

50

ISABELLE PACCHIONI

Avec la participation de :

**Patrick Amsallem,**  
kinésithérapeute

# AUTO-MASSAGES

## AUX HUILES ESSENTIELLES



santé, beauté, bien-être...  
savoir se **masser**  
et **masser** toute sa famille

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

# Aromathérapie + Massages = un mariage de raison !

L'aromathérapie fait de plus en plus d'adeptes. Et pour cause : les huiles essentielles font des miracles pour soigner tous les maux quotidiens. En massages, vous profiterez au mieux de leurs propriétés.

Dans ce livre :

- 50 massages et automassages aromatiques, traditionnels ou express, pour la beauté, la santé et le bien-être au quotidien : Acné, Bouffées de chaleur, Cellulite, Douleur, Fatigue, Minceur, Sportif... avec de nombreuses illustrations pour tout comprendre du premier coup d'œil !
- Les 20 meilleures huiles essentielles pour les massages, à chacune ses propriétés !
- Les 7 huiles végétales les plus employées en aromathérapie pour les massages et comment choisir celle qui vous convient.
- Les 13 règles d'or du massage aromatique et toutes les techniques de base pour se masser et masser toute la famille !

---

**AVEC CE GUIDE DE POCHE 100 % PRATIQUE ET ENTIÈREMENT ILLUSTRÉ,  
VOICI LES MEILLEURS MASSAGES POUR SE FAIRE DU BIEN,  
TOUT SIMPLEMENT !**

---

Isabelle Pacchioni a créé en 2005 PuresSENTIEL ([www.puresSENTIEL.com](http://www.puresSENTIEL.com)), une gamme de soins d'aromathérapie (en pharmacie) comprenant des formules réunissant une synergie d'huiles essentielles prêtes à l'emploi, une gamme d'huiles de massage bio et d'huiles essentielles unitaires. Elle est notamment coauteure du *Guide de poche d'aromathérapie* (Leduc.s Éditions).

Patrick Amsallem est kinésithérapeute spécialisé dans le sport de haut niveau. Il soigne aussi des non-sportifs bien sûr !

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, BIEN-ÊTRE

**10 euros**

Prix TTC France

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

design : bernard amiard

ISBN 978-2-84899-560-1



9 782848 995601

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*, 2008.

*Guide de poche d'aromathérapie* (avec Danièle Festy), 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, les interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Illustrations : Delétraz

Maquette : 

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris - France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-560-1

ISABELLE PACCHIONI

Avec la participation de :

Patrick Amsallem,

kinésithérapeute

# 50

# AUTO-MASSAGES

# AUX HUILES ESSENTIELLES

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, ni les recommandations d'un pharmacien spécialisé en aromathérapie.



# Sommaire

---

Avant-propos .....	7
--------------------	---

Introduction .....	9
--------------------	---

## Partie 1

Massages & huiles essentielles : un mariage de raison .....	11
---	----

Les meilleures huiles essentielles pour les massages .....	15
--	----

Les meilleures huiles végétales pour les massages .....	26
---	----

Les 13 règles d'or du massage aromatique .....	30
--	----

Huile de massage aromatique : toute prête ou à faire soi-même ? .....	34
--	----

Les 8 principaux gestes techniques des massages (et automassages) .....	36
--	----

Les avantages du massage aromatique .....	45
---	----

Les bénéfices des massages aromatiques de la tête au pieds .....	46
---	----

## Partie 2

50 massages et automassages aromatiques .....	53
---	----

### Santé

Acné .....	54
------------	----

Articulations douloureuses/Rhumatismes .....	56
--	----

Asthme .....	58
--------------	----

Ballonnements, digestion lente .....	60
--------------------------------------	----

Bleus .....	62
-------------	----

Bouffées de chaleur .....	64
---------------------------	----

Brûlure (1er degré) .....	66
---------------------------	----

Colite/côlon irritable (mal au ventre) .....	68
--	----

Congestion veineuse (jambes lourdes, jambes douloureuses, mains et pieds froids) .....	70
---	----

