Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2014)

Heft: 53

Artikel: En forme avec les huiles essentielles!

Autor: M.B.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831221

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

En forme avec les hui

Ces concentrés des principes actifs de plantes aromatiques sont supposés introduire confondre avec des parfums d'ambiance pour la maison.

ous avez envie de découvrir l'univers des huiles essentielles? Bonne idée, mais soyez attentifs au moment de l'achat: sur une bouteille de qualité, l'étiquette doit comporter le nom latin du produit, l'indication du laboratoire ou du distillateur, l'information «100% pure», ainsi que l'éventuelle mention «bio». Si c'est le cas, vous pouvez avoir confiance.

Mais attention, l'engouement à l'égard des huiles essentielles a eu pour corollaire l'apparition d'un large éventail de produits aromatiques appelés arômes, essences ou huiles essentielles... alors qu'il ne s'agit que de potspourris ou de parfums d'intérieur.

Pour rappel, les huiles essentielles sont supposées soulager des douleurs musculaires, une digestion difficile, une insomnie, un stress tenace, un mal de gorge, ou tout autre inconfort.

Les nuances sont parfois subtiles. Même si vous achetez un produit de bonne qualité à prix d'or, vous pouvez développer une allergie. La meilleure façon de le savoir est de le tester, en tenant compte des précautions d'emploi et des éventuelles contreindications. Evitez également de vous exposer au soleil après en avoir appliqué sur la peau. Certaines molécules aromatiques peuvent causer une réaction de l'épiderme aux rayons du soleil.

Enfin, même si les huiles essentielles sont précieuses au quotidien, elles ne doivent pas vous faire renoncer à vos traitements médicaux, contrairement à ce que suggèrent certains charlatans.

Un dernier rappel: en dehors de la camomille, toutes les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 10 ans. Et ne les utilisez jamais pures pour un massage, mais mélangées à une huile végétale.

M. B.

Six huiles essentielles et leurs vertus



Ravintsara (Cinnamomum camphora)
 Originaire de Madagascar et d'Afrique du Nord, elle fait partie de la famille des lamiacées. Cette fragrance camphrée et fraîche rappelle le parfum de l'eucalyptus. Traduit du malgache, son nom signifie «feuille bonne à tout».

Ses vertus sont multiples: anti-infectieuse, antivirale, expectorante, elle est idéale pour soigner les maux de gorge, la toux, le rhume ou la grippe. **Son usage:** en massage, diffusion, compresse, bain.



Mandarine

(Citrus reticulata mandarine)
Originaire du pourtour méditerranéen,
elle fait partie de la famille des rutacées.
Ce sont les zestes du fruit qui sont principalement utilisés pour la confection de cette huile.

Avec son parfum légèrement euphorisant, elle est très efficace pour lutter contre l'angoisse, l'insomnie et le stress. Elle est également recommandée en cas d'aérophagie, de constipation, d'hypertension et de palpitations.

Son usage: en massage et en diffusion.



• Camomille allemande ou matricaire (Matricaria recutita)

Originaire d'Asie septentrionale, du Bassin méditerranéen et d'Europe, elle fait partie de la famille des astéracées. Elle est recommandée en cas d'eczéma, d'inflammations, de spasmes.

Son usage: en diffusion, inhalation, massage, bain et en soins capillaires.

les essentielles!

un bien-être certain dans nos vies. Encore faut-il savoir les choisir et ne pas les





• Rose de Damas (Rosa damascena)
Originaire d'Europe et du bassin
méditerranéen, elle fait partie de la
famille des rosacées. Cette fragrance
puissante réalisée à base de pétales
frais est considérée comme la reine
des huiles essentielles. On la conseille
en cas de bronchite aiguë ou chronique. Elle a des propriétés astringentes et antiseptiques, et est utilisée
également pour les soins de la peau.
Son usage: en diffusion, inhalation,
massage, bain, voie orale et gargarisme.



(Cymbopogon nardus)
Originaire de Guyane, Java,
Nouvelle-Guinée et du Sri
Lanka, elle fait partie de
la famille des graminées.
Elle est parfaite en cas
de démangeaisons dues
aux pigûres d'insectes,

· Citronnelle de Ceylan

Son usage: en diffusion, inhalation, massage, bain et bain de pieds.

spasmes.

mais aussi pour calmer les



Menthe poivrée

(Mentha piperita)
Originaire d'Europe occidentale,
d'Amérique du Nord et d'Asie,
elle fait partie de la famille des
lamiacées. Elle est reconnue pour
combattre les virus. Par ailleurs,
elle est utilisée notamment en cas
de nausées, vomissement, vertige, mal des transports, prurits,
céphalées, hypotension, sciatique,
arthrite, rhinites et cystites.
Son usage: en massage léger,
diffusion, compresse et voie orale.