

LES MÉDECINES NATURELLES

+
12 pages
PHYTO

Les liens entre
le corps et l'esprit

Bien vivre
sa féminité

Renforcer
ses défenses

Faire face
au cancer

Soulager
ses douleurs

L'ABC des médecines
douces et curieuses



Bien utiliser les plantes

Prudence. Il existe différentes façons d'utiliser les vertus des plantes, explique Catherine Apolinario, docteur en pharmacie chez **Aroma-Zone**. Mais celle, traditionnelle, avec des plantes sauvages issues de la cueillette, nécessite des connaissances sérieuses car certaines sont toxiques et peuvent ressembler à des espèces comestibles, telles les racines de véronique toxiques et celles de gentiane, digestives. De plus, une plante médicinale peut être contre-indiquée, et sur une même plante, des parties peuvent être comestibles et d'autres pas. Evitez aussi la cueillette sur les bords pollués des routes, et celle à proximité de champs cultivés à cause des pesticides. Sachez aussi que certaines espèces sont protégées et ne doivent pas être cueillies. Finalement, il est plus simple de se contenter des plantes vendues en pharmacie ou herboristerie. Et même là, l'innocuité n'est pas assurée car les plantes ne peuvent être brevetées et sont donc rarement l'objet de coûteuses études d'évaluation. Résultat, quelques préparations, notamment à base de plantes chinoises (*Stephania tetandra* et *Magnolia officinalis*), ont été interdites par les autorités sanitaires à la suite de graves complications. Aujourd'hui, 148 espèces sont autorisées à la vente libre sans aucune indication thérapeutique, 356 sont réservées au monopole pharmaceutique et 123 plantes toxiques aux médecins et pharmaciens. « A côté de l'usage traditionnel, précise Catherine Apolinario, existe ce que l'on appelle la pharmacopée, une approche scientifique des plantes : il s'agit de les analyser, d'établir la monographie de la plante, ce qu'elle est censée contenir, comment elle agit. Cette pharmacopée est pour le monde médical, pour la fabrication des médicaments et des compléments alimentaires. » Bio ou pas ? Bio si possible mais le label AB est seulement le garant d'un cahier des charges strict portant sur le mode de culture de la plante. P.R.

Peut-on faire sa cueillette

Dossier réalisé par Agnès DIRICQ et Patricia RIVECCIO



LE PEUPLE NOMADE DE LA VALLÉE DE L'OMO, en Ethiopie, perpétue des modes de vie ancestraux qui ont été révélés au monde par le travail du photographe Hans Silvester. Pour le seul plaisir d'être beaux, les Surma font de leur corps un tableau vivant éphémère en le parant de pigments ocres et blancs et de coiffures faites de fleurs, de fruits et de plumes, un tableau réinventé après chaque bain.

pour se soigner?

Hans Silvester/Rapho/Gamma

Avec quelles médecines

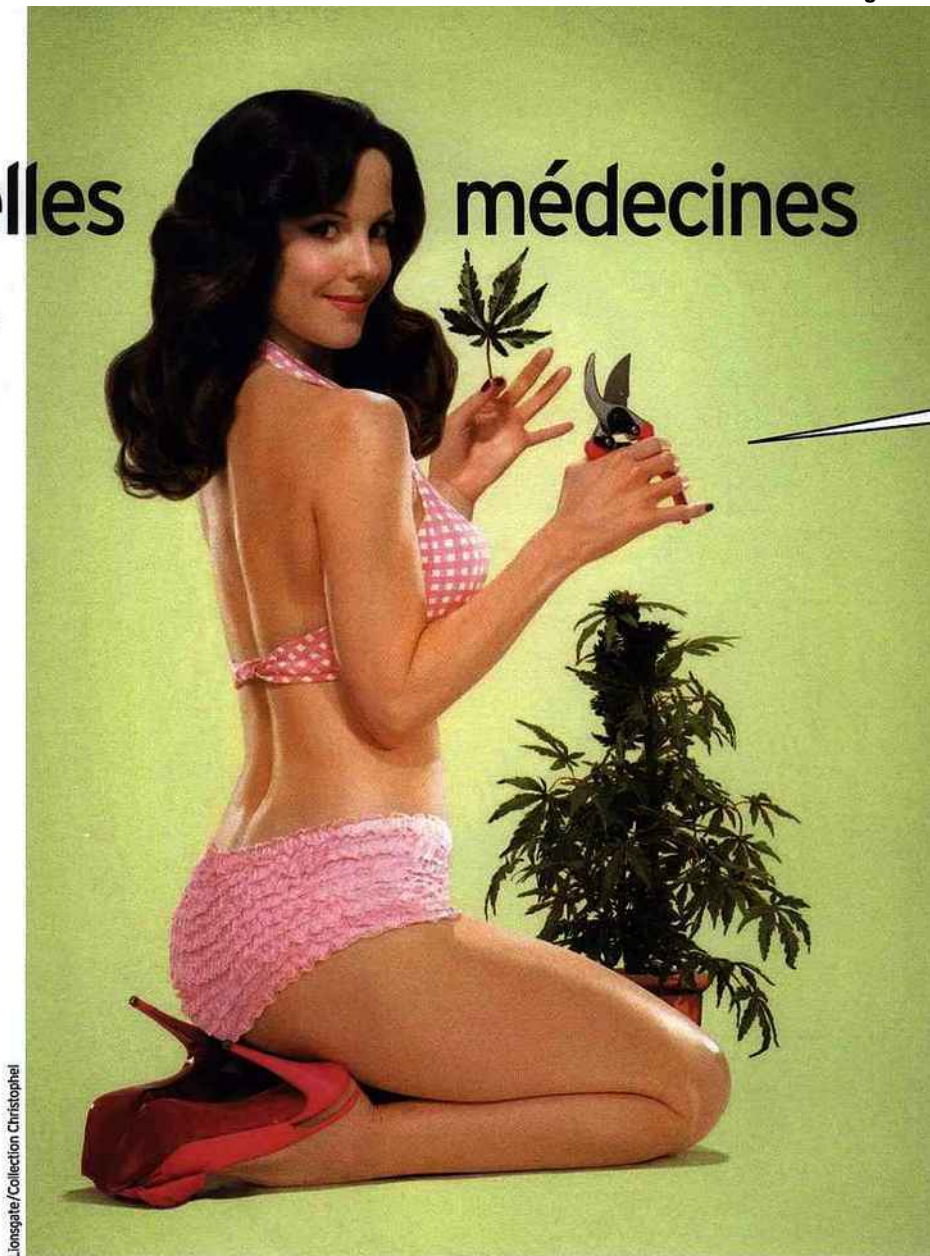
Le choix est large car les plantes entrent dans la composition de nombre de médicaments. Les thérapies alternatives utilisent les différentes parties de la plante, des extraits aromatiques de ces parties ou seulement des bourgeons.

