

DES HUILES AUX VERTUS ESSENTIELLES

Effet de mode ou véritable prise de conscience, les huiles sont mises à toutes les sauces! Petit concentré d'infos pour vous aider à n'en retenir que l'essentiel avec l'aide de Charlotte Brunet kinésologue, réflexologue et massothérapeute.

Céline Pécheux

Dico : il faut faire une distinction entre les huiles végétales et les huiles essentielles.

Les huiles végétales sont extraites de la graine ou du fruit et sont obtenues par première pression à froid.

Les huiles essentielles sont des essences volatiles extraites de plantes aromatiques grâce à un procédé de distillation.

Les huiles végétales sont utilisées dans l'alimentation. Pour tout ce qui est massages et soins de la peau, en ce qui concerne les huiles essentielles, elles sont utilisées pour le bien-être physique et psychique. Il est recommandé de les diluer dans une huile végétale ou un dispersant avant de les utiliser, surtout s'il s'agit d'un enfant ou de quelqu'un dont la peau est sensible.

Les huiles végétales : à votre santé, bonheur!

Toutes les huiles alimentaires sont composées de 100% de matières grasses. On ne peut donc absolument pas parler d'huiles allégées! En revanche, certaines huiles sont plus onctueuses ou plus fluides que d'autres selon le rapport acides gras mono/poly insaturés.

Zoom sur les acides gras les plus essentiels à notre organisme :

- l'acide gras mono-insaturé est l'acide oléi-

que qui aide à réduire le cholestérol,

- l'acide gras poly-insaturé est l'acide linoléique ou Omega 6,

- l'acide gras poly-insaturé à 3 doubles liaisons est l'acide linoléique ou Omega 3.

Chaque huile possède des qualités différentes selon les différentes proportions

de ces acides gras. On peut retenir, de manière générale que les huiles les plus riches en acides gras oléiques (mono-insaturés) sont celles qui supportent le mieux la chaleur.

Par exemple, l'huile d'arachide ou d'olive.

À l'inverse, les huiles dont le pourcentage en acides gras linoléiques est trop important ne sont pas recommandées pour la cuisson. Cela concerne par exemple l'huile de noix.

En toute logique, il est intéressant de ne pas utiliser un seul type d'huile afin d'apporter

• L'huile de Colza

Selon une étude réalisée par la très sérieuse revue médicale « The Lancet », un régime enrichi en acide alpha-linolénique réduirait de 62% le nombre d'accidents cardiaques et de 50% le nombre d'infarctus du myocarde. De la famille des acides gras appelés Oméga 3, cet acide gras n'est pas synthétisé par l'organisme. Et pourtant il nous est essentiel. L'huile de colza en contient 9%, alors que l'huile d'olive n'en comprend que 0,5%. Seules deux autres huiles en contiennent plus : l'huile de noix (13%), qui pourrait être judicieusement asso-

• L'huile d'olive

L'huile d'olive est riche en antioxydants qui permettent de prévenir les maladies cardio-vasculaires, les cancers et le vieillissement. De plus, elle est riche en acides gras mono-insaturés qui, contrairement aux acides gras saturés (présents dans le beurre, la viande, le fromage...) réduisent le taux de "mauvais" cholestérol, celui qui risque de boucher les vaisseaux sanguins. Elle contient en particulier des acides oléiques qui

à notre corps l'ensemble de nos besoins en acides gras. En effet, les acides gras qualifiés d'essentiels incluent les oméga-3 et oméga-6. Le corps humain ne sachant pas les synthétiser, ou les synthétisant en quantité insuffisante, un apport minimal et régulier par l'alimentation est nécessaire.

Donc variez vos huiles et mélangez-les !

