

ici. Paris

N° 3794
21 AU 27
MARS 2018

Trois mois après la
mort de Johnny...

La descente
aux enfers
continue...

Læticia

Abandonnée pour
son anniversaire

**Laura
& David**

**Ils ont
gagné !**

M 01873 - 3794 - F : 1,40 €

"A 89 ans,
je refuse
l'acharnement"

**Line
RENAUD**

Elle veut être
euthanasiée

Mindy lui a caché
sa grossesse

**16
MARS**

Loana

**Grand-mère
à 40 ans !**

N° 3794 - France métropolitaine 1,40 € / AND 1,50 € / BEL 1,60 € / CAN 4,70 € / CH 2,90 € / CN 2,90 € / DOM 2,50 € / ESP 1,90 € / GR 2,30 € / DOM 2,50 € / IT 1,90 € / LUX 1,60 € / MAR 1,70 € / MEX 3,10 € / NOR 2,40 € / POL 2,40 € / PORT 2,40 € / ROM 1,50 € / SLO 2,40 € / SUI 2,40 € / TUN 2,90 € / TUR 2,90 €

ALLERGIES

Les huiles essentielles peuvent être d'un grand secours pour soigner rhinite allergique, eczéma, urticaire etc.

Qu'est-ce qu'une allergie ?

Elle correspond à une réaction excessive du système immunitaire à une substance étrangère appelée allergène (pollens, acariens, poils d'animaux, moisissures, polluants chimiques...). Même si certaines personnes sont plus à risque d'en être atteintes en raison d'un terrain atopique (prédisposition génétique), on peut tous être sujet à une allergie à un moment donné.

Pensez à l'aromathérapie

Quelles sont les huiles essentielles les plus efficaces ?

On traite la quasi-totalité des allergies (respiratoires, cutanées...) avec une dizaine d'HE. Certaines ont de formidables vertus antiallergiques (estragon, camomille noble...), d'autres sont très anti-inflammatoires (basilic exotique, eucalyptus citronné...). Les HE peuvent être prises seules ou associées à des médicaments allopathiques.

Le risque d'allergie aux huiles essentielles est-il plus important chez les personnes allergiques ?

Oui. Même en quantité infime, une substance peut déclencher une réaction allergique. C'est pourquoi il est impératif de procéder à un test d'allergie à chaque fois que vous avez recours à une nouvelle HE. Déposez-en une goutte à l'intérieur du poignet. Patientez pendant 24 heures. En cas de réaction, abstenez-vous.

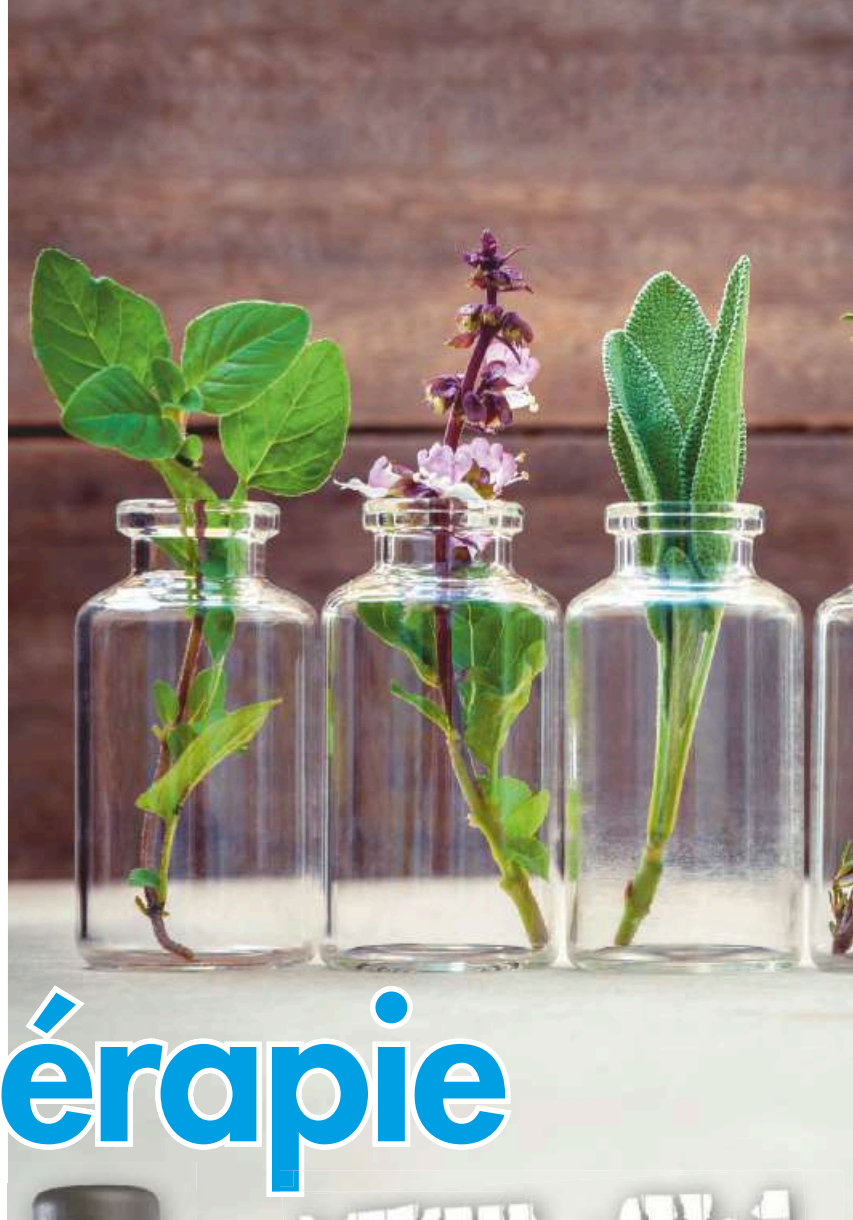
La voie locale est-elle idéale en automédication ?

