

ISABELLE
PACCHIONI

AVEC LA PARTICIPATION DE
PATRICK AMSALLEM KINÉSITHÉRAPEUTE



AUTOMASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES / GUIDE VISUEL

*les 50 automassages
aromatiques à connaître
pour aller bien*

*les 31 meilleures
huiles essentielles
et végétales*

ÉDITION ENRICHIE
DU BEST-SELLER :
50 AUTOMASSAGES
AUX HUILES
ESSENTIELLES

LE D U C . S
E D I T I O N S

AUTOMASSAGES

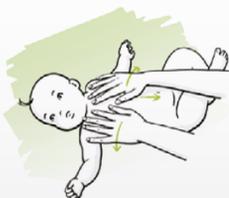
AUX HUILES ESSENTIELLES

GUIDE VISUEL

Enfin une mini-bible pratique et complète du massage aromatique !
Tout, dans cet ouvrage, est conçu pour vous aider au quotidien
à soulager vos maux ainsi que ceux de toute la famille.
Solutions santé, astuces beauté, accélérateurs de bien-être
naturels : automassez-vous pour le meilleur et pour... le pur !

Dans ce livre illustré :

- **50 massages et automassages aromatiques** pour en finir avec les maux qui vous mènent la vie dure : acné, cellulite, bouffées de chaleur, fatigue, minceur... Et de nombreuses illustrations pour tout comprendre du premier coup d'œil !
- Bois de rose d'Asie, camomille romaine, géranium, hélichryse...
les 20 meilleures huiles essentielles pour des massages encore plus ciblés.
- Argan, calophylle, jojoba... : **11 huiles végétales** les plus employées en aromathérapie pour favoriser le massage.
- Effleurage, pétrissage, palper-rouler... **les 9 principaux gestes techniques** à connaître et à maîtriser.
- **Tout savoir en 3 chapitres** : santé, bien-être et beauté.



Massages et huiles essentielles : un mariage de raison !

979-10-285-0355-0



9 791028 503550

19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

UNE CRÉATION SUPERNOVA
Photos : Shutterstock

RAYON LIBRAIRIE :
SANTÉ

Mal des transports, torticolis, fatigue oculaire... Mais aussi comment relaxer un bébé, affiner sa silhouette ou lutter contre la chute des cheveux : pour être bien dans sa peau, le livre d'Isabelle Pacchioni et Patrick Amsallem nous donne les clés avec des croquis illustrant chaque geste!

Télé 7 jours

Traditionnels ou express, les massages aromatiques rendent plus belles, permettent d'être en meilleure santé et donnent la pêche.

Femme actuelle

Efficacement illustré, ce guide de poche vous donne de précieuses clés pour améliorer votre santé et votre bien-être au quotidien grâce à des gestes simples.

TV magazine

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

100 réflexes air pur, 2015.

Guide de poche d'aromathérapie (avec Danièle Festy), 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne
sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

et sur notre page Facebook : **Leduc.s Editions**

Maquette : Maogani - Illustrations : Delétraz, Fotolia, Puressentiel

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail – 75007 Paris

ISBN : 979-10-285-0355-0

ISABELLE PACCHIONI

Avec la participation de
PATRICK AMSALLEM
kinésithérapeute

AUTOMASSAGES aux huiles essentielles

.....

GUIDE VISUEL

L E D U C . S
E D I T I O N S

Mise en garde : Les conseils de ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation chez le médecin, le kinésithérapeute, l'ostéopathe, ni les recommandations d'un pharmacien spécialisé en aromathérapie.

Avant-propos	7
Introduction	9

Partie I

Massages & huiles essentielles un mariage de raison	11
Les meilleures huiles essentielles pour les massages	15
Les meilleures huiles végétales pour les massages	25
Huile végétale, huile essentielle, quelle différence ?	25
Les 13 règles d'or du massage aromatique	30
Huile de massage aromatique : toute prête ou à faire soi-même ?	33
Les 9 principaux gestes techniques des massages (et automassages)	35
L'effleurage	35
La pression glissée	36
Le pétrissage	36
Le palper-rouler	37
L'automassage avec une ventouse : le palper-rouler maison	38
Les percussions	39
Le modelage	40
La friction	41
La pression sur les points de tension ou sur les points réflexes	42
Les avantages du massage aromatique	43
Les bénéfices des massages aromatiques de la tête aux pieds	44

Partie 2

50 massages & automassages aromatiques	
Santé	49
Bien-être	123
Beauté	143
Index	I69



D'aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours baigné dans les odeurs d'onguents, d'huiles essentielles, de camphre et de menthol ! J'avais à peine dix ans lorsque, de retour de l'école, j'observais mon père, kinésithérapeute, accueillir en blouse blanche chaque jour des dizaines de personnes. Patrick Amsellem partageait son cabinet et tous deux recevaient des patients venus de fort loin pour profiter de leurs massages, cherchant tous à soulager une douleur parfois tenace.

