Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 85

Artikel: Comment bien profiter des huiles essentielles
Autor: Bernier, Martine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830736

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: 09.07.2025

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

Comment bien profiter des huiles essentielles

Depuis la nuit des temps, elles sont utilisées en aromathérapie pour leurs propriétés calmantes, capables d'atténuer ou de guérir les symptômes de certaines affections. Mais attention à choisir les bonnes et à utiliser le diffuseur adéquat.

Tous les diffuseurs d'huiles essentielles sont utilisés dans un but principal : l'assainissement de l'air de nos logements. Et leur action n'est pas une légende, selon la doctoresse Nathalie Calame, médecin généraliste, homéopathe et phytothérapeute, présidente de l'association Prévention Santé : « Nous savons que, en les utilisant, en une demi-heure, on détruit à peu près les trois quarts des bactéries d'un logement. La plupart des huiles essentielles ont la double capacité de purifier l'air ambiant et de dépolluer nos appartements. Vous pouvez avoir recours à différents mélanges à propriétés désinfectantes, calmantes, assainissantes ou qui portent à la méditation. »

L'IDÉAL: UN DIFFUSEUR À FROID

Peut-être vous demandez-vous comment choisir parmi les multiples appareils proposés sur le marché ? Il en existe de plusieurs genres, plus ou moins puissants, dotés de moyens différents de propulsion des huiles essentielles. En principe, il faudrait éviter les diffuseurs par chaleur qui altèrent leurs propriétés. Chacun d'entre eux a été conçu pour couvrir une surface précise. Ces indications sont stipulées par les fabricants, et les prix varient selon les modèles et leur niveau de sophistication, de 25 fr. à 80 fr., en moyenne.

Quelques points sont primordiaux pour utiliser l'aromathérapie dans les meilleures conditions, rappelle Nathalie Calame : « Pour atteindre un résultat optimal, privilégiez un diffuseur à froid, sans eau, dans lequel un moteur insuffle de l'air dans un mélange d'huiles essentielles pures et bio. Les diffuseurs les plus performants sont ceux qui disposent d'une verrerie très fine, car ils permettent de calibrer des particules plus petites, qui se maintiendront plus longtemps en suspension dans la pièce. Il faut éviter qu'il y ait de l'alcool dans les huiles: cela peut être irritant, et les particules restent plus fugitives dans l'air. Il faut absolument bannir les parfums synthétiques. Et ne pas propager autre chose que de l'huile essentielle pure, car celles contenant de l'huile encrasseraient l'appareil. Elles sont faites pour le massage et non pour la diffusion. »

EN VENTE LIBRE, MAIS…

Il n'est pas nécessaire de mettre davantage que quelques gouttes à la fois. Verser peu d'huile évite qu'elle ne s'oxyde. En deux ou trois jours, il faudrait avoir utilisé le contenu placé dans le diffuseur, afin qu'il ne reste pas trop longtemps au contact de l'air. Il faudrait que les huiles essentielles demeurent dans un emballage fermé pour ne pas se dénaturer. Leur senteur durera un peu plus d'une heure après quoi elle disparaîtra, vous indiquant que vous pouvez rajouter quelques gouttes si vous le souhaitez. Mais il n'est pas indispen-

Trois huiles à diffuser sans risque d'erreur

L'Eucalyptus globulus ou gommier bleu est idéal en hiver pour son effet désinfectant et respiratoire, tout comme ses huiles de pin et de cèdre.

Le citron est excellent pour vous aider à vous concentrer et booster votre moral. Dans la famille des agrumes, les huiles essentielles de mandarine, d'orange et de pamplemousse ont toutes un côté calmant, tonique et harmonisant.

La lavande ou le lavandin peuvent être diffusés toute l'année pour ses vertus désinfectantes et calmantes. La sauge et le romarin sont également plébiscités pour leurs vertus assainissantes.

SStajic et grinvalds

Pour profiter en toute sérénité des huiles essentielles, il vaut la peine de s'adresser à un professionnel, afin d'éviter celles, par exemple, qui peuvent être très irritantes.

sable de laisser constamment l'appareil allumé si vous voulez assainir votre logement. Trois quarts d'heure par jour suffisent.

Toujours selon la doctoresse, il n'y a pas de contre-indications pour l'utilisation des huiles, mais leur qualité est primordiale, et il faut savoir lesquelles ne doivent pas être employées. Parmi ces dernières, la cannelle, la menthe ainsi que certaines sortes de thym, de sarriette et d'origan, contiennent du phénol, et peuvent être très irritantes, voire dangereuses. Le plus sûr est donc de se renseigner auprès d'un professionnel ou d'acheter des complexes déjà préparés, en évitant de constituer sa pharmacopée sans posséder de bases solides. La synergie entre ces huiles garantit un effet plus efficace, ces mélanges coûtent moins cher, et vous vous lasserez moins vite de ce genre de préparation.

« Certains hôpitaux en diffusent dans l'air des corridors et des chambres pour éviter la contagion »

Dr CALAME

Même si les huiles essentielles sont en vente libre, Nathalie Calame n'est pourtant pas convaincue que ce soit forcément une bonne idée : « Elles sont très puissantes et beaucoup de gens ont tendance à improviser. Prenez le thym : il en existe plusieurs variétés et il ne faut absolument pas mettre de l'huile essentielle de thym à thymol dans la bouche, au risque de se brûler les muqueuses. Il existe un manque réel d'informations par rapport à ces huiles essentielles. Et c'est un moyen tellement puissant qu'il peut être dangereux, s'il est mal utilisé. » Si vous préférez utiliser des huiles pures et bio que vous mélangerez vous-mêmes après vous être assurés qu'elles ne sont pas irritantes, sachez que, en matière d'aromathérapie, tout est permis pour peu que vous teniez compte des mises en garde. Nos goûts évoluent et sont différents d'une personne à l'autre. Certains parfums vous raviront comme d'autres vous rebuteront, souligne Nathalie Calame : « Prenons l'exemple du géranium rosat *(Pelagonium roseum)* qui a, lui aussi, un pouvoir assainissant et harmonisant. Cette huile essentielle calme les émotions trop intenses. Le géranium adoucit, apaise. Elle est très chère, très à la mode, et… très forte, avec un parfum doux, proche de celui de la rose. Mais elle ne convient pas à tout le monde. »

A chacun, donc, de faire son choix. Seul juge en la matière : votre nez !

MARTINE BERNIER

Huiles essentielles, le sens des essences, *Editions La Source Vive, Catherine Bonnafous.*