



DANIÈLE FESTY

LA SPÉCIALISTE DE L'AROMATHÉRAPIE

LES MEILLEURS MASSAGES MINCEUR ET BEAUTÉ *aux* *huiles essentielles*

GUIDE VISUEL

**INCLUS : LES POINTS
DE REFLEXOLOGIE
POUR DÉGONFLER,
CALMER L'APPÉTIT...**

**CELLULITE,
VENTRE PLÂT,
FESSES TONIQUES,
BOSSE DE BISON...
60 AUTOMASSAGES
EXPLIQUES PAS À PAS**

**LES TECHNIQUES
EFFICACES :
PALPER-ROULER,
DRAINAGE LYMPHATIQUE,
BROSSAGE À SEC,
DIGITOPUNCTURE...**

L E D U C . S
P R A T I Q U E



Alliez la puissance de l'aromathérapie aux massages et automassages pour mincir, affiner, désengorger, raffermir sans effort. La peau, voie royale pour l'administration des huiles essentielles, associe performance et tolérance.

Découvrez :

- Bois de rose, cèdre de l'Atlas, ciste ladanifère, géranium rosat... **les 13 huiles essentielles** minceur et beauté : leurs propriétés, leurs actions spécifiques, leurs utilisations...
- Réflexologie, do-in, brosse sèche, palper-rouler, fouet, ventouse... **les techniques amincissantes efficaces.**
- **60 massages et automassages pas à pas** : contour du visage, décolleté, ventre, poignées d'amour, fesses, cuisses, genoux, pieds... à chaque zone ses gestes minceur et beauté.



*Découvrez les meilleurs massages illustrés,
pour mincir vite et sans risque
avec les huiles essentielles.*

ISBN : 979-10-285-1054-1



20 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

UNE CRÉATION **SUPERNOVA**

Photos de couverture : Shutterstock
Illustrations : Delétraz
RAYON : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR

Je masse mon bébé aux huiles essentielles, guide visuel, 2018.

Je m'initie aux huiles essentielles, guide visuel, 2017.

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève (p. 77, 79, 82-84, 97, 101, 102, 154, 155), Delétraz (p. 72-74, 81, 87, 89, 91-93, 96, 99, 100, 104, 105, 107, 110, 111, 114, 117, 119, 120, 123, 125, 127-129, 132-136, 139, 140, 143-145, 148, 149, 151, 153, 157, 158, 162, 163, 169, 172-177)

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1054-1

DANIÈLE FESTY

LES MEILLEURS MASSAGES MINCEUR ET BEAUTÉ AUX HUILES ESSENTIELLES

GUIDE VISUEL

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE

Massages aroma minceur et beauté, mode d'emploi	7
Sur quoi agissent les massages minceur aroma ? (la biologie du massage)	8
5 raisons d'utiliser les huiles essentielles pour vos massages minceur et beauté	13
Comment bien choisir ses huiles essentielles ?	15
Mes 13 huiles essentielles préférées pour les massages minceur et beauté	19
Mes 3 huiles végétales préférées pour les massages minceur et beauté	53
6 raisons de vous connecter à votre petit flacon d'huile essentielle (l'éducation sentimentale)	55
12 règles à suivre pour ne pas avoir de problèmes avec vos huiles essentielles	58
10 erreurs communes que vous ne commettez pas	62
Apprendre à formuler soi-même. La symphonie des mélanges	66

DEUXIÈME PARTIE

60 massages aroma minceur et beauté pas à pas	69
Appétit (contrôler)	70
Bosse de bison	73
Bourrelet du soutien-gorge	76
Bras	80
Cellulite	85
Chevilles	95
Cuisses	98
Décolleté et seins	103
Dos	109

Double menton	113
Drainage lymphatique	116
Fesses (tonifier)	122
Fesses (dégager les graisses)	126
Genoux	131
Gonflements liés aux règles	135
Hanches	136
Jambes	138
Kilos émotionnels : les points magiques de l'EFT	141
Mains	147
Mollets	152
Pieds	156
Rétention d'eau	161
Stress déclencheur de fringales	163
Surpoids	165
Ventre plat et musclé (et dégonflé !)	167
Visage	171