Puis j'ai grandi, m'essayant à différents sports. J'accompagnais mon père aux championnats de ski nautique, où il officiait comme kiné pour les athlètes. Patrick a pris sa relève ! Il a massé également des boxeurs, des danseurs, et bien d'autres athlètes de haut niveau... Aujourd'hui, dans son cabinet parisien, il reçoit encore et toujours des personnes qui se plaignent de torticolis, de cellulite, de crampes, des femmes enceintes souffrant du dos, des personnes âgées aux articulations malmenées... bref : des gens comme vous et moi.

En 2005, j'ai créé la **gamme PuresSENTIEL®** vendue en pharmacie :

- une gamme de santé naturelle avec des formules prêtes à l'emploi ;
- une gamme aroma expert d'huiles végétales et d'huiles essentielles unitaires HEBBD-BIO, 100 % pures et naturelles ;
- une gamme de cosmétique naturelle et bio.

Parmi les huiles essentielles unitaires (de « arbre à thé » à « ylang-ylang ») et les sprays (assainissant, respiratoire, sommeil...), laisser une large place à des formules pour massages m'a paru une évidence. Le massage est la voie royale pour profiter des propriétés thérapeutiques des huiles essentielles, puisque ces dernières possèdent l'extraordinaire capacité de pénétrer la peau, « en externe », pour rejoindre la circulation sanguine et traiter

| Avant-propos |

« en interne ». Et puis quel bonheur, quel plaisir d'appliquer sur le corps ces extraits 100 % naturels aux parfums aussi complexes qu'envoûtants ! J'ai donc créé une gamme de baumes, d'huiles de massages, de rollers et de ventouses pour faire face à toutes les situations de la vie quotidienne, ou plus simplement pour se « faire du bien ».

Grâce aux conseils de Patrick Amsallem et à mille et un points de pression astucieux issus de techniques de massages traditionnels chinois, vous pourrez tirer le maximum de bénéfices des massages aux huiles essentielles. Mais ils ne sont pas qu'affaire de technique : le massage, c'est aussi et avant tout un art de vivre. Une façon efficace, agréable et 100 % naturelle de traiter ses petits maux tout en établissant le contact avec le corps de l'autre, ou avec soi-même en cas d'automassage.

Mon père m'a toujours massée et, à mon tour, j'ai massé mes enfants depuis qu'ils sont bébés. Aujourd'hui, Ornella, ma fille, semble avoir « attrapé le virus » et se met aussi à masser. Je n'imagine pas la vie sans massage, sans ce contact peau à peau aussi précieux que technique, aussi thérapeutique que symbolique. Essayez sur vous, sur vos proches, massez et laissez-vous masser. Même si c'est seulement la main, ou le cuir chevelu, ou un simple point de pression : redonnez la parole au corps, écoutez ses doléances, protégez-le, chouchoutez-le, soulagez ses souffrances et renouez le dialogue avec lui grâce aux huiles essentielles. Un massage aromatique, c'est à la portée de chacun d'entre nous. Essayez ne serait-ce qu'une seule fois et, comme moi, vous ne pourrez plus vous en passer !

Merci à Patrick Amsallem, pour ses conseils avisés, à mon papa, kiné et naturopathe, pour m'avoir « inoculé le virus » de la santé au naturel et à ma maman, herboriste, pour m'avoir passé celui du goût de la botanique.

Isabelle Pacchioni

| Introduction |

Les massages aux huiles essentielles sont de plus en plus prisés dans les instituts de beauté et de bien-être. Mais, bien qu'ils soient effectivement particulièrement agréables et relaxants, c'est avant tout à leurs propriétés thérapeutiques que s'intéresse ce livre. Véritable mini-bible pratique du massage aromatique, cet ouvrage est conçu pour vous aider au quotidien à soulager vos maux ainsi que ceux de vos proches, de votre partenaire ou de vos enfants. Son approche simple vous rendra d'immenses services. Une insomnie, des douleurs articulaires, un rendez-vous chez le dentiste, un torticolis ? Reportez-vous vite aux pages correspondantes, pour profiter dès aujourd'hui de l'extraordinaire puissance des massages aromatiques !