... La phytothérapie

En Allemagne, elle fait partie intégrante de la formation des médecins et peut être pratiquée aussi par des praticiens de santé dont le statut est reconnu et validé par un examen du ministère de la Santé. Rien d'équivalent chez nous où la phytothérapie est légalement du domaine exclusif des médecins et pharmaciens. Les médecins qui utilisent la phytothérapie ont suivi, en complément et en dehors du cursus de leurs études médicales, une formation post-universitaire, dans une faculté telle que Paris XIII dispensant un enseignement de phytothérapie. Les pharmaciens d'officine détiennent le monopole de la vente des plantes médicinales inscrites à la pharmacopée (article L4211-1 du Code de santé publique), à l'exception des 148 espèces libérées depuis 2008. Les « herboristes », quant à eux, s'exposent à la vindicte et aux procès de l'Ordre des pharmaciens pour « exercice illégal de la profession » puisqu'une loi de 1941 a interdit ce métier. Seuls les herboristes exerçant déjà sous Vichy peuvent encore continuer. La réglementation va plus loin puisqu'elle précise les parties de chaque plante autorisées à la vente et encadre également les mélanges de plantes.

... L'aromathérapie

Aussi appelée phyto-aromathérapie, elle utilise des extraits aromatiques de plantes, graines, racines, écorce, feuilles, fleurs, fruits... préparés par différents procédés parmi lesquels la



Loisgate/Collection Christophel

distillation à la vapeur douce. Ces extraits, essences ou huiles essentielles (HE), renferment un ou des principes actifs de la plante ultraconcentrés. D'où leur grande efficacité thérapeutique mais aussi les risques auxquels exposent des huiles essentielles qui ne seraient pas utilisées à la bonne dose, selon le mode d'administration adéquat (par la bouche au lieu d'une inhalation, par exemple) ou chez la bonne personne. Ainsi les huiles essentielles de menthe poivrée et d'hysopé sont sérieusement contre-indiquées tout au long de la grossesse.

... La gemmothérapie

Du latin *gemmae* qui signifie à la fois bourgeon de plante et pierre précieuse, c'est la médecine des bourgeons. Ces derniers et les jeunes pousses composés de tissus embryonnaires donc plus concentrés en acides nucléiques et facteurs de croissance que les autres tissus, contiennent également des vitamines, des oligo-éléments et des minéraux, ainsi que d'autres principes actifs qui disparaissent au fur et à mesure du développement de la plante. La gemmothérapie agit en profondeur sur les

douces?...

PEUVENT-ELLES DÉPOLLUER

LA MAISON? Sans doute si votre habitat ressemble à une jungle. Les premiers résultats du programme Phytair, lancé en 2005 par la faculté de pharmacie de Lille et le CSTB, ont montré que certaines plantes et leur substrat peuvent abaisser le taux de polluants dans un espace confiné en les absorbant. Après ces découvertes faites en laboratoire, l'équipe de Benjamin Hanoune (laboratoire Physicochimie des processus de combustion de l'atmosphère à Villeneuve-d'Ascq) a réitéré l'expérience dans une maison expérimentale du CSTB conçue pour étudier la qualité de l'air. Résultat : la douzaine de plantes testées a un effet si minime qu'il en faudrait des centaines pour dépolluer une pièce de 8 m³! En revanche, ces plantes sont très sensibles à la pollution et pourraient donc servir à évaluer son niveau dans des écoles ou des bureaux. A.D.

problématiques suivantes : la prévention des maladies infectieuses, du vieillissement de l'organisme (arthrose, ralentissement des fonctions vitales et cérébrales...), la régulation des troubles du métabolisme au niveau de la nutrition, de la digestion, de la circulation, de l'élimination. Les extraits de bourgeons s'utilisent sous forme de gouttes, à boire pures ou diluées dans un peu d'eau. Ils peuvent être utilisés par les femmes enceintes, les personnes âgées et les enfants, même en bas âge. On trouve les extraits de bourgeons sous forme de macérats (plantes macérées dans un mélange d'eau/alcool/glycérine). Il en existe deux sortes : les macérats mères (Vitalor, HerbalGem, Santarome...), plus concentrés qui nécessitent donc moins de gouttes, et les macérats dilués selon la méthode homéopathique (Boiron). On trouve également des complexes associant plusieurs bourgeons de plantes, pour une action en synergie, par exemple genévrier et romarin dans le cas du drainage. P.R.

ZOOM SCIENCES

POUR OU CONTRE LE CANNABIS?

Plutôt contre si l'on est en bonne santé. Ses méfaits varient beaucoup d'un individu à l'autre, selon le terrain psychique, l'âge des premiers joints, la fréquence et le mode de consommation, fumer étant le plus délétère car les substances actives inhalées passent rapidement dans le sang. Puis dans les tissus graisseux

parmi lesquels le cerveau (30% de graisses). L'élimination se fait en deux à trois semaines mais, en cas de consommation fréquente, le THC (tétrahydrocannabinol) s'accumule partout dans le cerveau. Cependant les vertus du cannabis sont si réelles qu'il n'a été retiré de nos pharmacies qu'en 1953. Il contient de multiples molécules

actives, parmi lesquelles 75 cannabinoïdes très étudiés dont le THC et le CBD (cannabidiol). Un médicament en spray nasal, le Sativex, à base de THC, est désormais autorisé en France pour soulager les douleurs de la sclérose en plaques. D'autres tirés du cannabis sont utilisés dans le cadre médical dans nombre de pays. A.D.