Index des huiles essentielles citées **181**

Table des matières **185**



PREMIÈRE PARTIE

MASSAGES AROMA MINCEUR
ET BEAUTÉ, MODE D'EMPLOI

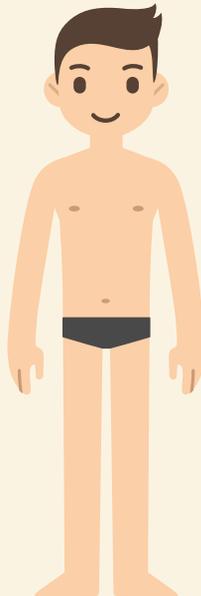


SUR QUOI AGISSENT LES MASSAGES AROMA ? (LA BIOLOGIE DU MASSAGE)

Se masser c'est bien beau, mais ça fonctionne comment exactement ? Sous un aspect simpliste, le massage mobilise en réalité tous les éléments du corps humain, de la zone la plus reculée de chaque cellule à la plus grosse des fibres musculaires. Un geste qui modifie un nombre incroyable de paramètres au plus profond de notre être... même nos gènes !

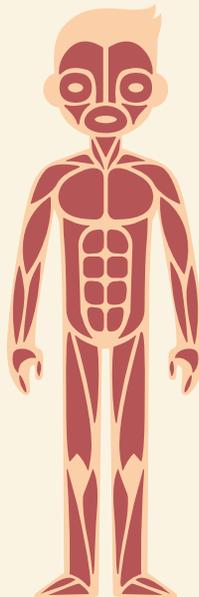
LE MASSAGE AGIT SUR NOTRE PEAU

Mieux irriguée, nourrie, oxygénée, plus belle, plus souple, la peau est la partie visible tout de suite lors d'un massage. Dès la première séance !



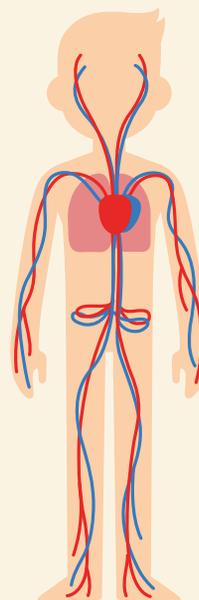
LE MASSAGE AGIT SUR NOS MUSCLES

Le principe même du massage profond est de solliciter les muscles. On les sent rouler sous les doigts et se détendre, passant de « raides et durs » à « souples et chauds ». Au passage, le massage (très appuyé) est la SEULE façon de travailler les *trigger points*, ces « points de déclenchement » musculaires ultra-douloureux – contractures dorsales, migraines de folie... – dont on souffre tous un jour ou l'autre, et qu'aucun médicament ni autre manipulation ne fait céder.



LE MASSAGE AGIT SUR NOTRE SYSTÈME SANGUIN (ARTÈRES, VEINES...)

Il « réveille » veines, artères, système lymphatique, relançant la circulation, donc le drainage et l'élimination. Une circulation paresseuse induit forcément des gênes, douleurs, frilosités, une tendance au stockage, un frein qui empêche les cellules grasses de se vider. Il agit aussi nécessairement très directement sur l'interstitium, organe méconnu et tout récemment découvert*. L'interstitium, plus grand organe de notre corps, est une couche de tissu à la fois dense (collagène) et souple (élastine) constituée de compartiments remplis de fluide circulant dans tout l'organisme. Dans un corps en bonne santé, ce serait la source de la lymphe et un « amortisseur » ; chez un patient touché par une maladie, notamment le cancer,



* Découverte 2015, travaux publiés le 27 mars 2018 dans la revue *Scientific Reports*.

potentiellement un lieu privilégié de progression des cellules malignes et, donc, une autoroute pour métastases (encore une raison d'éviter les massages en cas de cancer).

LE MASSAGE AGIT SUR NOTRE SYSTÈME NERVEUX

Rien de plus apaisant qu'un long massage lorsque l'on se trouve en état de total relâchement. Rappel : la peau héberge 720 000 terminaisons nerveuses, alors forcément... C'est bien pourquoi le premier geste quand on se cogne ou qu'on a mal quelque part, c'est de frotter la zone douloureuse (la douleur passe par le système nerveux), qu'il s'agisse du ventre comme du coude. Le massage agit aussi sur le système nerveux autonome et, par ricochets, sur le système hormonal. Or, du point de vue de la silhouette, mieux vaut se détendre via un massage que via un brownie au chocolat ou une pizza 4 fromages.