Massages & huiles essentielles

un mariage de raison





Une essence, fraction odorante et volatile de la plante, est sécrétée par une partie du végétal (feuille, racine, fleur...). L'huile essentielle, obtenue après distillation par entraînement à la vapeur d'eau d'une partie de plante, renferme des molécules très actives sur la santé : antiseptiques, antidouleur, antivirales... C'est l'extrait végétal le plus puissant. Beaucoup plus que les infusions, par exemple. L'aromathérapie, ou l'art de se soigner avec les huiles essentielles, connaît un véritable engouement, rythmé par la publication d'études scientifiques de plus en plus enthousiastes. Plus de 17 000 à ce jour ! Car non seulement les huiles essentielles soignent vite et bien la plupart de nos maux du quotidien, mais en outre elles renforcent nos défenses naturelles, qu'il s'agisse de celles de notre peau ou de notre organisme, par exemple. Quant aux massages aromatiques, l'art de masser ou de se masser avec des huiles essentielles, c'est bien l'une des façons les plus agréables et les plus efficaces de prendre soin de soi !

Certaines huiles essentielles sont particulièrement actives en interne (à avaler), d'autres sont davantage employées par voie externe, c'est-à-dire, le plus souvent, en application sur la peau. En effet, l'aromathérapie possède l'extraordinaire avantage d'être aussi efficace lorsqu'elle passe par la voie cutanée, d'agir pendant plus longtemps, et présente moins de risque que par voie orale.

Associées au geste du massage, les huiles essentielles démultiplient son action et permettent de le rendre plus efficace, et plus longtemps. Par exemple, chacun sait qu'un bon massage aide à décontracter un muscle douloureux.

Huile essentielle	Vitesse d'action	Durée d'action	Toxicité
Voie orale (à avaler)	***	**	***
Voie cutanée	***	***	*



Si on y ajoute la ou les bonnes huiles essentielles, le soulagement est à la fois plus rapide et plus durable. Dans de nombreuses autres indications, on peut aussi simplement poser l'huile essentielle (ou le mélange) sur la zone à traiter (un bouton d'acné, par exemple) sans réellement masser : l'important est alors que l'huile essentielle joue son rôle antiseptique, et pénètre l'épiderme pour renforcer les défenses cutanées. Par ailleurs, il existe une symbiose physiologique peau/système nerveux, puisque lorsque nous n'étions pas encore bébé, les cellules appelées à devenir notre peau et celles qui devaient former notre système nerveux étaient exactement les mêmes ; ce n'est que bien plus tard que ces « sœurs embryologiques » se sont séparées : elles gardent donc un « passé » commun qui explique les effets bien-être du massage. Enfin, nous souffrons tous, un jour ou l'autre, de mal de tête ou de douleur de ventre, en pleine journée, et il est alors difficile de se retirer pour un massage en bonne et due forme. Qu'à cela ne tienne : un automassage sur tel ou tel point de pression précis du corps peut soulager discrètement et en quelques secondes !



Les meilleures huiles essentielles pour les massages

Nous avons listé dans les pages suivantes 20 huiles essentielles particulièrement utilisées en massage aromatique. Découvrez les vertus de chacune d'entre elles, en sachant bien qu'elles sont souvent plus efficaces «en groupe» que séparément. L'union fait la force ! C'est pourquoi nous vous recommandons d'utiliser des mélanges tout préparés et correctement formulés : les huiles essentielles y sont précisément dosées pour un maximum d'efficacité et de plaisir, et diluées dans un support végétal 100 % adapté. Ces produits, disponibles chez votre pharmacien, à choisir en version « BIO », permettent en outre de profiter des propriétés d'huiles essentielles rarement employées seules, comme le benjoin ou le néroli...

Cependant, rien ne vous empêche de vous masser avec une huile essentielle seule, diluée dans une huile végétale : de la lavande vraie ou de la menthe poivrée, par exemple, en cas de maux de tête, ou du gingembre frais en cas de constipation. Vous retrouverez ces conseils tout au long du livre.