Cela dit, nous allons nous attarder sur deux huiles qui sont complémentaires :

l'huile de colza et l'huile d'olive.

ciée à l'huile d'olive et l'huile de lin (54%). En dehors de ces huiles, on n'en trouve qu'en très petites quantités dans le lait et les légumes, et des quantités un peu plus importantes dans certains poissons dits « gras » comme le saumon, le hareng ou le maquereau. L'huile de colza se distingue également par sa teneur en vitamine E naturelle (un antioxydant puissant qui protège l'organisme des radicaux libres). À tel point qu'une cuillerée à soupe permet de couvrir 30% de nos besoins journaliers en vitamine E.

stimulent la production de bile et assurent le bon fonctionnement de la digestion.

En cuisine : l'huile d'olive peut être utilisée aussi bien crue (dans des sauces pour salade, à la place du beurre dans les pâtes par exemple) que cuite (pour la cuisson de viandes, de légumes ou pour la friture). Il est important néanmoins de ne pas l'utiliser à trop haute température.

Attention qualité!

Il faut toujours vérifier la qualité de vos huiles alimentaires : elles doivent être extraites de premières pressions à froid, dans des bouteilles en verre teintées et de préférence bio.

On peut les conserver au frigo sauf l'huile d'olive qui aura tendance à se solidifier.



Des huiles de massage 100% naturelles

Pour les massages, les huiles végétales les plus utilisées sont : l'huile de sésame pour tous les problèmes articulaires, l'huile d'amande douce pour les peaux les plus sensibles (massage des bébés), l'huile de tournesol très fluide et qui se mélange

très bien aux huiles essentielles, l'huile de germe de blé très riche en vitamine E et l'huile d'argan et de jojoba pour le soin du visage. Les huiles alimentaires peuvent être utilisées également en cosmétique pour autant qu'elles soient de qualité.

Conseils et astuces beauté "éco-bio" À chaque maux, ses petits moyens

- **Pour les peaux grasses:** l'huile de noisette ou de jojoba régularise l'excès de sébum, combat les points noirs et resserre les pores.
- **Pour les peaux sèches:** l'huile de germe de blé est la plus riche en vitamine E. Elle nourrit les peaux déshydratées.
- **Pour les peaux mixtes:** l'huile de jojoba équilibre l'acidité de la peau et améliore l'aspect des peaux grasses, revitalise les peaux sèches et les protège du soleil (indice 4/5).
- **Pour les peaux fragiles:** l'huile d'abricot ou d'amande douce va tonifier en douceur la peau tout en l'hydratant.
- **Pour les peaux à problèmes:** l'huile de rose musquée restructure et régénère les peaux abimées par l'eczéma, le psoriasis, la couperose et même les cicatrices.
- **Pour protéger la peau du soleil:** l'huile de sésame protège contre les U.V. et régénère l'épiderme.

L'huile d'argan, la star du moment !

Beauté : l'huile d'argan est une huile provenant du sud du Maroc et est utilisée pour les soins corporels. En effet, elle permet de nourrir, restructurer et régénérer la peau. Charlotte Brunet conseille d'appliquer cette huile le soir pour la laisser agir pendant la nuit. « Dans la pharmacopée marocaine traditionnelle, l'huile d'Argan est adoptée pour les soins corporels visant à contrer les méfaits de l'âge et du climat : elle agit à merveille sur les rides et la peau sèche, atténue les traces visibles laissées par l'acné, la varicelle, les boutons et autres irritations ou lésions cutanées telles vergetures, gerçures et brûlures. Utilisée également pour les soins du cuir chevelu, l'huile d'argan fait briller les cheveux ternes et renforce les ongles cassants. Enfin, l'huile d'argan soulage les douleurs articulaires et est très prisée pour les massages corporels », explique Charlotte Brunet.

Santé : elle est appliquée sur le corps pour soigner diverses maladies de peau et accélère la cicatrisation. Elle soulage également les douleurs articulaires et régule le fonctionnement du foie. L'huile d'argan permet également de diminuer le taux de cholestérol.

