Ces bienfaits qui viennent de la nature

Autor(en): **Prélaz, Catherine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828029

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ces bienfaits qui viennent de la nature

Les nombreuses disciplines réunies sous le terme de médecines naturelles complètent souvent des thérapies traditionnelles, mais en plus elles se marient très bien entre elles. La diversité des pratiques présentées à Mednat vous en convaincra, ainsi que notre dossier dans lequel aromathérapie, ostéopathie, acupuncture ou naturopathie cohabitent en toute harmonie.

De l'aneth au ylang-ylang, en passant par le basilic, la citronnelle, l'eucalyptus, le géranium odorant, la lavande, la myrte ou le romarin, plusieurs dizaines de plantes dites aromatiques nous offrent la quintessence de leur parfum et de leurs substances pour le bien-être du corps et de l'esprit. L'aromathérapie se pratique depuis la nuit des temps. De nombreuses civilisations en ont éprouvé les vertus: les Sumériens, les Chinois, il y a 5000 ans déjà, mais encore les Egyptiens ou les Aztèques. Les Romaines de l'Antiquité prenaient des bains aromatiques. Hippocrate lui-même a défendu les bienfaits de ces plantes odoriférantes.

Depuis une centaine d'années, l'Occident redécouvre les médecines naturelles, et l'aromathérapie en particulier, dont les bienfaits sont immédiats en raison des senteurs dégagées. Avantage supplémentaire: l'aromathérapie peut s'utiliser en automédication, mais attention, pas n'importe comment. Il est absolument nécessaire de bien se documenter, les ouvrages pratiques ne manquant pas à ce sujet. En effet, si les huiles essentielles sont des produits tout à fait naturels, cela ne signifie pas pour autant qu'elles sont inoffensives. Beaucoup doivent être utilisées avec parcimonie, et ne se prêtent pas à tous les usages. Gare aux risques d'irritation ou de brûlures.

Un aromathérapeute connaissant bien son affaire – un certain nombre de naturopathes ont ajouté cette spécialisation à leur formation – pourra vous proposer son aide dans des cas sérieux, en complément d'un traitement plus traditionnel. En automédication, on se limitera au soulagement de petits bobos, ceux du corps, mais aussi ceux de l'âme. Pour celles et ceux que l'aromathérapie a déjà conquis, nul besoin d'insister sur le bien-être que procure un bain enrichi de quelques gouttes d'eucalyptus, ou le réconfort d'un soupçon d'huile essentielle de lavande sur le poignet, la nuque ou son oreiller pour s'endormir sans angoisse.

Petit lexique d'aromathérapie

Plante aromatique: une plante est dite aromatique lorsqu'elle contient suffisamment de molécules aromatiques dans un ou plusieurs de ses organes: feuilles, fleurs, fruits, graines, écorce, racines...

Essence: il s'agit d'une substance aromatique naturelle que sécrète la plante dans ses organes reproducteurs. Elle est directement recueillie par expression, c'est le cas notamment des agrumes. Dans ce cas, on ne parle pas d'huile essentielle, car l'essence n'a pas été distillée.

Huile essentielle (HE): elle est le résultat de la distillation à la vapeur d'eau des plantes aromatiques pour en extraire l'essence. L'huile essentielle est donc l'essence distillée. Il faut savoir qu'une HE pure et naturelle, en dépit de son nom, ne contient aucun corps gras étant uniquement constituée de molécules aromatiques volatiles.

Distillation: la distillation à la vapeur d'eau est le procédé le plus ancien et le mieux adapté à l'extraction des essences, surtout lorsqu'elles sont utilisées à des fins thérapeutiques.

Une façon de positiver

Associées à une bonne hygiène de vie, les huiles essentielles stimulent le système immunitaire et ont de multiples propriétés préventives et curatives. Elles agissent sur le plan physique, mais aussi émotionnel, et dopent le système nerveux, favorisant une attitude mentale positive.

L'aromathérapie se pratique essentiellement de trois façons. Les huiles essentielles que l'on utilise à même la peau, par voie orale, ou par diffu-

Dessin Pécub

sion, moins fréquemment par inhalation. Tout dépend du but escompté, mais surtout de l'huile essentielle elle-même, certaines se prêtant, plus ou moins bien, à toutes les utilisations, d'autres devant être administrées exclusivement d'une certaine manière. Il peut être dangereux d'ingérer une huile essentielle qui n'est pas adaptée à cet usage, de l'utiliser pure sur la peau, ou en diffusion si elle est très irritante. Là encore, un bon guide des différentes essences disponibles sur le marché vous renseignera.

La plupart des pharmacies et des magasins de diététique vendent des huiles essentielles, certaines drogueries également. N'hésitez pas à demander conseil, mais commencez par vous documenter avant d'acheter. Certaines huiles se révéleront d'un usage fréquent, d'autres beaucoup plus rare. Leurs prix varient aussi en fonction de la rareté de la plante.

Exemples pratiques

La ciste a des propriétés antihémorragiques et cicatrisantes. En cas de coupure, entaille: 1 à 2 gouttes sur la plaie. Pour soigner des crevasses: quelques gouttes dans 5 ml d'huile végétale (HV) de germes de blé, avec quelques gouttes d'HE de lavande officinale.

La citronnelle est anti-inflammatoire et insecticide. Pour prévenir les piqûres d'insectes: diffuser un mélange de citronnelle et géranium. Pour soulager rhumatismes et douleurs musculaires: en massage, avec gaulthérie, lemongrass et romarin dans de l'huile de macadamia.

Le géranium odorant est un bon tonique et régénérant cutané. En huile tonique pour le corps: 5 ml dilués dans 100 ml d'huile d'amande douce ou de noisette.