Bois de rose d'Asie (ou de Hô ou de shiu) – *Dis-moi qui est la plus belle ?*

Cette très belle huile essentielle, dont l'arôme évoque un joli bouquet de fleurs, est une aubaine pour la peau. Elle s'attaque à tous les petits chagrins cutanés (acné, eczéma, infections cutanées...) et s'emploie à l'embellir quel que soit l'âge. Elle assainit, raffermi, tonifie, régénère : c'est l'amie des ados comme des peaux matures. Par ailleurs, comme elle draine et renforce la circulation lymphatique, c'est une excellente huile essentielle anticellulite et antivergeture. Elle lifte aussi notre humeur en cas de petit « coup de mou ».

Remarque

Si vous souhaitez masser une surface étendue avec du bois de rose d'Asie (ou de Hô ou de shiu) seul (pas d'autres huiles essentielles), comptez 1 goutte pour 10 gouttes d'huile végétale : de rose musquée pour les cicatrices ou l'eczéma, de calophylle pour les infections ou inflammations de la peau, de macadamia associée à l'huile végétale de calophylle en cas de cellulite, d'argan pour les peaux matures. Vous pouvez également l'employer pure, ponctuellement, sur une petite surface.

Camomille romaine – *L’antistress n° 1*

Spectaculaire antistress, elle calme sur-le-champ en cas d’agitation intense, de désordre émotionnel, y compris l’enfant hyperactif. Elle est fabuleuse pour sortir des « ruminations » et autres obsessions, vaincre le trac, les peurs non maîtrisables (prévision d’une intervention chirurgicale, de la prise de parole en public...). Elle aide également à soulager les douleurs liées au stress.

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec de la camomille seule (pas d’autres huiles essentielles), comptez 10 gouttes pour 1 cuillerée à café d’huile végétale d’amande douce, de macadamia ou de noyau d’abricot. Vous pouvez aussi l’appliquer pure, ponctuellement, sur de petites surfaces. Pensez à bien la respirer : une partie de son efficacité réside dans son parfum, qui « monte » directement agir au cerveau pour l’y apaiser.

Cèdre de l’Atlas – *L’anti-chute de cheveux*

On croirait cette huile essentielle conçue exprès pour nos cheveux. Grâce à ses sesquiterpènes¹, elle possède effectivement tous les atouts nécessaires pour les renforcer, les assainir, traiter les pellicules et calmer la fabrication locale du sébum (cheveux gras). Elle apaise même magistralement les démangeaisons du cuir chevelu. Un vrai baume capillaire, doublé d’un produit de soin et de confort. Difficile de faire mieux ! Résultat : un vrai pouvoir antichute et fortifiant capillaire, objectivé par une très belle étude scientifique².

Remarques

On utilise cette huile essentielle exclusivement en frictions (du cuir chevelu) ou en massages (anticellulite par exemple). Si vous souhaitez masser votre cuir chevelu avec du cèdre seul (pas d’autres huiles essentielles), comptez 4 à 6 gouttes pour 2 cuillerées à soupe d’huile végétale : d’argan si le cuir chevelu est sec ou les cheveux abîmés, de jojoba si le cuir chevelu est gras, à parts égales de millepertuis associé à de l’amande douce pour les démangeaisons du cuir chevelu, de calophylle (¼) et macadamia (¾) en cas d’inflammation ou pour tonifier la microcirculation du cuir chevelu. Ne l’utilisez pas chez le jeune enfant ni pendant la grossesse !

-
1. Ces composés favorisent la microcirculation et l’assimilation des vitamines et minéraux au niveau du cuir chevelu.
 2. Randomized trial of aromatherapy. Successful treatment of alopecia areata. Hay I et al. Arch Dermatol (1998). Dans l’étude, le cèdre était associé au thym, à la lavande et au romarin.

Citron – *Dépuratif, anti-rétention d'eau*

L'essence de citron concentre les bienfaits du fruit que nous connaissons tous : dépuratif, antiseptique, il rend la paroi des vaisseaux sanguins plus forte et plus souple, et soutient l'immunité. Cette essence tonifie l'épiderme et est indiquée pour lutter contre la cellulite, le surpoids et la rétention d'eau, surtout due à une insuffisance veineuse. Elle est aussi indiquée en cas de syndrome de Raynaud, de frilosité des mains et des pieds, ainsi que de couperose.

