

DANIÈLE FESTY
ET ANNE DUFOUR

Mes huiles

essentielles

« spécial beauté »

Mes cosmétiques aroma super-faciles,
sans préparations compliquées
ni ingrédients difficiles à trouver

BAINS,
MASSAGES,
SHAMPOINGS,
SAVONS,
PARFUMS...



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

LE GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR FABRIQUER VOS COSMÉTIQUES AROMA SUPER-FACILES

On l'a dit haut et fort qu'on n'en voulait plus de ces phtalates, formaldéhydes et autres parabènes dans nos produits cosmétiques! Une bonne solution, pour profiter au mieux des qualités naturelles des huiles essentielles et de leurs pouvoirs raffermissants, détoxifiants, tonifiants, sans y consacrer un budget pharaonique, consiste à fabriquer soi-même ses produits cosmétiques pour une routine beauté naturelle, efficace, sans risque et bonne pour le microbiote cutané.

Dans ce guide très pratique et très visuel :

- **24 questions-réponses pour tout savoir sur les huiles essentielles et la beauté :** comment bien les choisir, peut-on les employer pendant la grossesse...
- **Les 22 meilleures huiles essentielles pour la beauté et leurs indications :** bergamote (rides, dartres), camomille romaine (peaux sèches), carotte (couperose), ciste ladanifère (relâchement cutané)...
- **Les 13 meilleures huiles végétales beauté et bien-être :** amande douce (peaux ternes), argan (cheveux secs), ricin (cils et ongles).
- **Les 15 meilleurs hydrolats cosmétiques :** bleuet (cernes), cèdre d'Atlas (cellulite), ciste ladanifère (rougeurs cutanées)...
- Bain brûle-graisses, huile raffermissante, crème déo express, gommage peau neuve, massage fesses toniques...

180 FORMULES AROMA BEAUTÉ SIMPLISSIMES POUR TOUS ET TOUTES.

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Experte en aromathérapie, elle est notamment l'auteure de *Ma bible des Huiles Essentielles*.

Anne Dufour est certifiée maître-praticien en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie.

ISBN : 979-10-285-1321-4



9 791028 513214

19 euros
Prix TTC France

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

Design : Antartik
Photos : © Adobe Stock
RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURES

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles, 2018.
Ma bible de la santé au naturel, 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, Delétraz

© 2019 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1321-4

DANIÈLE FESTY

ANNE DUFOUR

MES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIAL BEAUTÉ

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



SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'AROMA ET LA BEAUTÉ EN 24 QUESTIONS-RÉPONSES	13
TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES « SPÉCIAL BEAUTÉ »	41
HUILES ESSENTIELLES, HUILES VÉGÉTALES, HYDROLATS... LES INDISPENSABLES DANS VOTRE SALLE DE BAINS (OU VOTRE SAC À MAIN !)	47
MES PREMIÈRES FOIS : MODE D'EMPLOI SIMPLISSIME POUR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES DANS SA SALLE DE BAINS	135
4 PENSE-BÊTES AROMA BEAUTÉ	197
183 FORMULES AROMA BEAUTÉ POUR TOUS ET TOUTES	203
ANNEXE : LISTES DES HUILES ESSENTIELLES ET HUILES VÉGÉTALES ET LEUR NOM LATIN	279
TABLE DES MATIÈRES	289



INTRODUCTION

Quel est le meilleur produit de beauté ? Ou disons, les 8 meilleurs pour ne pas faire de jaloux ? La réponse est limpide.

- *Le sommeil.* 8 heures par nuit, c'est bien, même si c'est surtout la qualité qui compte.
- *L'eau, à boire.* Beaucoup. *Et dans la peau,* beaucoup aussi.
- *L'alimentation riche en légumes, fruits, noix, herbes aromatiques, poissons* et autres protéines et graisses choisies. Des produits bruts exclusivement, en évitant les aliments ultra-transformés industriels et en faisant le plein de vitamines, minéraux, fibres, polyphénols antioxydants, probiotiques, prébiotiques...
- *L'activité physique.* Celle qui fait gentiment transpirer mais sans exagérer non plus (le running, le vélo, le tennis, la natation...), dessine, affine, raffermi, enjolive, relaxe et rajeunit.
- *La respiration profonde, la méditation, le yoga, la couture, le dessin...* et tout ce qui permet de distancer le stress – il déclenche des cascades hormonales qui n'enjolivent ni le teint, ni l'état esthétique général.
- *La « consommation » contrôlée de soleil.* Moins on s'expose, moins la peau s'abîme.
- *La lutte sans merci contre le tabac et l'alcool.* De véritables tueurs de peau.