Le lemon-grass est anti-inflammatoire. En massage local contre la cellulite: lotion avec 5 ml de romarin et 5 ml de lemon-grass dans 100 ml d'huile de macadamia.

Le ylang-ylang est un excellent tonique capillaire. Contre la chute des cheveux: friction du cuir chevelu avec 2 gouttes + 2 gouttes de romarin dans de l'huile de noisette ou d'amande, avec un peu d'huile de germes de blé.

Extraits de la brochure *Connaître l'essentiel sur les huiles essentielles*, par le Dr Bego, en vente pour un prix modique dans bon nombre de pharmacies.

Mais n'oubliez pas que ces précieuses substances s'utilisent, c'est le cas de le dire, au compte-gouttes. Bien refermé, conservé dans l'obscurité, un flacon d'une huile rare peut durer plusieurs années. Au moment du choix, soyez particulièrement attentifs à la qualité de l'huile essentielle que vous achetez. Assurez-vous qu'elle n'est pas falsifiée, ni coupée avec des composés chimiques, ce qui réduit d'autant son efficacité. Avec le temps, et avec du nez, vous apprendrez à détecter celles qui vous semblent les plus authentiques.

Du massage au bain

Il convient de savoir aussi que souvent, les huiles essentielles ne s'utilisent pas seules. Certaines peuvent être mélangées. On en verse souvent quelques gouttes dans une huile végétale (amande douce, noisette, germe de blé, bourrache...) dans le but d'en faire des lotions pour frictions, massages corporels, soins du visage.

Pour les huiles essentielles efficaces en diffusion, vous avez le choix entre différents moyens: le petit diffuseur avec bougie à réchaud, le diffuseur électrique, les anneaux de céramique ou de métal que l'on imprègne avant de les poser sur les ampoules. En quelques minutes, vos pensées seront aussi agréablement parfumées que votre appartement.

Pour leur usage par voie orale, il est conseillé de consommer les huiles essentielles sur des comprimés neutres.

Si vous appréciez les bains, la découverte des huiles essentielles rendra ce moment privilégié encore plus agréable. Seul inconvénient, les huiles essentielles ne sont pas hydrosolubles, elles se contenteront de flotter à la surface. Vous en aurez les senteurs, mais sans doute pas l'efficacité maximale. Pour y remédier, vous adopterez peut-être les trucs que nous fait partager Marie Laforêt dans son livre *Les Petites Magies* (Editions Lafon): elle utilise crème fraîche (battue!) et huile d'olive pour obtenir un mélange homogène, parfois du lait, du miel, du jaune d'œuf. Essayez... vous aimerez!

Catherine Prélaz

Boris Walpen

« Ecoutez votre corps ! »

Boris Walpen est Valaisan. Mais il est depuis si longtemps à Genève qu'il en a presque pris l'accent. Après avoir touché au droit et à la psychologie, il a choisi et pratiqué la physiothérapie avant de se spécialiser en ostéopathie et en acupuncture.

– Après avoir été décriées, pourquoi les médecines douces deviennent-elles à la mode aujourd'hui?

– Elles n'ont jamais été une mode, même si elles peuvent le paraître maintenant. On ne parlait pas alors de médecines douces, mais on allait – et on va toujours – chez le rebouteux, le magnétiseur, celui qui, dans le village, a un «don» ou qui utilise les remèdes dits de bonnes femmes. L'ostéopathie a plus de 150 ans, alors que l'acupuncture est l'une des plus anciennes thérapeutiques de l'Asie. Actuellement, on est loin de l'amateurisme. Tout a été très sérieusement codifié. Chaque champ professionnel est défini, tout comme les catalogues de techniques mises au point avec précision, en particulier aux Etats-Unis. Dans ce pays, un ostéopathe peut parfaitement devenir chef de clinique d'un hôpital universitaire, au même titre qu'un médecin dit traditionnel.

– Pourquoi êtes-vous passé de la physiothérapie à l'ostéopathie?

– A la longue, le champ thérapeutique du physio me semblait un peu restreint. On suit les conseils du médecin, on traite un genou, un dos, une épaule, mais pas l'ensemble du corps. Finalement, le physiothérapeute est un bon mécanicien spécialisé dans certaines parties du corps bien définies.

– L'ostéopathie et l'acupuncture sont-elles vraiment très différentes l'une de l'autre?

– Le premier geste d'un ostéopathe n'est pas de toucher mais d'écouter avec tous ses sens – les oreilles, les yeux, le nez (l'odeur, c'est important!), les mains. En écoutant le corps dans son ensemble – colonne vertébrale, crâne, membres et viscères – on découvre souvent ce qui se cache derrière la douleur. Sans préjugés. L'acte thérapeutique du toucher vient après. Mais l'ostéopathie ne prétend nullement se substituer à la médecine ou à la chirurgie, elle n'en est qu'un complément. J'ajoute que, malheureusement, nos patients arrivent souvent en bout de course, épuisés de n'avoir pas su ou pu recevoir les réponses qu'ils attendaient de leur médecin traitant.

Propos recueillis par Marie-Claire Lescaze

Quelques conseils de prévention

* Gérer le mieux possible ses relations professionnelles, sociales et familiales. Ne pas privilégier l'une par rapport aux autres. L'enfant, par exemple, a besoin d'un père ou d'une mère avant qu'il ne soit adulte...
* Bouger, rester le plus possible en mouvement, marcher tous les jours, à votre rythme, quel que soit votre âge.
* Apprendre à bien gérer ses émotions. Ne pas les renfermer ni exploser à tort et à travers. Ne pas oublier qu'elles font partie de la vie.