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec le citron seul (pas d'autres huiles essentielles), comptez 2 gouttes pour 20 gouttes d'huile végétale de calophylle. En cas de peau sensible, diluez l'huile végétale de calophylle à parts égales dans du macadamia. Appliquez-la plutôt le soir, ou prenez vos précautions (voir ci-dessous).

Attention! Comme toutes les essences extraites des zestes d'agrumes (citron, mandarine verte, pamplemousse...), celle de citron est phototoxique. Ne l'appliquez pas avant une exposition solaire! Cependant, il semble que cet inconvénient disparaisse à partir du moment où l'essence phototoxique est fortement diluée (moins de 2 %); mais méfiez-vous tout de même, il est préférable d'attendre 12 heures avant une exposition solaire.

Eucalyptus citronné – *Monsieur muscle*

Particulièrement antidouleur et anti-inflammatoire, c'est l'huile essentielle des « accidents musculaires », celle qui soulage entorses, elongations, tendinites, tennis-elbows et même claquages.

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 5 gouttes pour 3 gouttes d'huile végétale de calophylle et 3 gouttes d'huile végétale de millepertuis. Attention au soleil avec le millepertuis.

En cas de peau très sensible et allergique, n'utilisez que l'huile végétale de millepertuis.

Eucalyptus radié – *Inspirez, expirez!*

Cet eucalyptus est principalement antiviral et adapté en cas de troubles respiratoires, de toux. Le massage aromatique des bronches en hiver par excellence! Pensez à lui, surtout si vous toussiez « gras ».



Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 5 gouttes pour 5 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de noyau d'abricot, de macadamia...

Gaulthérie – *Le réflexe antidouleur articulaire et musculaire*

La gaulthérie est une huile essentielle extraordinaire pour le sportif, avant comme après l'entraînement et, plus largement, dès qu'il y a une douleur musculaire, articulaire ou tendineuse. Autant dire pour chacun d'entre nous au lendemain d'un déménagement, du port d'une charge lourde ou tout simplement d'un faux mouvement !

Particulièrement active localement, elle est réulsive, c'est-à-dire qu'elle possède une action « chauffante ». Comme, en outre, elle facilite l'élimination de l'acide lactique, elle prévient les crampes, les courbatures et accélère la récupération musculaire.

C'est une huile essentielle de choix contre les inflammations et les rhumatismes.

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 2 gouttes pour 5 gouttes d'huile végétale de calophylle. Vous pouvez éventuellement l'appliquer pure, ponctuellement, sur de petites surfaces, sauf si votre peau est sensible.

Genévrier – *L'anti-inflammatoire antidouleur et antirondeurs*

Antalgique, anti-inflammatoire, elle tient son rang dans toute formule aromatique antidouleur et antirhumastismale.

Mais rien ne vous empêche de lui confier aussi votre cellulite, un rôle parfaitement dans ses cordes.

Une double casquette antidouleur et antirondeurs !

Remarque

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 3 à 4 gouttes pour 10 gouttes d'huile végétale de calophylle. Ne l'utilisez jamais pure, il faut toujours la diluer !

Géranium – *L'amie fidèle de la peau*

Amie dévouée de la peau, l'huile essentielle de géranium purifiée, raffermie l'épiderme et l'aide à cicatriser. Mais elle est aussi antimycosique, antimicrobienne, et elle favorise l'arrêt des saignements. Que demander de plus à un produit de soin ?

Remarque

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), ou l'employer comme soin quotidien, comptez 2 gouttes pour 20 gouttes d'huile végétale de rose musquée ou de noyau d'abricot pour les peaux ternes, d'argan pour les peaux mures.

Gingembre frais – *Super tonus !*

On ne présente plus ce fabuleux rhizome, traditionnellement employé en interne pour ses propriétés digestives. Cependant, en application externe, le voilà tout aussi « magique » pour faciliter la digestion (en massage sur l'abdomen), juguler le mal des transports mais aussi tonifier le corps, l'esprit et... les sens. Estampillé à juste titre « aphrodisiaque », c'est plus exactement un fabuleux fournisseur d'énergie, de regain de tonus tous azimuts. Même les cheveux retrouvent du pep, si on les frictionne avec un peu de gingembre dilué dans le shampooing !