Méfaits

- Modifie les perceptions auditives, visuelles et temporelles.
- Provoque des symptômes anxieux tels qu'une attaque de panique, jusqu'à la psychose aiguë avec idées délirantes.
- Amplifie les émotions.
- A court terme, rend difficile de prendre des décisions, de fixer son attention, de mémoriser.
- Jusqu'à plus de vingt ans après l'arrêt de la consommation, il existe un lien entre celle-ci, surtout avant l'âge de 15 ans, et des manifestations psychotiques durables. Le cannabis ne serait pas la cause mais le révélateur de maladies telles que la schizophrénie.
- Entraîne un risque de cancer du poumon supérieur à celui du tabac.
- Risque d'addiction.

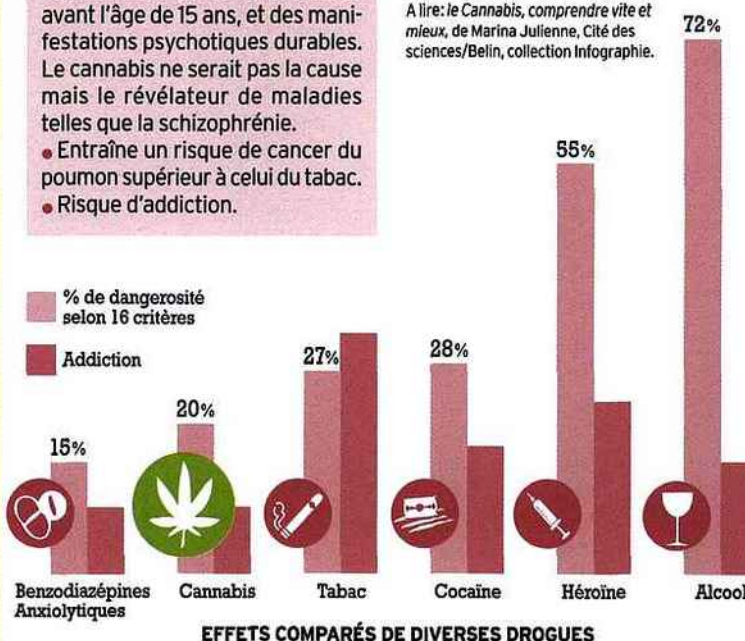
Vertus

- Effet relaxant et désinhibant qui facilite les contacts.

Vertus du THC

- Psychoactif (inhibé par de fortes doses de CBD), tranquillisant, stimulant de l'appétit, analgésique, relaxant musculaire, anti-épileptique, antiémétique (contre les nausées et vomissements), réducteur de la pression intra-oculaire (en cas de glaucome).

A lire: *le Cannabis, comprendre vite et mieux*, de Marina Julienne, Cité des sciences/Belin, collection Infographie.



EFFETS COMPARÉS DE DIVERSES DROGUES

Bien utiliser les plantes



ARNICA

Arnica montana
FLEURS ET RHIZOMES

Pourquoi?

Antalgique et anti-inflammatoire. Toxique par voie interne sauf dans sa forme homéopathique, elle est très efficace par voie externe pour éviter les ecchymoses et soulager la douleur des contusions, courbatures, entorses, varices et articulations douloureuses. Ne pas appliquer sur la peau lésée.

Comment?

- **EN COMPRESSES** vendues imprégnées ou à préparer avec 2 c. à soupe pour 1 bol; amenez à ébullition puis retirer du feu et laisser infuser 10 minutes.
- **EN HUILE** (Roll-on Mercurochrome, huile de massage Weleda) à appliquer sur l'ecchymose plusieurs fois par jour.
- **EN GRANULÉS HOMÉOPATHIQUES** : arnica 9 CH en cas de coup.

12 plantes médici

Textes Patricia RIVECCIO

CURCUMA

Curcuma longa
RHIZOMES

Pourquoi?

Antibactérien, antioxydant, anti-inflammatoire et fluidifiant, le curcuma est recommandé aussi bien en cas de blessure douloureuse, d'hypercholestérolémie, d'arthrite, d'hépatite, etc. A éviter en cas de problème de la vésicule, d'hyperacidité gastrique et de grossesse.

Comment?

- **EN POUDRE** : 1/2 c. à café par jour dans les aliments, de préférence le soir.

ECHINACÉE

Echinacea purpurea et angustifolia
FEUILLES, FLEURS ET RACINES

Pourquoi?

Tonique et antivirale, elle stimule le système immunitaire; elle est donc particulièrement conseillée pour éviter ou traiter les rhumes et autres coups de froid mais également les infections dermatologiques et urinaires. A éviter sans conseil médical en cas de maladie auto-immune.

Comment?

- **EN TEINTURE MÈRE** : 50 gouttes trois fois par jour pendant un mois, puis 2 semaines par mois à raison de 3 à 6 mois par an. Garder le produit un moment au contact de la muqueuse buccale.
- **EN BAIN DE BOUCHE** pour les inflammations de la gencive.

GINKGO

Ginkgo biloba
FEUILLES

Pourquoi?

Pour améliorer la circulation sanguine, en particulier des yeux, des oreilles et du cerveau, cet antioxydant est utilisé pour prévenir le vieillissement cérébral, la DMLA, traiter les bourdonnements d'oreille et l'insuffisance respiratoire. Attention: il est contre-indiqué en cas de prises d'anticoagulants ou d'aspirine.

Comment?

- **EN INFUSION** : mettre 1 c. à soupe pour 1 tasse dans l'eau frémissante; laisser infuser pendant 10 minutes et boire 3 à 4 tasses par jour.
- **EN TEINTURE MÈRE** : 60 gouttes trois fois par jour dans un verre d'eau.

GRIFFE DU DIABLE

Harpagophytum procumbens
RACINES SECONDAIRES

Pourquoi?

Anti-inflammatoire, antalgique, c'est la plante indiquée contre les inflammations articulaires, arthrose, arthrite, tendinite, sciatique, lombalgie, etc.

Comment?

- **EN COMPRIMÉS** (Fleurance Nature), 2 par jour apportent environ 20 mg d'harpagosides quotidiennement.
- **EN GEL** (Harpadol, Arkopharma, contient 30% d'Harpagophytum) pour être soulagé rapidement mais ne pas appliquer sur une peau irritée ou une plaie.



AUBÉPINE

Crataegus oxyacantha
(ou *laevigata*)

FEUILLES, FLEURS,
BOURGEONS
ET FRUITS

Pourquoi?