- *Les bonnes odeurs.* Aussi incroyable que cela paraisse, la peau possède des récepteurs olfactifs, oui, oui, elle « sent » !

Surprise ! Dans un livre comme celui-ci, vous vous attendiez probablement à trouver d'abord des conseils d'achat de gels douches, savons, crèmes hydratantes et shampooings 15-en-1. Ou leurs meilleures alternatives « naturelles ». Mais il est bon de rappeler les bases : les cosmétiques ne servent à rien si votre hygiène de vie n'est pas correcte.

Oui, la beauté vient de l'intérieur. Oui, les princesses de légendes ont raison de dormir beaucoup (et de manger des petits pois et des pommes, mais pas n'importe lesquelles). Oui, seule l'eau est une boisson indispensable et recommandée. Oui le stress, les UVA, les UVB, le tabac, l'inflammation chronique, l'alcool, accélèrent le vieillissement. Voilà pour les fondations. Seulement une fois toutes ces cases cochées, penchez-vous sur les produits que vous appliquez SUR votre peau.

Bien sûr, c'est également très important. Car des produits inappropriés, quelle qu'en soit la raison, graissent la peau, donnent des boutons, déshydratent et, pour finir, accélèrent également le vieillissement en étouffant les cellules cutanées, en les empêchant de faire leur travail de détox quotidienne indispensable, ou en les gavant de polluants dont on ne veut plus (parabènes, bisphénols...). Le marketing en rajoute une couche épaisse, exagérant les « besoins » des femmes, les menaçant à mi-voix des pires transformations en sorcières décaties si elles ne se tartinent pas de crème contour de l'œil dès l'âge canonique de 20 ans, et mille autres fioles, pots, flacons et tubes « indispensables ».

Ma peau n'a pas besoin de méthylchloroisothiazolinone

La beauté est un marché comme les autres, et même « plus que les autres » puisque l'on y vend du rêve à prix d'or. Dans ce contexte, il est nécessaire de revenir aux bases, aux fondamentaux. De quoi ma peau a-t-elle vraiment besoin ? Et mes ongles ? Mes cheveux ? Certainement pas de benzophenone-1 ou 3, ni de triclosan, et encore moins de méthylchloroisothiazolinone. Alors de quoi ? « D'être lavée, hydratée et de sentir bon », répondrait votre grand-mère, avec son bon sens confondant et une grande lucidité. Elle a/ avait raison : la peau a besoin d'être propre (donc d'un lessivage quotidien), de conserver son eau (donc de rester hydratée) et débarrassée régulièrement de ses bactéries encombrantes (donc de sentir bon). Ça, c'est la routine de base. S'y ajoutent les petites attentions sur mesure selon chacun : purifier, gommer, atténuer, cicatriser, assainir, désenflammer, apaiser, réparer, protéger... toutes choses simples, physiologiques, naturelles, qui réclament donc une réponse simple, physiologique, naturelle.

Huiles essentielles, huiles végétales et hydrolats

Dans cette logique, les réponses les plus appropriées sont les huiles végétales (HV), les hydrolats (HA) et les huiles essentielles (HE).

Les « actifs » sont principalement contenus dans ces dernières. Hyper-puissantes et à ne certainement pas appliquer n'importe comment sur la peau, elles surpassent haut la main n'importe quelle molécule issue des laboratoires chimiques pour une raison simple : leur configuration moléculaire les rend compréhensibles par nos cellules. Exactement comme les aliments que nous avalons ne peuvent qu'être « vivants » à l'origine, personne n'ayant envie de consommer du pétrole, du plastique ou de l'huile de moteur. Il en va de même pour la peau : pourquoi y appliquer du plastique (microbilles...), des produits issus de la pétrochimie (un nombre infini !), des huiles minérales (inaptes à nourrir la peau) ?