Les huiles essentielles

“Harmonie du corps et de l’esprit”

Connues des civilisations anciennes et aujourd’hui scientifiquement reconnues, les huiles essentielles

sont d’une extraordinaire efficacité, tant sur le plan de la santé que de la beauté et du bien-être.

Bien choisir ses huiles essentielles :

“La trousse d’urgence” pour traiter les petites indispositions de la vie de tous les jours.

- **La lavande vraie** (*lavandula angustifolia*) a un effet calmant et apaisant. Elle aide également à la cicatrisation et la régénération de la peau (acné, brûlure). Il suffit d’appliquer quelques gouttes de cette huile sur les poignets, le plexus solaire et le cœur pour détendre tout le système nerveux. À utiliser aussi en olfaction.
- **Le basilic** (*ocimum basilicum*) pour calmer tous les problèmes digestifs. On masse le ventre, le foie avec quelques gouttes de cette huile pour faciliter la digestion.
- **La menthe poivrée** (*mentha piperita*) redonne un coup de fouet aux organismes fatigués en massant la région des reins et facilite la digestion. Une goutte sur les tempes en cas de migraine.
- **Le ravintsara aromatique** (*cinnamomum camphora*) est un antiviral qui est particulièrement efficace pour prévenir les maladies comme la grippe. Très calmante, cette huile essentielle favorise également le sommeil.
- **L’hélichryse italienne** (*hélichrysum italicum*) est considérée comme l’huile essentielle “S.O.S”. Elle est très efficace pour traiter les troubles circulatoires, les bleus, les petites blessures et augmenter la circulation sanguine. Elle est plus chère que les autres mais quelques gouttes suffisent à rendre l’effet escompté.
- **L’eucalyptus radiata** (*eucalyptus radiata*) est l’huile idéale pour les voies respiratoires et est le plus souvent utilisée pour l’inhalation. On met quelques gouttes d’huile d’eucalyptus dans un diffuseur pour que les essences se dispersent doucement dans l’air.
- **La gaulthérie** (*gaultheria procumbens*) est l’huile préférée des grands sportifs. Elle aide à dissiper les douleurs musculaires. Avant de faire un effort physique intense, il est conseillé de se masser avec cette huile essentielle pour chauffer les muscles afin qu’elle exerce son action contre la douleur et l’inflammation.
- **La mandarine** (*citrus reticulata*) est comme la lavande, une huile relaxante à utiliser au niveau du plexus solaire, du cœur et des poignets. À diffuser dans la chambre à coucher.
- **Le thym thujanol** (*thymus CT thujanol*) antibactérienne majeure. Au quotidien, dès que l’angine s’annonce 2 gouttes de thym thujanol sur 1 morceau de sucre à sucer balaieront cette affection virale. À prendre après le repas jamais à jeun.
- **L’origan** (*origanum compactum*) antibactérienne et virale. C’est un « antibiotique » naturel. À prendre sous forme de capsules pour renforcer le système immunitaire.
- **Le tea tree** (*melaleuca alternifolia*) antibactérienne. Très utile pour traiter tous les problèmes de la peau (acné, eczéma, ...).

ELLE SANTÉ

Comment utiliser les huiles essentielles?

L'utilisation des huiles essentielles par massages, inhalation, ingestion ou diffusion nécessite quelques précautions, car ces substances sont très concentrées. « Il est préférable de ne pas les utiliser pures ni en grande quantité. Bien se documenter avant de les utiliser. « En effet, certaines peuvent être dermo-caustiques et peuvent brûler la peau, notamment l'huile de romarin, de verveine, de citronnelle et de thym. Les huiles de verveine et d'agrumes sont même à proscrire avant un bain de soleil! D'autres sont, par contre, tout à fait inoffensives comme l'huile essentielle de lavande vraie ou de bois de rose », ajoute Charlotte Brunet. « En règle générale, il est donc plus prudent de mettre les huiles essentielles dans un diffuseur de les mélanger à une huile végétale pour les soins du corps et du visage, d'en verser quelques gouttes sur un sucre pour les ingérer ou de les incorporer au gel douche pour les disperser dans le bain. » Notre spécialiste conseille de mélanger 2 à 3% d'huiles essentielles à 100ml d'huiles végétales pour les soins du visage et jusqu'à 10% pour les soins du corps.