Tonicardiaque, relaxante, elle est conseillée pour les problèmes de palpitations, d'angine de poitrine, athérosclérose, d'hypertension mais aussi pour renforcer le muscle cardiaque, et contre l'hyperthyroïdie.

Comment?

- **EN INFUSION DE FLEURS OU DE SOMMITÉS** : 1 c. à soupe pour 1 tasse ou 10g/l dans l'eau frémissante; laisser infuser 10 minutes. Boire 3 à 4 bols par jour.
- **EN GEMMOTHÉRAPIE** : entre 5 et 15 gouttes de macérat mère par jour (aubépine, herbalGem AB) en fonction de la personne et du problème.



nales incontournables



PRÉLE

Equisetum arvense
PLANTE ENTIÈRE

Pourquoi?

Elle est la reine de la minéralisation, mais est aussi diurétique en teinture ou infusion. Pour renforcer les cheveux et les ongles cassants, consolider le squelette, régénérer le tissu conjonctif, soulager l'arthrite ou traiter la cystite. A utiliser avec prudence en cas de problème rénal ou cardiaque.

Comment?

- **EN POUDRE** : 1/2 à 1 c. à café par jour à saupoudrer dans les aliments, pendant 3 semaines par mois (prévoir une semaine de pause par mois pour ménager les reins).
- **EN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE** : 2 gélules trois fois par jour.



ROMARIN

Rosmarinus officinalis
EN VRAC

Pourquoi?

Anti-âge, diurétique, tonocardiaque (hypotension), stimulant hépatique et nerveux, il est indiqué aussi pour les maux de tête, le retard de règles, le manque d'appétit, la fatigue chronique, etc. A éviter pour les femmes enceintes.

Comment?

- **EN INFUSION**, 1 c. à soupe pour 1 grande tasse, faire bouillir 1 minute puis laisser infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour après les repas ou verser dans le bain pour un effet tonifiant.

Acheter en ligne: www.herboristerie-moderne.fr
● www.bio-enligne.com (herboristerie bio en ligne) ● www.herboristerie.com
● www.herboristeriedeparis.fr
● www.herboristerie-gailleton.fr
● www.herboristeriecroixrousse-lyon.com



SAUGE OFFICINALE

Salvia officinalis
FEUILLES, TIGES ET FLEURS

Pourquoi?

Pour ses propriétés antibactériennes, astringentes, carminatives (pour éliminer les gaz) et antisudorales, c'est la plante de la femme en période de ménopause, mais aussi indiquée pour soulager le mal de gorge. Attention : elle est contre-indiquée en cas d'hyperœstrogénie, de kyste ovarien, de cancer hormonodépendant, de grossesse ou de mastose.

Comment?

- **EN INFUSION** : 1 c. à soupe pour 1 tasse. Mettre dans l'eau frémissante et laisser infuser 10 minutes, boire 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas mais ne pas utiliser à long terme.
- **EN GARGARISME** pour les maux de gorge.
- **EN TEINTURE MÈRE** : 25 gouttes trois fois par jour dans un verre d'eau.



THYM

Thymus vulgaris
EN VRAC

Pourquoi?

Anti-infectieux, efficace contre la toux et l'encombrement des bronches, il facilite aussi la digestion en évitant ballonnements, et flatulences.

Comment?

- **EN INFUSION** : 1 c. à soupe de thym frais (1 c. à café de thym séché) pour 1 tasse. Mettre dans l'eau frémissante et laisser infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour en dehors des repas.



VALÉRIANE

Valeriana officinalis
RHIZOMES

Pourquoi?

Sédative et antispasmodique, elle est indiquée à dose élevée contre les troubles du sommeil, la nervosité, les palpitations et l'envie de fumer. Attention : elle est contre-indiquée en cas de conduite automobile, et de prise d'anti-histaminiques ou autres médicaments provoquant eux aussi la somnolence.

Comment?

- **EN INFUSION** : 1 c. à soupe de valériane hachée pour 1 tasse. Mettre dans l'eau frémissante et laisser infuser 10 minutes. 1 à 2 tasses par jour, de préférence le soir.

VIGNE ROUGE

Vitis vinifera
PLANTE ENTIÈRE

Pourquoi?

C'est la plante de la circulation, qui soulage les jambes lourdes et les varices, réduit les œdèmes.

Comment?

- **EN INFUSION** froide et rafraîchissante, l'été, chaude l'hiver : 1 c. à soupe par tasse. Ajouter les feuilles à l'eau frémissante, laisser infuser 10 minutes. Boire jusqu'à 3 infusions par jour. Mélanger la vigne rouge à du marron d'Inde ou du cyprès pour les hémorroïdes.
- **EN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE** (Elusanes Naturactive, Pierre Fabre), 1 gélule matin et soir avec un grand verre d'eau. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



QUE FAIRE DES PLANTES MÉDICINALES?...

... une infusion ou une tisane

Elle est confectionnée à partir des parties aériennes de la plante, des feuilles et des fleurs. Comptez une cuillerée à café par tasse d'eau pour des herbes sèches et deux cuillerées à café par tasse pour des herbes fraîches (28 g pour 600 ml d'eau). Versez de l'eau bouillante sur les plantes, couvrez afin d'empêcher les huiles volatiles de s'évaporer et laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez l'infusion puis versez-la dans votre tasse. Pour tirer également un plaisir gustatif de cette boisson, vous pouvez ajouter à la plante choisie pour son principe actif mais amère, d'autres plantes aromatiques telles que la cannelle, la menthe ou le gingembre, ou encore la stevia au goût sucré.

... en cuisine

C'est la façon la plus simple d'utiliser les plantes médicinales, épices et herbes aromatiques, mais aussi l'ail, l'oignon, la moutarde, etc. pour traiter des affections courantes. Dans les préparations culinaires, on utilise des plantes fraîches ou sèches, crues ou cuites, un peu à la façon décoction. L'effet thérapeutique n'empêche pas le plaisir gustatif (lire ci-dessous).

... une macération huileuse

Ces huiles médicinales sont préparées en laissant macérer des plantes sèches dans de l'huile d'olive (la plus durable), de jojoba ou d'amande douce (la plus légère) durant plusieurs jours ou semaines de façon à opérer un passage des principes actifs dans le liquide. L'huile est ensuite filtrée.