Les huiles essentielles nous apprivoisent lentement mais sûrement. Très longtemps, elles ont été les petites protégées des parfumeurs, et servi les cosmétiques dans un quasi-anonymat. Plus récemment, elles sont sorties timidement des coulisses pour nous rappeler comment se soigner sans s'empoisonner. On l'a dit haut et fort qu'on n'en voulait plus de ces phtalates, formaldéhydes et autres parabènes dans nos produits cosmétiques ! Une bonne solution, pour profiter au mieux des qualités naturelles des huiles essentielles et de leurs pouvoirs raffermissants, détoxifiants, tonifiants, sans y consacrer un budget pharaonique, consiste à fabriquer soi-même ses produits de beauté et de soins. Une huile végétale bien ciblée, quelques gouttes de l'huile essentielle la mieux adaptée, zéro conservateur, un parfum en direct de la nature... tout est là pour le plaisir de se constituer une panoplie bien-être sur mesure.

Vous souhaitez retrouver la ligne ? Elles vous prescrivent un auto-massage minceur qui va doper votre système d'élimination, vous aidant à déloger une partie des stocks de graisse (p. 242). Vous avez 15 ans, 20 ans, 30 ans, 40 ans, 50 ans, 60 ans ? Elles vous arrangent un programme cosmétique sur mesure, avec gommage, masque, tonique, démaquillant, baume à lèvres et compagnie.

Gel douche, lotion, baume, crème, exfoliant, shampooing, bain..., les huiles essentielles sont des outils incontournables pour une routine beauté naturelle, efficace, sans risque (si bien comprise et bien appliquée), bon marché, écologique. En effet certaines d'entre elles possèdent des molécules parfaites pour prendre soin de notre peau, de nos cheveux, de nos ongles. Drainantes, cicatrisantes, anti-septiques, anti-inflammatoires, antirougeurs, ce sont de véritables esthéticiennes. Qui tiennent compte en plus du microbiote cutané, cet ensemble de bactéries protectrices dont on parle encore peu et qui, pourtant, sont aussi essentielles à notre beauté que celles du microbiote digestif sont indispensables à notre digestion !

Se soucier de ses produits cosmétiques, c'est aussi logique que de faire attention à son alimentation !

Grâce à ce livre, apprenez à les employer aussi bien pour votre « routine de soin quotidienne » que pour pallier certains petits problèmes esthétiques, passagers. Quels que soient votre type de peau, votre âge, votre situation personnelle, vous pouvez trouver une solution avec les huiles végétales, les huiles essentielles et les hydrolats. Double intérêt : non seulement elles répondent parfaitement aux besoins de notre peau et de nos cheveux, mais en plus elles évitent de recourir à des produits cosmétiques du commerce parmi lesquels il devient de plus en plus compliqué de se repérer. Entre les molécules miracles (qui ne le sont jamais), les perturbateurs endocriniens (qui le sont assurément), les actifs et les additifs douteux, les prouesses chimiques de textures ou de parfums qui se payent cher en termes d'intolérances cutanées et d'effets négatifs à long terme, les emballages et suremballages délétères pour l'environnement, on pourrait ainsi continuer la liste longtemps..., qui a désormais envie de s'appliquer quotidiennement, sinon bi-voire tri-quotidiennement, des produits douteux, sur le visage ou le corps ? C'est exactement la même chose que ce que l'on mange : se soucier de la qualité de son alimentation devrait aller de pair avec la même exigence en ce qui concerne son gel douche, son shampoing, sa crème hydratante, etc.

