

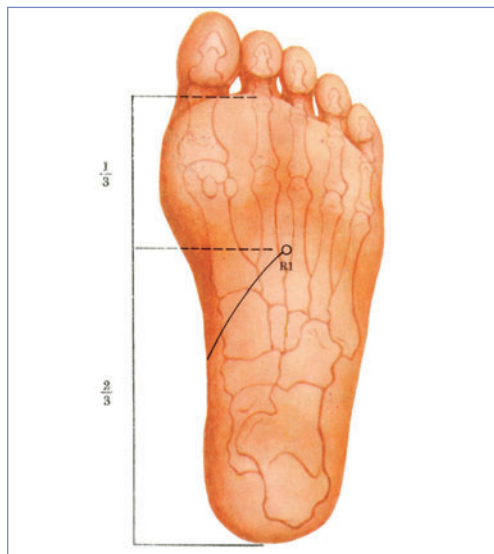
Huiles essentielles

Plus de stress !

par Michel Odoul

Si les huiles essentielles sont à la mode, leur fonctionnement et leur utilisation restent souvent mystérieux. Les conseils précieux d'un spécialiste, Michel Odoul, pour bénéficier de leurs vertus pour cette rentrée.

La mode, un éternel recommencement ... Ou un retour à la tradition ? Les huiles essentielles sont à la mode. La plupart des grandes marques de cosmétique les utilisent et font leur publicité sur leurs actions bénéfiques, sur le plan cutané ou sur le plan nerveux, par exemple. L'aromathérapie reconquiert chaque jour ses lettres de noblesse en devenant une thérapeutique incontestable : les revues de médecines naturelles, les rayons des pharmacies et des boutiques de produits naturels s'ouvrent de plus en plus à tous ces petits flacons, encore mystérieux, pour la plupart d'entre nous.



Pour vous recentrer, appliquez une goutte de Lavande vraie au niveau de la zone réflexe du plexus solaire sur le pied droit, puis gauche. Illustration : Institut Français de Shiatsu.

Un mystère à lever !

Pour lever un peu de ce mystère, il suffit de mieux connaître les huiles essentielles, la façon de les obtenir, à partir de quelles plantes et quelles sont les précautions d'usage ? Les huiles essentielles s'obtiennent par la distillation de plantes aromatiques. Ces plantes ont la particularité de produire naturellement des molécules aromatiques, grâce à la

photosynthèse, pour communiquer entre elles et se protéger des agressions extérieures, par exemple en sécrétant des phyto-phéromones. Ce processus ressemble beaucoup à ce qui se passe dans le corps humain avec le système hormonal et endocrinien.

Vous avez dit subtil ?

C'est ce niveau subtil d'action qui peut nous permettre de comprendre pourquoi la diffusion de certaines huiles essentielles peut être aussi apaisante, calmante ou au contraire tonifiante. Les molécules aromatiques, par l'intermédiaire de notre système olfactif, agissent avec une rapidité étonnante au niveau de notre cerveau limbique, siège de la gestion émotionnelle et réactive de l'être humain. C'est également ce niveau d'action qui permet de comprendre la pénétration très rapide des huiles essentielles lors d'une application cutanée (au bout de 30 secondes environ, elles se retrouvent dans le sang) et leur particulière efficacité.

Une médecine naturelle oui, une médecine douce non !

Cependant cette efficacité signifie que les huiles essentielles ne sont pas anodines et que l'on ne peut pas en improviser l'usage. Le principe de la distillation, qui tire la quintessence de la plante, impose que celle-ci soit naturelle, non cultivée avec des engrais chimiques ou des pesticides. Il est par conséquent conseillé d'utiliser des huiles essentielles respectant quatre critères fondamentaux, à savoir qu'elles doivent être 100 % naturelles, 100 % pures, intégrales et « chémotypées » (type chimique bio défini). De plus, certaines huiles essentielles pouvant être abortives, photosensibilisantes, dermocaustiques, etc. il est préférable de se référer à des praticiens compétents ou à des ouvrages clairs et précis sur le sujet. Il existe également des formations à la portée de tous, initiant à la connaissance et à l'usage des huiles essentielles. Elles deviennent alors nos meilleures alliées pour être en forme, beaux, belles et zen. En diffusion atmosphérique, certaines nous aident par exemple à nous endormir (lavande vraie), d'autres à nous détendre (orange douce). En application cutanée (tester une éventuelle allergie en appliquant une goutte au pli du coude), elles nous aident à cicatrifier (lavande aspic, tea tree) ou à calmer une douleur articulaire (gaulthérie). En prise buccale sur un petit morceau de sucre



(une à deux gouttes maximum), elles nous aident à digérer (basilic), ou nous redonnent un coup de « peps » (menthe poivrée). Alors soyez belles et zen avec les huiles essentielles. Elles vont vous aider au quotidien tant sur le plan physique que sur le plan psychologique. Deux exemples vont vous permettre de le tester avec simplicité, efficacité et bonheur.

