

CES HUILES (SI) ESSENTIELLES au moral l'hiver !

Les nuits qui s'étirent et imposent aux jours de se faire tout petits, la lumière qui s'enfuit, ont parfois raison de notre moral. Et si le bonheur était, aussi, dans une petite fiole ? Les huiles essentielles pour voir l'hiver autrement, c'est par ici !

Nathalie Desanti

Ca semble osé et pourtant. Un entretien avec une aromathérapeute et tout semble si simple... Le bonheur est dans le pré ? On serait tenté de dire oui. Car la nature recèle d'innombrables trésors aussi simples et authentiques que puissants. Si la pharmacopée l'a compris depuis la nuit des temps, le travail sur les huiles essentielles n'en finit pas de nous surprendre. Et de se révéler bien plus riche qu'il n'en a l'air au premier regard. Une huile, des principes actifs et plusieurs modus operandi : par olfaction, par ingestion, par voie cutanée. Mais surtout, toutes sont multifacettes et offrent à elles seules plusieurs niveaux de lecture et donc d'efficacité. À la question, « *quelles sont les huiles essentielles qui remontent le moral en berne l'hiver* », Alina Moyon*, docteur en pharmacie, aromathérapeute, praticienne d'hypnose et de thérapies énergétiques, répond « *toutes* » ! « *Elles ont toutes une action à ce niveau-là, or si elles jouent sur le moral c'est forcément de façon positive. À quelques exceptions près, mais je vous l'expliquerai plus tard...* », précise

la thérapeute. Mais si on ne devait en glisser que trois dans sa trousse ou sans son sac à main, lesquelles auraient la préférence d'Alina Moyon ?

La Bergamote, la plus solaire

« *Évoquer le blues de l'hiver, c'est surtout penser au gris. Pour créer une rupture, une déchirure de couleur et de lumière, rien de tel que la bergamote, solaire par excellence. Elle est porteuse de cette information de joie, de "pétillances" et pourtant elle a aussi une action sédative, calmante pour les personnes anxieuses et stressées. Lorsque l'hiver on se sent moins bien, avec justement ce stress en filigrane, la digestion se fait moins bien. La bergamote a aussi des vertus antispasmodiques tout à fait adaptées au besoin de détendre les muscles impliqués dans la digestion. Très complète, elle est aussi anti-infectieuse, antiseptique et si elle sait apaiser les plus stressés, elle fait merveille auprès des plus raplaplas pour leur apporter le tonus dont ils ont besoin pour aborder l'hiver, y compris sur le plan sexuel. La bergamote est si positivement et joyeusement*

HERPÈS ? MORAL EN BAISSÉ !

Chute du moral + baisse d'immunité = bouton d'herpès ? Vite, une goutte d'huile essentielle de Ravintsara pure à appliquer sur le bouton. Et, en toile de fond, on agit sur le moral et l'immunité avec le trio gagnant, Bergamote, Pin Sylvestre et Orange Douce.

puissante qu'elle contribue à améliorer la circulation énergétique dans tout le corps », s'enthousiasme Alina.

Son utilisation idéale ?

- **EN DIFFUSION** (quelques gouttes sur un petit galet diffuseur ou dans un diffuseur vapeur), en olfaction (quelques gouttes sur le poignet). « Elle agit sur le troisième chakra, celui qui donne confiance en soi. »

- **EN APPLICATION CUTANÉE.** « Quand on est mal, on a tendance à se recroqueviller sur soi, à s'enrouler autour de son plexus solaire pour se protéger. Appliquer deux gouttes d'huile essentielle de bergamote mélangées à quelques gouttes d'huile végétale de jojoba sur le plexus et massez doucement. N'étant pas dermocaustique, cette huile peut se poser pure sur la peau sans risque de brûlure. »

Le Pin Sylvestre, le plus tonifiant

« Regardez comme le pin est grand, longiligne, puissant et noble. Imaginez que les végétaux dont sont extraites les huiles essentielles, transmettent les informations qui les caractérisent au plus profond de nos cellules, vous comprendrez aussitôt quels bénéfices offre le Pin Sylvestre..., se réjouit Alina Moyon. Lorsque l'hiver est là et que l'on doit se lever tôt, avec la nuit en toile de fond, on a souvent du mal à sortir de la chaleur de son lit. En un mot, on a du mal à se verticaliser. Si le Pin Sylvestre est connu et apprécié pour ses vertus anti-infectieuses très puissantes, booster du système immunitaire, il tonifie aussi la détermination, le tonus, la dynamique. Comme si la force verticale du pin passait à travers celle des huiles essentielles. Et, de fait, cette huile est très structurante et vient parfaitement compléter l'action de la bergamote. C'est comme si en quelques instants, le pin nous faisait passer de l'état de flaque à celui de colonne ! » Grâce à cet arbre très puissant, on redevient tonique et dynamique. À nous les petits matins plus du tout chagrins...