Constipation .....	72
--------------------	----

Crampes et contractures musculaires .....	74
---	----

Dos (mal) .....	76
-----------------	----

Douleurs dentaires .....	78
--------------------------	----

Entorse (petite) .....	80
------------------------	----

Fatigue .....	82
---------------	----

Fatigue oculaire (yeux) .....	84
-------------------------------	----

Femme enceinte (douleurs dos) .....	86
Hémorroïdes .....	88
Insomnie (adulte, bébé) .....	90
Jeune maman (douleurs dos) .....	92
Mal à l'estomac .....	94
Mal de tête, migraine .....	96
Mal des transports .....	98
Règles douloureuses .....	100
Respiration bébé/enfant (bronchite, début de bronchiolite) .....	102
Rhume (grippe, toux, fièvre, bronchite...) .....	104
Sciatique .....	106
Sport (échauffement) .....	108
Sport (récupération) .....	110
Tabac (arrêter de fumer) .....	112
Torticolis .....	114
Transpiration excessive .....	116

### Bien-être

Aphrodisiaque 1/Libido (troubles) .....	118
Aphrodisiaque 2/Massage du couple .....	120
Bébé (massage complet) .....	122
Coupe-faim .....	124
Déprime .....	126
Massage tonifiant/le matin .....	128
Massage relaxant/le soir (antistress) .....	130
Pieds fatigués .....	132
Relaxation express .....	134

### Beauté

Cellulite .....	136
Cheveux/beauté et antichute .....	138
Cicatrice/vergeture .....	140
Corps (massage plaisir de tout le corps/relâchement, hydratation/beauté de la peau) .....	142
Mains (belles)/ongles .....	144
Minceur .....	146
Seins (décolleté) .....	148
Tonification des bras .....	150
Visage (beauté, antirides, couperose) .....	152
Index des huiles essentielles .....	155
Index des pathologies et situations .....	157



## Avant-propos

---

D'aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours baigné dans les odeurs d'onguents, d'huiles essentielles, de baume du tigre. 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 Amsallem 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 en a massé, des sportifs ! Et pas seulement des skieurs nautiques ! 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.

Depuis quelques années, j'ai créé la gamme PuresSENTIEL pour proposer en pharmacie les huiles essentielles de la meilleure qualité, à prix étudiés. Parmi les huiles essentielles unitaires (de « arbre à thé » à « ylang-ylang ») de la gamme Expert 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 « 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 et de rollers 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

---

**L**es 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 petit format vous accompagne partout (même en vacances !), 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 !



Partie 1

# Massages & huiles essentielles

un mariage de raison







Une huile essentielle, fraction odorante et volatile de la plante, est sécrétée par une partie du végétal (feuille, racine, fleur...) et 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 10 000 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 immunité, 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.

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

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. 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, permettent en outre de profiter des propriétés d'huiles essentielles rarement employées seules, comme le benjoin ou le néroli que vous ne trouverez pas détaillés ci-après, bien qu'elles jouent un rôle important dans le cadre d'un « cocktail » d'huiles essentielles.

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

### Bois de rose 🌹 *Dis-moi qui est la plus belle ?*

Cette très belle huile essentielle, dont l'arôme évoque un joli bouquet de fleurs, bien qu'elle soit distillée à partir des copeaux de bois et non des pétales, 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 lift aussi notre humeur en cas de petit « coup de mou ».

### REMARQUE

Si vous souhaitez masser une surface étendue avec du bois de rose seul (pas d'autres huiles essentielles), comptez 1 goutte pour 10 gouttes d'huile végétale. 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 cuillère à café d'huile végétale. 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'antichute de cheveux*

On croirait cette huile essentielle conçue exprès pour nos cheveux. Grâce à ses sesquiterpènes<sup>1</sup>, 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.