Remarque

Pour certains, cette huile essentielle possède un arôme un peu trop prononcé pour être employée seule. Comptez 1 goutte de gingembre frais pour 10 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de macadamia ou de noyau d'abricot, pour un effet antifatigue. Montez à 3 gouttes de gingembre frais pour 3 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de macadamia ou de noyau d'abricot pour contrer le mal des transports ou les troubles digestifs, en massage ponctuel sur l'abdomen. Dans tous les cas, ne l'utilisez jamais pure : toujours diluée dans une huile végétale.

Hélichryse (Immortelle) – *Le stop-bleu*

Indispensable en cas de coup, de choc, de bleu, de bosse et autres bobos en tout genre, c'est l'huile essentielle des casse-cou, des tout-terrain... et



tout simplement des maladroits qui se cognent dans les coins de table basse, au milieu du salon ! Cette remarquable huile essentielle, en fait spécialisée dans la circulation sanguine, sans pour autant fluidifier le sang, exerce aussi ses talents contre la couperose et les varicosités.

Remarques

En cas de choc, de bleu récent, vous pouvez appliquer cette huile essentielle pure sur une petite zone corporelle.

Pour tous les autres troubles cutanés, comptez 2 gouttes pour 20 gouttes d'huile végétale, d'arnica ou de calophylle pour les bleus, bosses, ecchymoses (n'appliquez pas ces huiles essentielles sur une plaie ouverte). En cas de couperose, varicosités ou varices, troubles veineux : choisissez de préférence l'huile végétale de calophylle.

Lavande vraie – *La surdouée polyvalente*

Cette huile essentielle majeure mérite que l'on s'attarde sur ses multiples bénéfiques. La plus spectaculaire est peut-être sa véritable propriété anxiolytique, objectivement démontrée par la mesure des ondes cérébrales³. En pratique, cela signifie que ce puissant antistress calme, rééquilibre, aide à mieux supporter les chocs émotionnels. Elle possède une action si indiscutable qu'elle pourrait être employée pour traiter l'insomnie et, même, pour se sevrer des benzodiazépines (médicaments hypnotiques, anxiolytiques).

Aussi apaisante musculairement que nerveusement, la lavande décontracte les muscles et réduit les tensions. Important lorsque l'on sait que de nombreuses douleurs sont en fait dues à une mauvaise position et donc à des contractions. Par exemple, les maux de tête provoqués par une malposition face à l'écran d'ordinateur pendant de longues heures dans une journée, créant des microtensions dans le haut du dos et le cou. Elle est antalgique : pensez à elle en cas de douleurs musculaires en général (crampes, contractures, spasmes) ainsi que d'inflammations articulaires.

Enfin, comme elle régule, régénère et cicatrise l'épiderme, vous voilà également obligé de l'intégrer à votre trousse aroma des vacances (anti-piqûres de moustiques, coups de soleil et autres bobos), ainsi que dans vos produits de soin et de beauté de la peau et des cheveux !

3. Technique CNV (Contingent Negative Variation).

Remarque

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 2 gouttes pour 20 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de noyau d'abricot, de macadamia pour le stress ; de rose musquée pour les bobos ou inflammations de la peau ; de calophylle en cas de douleur ; de millepertuis en cas de démangeaisons (attention au soleil avec cette huile végétale). Vous pouvez aussi l'appliquer pure, ponctuellement, sur de petites surfaces, sans aucun risque.

Marjolaine à coquilles (Marjolaine des jardins) – *No stress*

Superbe huile essentielle rééquilibrante du système nerveux, elle est irremplaçable pour apaiser les symptômes liés au stress, comme les maux de ventre par exemple. En fait, elle est si relaxante qu'on l'emploie même avec succès pour calmer les libidos un peu trop « actives » !

Remarques

Pour une action calmante instantanée, appliquez-la pure, ponctuellement, sur le plexus solaire. Si vous massez une zone contracturée à cause du stress, comptez 2 gouttes pour 20 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de macadamia ou de noyau d'abricot.

Menthe poivrée – *Anti-mal de tête*

C'est certainement l'une des huiles essentielles les plus antidouleur, sinon la plus antalgique de toutes. C'est pourquoi, en petite quantité, elle est la bienvenue dans les formules de massages aromatiques destinés aux sportifs. Mais vous aurez affaire à elle, même si vous ne fréquentez pas les vestiaires : elle prévient et apaise les maux de tête, les migraines et les troubles digestifs comme aucune autre !