... une décoction

Elle est préparée avec des parties ligneuses de la plante, comme les racines et l'écorce. Coupez ou broyez la plante en suivant la même proportion que pour l'infusion. Mettez-la dans une casserole, versez dessus l'eau froide et faites bouillir environ 10 minutes en la couvrant (plus longtemps pour les parties les plus coriaces). Filtrez puis versez la décoction dans votre tasse. Pour les plantes les plus chères, vous pouvez faire une double décoction, c'est-à-dire réutiliser les plantes après les avoir passées, en leur ajoutant une nouvelle eau et en renouvelant l'ébullition.

... un bain

Dans l'eau du bain à 37 °C, laissez infuser 10 à 15 minutes des petits pochons de tissu contenant des extraits de plantes. P.R.



65% des consommateurs d'infusions sont des femmes

NE CONSOMMEZ JAMAIS DE PLANTES sans vous être assuré de leur innocuité. Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de l'un des quinze herboristes reconnus en France. Variez les plaisirs et les infusions. Tout abus ou consommation excessive pourrait entraîner des effets indésirables. Ainsi, la reine-des-prés est déconseillée aux personnes allergiques à l'aspirine ou qui prennent des anticoagulants.



Les recettes maison sont innombrables, souvent héritées de remèdes de bonne femme (de l'italien *buona fama*, bonne renommée). En voici trois extraites du livre très complet du Dr Franck Gigon, *Se soigner par les plantes pour les nuls* (éd. First).

Trois recettes faciles, goûteuses et bienfaitantes

Sauce aux pommes et cannelle

A consommer en cas de rhume, d'encombrement bronchique, de troubles gastriques, de nausées, de diarrhée.

PRÉPARATION : 1 h 30 - POUR 3 TASSES

- 5 bâtonnets de cannelle ou 2 c. à s. de cannelle en poudre
- 4 tasses d'eau
- 5 pommes bio lavées, évidées et coupées en tranches

Faire cuire la cannelle à feu doux dans une casserole d'eau, couvrir. Eteindre le feu et laisser infuser 30 mn. Passer l'infusion. Ajouter les pommes. Faire cuire à feu doux à couvert de 30 à 40 mn jusqu'à ce que les pommes ramollissent. Laisser refroidir. Mixez le tout pour obtenir une sauce homogène. Consommer chaud ou garder au frais pour accompagner un dessert ou avec du lait de vache, soja, riz, ou amande.

Chai à la cardamome

A consommer après dîner pour prévenir la formation de gaz et faciliter la digestion des protéines.

PRÉPARATION : 40 mn - POUR 1 LITRE

- 1 c. à c. de cardamome
- 1/2 c. à c. de poivre noir (facultatif)
- 1 c. à c. de gingembre frais ou sec
- 1/2 c. à c. de réglisse
- 1 c. à c. de thé noir
- 1 c. à c. d'écorces d'orange
- 1/2 c. à c. de graines de coriandre
- 1 litre d'eau
- miel et lait à volonté

Faire cuire à feu doux à couvert dans 1 litre d'eau cardamome, gingembre, réglisse, écorces d'orange, graines de coriandre et poivre durant 15 mn. Eteindre le feu et laisser infuser 15 mn. Ajouter le thé et laisser reposer 3 mn. Passer le thé et ajouter le miel et le lait.

Sirop à l'ail

A prendre pour calmer la toux, contre le rhume et l'encombrement bronchique, avec quelques gouttes d'huile d'orange ou de cannelle pour l'adoucir. L'ail peut cependant provoquer des rougeurs sur la peau, des irritations voire des brûlures chez des personnes sensibles.

PRÉPARATION : 10 mn - POUR 1 TASSE

- 1 tasse de miel
- 1 c. à s. de feuilles de sauge officinale
- 1 c. à s. d'écorces de citron, fraîches ou sèches
- 5 à 10 gousses d'ail
- 1 citron pressé

Verser le miel dans le mixeur. Ajouter tous les autres ingrédients. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène. Laisser reposer plusieurs jours à l'abri de la chaleur. Presser, filtrer et mettre au réfrigérateur.

Comment bénéficier des HE* ?

PAR LA RESPIRATION

● En inhalation sèche

Faites 2 ou 3 inspirations profondes au-dessus du flacon ouvert ou d'un mouchoir imbibé de 2 ou 3 gouttes d'HE de basilic tropical (*Ocimum basilicum*) en cas de crise d'angoisse. Ou 2 gouttes d'HE pure de camomille noble sur un mouchoir placé sous l'oreiller pour un bon endormissement.

● En inhalation humide

Versez de l'eau chaude dans un bol et ajoutez 3 à 4 gouttes d'HE (3 gouttes d'*Eucalyptus radiata* contre le nez bouché, trois fois par jour), attendez une à deux minutes puis, une serviette sur la tête, respirez cinq à dix minutes. En cas de muqueuse enflammée, 2 gouttes suffisent.

● En diffuseur électrique

Respectez le mode d'emploi du fabricant. En général, il faut une quinzaine de gouttes d'HE, par exemple d'orange amère (*Citrus aurantium*) dans un diffuseur non chauffant placé dans la chambre, pour bien s'endormir.

Autre solution, mettez 4 à 5 gouttes d'HE dans une coupelle, près d'une source de chaleur, en évitant toute flamme.

PAR L'APPLICATION

● Sur des zones spécifiques

Posez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale, sur la voûte plantaire et 1 goutte d'HE sur chaque poignet pour une action flash antifatique. Les HE essentielles de romarin, basilic tropical et thym vulgaire à thuyanol sont aussi antifatiques.

● En massage

Pour éviter un hématome, diluez 5 gouttes d'HE d'hélichryse dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'arnica, et appliquez en massages doux, deux à trois fois par jour.

● Dans le bain

Les HE n'étant pas miscibles à l'eau, il faut les incorporer soit dans du lait soit verser quelques gouttes d'HE sur du sel de mer ou dans une base neutre pour le bain (au rayon huiles essentielles en pharmacie). Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande vraie (pour un bain détente) ou 5 gouttes d'HE de basilic tropical (pour calmer l'anxiété) à une base neutre pour bain et versez dans l'eau chaude. Restez-y vingt minutes, ne vous rincez pas. Attention : avant d'appliquer une HE sur la

peau, testez au creux du bras que vous ne faites pas de réaction.