Nous vous proposons dans ce guide très pratique tout ce qu'il faut savoir pour employer les huiles essentielles à bon escient pour l'hygiène et la beauté. N'oubliez jamais que ces petits flacons sont dotés de propriétés exceptionnelles, mais les HE sont aussi très puissantes et donc à manier avec précaution. Ce n'est pas parce qu'on les applique sur la peau qu'il faut faire n'importe quoi ! Le thème de la beauté et du bien-être ne doit pas occulter leur puissance et les règles indispensables à appliquer pour un usage serein et responsable. Vous trouverez aussi dans ce livre des réponses pour les cas un peu plus complexes, comme un psoriasis, un eczéma ou des

aides pour préserver sa peau lors d'un traitement anticancer, étant entendu qu'alors il ne s'agit que d'un accompagnement : l'accord du médecin et un suivi médical sont indispensables.

Nous vous souhaitons de prendre beaucoup de plaisir à renouveler vos habitudes cosméto, ces petits gestes du quotidien que l'on accomplit comme autant d'habitudes, certes, mais aussi de rituels, de routines « doudou », qui prennent autant soin de la peau que de l'âme.

Vous avez décidé de transformer votre salle de bains en repaire à produits naturels, à commencer par les huiles essentielles. Vous faites bien, mais avant de vous lancer, veuillez lire les quelques pages de présentation pratique et de conseils pour bien choisir vos produits.

Par ailleurs, les huiles essentielles n'agissent pas seules. Les mélanger à un gel douche du commerce « senteur des îles » ou « vanille envoûtante » (sans l'once d'une gousse) aux ingrédients hyper-asséchants n'aurait aucun sens. C'est donc l'ensemble de votre trousse de beauté qu'il faut repenser. Nous vous indiquerons les lieutenants qui accompagnent et sans lesquels votre brigade d'intervention beauté, tant en routine qu'en SOS, ne serait pas complète.

POUR BIEN SE COMPRENDRE

- HA = hydrolat
- HE = huile essentielle
- HV = huile végétale
- EL = extrait lipidique



TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'AROMA ET LA BEAUTÉ EN 24 QUESTIONS-RÉPONSES

1. UNE HUILE ESSENTIELLE, C'EST QUOI ?

Une huile odorante tirée des végétaux aromatiques. C'est un super-concentré de plante. Du nectar ! On l'extrait par distillation (la majorité des plantes) ou par expression (en pressant le zeste des agrumes : orange, citron...), selon des procédés entièrement naturels. Dans le cas de l'expression, l'huile essentielle s'appelle « essence » (essence d'orange, essence de citron...).

2. L'AROMATHÉRAPIE, C'EST QUOI ?

L'art de se soigner avec les huiles essentielles. C'est une branche de la phytothérapie qui, elle, regroupe tous les extraits de plantes de manière plus générale, dont les constituants sont solubles dans l'eau, l'alcool ou autres solvants (cela donne des infusions, de la

poudre, des extraits fluides...). Quand on utilise les huiles essentielles dans un but d'agrément, de beauté (et non pour se soigner), c'est de l'aromathérapie cosmétique.

3. POURQUOI UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES COMME PRODUIT DE BEAUTÉ ?

Les huiles essentielles et les hydrolats (dont les eaux florales) obtenus lors de la fabrication des huiles essentielles sont naturels, dans le sens où ils ne contiennent aucun ajout « chimique ».

Aucun conservateur

Les huiles essentielles n'en ont pas besoin, ce SONT des conservateurs naturels ! Ils se gardent des années, souvent bien au-delà de la date de péremption indiquée sur le flacon. Quant aux hydrolats, par précaution, ils se conservent 6 à 12 mois dans un placard à l'abri de la lumière ou au réfrigérateur, ce qui non seulement permet là encore d'éviter les additifs chimiques, mais en plus offre une sensation « fraîche », généralement fort appréciée. Les huiles végétales, elles, s'oxydent plus ou moins vite selon le végétal concerné. Il suffit d'acheter des petits flacons et de les renouveler régulièrement.

Pas de molécules suspectes

Les huiles essentielles et les huiles végétales ne contiennent évidemment pas de bisphénol A par exemple, ni de parabens ou autres perturbateurs endocriniens synthétiques, susceptibles de perturber la fertilité, la thyroïde, de favoriser le surpoids et le diabète, d'augmenter le risque de certains cancers ainsi que de maladies neurologiques ou neurocomportementales (hyperactivité, agressivité...). En revanche, des molécules actives, ça oui !