LE MASSAGE AGIT SUR NOS GÈNES

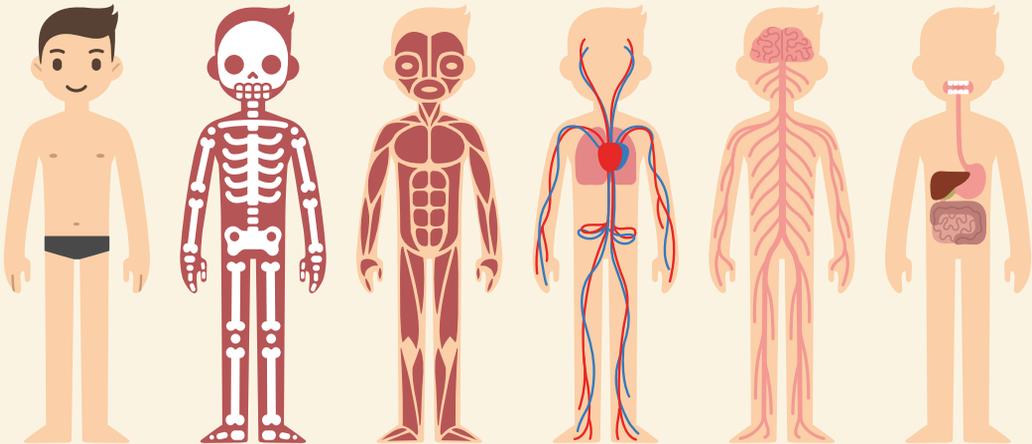
Les sportifs se font masser après un match ou une compétition, pas vraiment pour éliminer l'acide lactique comme on l'a longtemps cru, mais parce que le massage aux propriétés anti-inflammatoires agit sur les gènes ! Rappel : dans cellulite il y a « ite », donc « inflammation ». On dit ça comme ça... Au-delà, c'est passionnant de se dire que cette simple pression modifie les kinases, des protéines chargées de transformer le massage (mécanique) en message (biologique). Fascinant, de la véritable alchimie ! Sans ces petites kinases, le massage resterait « mécanique », alors que, grâce à elles, il se produit une cascade de résultats biologiques dans le corps, parfaitement objectivables par des prises de sang et autres examens biologiques. C'est cette « alchimie » qui fait que le massage marche exactement comme un médicament anti-inflammatoire, effets secondaires en moins.

LE MASSAGE AGIT SUR LES « USINES » DE NOS CELLULES

Les mitochondries, usines à énergie de chacune de nos cellules, sont celles qui véritablement « brûlent » la graisse pour fournir l'énergie nécessaire au travail musculaire. Le massage multiplie leur fabrication. Or, plus une cellule renferme de mitochondries, plus elle brûle de graisses et mieux elle fonctionne. Toujours dans cette optique stockage/combustion, les toutes dernières recherches scientifiques indiquent que si l'activité physique mobilise la graisse stockée dans nos adipocytes (et la brûle, donc), les vibrations et sports à impact, eux, l'empêchent de s'installer. Raison pour laquelle les massages « vibrations », mais aussi les plates-formes vibrantes et les disciplines avec mini-chocs comme le running ou le VTT ont une double vertu minceur. Selon le rythme et l'intensité de la vibration, les résultats biologiques (de l'impact sur le corps) diffèrent. Fascinant !

LE MASSAGE AGIT SUR NOS MÉRIDIENS ET POINTS ÉNERGÉTIQUES

Encore insuffisamment connus en Occident, les méridiens font partie depuis toujours du paysage médical des médecines asiatiques. Ces méridiens traversent notre corps de part en part et il y circule de l'énergie. En cas de blocage énergétique, on tombe malade et/ou on grossit, on a de la cellulite, etc. Raison pour laquelle nous vous proposons plusieurs massages ciblés « minceur » dans ce livre, en stimulant soit des points précis (réflexo plantaire, palmaire, EFT...), soit l'ensemble de la paume des mains, de la plante des pieds, soit en travaillant le long de certains méridiens.



5 RAISONS D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES POUR VOS MASSAGES MINCEUR ET BEAUTÉ

Et il y en a certainement beaucoup d'autres !

ON NE MASSE JAMAIS À SEC.

Au minimum, on utilise une huile végétale. Avec l'huile essentielle en plus, l'action raffermissante, anti-inflammatoire (cellulite), affinante, drainante, est spectaculaire.

ON CONTRÔLE CE QU'ON MET SUR SA PEAU.