● Par voie orale

Quelques HE non toxiques et bien tolérées par les muqueuses de la bouche peuvent être appliquées sous la langue où la vascularisation en fait une voie rapide, très intéressante d'un point de vue énergétique. Pour ce faire, imprégnez un morceau de sucre ou un comprimé neutre de quelques gouttes d'HE. En général, on ne doit pas dépasser 2 gouttes par prise, trois ou quatre fois par jour pour un adulte, durant cinq jours maximum en cas d'infection. Exemple : pour une gastro-entérite, prendre 2 gouttes d'HE de tea tree trois fois par jour en les versant sur un comprimé neutre ou dans une cuillère de miel. Pour une digestion difficile, versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale dans une cuillerée de miel plongée dans un verre d'eau ou une tisane, et avalez lentement. Les HE peuvent se prendre aussi en capsules et en gélules.

● Sur la brosse à dents

Ajoutez 1 goutte d'HE de menthe verte ou poivrée sur votre dentifrice pour une haleine fraîche et 1 goutte d'HE de tea tree pour améliorer la blancheur des dents. P.R.

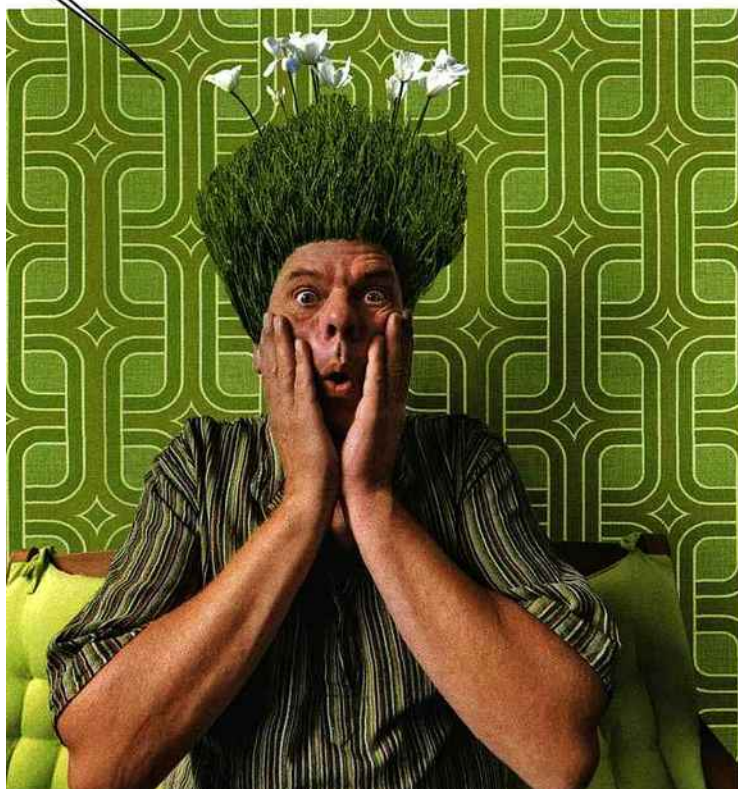
*Huiles essentielles

LESQUELLES CHOISIR ?

Les meilleures sont naturelles (il en existe de synthétiques), 100 % pures et botaniquement définies : elles doivent impérativement provenir de plantes botaniquement certifiées, identifiées par deux noms latins (genre et espèce), le second étant très important car il y a, par exemple, plusieurs espèces de sauge qui n'ont pas les mêmes effets. Deux labels peuvent vous guider : HEBBD (Huile essentielle botaniquement et biologiquement déterminée) donne l'organe producteur, le nom botanique, le chémotype, le pays d'origine de la plante. Il est donc une garantie de ce qu'elle contient et permet de connaître son réel potentiel médicinal ou toxique. Le label AB aux normes strictes signifie que le produit est composé d'un minimum de 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. P.R.

On trouve des HE de qualité en pharmacie, parapharmacie, en magasins bio (Biocoop, Naturalia, La Vie Claire, Les Nouveaux Robinsons, florame.com), Aroma-Zone, PuresSENTIEL, Dr Valnet, Ladrôme, Phytosun, Fleurance Nature, Vitalba, Serenitaë.

● www.aroma-zone.com ● www.puresSENTIEL.com ● www.docteurvalnet.com
● www.drome-provence.com ● www.phytosunaroms.fr
● www.fleurancenature.fr ● www.vitalba.fr ● www.serenitaë.com



Tom Bayer/Fotolia

L'aromathérapie est-elle applicable aux enfants ?

Avec prudence, surtout chez le tout-petit pour qui on ne peut utiliser que quelques HE seulement, à très petite dose et en tenant compte du poids de l'enfant, et en veillant à leur chémotype (carte d'identité précise). Jamais d'HE, même diluée, dans les yeux ou les oreilles. Jamais d'extrapolation d'un traitement pour adulte à l'enfant. La liste des HE qui leur sont formellement contre-indiquées car toxiques, dermocaustiques ou photosensibilisantes (HE d'agrumes, par exemple) est longue, et certaines sont dangereuses pour le système nerveux : les HE à cétones, l'absinthe, l'hysope officinale, la menthe poivrée... Pour les HE autorisées, une allergie est possible. En cas d'ingestion hasardeuse, appelez d'urgence les secours. Attention aussi à ne pas confondre hydrolat (HA) et huile essentielle (HE). L'hydrolat est un sous-produit de distillation, une phase aqueuse récoltée à la sortie de l'alambic après décantation, chargée de molécules volatiles de plantes (de fleurs dans le cas des eaux florales). L'HA convient bien aux enfants car il agit, sans risque, aussi bien en usage interne que sur la peau. Il a également une action énergétique, c'est-à-dire visant à rétablir un équilibre perdu.