Remarques

Pour une action antimigraine instantanée, appliquez-la pure, ponctuellement, sur les tempes. Mais ne vous approchez pas trop près des yeux !
Pour un massage antidouleur (ventre...) ou pour faciliter la digestion, comptez 3 gouttes pour 10 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de macadamia, de jojoba ou de noyau d'abricot.



Niaouli – *Il dégage les bronches et allège les jambes*

Surtout connu pour ses propriétés respiratoires et antivirales, le niaouli possède cependant d'autres belles cordes à son arc. C'est notamment un remarquable décongestionnant veineux et il favorise la circulation lymphatique, deux rôles sur mesure pour une silhouette affinée et, surtout, des gambettes toutes légères. Adieu jambes lourdes !

Par ailleurs, le niaouli est un bon antiseptique cutané et lutte contre le virus de l'herpès et du zona.

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 10 gouttes pour 10 gouttes d'huile végétale : d'amande douce, de macadamia, de jojoba ou de noyau d'abricot (respiratoire) ; de calophylle et de macadamia à parts égales (circulation lymphatique) ; de millepertuis (virus – herpès, zona... Attention au soleil avec cette huile végétale).

Prudence ! Ne l'utilisez pas chez le jeune enfant, ni si vous êtes une femme enceinte.

Pamplemousse – *L'anticellulite royal*

L'huile essentielle de pamplemousse est la reine des soins anticellulite et anti-peau d'orange. Elle draine, éliminant les déchets et l'eau « coincés » dans les fibres, détoxifie, désinfiltre, raffermi, favorise la circulation lymphatique et la vasodilatation... Bref, un vrai produit minceur 6 en 1 à elle seule !

Remarque

Pour les agrumes (pamplemousse, citron, orange douce, mandarine verte), on parle « d'essence » plutôt que « d'huile essentielle », car les essences sont extraites par expression et non par distillation. Toutes ces essences ont une propension à laisser de vilaines taches sur la peau en cas d'exposition solaire : ne les appliquez pas 12 heures minimum avant une exposition au soleil !

Pour une action anticellulite : 45 gouttes dans une cuillerée à café d'huile végétale de calophylle. Masser les zones rebelles avec ce mélange matin et soir pendant 3 semaines.

Petit grain bigarade – *La vie en rose !*

Coup de blues, déprime, envie de rien sauf de se tourner et se retourner mille fois dans son lit, une fois la nuit venue ? Le petit grain bigarade est fait pour vous : il apaise, facilite le sommeil (la nuit) donc le tonus (la journée), et aide à

traverser ces « mauvaises passes » que nous connaissons tous de temps à autre. Le détail qui ne gêne rien : c'est un bon revitalisant pour la peau.

Remarque

Ponctuellement et sur une petite surface, vous pouvez l'utiliser pure. Si vous souhaitez masser de plus larges étendues avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 4 à 6 gouttes pour 2 cuillerées à soupe d'huile végétale d'amande douce, de macadamia, de jojoba ou de noyau d'abricot.

Romarin à camphre – *Le complice des muscles*

Le romarin à camphre est le complice des muscles. Grâce à ses propriétés antispasmodiques, il apaise les muscles lisses⁴. Il prépare et assouplit les muscles, striés cette fois (les muscles de l'effort). Après l'effort, il est antidouleur. Un vrai baume musculaire... Indispensable avant et après une séance de sport !

Par ailleurs, il tonifie la circulation périphérique (doigts, pieds) et décongestionne le système veineux. Enfin, il lutte contre les cheveux gras et les pellicules. C'est un acteur incontournable pour freiner la chute de cheveux !

Pour toutes ces raisons, c'est le meilleur choix en cas de crampes, contractures ou autres raidissements musculaires, ou, au contraire, de muscles « tout mous ». Mais c'est aussi un allié minceur précieux, surtout s'il s'agit d'alléger le bas du corps, souvent « empâté » à cause d'une circulation veineuse paresseuse.

Remarques

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 10 gouttes pour 1 cuillerée à soupe bien pleine d'huile végétale (ou 3 gouttes pour 4 gouttes d'huile végétale) : de calophylle (douleurs), de jojoba (cheveux gras, pellicules), de calophylle et d'argan à parts égales (tonique capillaire). Ne l'utilisez jamais pure, même sur de petites surfaces ! Cette huile essentielle est contre-indiquée chez les bébés, les enfants et les femmes enceintes.