Préparer votre propre huile minceur aroma permet de réduire la quantité de produits chimiques que vous appliquez sur votre peau. Et donc, qui pénètre en vous. Car la peau laisse passer de nombreuses molécules, c'est bien pourquoi on l'utilise comme vecteur privilégié de patches (nicotine...) ou pour application de crèmes anesthésiantes, antiallergie, etc.

ON RÉALISE DES ÉCONOMIES.

C'est le meilleur rapport qualité/quantité/prix. Autrement dit, ça ne coûte pas cher pour les bienfaits obtenus. Certaines huiles essentielles sont parfois onéreuses (et elles ne figurent pas dans ce présent livre) mais il faut considérer les choses sur le long terme. Pour chaque massage, on n'utilise qu'1 goutte, maxi 2. Nos formules sont, au contraire, très bon marché, surtout compte tenu de la qualité des huiles végétales utilisées.

ON FAIT D'UNE PIERRE 2 (OU 3 OU 4) COUPS.

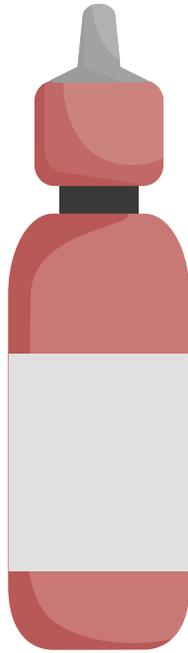
Leur action est multiple. Comparées à une molécule « seulement minceur » comme la caféine, intégrée dans nombre de crèmes amincissantes, les huiles essentielles, elles, renferment des dizaines voire des centaines de molécules actives ! Par exemple anti-infiltration, antifongiques, antistress... On traite donc plusieurs problèmes d'un coup.

ON SE PARFUME.

Les huiles essentielles sentent bon (et fort !).
On n'ajoute donc pas un parfum.
Encore des produits chimiques en moins sur la peau, bonheur !

COMMENT BIEN CHOISIR SES HUILES ESSENTIELLES ?

Utiliser les huiles essentielles, c'est bien. Les utiliser correctement en respectant quelques consignes strictes, c'est mieux, et même indispensable. N'oubliez jamais qu'il s'agit de produits extrêmement actifs, puissants, qu'il convient d'employer avec grande parcimonie : doubler les doses ne les rendra pas plus efficaces mais, à coup sûr, pourra provoquer des réactions fâcheuses. Alors soyez réellement prudent avec vos flacons. En particulier...



CONTRE-INDICATIONS ET PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

◆ Achetez vos huiles essentielles en pharmacie, parapharmacie, boutique diététique, herboristerie ou encore dans certains magasins de bien-être sensibilisés à l'aromathérapie et où les vendeurs sont formés et peuvent vous renseigner (par exemple Nature et Découvertes, Aromazone). Évitez les marchés, foires, Internet...

◆ Le flacon doit être de petite taille (2,5 ml, 5 ml ou grand max 10 ml), de couleur foncée, et muni d'un compte-gouttes.

◆ Vérifiez que l'huile essentielle est de bonne qualité. Sinon vous vous exposez à une moindre efficacité, et à des effets secondaires.

◆ Il doit renfermer exclusivement de l'huile essentielle 100 % pure, naturelle. Par exemple, vous devez lire « huile essentielle de rose » et non « mélange aphrodisiaque pour massage sensuel à la rose » ni « huile coquine & zen à la rose », ni « produit à base d'huile essentielle ».

◆ L'étiquette de l'emballage cartonné doit impérativement préciser tous ces points. S'il manque ne serait-ce qu'une seule de ces mentions, n'achetez pas ce produit.



Facultatif = bio.
Pas obligatoire, mais c'est souvent un « + ».

Le nom de l'huile
essentielle en français

Le nom du
principe actif
primordial

HEBBD (huile
essentielle
botaniquement et
biochimiquement
définie) ou HECT
(huile essentielle
chémotypée) : des
sigles de qualité



« Huile essentielle
100 % pure,
100 % naturelle »