A ces restrictions près, l'aromathérapie fait plus que soigner tissus et organes, elle intervient sur l'équilibre émotionnel des petits. Après une journée de maternelle, l'enfant a besoin de se reconnecter à l'univers familial, à ses odeurs. « Ce lien peut être recréé par les HE », explique Aude Maillard, docteur en pharmacie, aromathérapeute et réflexologue qui anime les ateliers Aroma-Zone (www.aude-maillard.fr). « Une HE de lavande fine, relaxante, calmante, apporte un lien vers la maman et permet à l'enfant de l'attendre en toute sécurité affective. Il est angoissé, en colère ? Avec sa fragrance profonde et subtile

d'agrumes, l'HE de néroli, aux belles propriétés antibiotiques utiles en cas de rhinopharyngite, va le réconforter. Quant à l'HE d'hysope couchée, elle est une vraie merveille pour l'enfance. Douce, chaude, elle va continuer le travail de l'HE de néroli et apaiser l'enfant qui va retrouver sa connexion propre. » Afin d'éviter les erreurs en soignant les bobos, voici page ci-contre quelques conseils de Danièle Festy, pharmacienne spécialiste des HE et auteur de *Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, de Angine à Varicelle* (éd. Quotidien malin). P.R.



QUELLE HV UTILISER ?

Les huiles végétales sont extraites d'un végétal, olive, bourrache, macadamia, amande, noix, noisette, avocat etc., elles sont nourrissantes, protectrices, assouplissantes, régénérantes pour la peau de par leur composition riche en divers acides gras et vitamines. Sans contre-indication. Ces huiles choisies vierges et extraites par première pression à froid servent de base à l'incorporation d'HE pour des soins spécifiques, puisque une HE ne s'utilise pas pure sur la peau. Chacune des nombreuses huiles a ses qualités mais les plus utilisées sont celles d'amande douce, excellente en massage, notamment pour le petit enfant ; de noyau d'abricot, appréciée des peaux fines et sèches et des cheveux ; de bourrache, utilisable en usage interne (complément alimentaire) et externe, et particulièrement riche en AGL (acide gamma-linolénique). Cette huile fragile doit être conservée à l'abri de la lumière de l'air et de la chaleur.

A lire : *En forme grâce aux huiles végétales!*, Cécile Baudet, éd. Terre vivante.

5 HV pour les enfants

- **L'HUILE D'AMANDE DOUCE** ou l'huile de noyau d'abricot : elles sont très bien tolérées, évitent et calment les démangeaisons et les irritations, assouplissent la peau et activent la guérison des dermatoses, brûlures, inflammations, crevasses. Elles sont efficaces contre tous les petits maux cutanés et naturellement anti-UV. **Attention** : les enfants allergiques aux fruits à coque devraient les éviter.
- **L'HUILE DE CALEDULA**, anti-inflammatoire, antidouleur, anti-gonflement (œdème) et cicatrisante. Cette huile apaisante est particulièrement adaptée aux bébés, notamment en cas de petites plaies, d'inconfort des fesses de bébé. Elle protège aussi légèrement du soleil.
- **L'HUILE DE MILLEPERTUIS** antidouleur, elle est adaptée en cas de brûlure domestique ou solaire. **Attention** : elle est photosensibilisante, donc ne pas l'utiliser avant une exposition au soleil!
- **L'HUILE D'ARNICA**, indispensable pour les coups et les bosses à condition que la peau ne soit pas entamée ; sert aussi en cas de fatigue musculaire avant et après un entraînement sportif.
- **L'HUILE DE NOISETTE** est la plus fluide des HV, celle qui sèche le plus vite et laisse un film gras le moins longtemps. A utiliser en massage pour traiter des organes en profondeur comme le ventre. En outre, elle plaira à l'adolescent pour ses vertus non comédogènes!

HE : huile essentielle ● HA : hydrolat ● HV : huile végétale



NE JOUEZ PAS À L'APPRENTI SORCIER avec les huiles essentielles, en particulier avec les enfants. Pas question de leur faire avaler la moindre goutte d'HE avant l'âge de 7 ans, sauf prescription médicale et formulation particulière. Et en usage externe, respectez bien les doses : une goutte de plus que la prescription est une goutte de trop.

CAUCHEMARS

HE camomille romaine

Quand? A partir de 12 mois

Comment? Versez 2 gouttes sur l'oreiller le soir au coucher. Renouvelez plusieurs soirs de suite.

ANGINE

HE thym à thujalol ou à défaut

HE marjolaine à thujanol

Quand? A partir de 3 ans

Comment? Diluez 3 gouttes d'HE dans 3 gouttes d'HV de noisette. Appliquez sur le cou en insistant bien au niveau des maxillaires et autour des oreilles, 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours. Pensez aux inhalations.

HE thym à thujalol

Quand? A partir de 7 ans

Comment? Diluez 1 goutte dans 1 c. à café de miel et administrez par voie orale 3 fois par jour pendant 3 jours.

BRONCHIOLITE DU NOURRISSON

HE inule odorante + HE ravintsara

+ HE hysope couchée

Mélangez, dans un flacon de 5 ml, 5 gouttes d'HE inule odorante, 30 gouttes d'HE ravintsara et 20 gouttes d'HE hysope couchée. Remplissez le flacon avec de l'HV d'amande douce.

Quand? A partir de 3 mois

Comment? Appliquez 6 gouttes du mélange des 3 HE sur le thorax de bébé 5 fois par jour + 1 fois 1/2 heure avant la séance de kinésithérapie respiratoire, jusqu'à la fin de l'infection.

OTITE AIGUË

HE niaouli + HE hélichryse italienne

Quand? A partir de 6 ans

Comment? Diluez 1 goutte de chaque HE dans 3 gouttes d'HV de noisette. Appliquez en massage autour de l'oreille, 3 ou 4 fois par jour pendant 3 à 5 jours.

COLIQUES

HE camomille romaine

Quand? A partir de 3 mois

Comment? Diluez 2 gouttes d'HE dans 10 gouttes d'HV d'amande douce. Massez doucement le ventre avec le mélange, dans le sens des aiguilles d'une montre, après les repas et chaque fois que nécessaire. Détendez-vous en massant bébé, très sensible au stress parental qui pourrait expliquer ses coliques. Si elles ne cèdent pas ou en cas de symptômes associés comme de la fièvre ou des pleurs inhabituels, une consultation est recommandée.

FIÈVRE

HE eucalyptus radié

Quand? A partir de 6 mois

Comment? Dans un bain à la température du corps de bébé, versez 5 gouttes d'HE diluées dans 1 c. à soupe de base pour bain. Faites tremper votre enfant 20 minutes, le temps que la température du bain baisse. Sortez-le sans le rincer, séchez-le, habillez-le sans excès. Renouvelez l'opération plusieurs fois si nécessaire.

