dire qu'elles peuvent faire apparaître des taches sur la peau lors d'une exposition au soleil.

**On respecte les doses et les voies d'utilisation recommandées** car bien que les huiles essentielles ne soient pas des médicaments, un mauvais emploi peut entraîner de vrais désagréments. Augmenter les quantités peut déclencher irritations et rougeurs sur la peau.



Dans une eau à 37 °C aromatisée à l'huile essentielle, accordez-vous une détente absolue.

## Je me détends

### APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

**M**ême si on ne souffre pas de courbatures ou de crampes, les muscles ont besoin de se relâcher après l'effort. De plus, une séance de sport en fin de journée met le cerveau en état d'excitation et l'insomnie guette. Un bain aux huiles essentielles d'agrumes ou de lavande est alors idéal. On personnalise son rituel à l'aide d'une lumière douce, de bougies et de musique en évitant les activités parasites pour le cerveau (lecture, radio, téléphone, télévision). La température idéale d'un bain est comprise entre 36 et 38 °C. Il est conseillé de s'immerger une vingtaine de minutes minimum, le temps que les pores de la peau s'ouvrent et que les principes actifs agissent. Une fois sortie du bain, on tamponne délicatement la peau et l'on enfle un peignoir afin de rester allongée quelques minutes et de prolonger le moment de détente.

#### Mon bain antistress

Dans une cuillère à soupe de base lavante neutre ou une tasse de lait liquide non écrémé, on mélange 10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale, 5 gouttes de camomille romaine et 15 gouttes de mandarine. On émulsionne soigneusement avant de mettre le tout dans le bain. Il ne reste plus qu'à se plonger dans cette eau aromatisée et à fermer les yeux. Détente assurée !

## Je soulage

### COURBATURES ET CRAMPES

**L**es courbatures sont des douleurs musculaires dues à un effort intense soit par sollicitation excessive des fibres musculaires ou, au contraire, suite à une reprise du sport après des mois d'inactivité. Le corps produit alors de l'acide lactique provoquant l'endolorissement. La chaleur d'un bain ou d'une douche diminue la douleur ainsi que les massages aromatiques. Quant aux crampes, elles sont souvent en relation avec un manque de magnésium. Mais on peut remédier à ces contractions musculaires en massant vigoureusement la zone crampée pendant plusieurs secondes avec ce mélange : dans 10 ml d'huile végétale à l'arnica, ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle de romarin camphré, 60 gouttes de gaulthérie odorante, 30 gouttes de basilic tropical et 30 gouttes de mandarine.

#### Mon massage anticourbature

Après le bain, on masse doucement mais fermement les membres courbaturés, 3 à 4 fois par jour pendant 2 à 3 jours, à l'aide d'une synergie aromatique afin de décontracter, relaxer les muscles et drainer l'acide lactique fabriqué lors de l'effort. Pour se faire, on mélange 50 ml d'huile végétale de calophylle inophylle à 30 gouttes d'huile essentielle de genévrier, 90 gouttes de gaulthérie odorante et 30 gouttes de romarin camphré. Attention, cette formule est contre-indiquée en cas de prise d'anticoagulants oraux, du fait de la présence d'huile essentielle de gaulthérie.



Un massage décontractant à base d'une crème enrichie aux huiles essentielles permet rapidement d'éloigner les douleurs musculaires.



Les huiles essentielles doivent être conservées dans des flacons de verre de couleur sombre.

## Bien acheter

Les huiles essentielles pures s'achètent seules ou sous forme de cocktails, qu'on appelle synergies ou compositions. Elles s'additionnent à une huile végétale ou une base neutre pour obtenir des bains et des massages aromatiques. Quelques gouttes sur un linge, un coton ou, mieux, dans un diffuseur électrique permettent de les inhaler.

Il existe aussi des produits prêts à l'emploi déjà dosés. Ils contiennent généralement plusieurs huiles essentielles associées à une huile végétale, à une crème ou à une base lavante. Une façon de limiter les risques et de gagner du temps.

### Trois critères à connaître

- Une huile essentielle doit être 100 % pure et naturelle.
- Elle porte notamment la mention **HEBBD** (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie), garantie de traçabilité, de qualité et de contrôle strict.
- La traçabilité doit être parfaitement maîtrisée, chaque lot doit avoir été contrôlé. La certification **Écocert** et le label bio offrent un gage supplémentaire de qualité.

### Le prix

En dessous de 7 € le flacon de 10 ml, méfiance ! Le bon prix se situe entre 10 et 15 € voire beaucoup plus.