- *les aldéhydes terpéniques* (citron, lemongrass, citronnelle, bergamote...) favorisent la microcirculation ;

- *les azulènes* (géranium rosat Bourbon, camomilles) apaisent les peaux irritées ;
- *les coumarines* (bergamote, coriandre...) sont anticoagulantes et hypothermisantes... mais tachent la peau sous l'action du soleil, donc sont délicates à utiliser à la belle saison ;
- *les esters* (lavande officinale) sont décongestionnants...

Pas de molécules délétères pour la vie aquatique et l'environnement

Les huiles essentielles et les huiles végétales s'utilisent avec grande parcimonie, ne moussent pas...

Pas de molécules antibactériennes synthétiques posant problème

Par exemple, pas de type « triclosan » (bains de bouche, dentifrice), perturbateur de l'écologie corporelle et perturbateur endocrinien, comme le bisphénol A. En revanche, les huiles essentielles renferment des molécules antibactériennes naturelles à large spectre, qui assainissent mais ne risquent pas de provoquer une résistance (même principe que les médicaments antibiotiques versus les huiles essentielles antiseptiques). Rappelons que ces molécules naturelles servent justement à préserver la plante des infections... nous en profitons tout naturellement en bout de chaîne !

Des molécules naturellement parfumées

C'est le principe même d'une huile essentielle : elle est extraite d'un végétal aromatique. Or, l'odeur compte énormément pour le bien-être, la beauté et même la santé. Sinon pourquoi notre peau, et même nos intestins, notre foie et la prostate de ces messieurs posséderaient-ils des récepteurs olfactifs ?

À l'origine, les parfums étaient exclusivement réalisés avec des huiles essentielles. Petit à petit, avec l'avènement de la chimie, on a « copié » les molécules aromatiques (parce que cela coûtait moins cher que de les extraire), mais comme toute copie, ces dernières sont imparfaites. Exactement comme un « arôme vanille » ne remplacera

jamais la « vraie vanille », bien plus complexe et envoûtante, il en va de même pour tous les parfums, sans exception. Heureusement, rien ne vous empêche de faire vous-même vos propres parfums, 100 % naturels et adaptés à votre personnalité, avec des huiles essentielles et éventuellement un fixateur naturel (= mousse de chêne) si vous souhaitez un produit qui « se tient dans le temps ».

CETTE MOLÉCULE...	PRÉSENTE PAR EXEMPLE DANS CETTE HUILE ESSENTIELLE...	POSSÈDE UNE ODEUR CARACTÉRISTIQUE DE...
Bornéol	Romarin à camphre	Forte, chaude, épicée Camphre & poivre
Chavicol méthyl-éther (= estragole)	Estragon	Anisée
Cinéole 1,8 (= eucalyptole)	Eucalyptus globuleux ou radié (et aussi laurier, romarin)	Fraîche, épicée, camphrée, balsamique d'une forêt d'eucalyptus
Citral	Citron	... citron !
Citronellal	Citronnelle	Fleur, comme une rose
Citronellol	Rose centifolia, rose de Damas, palmarosa, géranium rosat Bourbon	Rose, géranium rosat Bourbon, citronnelle
Coumarine	Bergamote, citron, mélisse	Chaude de foin fraîchement coupé, de tabac blond
Décanal	Orange (zeste)	Essence d'orange
Géraniol	Roses, géraniums, thym à géraniol	Rose
Limonène	Dans les agrumes	Citron, orange, térébenthine
Linalol	Bois de rose, lavande officinale	Un peu celle du muguet
Menthol	Menthe poivrée, menthe des champs, menthe pouliot	Fraîche, puissante, « qui fait pleurer »