“Avant d'utiliser une huile essentielle en massage, versez-en quelques gouttes à l'intérieur du poignet. Si vous n'avez pas de réaction après 24h, vous pouvez l'utiliser sans risque.”

Comment reconnaître une huile de qualité?

Le label de qualité H.E.B.B.D. (Huile Essentielle Botanique et Biochimiquement Définie) sur un flacon d'huile essentielle constitue une garantie de qualité. Cette mention définit notamment les 3 critères fondamentaux assurant l'origine et la nature exacte des huiles essentielles à savoir son espèce botanique exacte, en latin pour éviter les confusions, l'organe producteur (feuilles, fleurs, etc.), et la spécificité biochimique, variable selon l'époque et le lieu de récolte. L'inscription “produit naturel” ne veut rien dire! Cela ne garantit pas la qualité du produit. Plus une huile est pure, plus elle est chère!

Comment les conserver?

Une huile essentielle peut se conserver longtemps (de six mois à deux ans) du moment qu'elle est à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur. Vérifiez bien que la bouteille soit en verre teinté.

Où les trouver?

Les huiles essentielles sont vendues dans des petits flacons de 5 à 30 ml, dans les pharmacies, herboristeries ou magasins spécialisés. Les magasins bio proposent une large gamme d'huiles essentielles et végétales et donnent de bons conseils concernant leur utilisation.

Retour à l'essentiel

Aromathérapie, phytothérapie, cosmétiques, massages... La fonction thérapeuti-



que des huiles essentielles est connue depuis longtemps. Ce que l'on sait moins, c'est que ces huiles peuvent également avoir un effet positif sur notre moral.

Techniquement...

En diffusion ou en olfaction, les arômes des huiles essentielles transmettent des messages au système limbique ayant une influence sur notre humeur et nos comportements.

Charlotte Brunet s'intéresse depuis longtemps à l'aspect émotionnel des huiles essentielles. Dans son cabinet de massages et de kinésiologie, Charlotte utilise les Quantiques... Ces « synergies d'huiles essentielles » (composées de 5 à 35 essences selon leur nature) sont des parfums intelligents ayant pour but d'harmoniser notre équilibre psycho-émotionnel. Utilisés en kinésiologie,

massage et réflexologie plantaire, ces Quantiques agissent directement sur notre humeur, notre comportement, notre tonus intellectuel et notre équilibre émotionnel. "Ils vont aider la personne à se recentrer et à traverser plus facilement ses émotions ou les moments difficiles", explique Charlotte.

En olfactothérapie, Charlotte utilise les huiles essentielles et le pouvoir de l'olfaction pour déclencher chez les patients un "revécu émotionnel". "Les arômes peuvent en effet réveiller des événements oubliés. Cette approche a la particularité de mettre le mental au repos.

C'est le corps qui va parler et c'est seulement après que les mots peuvent accompagner la prise de conscience de certains comportements", ajoute Charlotte Brunet. « Ces huiles nous aident à nous recentrer sur l'essentiel en nous ».

Une vertu qui n'a rien d'accessoire !

Où trouver les huiles essentielles et les Quantiques?

Dans les pharmacies, herboristerie ou magasins bio.

Notre kinésiologue, réflexologue, massothérapeute

Charlotte Brunet (sur rendez-vous):
1, avenue des Lucioles 1170 Bruxelles.
Tél. 0473/85 14 54

Lectures conseillées

Dominique Baudoux,
"L'aromathérapie; Se soigner par les huiles essentielles", Ed. Atlantica.

Chantal et Lionel Clergeaud,
"Les huiles végétales; Huiles de santé et de beauté", Ed. Amyris.