## Mes essentiels !



**Antalgique**  
On masse directement les zones douloureuses avec le roller. Grâce à l'action conjuguée des principes actifs des 14 huiles essentielles, le soulagement est rapide et la bille agit à la façon d'un effet d'acupression.  
**Roller articulations, 13 € (75 ml), PuresSENTIEL.**



**Antidote**  
Obtenu après distillation de baies roses péruviennes, cette huile essentielle pure et bio s'utilise, diluée dans une huile végétale, en massage chauffant et décontractant en cas de courbatures.  
**Huile d'essentielle de baies roses, 4,50 € (5 ml), Aroma-Zone.**



**Boosteur**  
L'huile essentielle de romarin aide l'organisme à mieux réguler sa chaleur et dissipe les sensations de fatigue. Prise avant l'effort, elle permet de recharger ses batteries et de stimuler les énergies.  
**Bain tonifiant au romarin, 10,80 € (200 ml), WeleDA.**



**Décontractante**  
Ses huiles essentielles bio de gaulthérie et genévrier aux propriétés antalgiques et drainantes détendent en profondeur tandis que l'extrait d'arnica combat les douleurs musculaires.  
**Huile de massage Osteorama, 12,99 € (100 ml), le Comptoir Aroma.**



**Zénitude**  
Relaxante et apaisante, son huile essentielle de lavande et sa mousse au délicat parfum fleuri respectent le pH naturel de la peau pour un instant de détente intense.  
**Huile de bain lavande, 11,75 € (100 ml), Kneipp.**

## À lire

Notre experte, **Françoise Couic-Marinié**, auteur d'« **Huiles essentielles : l'essentiel** », cosigne également avec **Pierre Xavier Franck** « **Sportif : boostez vos performances au naturel** » (disponible à partir de décembre 2013).



## ADRESSES

**Adidas** : [www.adidas.fr](http://www.adidas.fr)  
**AfterShokZ** : [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr)  
**Alessandro** : 0 800 500 670  
**American College** :  
[www.americancollegeusa.com](http://www.americancollegeusa.com)  
**Amika** : [www.bleulibellule.com](http://www.bleulibellule.com)  
**Anita Active** : 03 88 18 01 95  
**Aqua Sphere** : [www.aqualung.com/fr](http://www.aqualung.com/fr)  
**Aquabeat Speedo** : [store.speedo.com](http://store.speedo.com)  
 et [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)  
**Arena** : [www.arena.fr](http://www.arena.fr)  
**Aroma-Zone** : [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)  
**Asics** : [www.asics.fr](http://www.asics.fr)  
**Astalift** : [www.astalift.fr](http://www.astalift.fr)  
**Avène** : [www.eau-thermale-avene.fr](http://www.eau-thermale-avene.fr)  
**B'Twin** : [www.btwin.com/fr/](http://www.btwin.com/fr/)  
**Balmi** : Parashop et pharmacie.  
**Bumble & Bumble** : [www.sephora.fr](http://www.sephora.fr)  
 et [www.bumbleandbumble.com](http://www.bumbleandbumble.com)  
**Cardo** : [www.cardo.fr](http://www.cardo.fr)  
**Cattier** : [www.cattier-paris.com](http://www.cattier-paris.com)  
**Colored** : [www.colored.fr](http://www.colored.fr)  
**Compex** : [www.compex.info](http://www.compex.info)  
**Danskin** : [www.go-sport.com](http://www.go-sport.com)  
**Deha** : [www.deha.tv](http://www.deha.tv)  
**Dove** : [www.dove.com](http://www.dove.com)  
**Eastpak** : [www.eastpak.com](http://www.eastpak.com)  
**Ecrinal** : [www.asepta.com](http://www.asepta.com)  
**Eider** : [www.gore-tex.fr](http://www.gore-tex.fr)  
**Essie Professionnel** : [www.essie.fr](http://www.essie.fr)  
**Freya** : [www.freyalingerie.fr](http://www.freyalingerie.fr)  
**Garnier** : 0 810 666 333 et [www.garnier.fr](http://www.garnier.fr)  
**Go Sport** : [www.go-sport.com](http://www.go-sport.com)  
**Gola** : [www.gola.co.uk](http://www.gola.co.uk)  
**GoPro** : [www.gopro.com](http://www.gopro.com)  
**Gore Running Wear** :  
[www.gorerunningwear.fr](http://www.gorerunningwear.fr)  
**Grog Vitaflor** : pharmacie et parapharmacie  
**Helly Hansen** : [www.hellyhansen.com](http://www.hellyhansen.com)  
**Hummel** : [www.hummel-sport.fr](http://www.hummel-sport.fr)  
**Julbo** : [www.julbo-eyewear.com](http://www.julbo-eyewear.com)  
**Just Dance** : Fnac et autres magasins hifi  
**Kalenji** : [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)  
 et [www.kalenji-running.com](http://www.kalenji-running.com)  
**Kenzo** : [www.kenzoparfums.com](http://www.kenzoparfums.com)  
**Kerastase** : [www.kerastase.fr](http://www.kerastase.fr)  
**Killy** : [www.killy.com](http://www.killy.com)  
**Klipsch** : [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr)  
**Klorane** : [www.laboratoires-klorane.fr](http://www.laboratoires-klorane.fr)