CETTE MOLÉCULE...	PRÉSENTE PAR EXEMPLE DANS CETTE HUILE ESSENTIELLE...	POSSÈDE UNE ODEUR CARACTÉRISTIQUE DE...
Menthone	Menthe poivrée, menthe des champs	Comme le menthol mais en plus doux, rappelle un peu le carvi
Monoterpènes	Ciste, cyprès, genévrier, pins, sapins	Fraîche, « pure » des forêts de conifères mâtinée de celle des agrumes
Pipéritone	Menthe poivrée, menthe des champs, menthe à longues feuilles	Fraîche, épicée, tonique, « qui pique » et « irrite »
Sesquiterpènes	Encens, myrrhe, cyprès, cèdres, ylang-ylang, patchouli	Douce, entêtante, suave, « comme du bois qui chauffe »

N'en déduisez surtout pas pour autant, par exemple, que l'odeur du citron est entièrement due à son citral, rien n'est plus faux ! C'est justement parce que l'huile essentielle renferme des dizaines voire des centaines de molécules différentes que son odeur est si complexe. De plus, les « petites molécules » sont hyper-précieuses dans le sens où elles tempèrent la puissance de celles présentes en force, et bien souvent limitent leurs effets secondaires néfastes.

Remarque. Les huiles essentielles ont beau être naturelles, cela ne suffit en aucun cas à les rendre inoffensives : comme pour « la santé », utilisez-les en « beauté » avec parcimonie et discernement. Vous pouvez réagir à l'une d'entre elles, avoir la peau irritée ou faire « une allergie ». Avant de mettre en cause l'huile essentielle en question, réfléchissez bien à sa qualité (un produit de mauvaise qualité est plus susceptible de poser problème), à la façon dont vous l'appliquez ou la mélangez avec d'autres cosmétiques.

Retenez que, d'une manière générale, la peau se débrouille plutôt bien toute seule. Il est aberrant de s'appliquer parfois jusqu'à

10 produits de suite, par couches successives. Rien que sous la douche, songez au shampoing, à l'après-shampoing, au gel douche, au produit d'hygiène intime, au gel pour le visage... Puis c'est au tour du sérum, de la crème hydratante, du lait corporel, de l'huile scintillante, du maquillage, du déodorant, du vernis, du dentifrice, du stick à lèvres... Bref, autant de molécules qui, peut-être, sont inoffensives isolées, mais dont personne ne sait ce qu'il en est en « effet cocktail », ce qui est l'exacte réalité de millions de femmes chaque jour, et même plusieurs fois par jour. Confier sa peau aux huiles essentielles (et végétales), c'est adopter la logique du « moins c'est mieux ». On nettoie son visage avec une huile végétale, on la traite et on corrige ses petits défauts (souvent dus aux produits cosmétiques classiques soit dit en passant) avec une goutte d'huile essentielle. Simplicité, efficacité. Soyez sobre.

4. LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT-ELLES INFLUENCER LE MENTAL ?

Oui. Certaines sont efficaces pour surmonter un blocage, un mal-être, un trac ; pour calmer ou dynamiser, aider à se concentrer ou à lâcher prise. Le mode d'action n'a rien de magique : au cours de la respiration ou de l'application (sur le plexus solaire, la colonne vertébrale et la voûte plantaire, généralement), les molécules actives montent immédiatement au cerveau afin d'aider à y réguler certains neurotransmetteurs, c'est-à-dire les substances que s'échangent les neurones entre eux pour communiquer. Angoisse, stress, boule dans la gorge ? Essayez la marjolaine ou la camomille romaine, vous serez instantanément convaincu. Et votre flacon ne lâchera plus votre sac à main ! Cela s'appelle l'aromacologie, c'est-à-dire l'impact de la partie inconsciente de l'odeur sur notre mental. Bien au-delà du « j'aime », « j'aime pas », « ça me rappelle les vacances à la mer » ou « ça sent comme quand ma grand-mère

faisait la cuisine quand j'étais petite » (partie personnelle), il y a des molécules odorantes qui influencent notre humeur, nos émotions... Par exemple les esters calment (physiquement et mentalement), les sesquiterpènes réconfortent, les alcools stimulent et aident à s'extérioriser, etc. Il s'agit d'un effet à la fois physique (parfaitement mesurable) et subtil (de l'ordre du ressenti). Lorsqu'on emploie des huiles essentielles dans un but cosmétique, forcément, on respire leur odeur et on profite aussi de ces vertus-là.