Des huiles pour nous accompagner au cœur de l'hiver

L'hiver n'est pas encore arrivé mais ne tardera pas à se manifester. C'est la saison du froid, du calme, de l'intériorisation. Dans la nature, les mondes animal et végétal hibernent, rentrent en eux-mêmes pour procéder à ce sommeil annuel qui est en fait un nettoyage, une sorte de purification des toxines emmagasinées le reste de l'année.

L'hiver joue le même rôle pour les humains, et son cortège de fatigues, sciaticques, rhumes et autres participent sans doute à ce travail. Il existe bel et bien une huile essentielle qui saura nous accompagner au cœur de l'hiver, qui nous guidera par la main sur ce chemin de plus en plus réduit où la respiration se fait lente et profonde. Au plus profond de la nuit noire, la lueur des tubuleuses jaunes des fleurs de Camomille noble se fait soleil au bout du tunnel. L'huile essentielle Chamaemelum nobile, âme sœur de l'Immortelle — toutes deux de la famille des astéracées —, est connue pour ses vertus exceptionnelles pour calmer les traumatismes nerveux de toute origine: des chagrins affectifs aux névrites les plus colériques en passant par la peur de la mort. Le fait d'appliquer une goutte d'HECT Chamaemelum nobile sur le bas-ventre (trois doigts en dessous du nombril) le soir au coucher, favorisera ce mouvement d'intériorisation permettant de faire le point avec soi-même, de se rencontrer en toute intimité, de se restructurer et de se ressourcer en profondeur pour mieux éclore lors du printemps. Rien ne brille plus qu'un regard en paix.

Les vertus calmantes de la Lavande vraie.

Un temps pour tout; du temps pour tout... et plus de stress du tout...

Le temps! Quelle gageure que cette notion après laquelle on court et qui ne peut pourtant se capturer. Quel paradoxe que celui proposé par la physique moderne pour qui ce temps est variable! Alors pour ne pas courir après le temps dès la rentrée, il vous faut partir du bon pied. Le fait de vous masser les pieds le soir avec de l'huile essentielle de Lavande vraie mélangée dans une huile végétale porteuse (1 ml HE pour 9 ml HV de noyau d'abricot, par exemple) vous aidera à vous recentrer afin de mieux répondre aux nombreuses sollicitations d'une vie active et remplie. Appliquez une goutte au niveau de la zone réflexe du plexus solaire (le point source du méridien du rein - voir image ci-contre) sur le pied droit et ensuite sur le pied gauche. Quand on s'éloigne de soi, de son « centre intérieur », on se sent vite débordé par différentes urgences, tirailé par les demandes d'autrui et on finit par perdre pied en acceptant les exigences des autres comme étant les nôtres. En prenant donc régulièrement le temps de revenir à vous grâce aux vertus calmantes et structurantes de la Lavande vraie, vous devriez mieux pouvoir discerner l'ordre des priorités dans votre vie afin de vous donner les atouts pour réaliser vos projets de façon dynamique et sereine. Vous pouvez également appliquer une goutte d'HE Lavande vraie sur les poignets durant la journée pour faire baisser la pression qui chuchote à votre oreille que vous n'aurez jamais le temps de tout faire... Quel plaisir alors d'être disponible pour une soirée entre ami(e)s ou plus intime.

A lire: *L'harmonie des énergies, guide de la pratique taoïste et des fondements du shiatsu, Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Le lexique, Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir.* Ces quatre ouvrages de Michel Odoul sont édités chez Albin Michel.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Cadre supérieur pendant plusieurs années, Michel Odoul pratique puis enseigne en parallèle l'Aïkido pendant 17 ans. Diplômé en Shiatsu et spécialiste des techniques énergétiques chinoises qu'il a étudiées depuis 1978, il se forme également pendant 7 années à la psychologie occidentale et aux techniques de relaxation. Praticien Professionnel en Shiatsu, psycho-énergéticien et consultant, il fonde l'Institut Français de Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée en 1996. Il est également Directeur de Collection aux Editions Albin Michel.