**Kneipp** : [www.kneipp.fr](http://www.kneipp.fr)  
**L'Occitane** : 09 69 36 46 56 et [fr.loccitane.com](http://fr.loccitane.com)  
**L'Oréal Paris** : [www.loreal-paris.fr](http://www.loreal-paris.fr)  
**Laboratoires ACM** : [www.labo-acm.com](http://www.labo-acm.com)  
**Lafuma** : [www.lafuma.com](http://www.lafuma.com)  
**Le Comptoir Aroma** : [www.comptoiraroma.fr](http://www.comptoiraroma.fr)  
**Leonor Greyl** : [www.leonorgreyl.com](http://www.leonorgreyl.com)  
**Lolë** : [www.lolewomen.com](http://www.lolewomen.com)  
**Lorna Jane** : 03 88 18 01 95  
**Mixa** : 0 810 440 880 et [www.mixa.fr](http://www.mixa.fr)  
**Mizuno** : [www.mizuno.eu/fr](http://www.mizuno.eu/fr)  
**Molani** : 04 78 06 78 78  
**MOOV** : [www.fnac.com](http://www.fnac.com)  
**Nabajji** : [www.nabajji.com](http://www.nabajji.com)  
**Neomist** : [www.neomist.fr](http://www.neomist.fr)  
**New Balance** : [www.newbalance.fr](http://www.newbalance.fr)  
**Nike** : [www.nike.fr](http://www.nike.fr) et [www.store.nike.com](http://www.store.nike.com)  
**Orofluido** : 01 56 43 71 14 et [www.orofluido.com](http://www.orofluido.com)  
**Panache** : 08 05 63 62 47  
**Philips** : [www.philips-shop.fr/store/](http://www.philips-shop.fr/store/)  
**Polaar Tél** : 01 84 17 69 86 et [www.polaar.com](http://www.polaar.com)  
**Pomm'poire** : [www.pommipoire.fr](http://www.pommipoire.fr)  
**Princesse Tam Tam** :  
[www.princessetamtam.com](http://www.princessetamtam.com)  
**Puma** : [fr.puma.com](http://fr.puma.com)  
**Pure Altitude** : pharmacie, parfumerie  
 sélective et [www.pure-altitude.com](http://www.pure-altitude.com)  
**Puressentiel** : [www.puressentiel.com](http://www.puressentiel.com)  
**Quechua** : [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)  
**Reebok** : [www.reebok.fr](http://www.reebok.fr)  
**Repetto** : [www.repetto.com](http://www.repetto.com)  
**Sandro** : [www.sandro-paris.com](http://www.sandro-paris.com)  
**Scott** : [www.scott-sport.com](http://www.scott-sport.com)  
**Sephora** : [www.sephora.fr](http://www.sephora.fr)  
**Sneak-In-Oxelo** : [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)  
**Sony** : [www.sony.fr](http://www.sony.fr)  
**Sorel** : [www.sorelfootwear.fr](http://www.sorelfootwear.fr)  
**Soul by Ludacris** : [www.fnac.com](http://www.fnac.com)  
 et [www.mon-casque-audio.com](http://www.mon-casque-audio.com)  
**Speedo** : Speedo.fr  
**The Body Shop** : [www.thebodyshop.fr](http://www.thebodyshop.fr)  
**The Kooples** : [www.thekooples.com](http://www.thekooples.com)  
**The North Face** : [www.thenorthface.com](http://www.thenorthface.com)  
**Topicrem** : [www.topicrem.com](http://www.topicrem.com)  
**Under Armour** : [www.underarmour.com](http://www.underarmour.com)  
**Weleda** : [www.weleda.fr](http://www.weleda.fr)  
**Withings** : [withings.com/pulse](http://withings.com/pulse)  
**Zalando** : [www.zalando.fr](http://www.zalando.fr)