Le nom de l'huile
essentielle en latin

La partie de la plante
d'où est extraite l'HE



Pour bien se comprendre

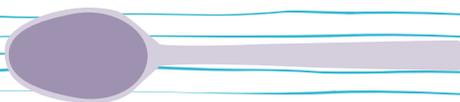
HE = huile essentielle

Ess = essence

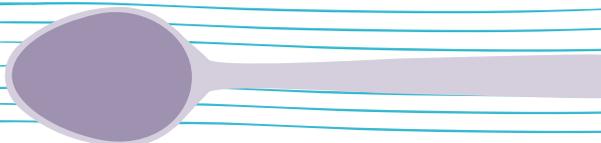
HV = huile végétale

qsp = quantité suffisante pour

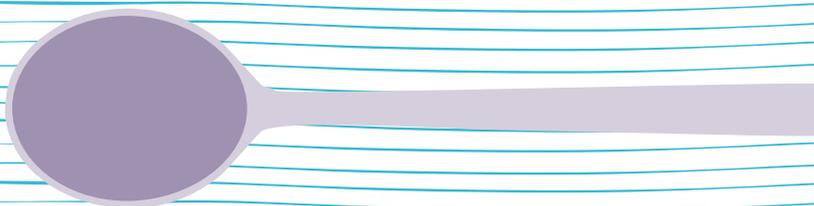
N'augmentez jamais les doses d'huiles essentielles indiquées dans nos conseils.



1 cuillère à café de mélange HE/HV = 5 ml

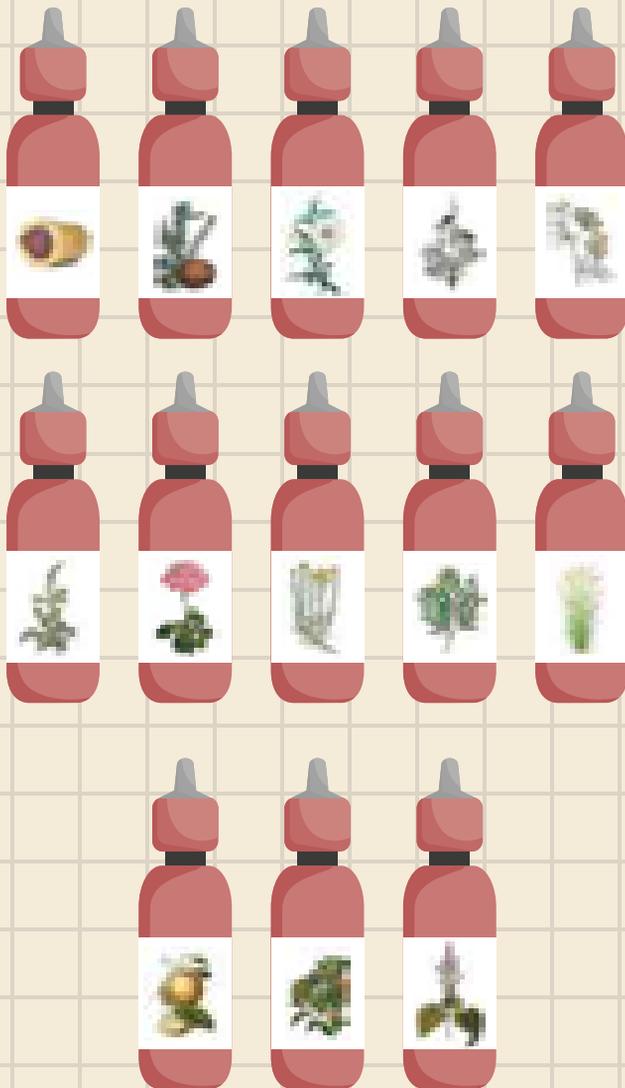


1 cuillère à dessert de mélange HE/HV = 10 ml



1 cuillère à soupe de mélange HE/HV = 15 ml

MES 13 HUILES ESSENTIELLES PRÉFÉRÉES POUR LES MASSAGES MINCEUR ET BEAUTÉ





L'HUILE ESSENTIELLE DE BOIS DE ROSE

Nom latin : *Aniba rosaeodora var amazonica*

Famille : Lauracées

Origine géographique : Brésil, Guyane

Organe distillé : bois



Principes actifs minceur et beauté

- Alcools monoterpéniques : linalol

Propriétés minceur et beauté

- Régénérante tissulaire puissante
- Raffermissante des tissus
- Astringente
- Cicatrisante
- Effet anti-âge



Actions spécifiques minceur et beauté

- Peaux matures
- Rides
- Vieillissement cutané
- Vergetures
- Cicatrices
- Chute des cheveux
- Pellicules

☞ *Convient particulièrement à la restructuration de la peau.*

Associations minceur

- Ciste ladanifère
- Hélichryse italienne
- Rose de Damas

Ma formule minceur/beauté préférée avec cette HE

Massage graisses et tissus gonflés

Dans un flacon en verre coloré de 50 ml, mélangez :

- ◆ HE cèdre de l'Atlas 10 gouttes
- ◆ HE cyprès de Provence 10 gouttes (circulation lymphatique et sanguine, répare le tissu conjonctif)
- ◆ HE bois de rose 10 gouttes (raffermit et régénère les tissus cutanés)
- ◆ HV bourrache qsp 50 ml

☞ Avec 1 cuillère à café du mélange, massez les zones adipeuses après la douche.