5. SUR QUOI AGISSENT LES MASSAGES BEAUTÉ AROMA ?

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 beauté agit sur notre peau

Tapotements, torsions, mobilisations... Mieux irriguée, nourrie, oxygénée, plus belle, plus souple, la peau est le résultat visible immédiatement suite à un massage. Dès la première séance !

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 une tendance au stockage, un frein qui empêche les cellules grasses de se vider, une peau moins éclatante et moins colorée.

Le massage agit sur notre système nerveux

Rien de plus apaisant qu'un long massage du visage, du corps, des mains, des pieds, des avant-bras... 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 beauté, mieux vaut se détendre via un massage que via un brownie au chocolat ou une pizza 4 fromages.

Le massage, fortement anti-inflammatoire, agit sur nos gènes

Les sportifs se font masser après un match ou une compétition, non pour éliminer l'acide lactique comme on l'a longtemps cru, mais parce que le massage – aux vertus anti-inflammatoires – agit sur les gènes. Rappel : dans cellulite il y a « ite », donc « inflammation ». 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). 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 plateformes 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 canaux traversent notre corps de part en part et il y circule de l'énergie. Un blocage énergétique provoque automatiquement des anomalies fonctionnelles, menant à des maladies, au surpoids, à la cellulite, etc. Raison pour laquelle nous vous proposons plusieurs massages ciblés « minceur » dans ce livre, en stimulant soit des points précis (réflexologie plantaire, palmaire ; EFT...), soit l'ensemble de la paume des mains ou de la plante des pieds, soit en travaillant le long de certains méridiens.

5 RAISONS DE PROFITER DES HUILES ESSENTIELLES EN MASSAGE BEAUTÉ

Vous contrôlez ce que vous mettez sur votre 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 récepteur de patches (nicotine...) ou pour application de crèmes anesthésiantes, antiallergie, etc.

→

Vous ne massez jamais à sec

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

Vous réalisez des économies

C'est le meilleur rapport qualité/quantité/prix. Autrement dit, coût minimum pour un maximum de bienfaits. Certaines huiles essentielles sont parfois onéreuses (nous les utilisons le moins possible dans ce livre) mais irremplaçables. Et il faut considérer les choses sur le long terme. Pour chaque massage, vous n'utilisez qu'une goutte, maxi deux. Nos formules sont, au contraire, très bon marché, surtout compte tenu de la qualité des huiles végétales utilisées.

Vous faites 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.