Son utilisation idéale ?

- **EN APPLICATION CUTANÉE.** À diluer dans un peu d'huile végétale avant de masser les corticosurrénales, juste au-dessus des reins. « Cette huile agit de façon profonde à la fois en soutien d'immunité et de moral, cette zone étant particulièrement liée à l'énergie. » C'est aussi l'occasion de masser les articulations pour soulager les raideurs car le Pin Sylvestre a un effet anti-inflammatoire cortisone like. Sur la poitrine, le haut du dos pour atténuer les infections respiratoires et les coups de froid.

- **EN INHALATION.** Dans un petit stick respiratoire avec une mèche, à inhaler dès qu'on a envie d'un coup de frais, d'une sensation de grande capacité respiratoire. Mais aussi en ajoutant quelques gouttes à de l'eau chaude pour laisser monter les actifs jusqu'aux sinus. « De façon symbolique, on ouvre la cage thoracique, on se déploie. D'autant plus que les

poumons sont symboliquement là aussi reliés à la tristesse. Respirer le Pin Sylvestre à pleins poumons redresse, restructure, chasse la morosité ! De plus, ce conifère est apparu sur terre au tout début... cela nous ramène à nos racines, à notre antériorité. Or, l'hiver on est naturellement tourné vers l'introspection. Et ce n'est pas grave, il faut juste que ce ne soit pas déprimant. »

L'Orange Douce, la plus reconfortante

« Très apaisante, idéale pour se détendre le soir. Elle agit, comme la Bergamote, sur le plexus solaire. Mais de façon, plus calmante, plus anxiolytique. L'orange douce stimule la joie. Idéale aussi quand on est agité, elle apaise ceux qui sont trop dans le mental et se laissent envahir par des pensées négatives ou perturbantes juste avant de se coucher. Cette huile si douce, structurellement associée à l'enfance, nourrit notre enfant intérieur. Elle fait l'effet d'un câlin, exactement ce dont on a besoin quand le blues de l'hiver pointe son nez et va jusqu'à perturber le sommeil. Or, un sommeil de mauvaise qualité accentue le mal-être diurne. »

Son utilisation idéale ?

- **EN APPLICATION CUTANÉE.** En cas d'agitation, de surmenage ou de stress, diluez quelques gouttes d'huile essentielle d'orange douce dans une huile végétale et massez les poignets et la plante des pieds. Une fois les pieds massés, déposez une serviette chaude à peine humide pour ôter l'excédent d'huile. Enroulez bien le linge sur les pieds. Ce mini enveloppement accentue la détente en potentialisant les effets sédatifs des molécules de l'huile essentielle et de la chaleur diffusée sur la plante des pieds.

- **EN BALNÉOTHÉRAPIE.** Glissez quelques gouttes dans un lait végétal ou même dans une poignée de gros sel ou de sel d'Epson, dispersez sous le jet d'eau chaude et profitez du bain au minimum 15 minutes afin que les actifs pénètrent la barrière cutanée. Ce type bain allie un pouvoir antidouleur, relaxant et favorise le sommeil.

- **EN INHALATION.** En pleine nuit, vous vous réveillez avec angoisse et vous rendormir relève de l'exploit ? Respirez l'huile d'orange douce en vous tenant bien droit pour permettre un parfait déploiement de la cage thoracique et des capacités respiratoires. Si l'on reste replié sur soi, les poumons comprimés, respirer une huile essentielle est inutile. Respirez profondément par le ventre, pendant cinq secondes, expirez cinq secondes et recommencez trois à quatre fois. Il est recommandé de choisir l'orange douce plutôt que la lavande, d'abord parce que ce n'est pas une plante de saison (que je privilégie toujours) et ensuite parce que c'est le symbole tellement structurel de la mère que si l'on a une relation douloureuse avec elle, même disparue, on risque de se sentir encore plus mal après. L'orange douce est moins typée, tout comme l'ylang-ylang qui ramène dans le corporel et favorise aussi la « redescende » du mental vers le corps, favorisant alors l'apaisement, même en pleine nuit d'angoisse... ■

*Alina Moyon, almaconsult-paris.com