Conseil : la fièvre est un phénomène naturel, l'organisme combat une infection. Faites-le boire beaucoup pour éviter la déshydratation et habillez-le légèrement. Si la fièvre dépasse 38 °C, traitez votre bébé avec les HE, sinon, laissez faire.

BOUTONS SUR LE VISAGE

(grains de milium ou acné du nouveau-né)

HA lavande

Quand? Dès la naissance

Comment? Imprégnez un linge doux ou une boule de coton d'HA et appliquez cette eau florale antiseptique et cicatrisante après chaque toilette sur le visage de bébé jusqu'à élimination complète des boutons (quelques semaines à quelques mois selon chaque enfant).

BRÛLURE

(sur une toute petite surface)

HA lavande

Quand? Dès la naissance

Comment? Appliquez de larges quantités d'HA au moyen de coton ou de linge doux 3 à 4 fois dans la matinée qui suit l'accident. Puis remplacez l'HA par de l'HV de millepertuis, 2 ou 3 fois par jour, jusqu'à réparation complète de la peau.

Attention, pas d'exposition au soleil après une telle application car la peau risque d'être définitivement marquée!

INDIGESTION

HE menthe poivrée

Quand? A partir de 6 ans

Comment? Massez le ventre de l'enfant avec 2 gouttes diluées dans 10 gouttes d'HV de noisette.

Vetta/Getty Images

MAUX DE DENTS

(abcès dentaire, gingivite)

Au choix, HA laurier, lavande thym ou giroflier et non HE

Quand? A partir de 3 ans

Comment? En attendant de voir le dentiste, versez dans un verre 2 c. à café de l'HA choisi et lavez la bouche 5 fois par jour. Faites bien circuler le liquide dans la bouche et recracher sans rincer. Si l'enfant est trop jeune, badigeonnez sa bouche au Cotton-Tige imprégné du mélange.

POUX

(en prévention)

HE lavandin super

Quand? A partir de 3 ans

Comment? Appliquez 2 gouttes sur la nuque et derrière les oreilles avant le départ à l'école, pendant les périodes à risque.

POUX

(en traitement)

HE lavandin super + HE arbre à thé + HE romarin à camphre

Quand? A partir de 6 ans

Comment? Diluez 2 gouttes de chaque HE dans 5 ml d'HV de jojoba. Appliquez sur cheveux humides, au peigne fin. Laissez poser 2 heures en enfermant les cheveux dans une serviette. Shampooinez. Renouvelez le lendemain, et 8 jours plus tard.

GRIPPE

HE ravintsara

Quand? A partir de 3 ans

Comment? Appliquez 3 gouttes d'HE diluées dans 10 gouttes d'HV d'amande douce sur les bronches, le cou. Prévoyez 2 applications par jour en période d'épidémie.

HE ravintsara + HE laurier noble + HE arbre à thé

Quand? A partir de 6 ans

Comment? Mélangez 2 gouttes de chaque HE dans 5 gouttes d'HV d'amande douce et appliquez sur le thorax et le dos 3 fois par jour pendant 3 jours. Vous pouvez faire des bains aromathérapeutiques en versant 10 gouttes dans 1 c. à soupe de base pour bain, puis versez la cuillerée dans le bain. Laissez l'enfant tremper 20 minutes, ne le rincez pas, séchez-le et au lit!

TROUBLES DU SOMMEIL

HE lavande officinale

Quand? A partir de 6 mois

Comment? Appliquez 2 gouttes sur le plexus solaire, la plante des pieds et les faces internes des poignets juste avant le coucher.

Vous pouvez également diffuser 10 gouttes d'HE de mandarine pendant 20 minutes dans la chambre de l'enfant juste avant son coucher.



Forster-Martin/Plainpicture

10 TRUCS POUR BIEN UTILISER LES HE

➔ **N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER CONSEIL AU PHARMACIEN** car certaines HE sont photosensibilisantes (essences de zestes de citrus, angélique, khella, rue, chénopode...), d'autres neurotoxiques (extraits d'armoises, thuya, pins, sapin, genévriers, santal blanc, etc.) ou encore allergisantes (menthe poivrée, sauge officinale, cannelle de Ceylan, baume de Tolu, etc.).

➔ **LES UTILISER PONCTUELLEMENT ET NON INDÉFINIEMENT**. Souvent, un état infectieux tel qu'une gingivite demande une prise toutes les 4 heures durant 5 jours maxi. Et renforcer les défenses immunitaires, une cure de 21 jours avec une prise quotidienne de 1 ou 2 gouttes de l'HE conseillée.

➔ **MIEUX VAUT S'EN ABSTENIR SI VOUS ÊTES ENCEINTE** ou allaitez. Un grand nombre d'entre elles peuvent être tératogènes (provoquer des malformations) comme le camphrier, l'angélique, le cèdre, la sabine, l'armoise, le bois de rose, etc.

➔ **PAS D'IMPROVISATION POUR LES JEUNES ENFANTS** et ne laissez pas les flacons à leur portée.

➔ **PAS D'HE POUR LES ANIMAUX DE COMPAGNIE** chez qui elles peuvent être toxiques.

➔ **NE VOUS FIEZ PAS À CE QUE VOUS SAVEZ DES EFFETS D'UNE PLANTE**, l'HE qui en est extraite peut avoir des propriétés très différentes.

➔ **EN CAS DE PRISE EXCESSIVE**, buvez immédiatement un verre d'huile d'olive ou de colza de la cuisine pour absorber cet excès et l'éjecter en vomissant. La voie orale est la plus toxique!

➔ **SI VOUS VOUS ÊTES FROTTÉ L'ŒIL** avec le doigt sur lequel il y avait de l'HE, faites une compresse à l'HV avant de rincer l'œil à l'eau.

➔ **SI VOUS VOUS ÊTES BRÛLÉ AVEC UNE APPLICATION D'HE** agressive pour la peau, n'appliquez rien d'autre qu'une HV ou un HA.

➔ **LES HE LES PLUS IRRITANTES POUR LA PEAU** peuvent être diluées à raison de 1 volume d'HE pour 10 à 20 volumes d'UV de bonne qualité.