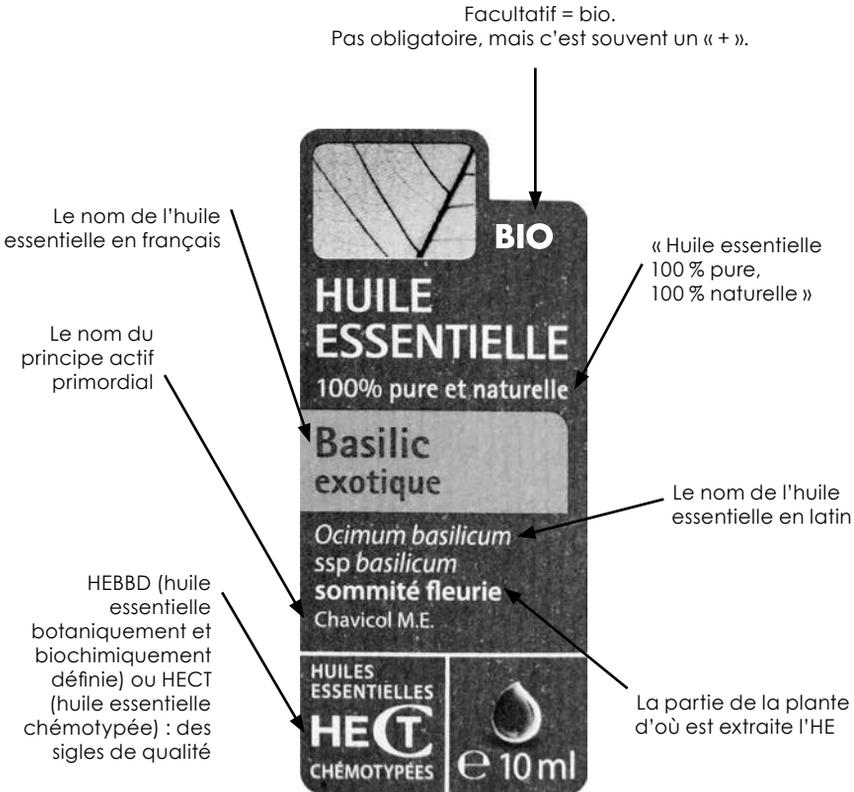
Vous vous parfumez

Les huiles essentielles sentent bon (et fort !). Inutile donc d'ajouter un quelconque parfum. Encore des produits chimiques en moins sur la peau, bonheur !

6. COMMENT BIEN CHOISIR SES HUILES ESSENTIELLES POUR LA BEAUTÉ ?

Exactement de la même manière que pour la santé. 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...

- *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, Aroma-Zone). Dans l'idéal, ils doivent pouvoir vous fournir des bulletins de contrôles à la demande. Évitez les marchés, foires, Internet...*
- *Vérifiez que l'huile essentielle est de bonne qualité, notamment en étant absolument certain que toutes les mentions indiquées ci-dessous sur le petit dessin sont bien visibles sur votre flacon/boîte. Sinon vous vous exposez à une moindre efficacité, et à des effets secondaires.*
- *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.*
- *Le flacon 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.*



7. PEUT-ON UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES POUR LA BEAUTÉ PENDANT LA GROSSESSE ?

Dans tous les cas, pendant les 3 premiers mois, non. Par la suite, certaines d'entre elles peuvent être employées en externe sans risque ni pour la maman, ni pour le bébé. Mais par principe de précaution, faites plutôt appel aux huiles végétales et aux hydrolats durant toute votre grossesse, c'est mieux.

8. LES PRODUITS DU COMMERCE QUI CONTIENNENT DES HUILES ESSENTIELLES SONT-ILS BONS OU PAS ?

Tout dépend évidemment des produits ! Certaines marques ont une vision éthique et rigoureuse, d'autres moins. Certains produits simples contiennent la bonne dose d'huiles essentielles et d'huile végétale, d'autres renferment de très nombreux ingrédients chimiques à fuir et un très, très, très faible pourcentage d'une huile essentielle juste pour « donner l'odeur ». Certains savons sentent la lavande (mais c'est en fait du lavandin rapidement distillé donc sans aucun intérêt thérapeutique ou aromacologique), d'autres sont des savonnettes artisanales bien moins agressives pour la peau et contiennent des « vraies huiles essentielles » de qualité, correctement distillées et en quantité honorable.

9. COMMENT SAVOIR SI LES PRODUITS DU COMMERCE QUE J'AI EN MAIN CONTIENNENT SEULEMENT DE BONS INGRÉDIENTS OU PAS ?

C'est la jungle et il faut bien se concentrer. Mais c'est faisable à condition de bien lire les étiquettes. Nous ne rentrerons pas, dans cet ouvrage, dans toutes leurs subtilités car cela mériterait une encyclopédie. Mais voici quelques points de repères utiles :

- *Lisez les 4 ou 5 premiers ingrédients, ils constituent l'essentiel du produit* : si ce sont des huiles végétales ou des huiles essentielles, c'est bon. Comme pour les étiquettes alimentaires, les ingrédients sont classés par ordre de quantité dans le produit. Si le premier ingrédient noté est « beurre de karité », alors c'est qu'il est majoritaire dans le produit final, c'est plutôt une bonne nouvelle. Si le premier ingrédient est « butane », c'est que le produit est constitué en majorité de gaz, si c'est « alcool dénât. » c'est de l'alcool dénaturé (typique des déodorants).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes huiles essentielles spéciale beauté
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