Oui, que ce soit pour les allergies cutanées ou respiratoires. Les HE pénètrent rapidement dans la circulation sanguine. Par mesure de précaution, il importe de diluer les HE dans une huile végétale (HV). On peut aussi associer à la voie locale la voie atmosphérique, en diffusant des HE (par exemple camomille noble + eucalyptus radié + essence de citron, à raison de 20 minutes, 3 fois par jour). ●

Chiffre

En France, une personne sur quatre souffre d'allergies respiratoires.

Source : Association Asthme & Allergies (asthme-allergies.org)



J'ai une rhinite allergique

Les symptômes :
nez qui coule, bouché et/ou qui démange, éternuements, larmolements...

La recette aroma :
HE de niaouli 2 ml + HE de ravintsara aromatique 2 ml + HE de thym saturé 2 ml + HE de menthe poivrée 2 ml + HV de calophylle 5 ml.

✿ En massage sur le thorax et le haut du dos, 2 à 3 fois par jour.

Et les AUTRES médecines complémentaires ?

Lors d'une crise allergique, la prise d'HE s'associe volontiers à l'homéopathie, dénuée d'effets secondaires. Les médicaments homéopathiques seront choisis selon les symptômes. En traitement de terrain, misez sur l'homéopathie, la gemmothérapie (bourgeons de plantes), notamment les bourgeons de cassis (Herbalgem, Vitaflor, en pharmacies, 15 gouttes par jour, pendant 2 mois), et sur les oligo-éléments (une ampoule de manganèse-cobalt pendant 1 mois).

Merci au Dr Jean-Pierre Willem, spécialisé en aromathérapie et auteur des *Huiles essentielles anti-allergiques* (éd. Albin Michel).



J'ai de l'urticaire

Les symptômes :

plaques rouges en relief qui ressemblent à des piqûres d'ortie, démangeaisons intenses...

La recette aroma :

HE de géranium rosat 2 ml + HE de lavande vraie 3 ml + HE de camomille noble 1 ml + HE de palmarosa 1 ml + HV de calendula 3 ml.

✿ 3 à 6 gouttes du mélange sur les plaques d'urticaire, 3 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.



Bon à savoir !

1 ml d'huile essentielle = 30 gouttes
1 ml d'huile végétale = 20 gouttes

ENFANTS : gare à l'automédication !

Évitez de donner à un jeune enfant allergique (eczéma, asthme...) des HE en automédication. Voyez un praticien en médecine intégrative (qui pratique l'homéopathie, la phyto-aromathérapie...) qui pourra, si besoin est, confirmer le diagnostic d'allergie et prescrire un traitement adapté.



J'ai de l'asthme

Les symptômes :

gêne respiratoire, toux, sensation d'étouffement...

La recette aroma :

HE de basilic exotique 6,5 ml + essence de zeste de citron 5 ml + HE d'hysopé couchée 3 ml + HE de khella 0,5 ml + HV de calophylle 50 ml.

✿ 1 à 3 applications (8 gouttes) par jour dans le dos ou le long de la colonne vertébrale.

Les huiles essentielles en traitement COURT ?

Oui, prenez-les au moment de la crise, pendant une quinzaine de jours. Au-delà de cette durée, mieux vaut consulter un médecin phyto-aromathérapeute ou un naturopathe qui vous prescrira un traitement personnalisé.

J'ai de l'eczéma

Les symptômes :

plaques rouges avec vésicules, qui provoquent de fortes démangeaisons...

La recette aroma :

HE de menthe citronnée 1 ml + HE de lavande aspic 2 ml + HE de géranium rosat 2 ml + HE de bois de rose 1 ml + HV de calophylle 2 ml.

✿ 4 à 6 gouttes du mélange sur les lésions, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

Notre choix

HE de menthe poivrée bio : 6,90 € les 10 ml
HE de niaouli bio : 5,90 € les 10 ml
HV de calophylle bio : 13,90 € les 50 ml
● Le Comptoir Aroma (pharmacies)

HE d'hysopé couchée bio : 7,50 € les 10 ml
HE de khella bio : 8,50 € les 5 ml
● Aroma-Zone (aroma-zone.com)

HE de lavande aspic bio : 7,75 € les 5 ml
● Phytosun Arômes (pharmacies)

HE de géranium bio : 16,80 € les 10 ml
● Ladrôme (pharmacies et magasins bio)