4. Contrairement aux muscles striés, les lisses ne sont pas sous le contrôle direct du système nerveux. Situés à l'intérieur des organes, ce ne sont pas eux qui permettent nos mouvements. Leurs contractions involontaires peuvent être fort douloureuses.



Thym à linalol – Bonne nuit les petits!

Ne soyez pas étonné de le trouver dans des formules d'huiles essentielles pour favoriser la respiration et le sommeil : les infections respiratoires restent son grand domaine de prédilection, et qui dit respiration améliorée dit meilleur sommeil. Bonne nuit les petits !

Mais il ne sait pas faire que ça ! Si vous avez maille à partir avec vos cheveux, confiez votre cuir chevelu au thym : il freine la chute et fortifie la chevelure. Et il est tout doux pour la peau, contrairement à d'autres variétés de thym. Ne vous trompez pas !

Remarque

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 2 gouttes pour 5 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de macadamia ou de noyau d'abricot ; pour la chevelure : calophylle et argan à parts égales.

Ylang-ylang – Relaxant & aphrodisiaque

Extrêmement relaxant, l'ylang-ylang lutte contre le stress profond, les émotions proches du désarroi. Il est indiqué lorsque l'on cumule anxiété, insomnie, abattement, éventuellement contractions musculaires « de stress », irritation voire agitation. Bref, lorsqu'on est « déboussolé ». Ce qui explique également qu'il participe à la régulation de la tension artérielle, en la faisant baisser, le cas échéant. Si besoin, il favorise le sommeil... mais si le moral est bon et que le corps ne demande qu'à exulter, il aurait plutôt tendance à stimuler les sens ! En effet, sa notoriété aphrodisiaque est sans conteste liée à sa belle capacité vasodilatatrice et fluidifiante sanguine, deux « coups de pouce » essentiels pour une sexualité épanouie, aussi bien féminine que masculine. D'ailleurs, il entre dans la composition de la plupart des mélanges aromatiques « pour adultes ». Soirées pimentées à prévoir !

Plus sagement, il prend également soin de notre peau avec une grande attention, surtout si elle est grasse, relâchée et/ou dévitalisée. Un point crucial pour les peaux matures mais aussi pour toutes les personnes qui suivent un régime minceur, souvent agressif pour l'épiderme.

Remarque

Si vous souhaitez vous masser avec cette huile essentielle seule (pas d'autres huiles essentielles), comptez 10 gouttes pour 30 gouttes d'huile végétale de jojoba (peau grasse), de noyau d'abricot (peau dévitalisée), d'argan et de rose musquée à parts égales (peau mature), de rose musquée et d'amande douce à parts égales (pour assouplir la peau et la régénérer en cas de régime). L'ylang-ylang pénètre particulièrement facilement la peau, et agit vite et longtemps.

Les meilleures huiles végétales pour les massages

Sauf exception, c'est-à-dire pour une utilisation très localisée (bouton d'acné, « point de massage ») et temporaire (pas sur une longue durée), on n'applique pas sur la peau d'huile essentielle pure, mais diluée dans une huile végétale. En effet, les huiles essentielles étant lipophiles (« elles aiment le gras »), les associer à une ou plusieurs huiles végétales permet de les diluer parfaitement sans entraver leur potentiel thérapeutique. L'association parfaite ! Théoriquement, n'importe quelle huile végétale fait l'affaire mais, comme chacune possède ses propriétés, certaines étant plus antidouleur, d'autres plutôt antirides, autant choisir les plus adaptées à l'objectif recherché et 100 % bio de préférence !

Huile végétale, huile essentielle, quelle différence ?

Une huile végétale est une matière grasse extraite de végétaux riches en graisses (tournesol, olive, amande, jojoba, argan...). Elle est constituée à 100 % de graisses. Elle est très dense et ne s'évapore pas. On en utilise d'assez larges quantités, de l'ordre d'une cuillerée à chaque massage.

Une huile essentielle correspond à la fraction odorante volatile extraite de certains végétaux. Composée de nombreuses molécules actives, elle n'est pas grasse, au contraire : elle s'évapore facilement. Extrêmement concentrée, on l'utilise à raison d'une ou deux gouttes seulement à chaque massage.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Automassages aux huiles essentielles, guide visuel

Isabelle Pacchioni



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S