L'HUILE ESSENTIELLE DE CÈDRE DE L'ATLAS

Nom latin : *Cedrus atlantica*

Famille : Abiétacées (ex-Pinacées)

Origine géographique : Afrique du Nord : Maroc, Algérie ;

France : Pyrénées

Organe distillé : copeaux de bois



Principes actifs minceur et beauté

- Cétones sesquiterpéniques 20 % : atlantones (pas de thuyone)
- Sesquiterpènes 50 % : cédrène, cadinène, hémachalène
- Sesquiterpénols 30 % : atlantol

Propriétés minceur et beauté

- Anti-inflammatoire : réduit la libération des médiateurs de l'inflammation
- Antioxydante
- Cicatrisante (atlantone)
- Circulatoire et lymphotonique
- Lipolytique+++ (atlantone)
- Anti-œdème
- Régénératrice cellulaire+
- Lutte contre la rétention hydrolipidique++
- Décongestionnante et activatrice lymphatique++
- Décongestionnante veineuse+
- Détoxicante
- Astringente

Actions spécifiques minceur et beauté

- Favorise le déstockage des graisses des cellules adipocytes
- Désinfiltrante en cas de rétention d'eau
- Gomme les amas graisseux sous la peau
- Effet anti-peau d'orange

☞ *Convient particulièrement au traitement de la cellulite : cuisses, genoux, fesses, poignées d'amour, jambes*

Associations minceur

- Fenouil doux
- Pamplemousse

Attention !

- À forte dose : abortive, neurotoxique.
- Contre-indications : épileptiques, femmes enceintes, allaitantes, bébés, enfants.
- Voie cutanée : diluée à 5 à 20 %. Exemple : 2 gouttes d'huile essentielle dans 18 gouttes d'huile végétale en massage localisé.
- Ne pas appliquer sur nuque, tête, haut du dos : trop près du cerveau.

Mes formules minceur/beauté préférées avec cette HE

Bain amincissant

- ◆ HE cèdre de l'Atlas 5 gouttes
 - ◆ Ess. citron 5 gouttes (contre rétention d'eau)
 - ◆ HE cyprès de Provence 5 gouttes (contre gonflement des tissus)
 - Base pour bain 1 cuillère à café
- 👉 Versez cette formule dans un bain chaud (38 °C) et restez dans l'eau pendant 20 à 30 minutes. Profitez-en pour masser les zones infiltrées sous l'eau. Séchez-vous sans vous rincer.
- 👉 Prenez 2 bains par semaine.

Lotion 1 : massage brûle-graisses et raffermissant

Dans un flacon en verre coloré de 50 ml, mélangez :

- ◆ HE cèdre de l'Atlas 10 gouttes
 - ◆ HE romarin à camphre 10 gouttes (excès de graisses sous-cutanées)
 - ◆ HE géranium rosat 10 gouttes (déloge les réserves de graisses et lisse la peau d'orange, tonique cutané)
 - ◆ HV rose musquée qsp 50 ml
- 👉 Avec cuillère à café du mélange, massez cuisses, hanches, ventre matin et soir après la toilette, sur peau encore humide.

Lotion 2 : massage minceur et rétention d'eau

Dans un flacon en verre coloré de 50 ml, mélangez :

- ◆ HE cèdre de l'Atlas 10 gouttes
- ◆ HE hélichryse italienne 10 gouttes (désclérosante)
- ◆ HE genévrier de Virginie 10 gouttes (diurétique, anti-rétention d'eau, draineuse des toxines, anticapitons)
- ◆ HV calophylle qsp 50 ml

☞ Appliquez 1 cuillère à café du mélange en massages circulaires sur les zones concernées.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Les meilleurs massages minceur
et beauté aux huiles essentielles**
Danièle Festy



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
P R A T I Q U E