---

1. Ces composés favorisent la microcirculation et l'assimilation des vitamines et minéraux au niveau du cuir chevelu.

Difficile de faire mieux ! Résultat : un vrai pouvoir antichute et fortifiant capillaire, objectivé par une très belle étude scientifique<sup>2</sup>.

### 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 cuillères à soupe d'huile végétale.
- Ne l'utilisez pas chez le jeune enfant ni pendant la grossesse !

### Citron 🍋 *Dépuratif, antirétention 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 friosité 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. Appliquez-la plutôt le soir, ou prenez vos précautions (voir ci-dessous).
- Attention ! Comme toutes les essences extraites des zestes d'agrumes (citron, mandarine, pamplemousse...), celle de citron est photosensibilisante. Ne l'appliquez pas avant une exposition solaire ! Cependant, il semble que cet inconvénient disparaisse à partir du moment où l'essence photosensibilisante est fortement diluée (moins de 2 %) ; mais méfiez-vous tout de même.

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.

## **Eucalyptus citronné** 🍃 *Monsieur muscle*

Particulièrement antidouleur et anti-inflammatoire, c'est l'huile essentielle des « accidents musculaires », celle qui soulage entorses, élongations, 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 5 gouttes d'huile végétale.

## **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.

## **Gaulthérie** 🍃 *Le réflexe antidouleur articulaire*

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 révulsive, 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. Vous

pouvez éventuellement l'appliquer pure, ponctuellement, sur de petites surfaces, sauf si votre peau est sensible.

### **Genièvre (Genévrier) ♦ L'anti-inflammatoire antidouleur et antirondeurs**

Elle chauffe les muscles et aide à les décontracter, notamment en cas de tétanie ou de crampes. Elle tient son rang dans toute formule aromatique 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. Ne l'utilisez jamais pure, il faut toujours la diluer !

### **Géranium rosat ♦ L'amie fidèle de la peau**

Amie dévouée de la peau, l'huile essentielle de géranium purifie, raffermi 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.

## Gingembre 🍷 *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 pepsi, si on les frictionne avec un peu de gingembre dilué dans le shampoing !

### REMARQUE

Pour certains, cette huile essentielle possède un arôme un peu trop prononcé pour être employée seule. Comptez 1 goutte de gingembre pour 10 gouttes d'huile végétale pour un effet antifatigue. Montez à 3 gouttes de gingembre pour 3 gouttes d'huile végétale 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 de préférence.

## Lavande ♦ *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 cérébrales<sup>3</sup>. 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 !

### 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. 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

3. Technique CNV (Contingent Negative Variation).

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.

### 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.

### 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.
- 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 anti-cellulite 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, mandarine), on parle « d'essence » plutôt que « d'huile essentielle », car les essences sont extraites par expression et non par distillation. Mais le résultat est exactement le même ! Identique aussi la propension de toutes ces essences à laisser de vilaines taches sur la peau en cas d'exposition solaire : ne les appliquez pas avant de sortir au soleil !

**Petit grain** 🍓 *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 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 gâche 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 cuillères à soupe d'huile végétale.

## 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 lisses<sup>4</sup>. 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 cuillère à soupe bien pleine d'huile végétale (ou 3 gouttes pour 4 gouttes d'huile végétale). 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.

## 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 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

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.

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.

### 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. 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.

### HUILE VÉGÉTALE, HUILE ESSENTIELLE, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Une **huile végétale** est une matière grasse extraite de végétaux riches en graisses (tournesol, olive, coco, amande...). Elle est constituée à 100 % de graisses. Elle est très dense et ne s'évapore pas. On en utilise d'assez grandes quantités, de l'ordre d'une cuillère à chaque massage. Ce sont les bouteilles d'huiles que vous avez dans votre cuisine !

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.

### Amande douce Adoucissante

Elle est adoucissante et convient à toutes les peaux, y compris celle, si délicate, des enfants, ou aux seins crevassés des mamans qui allaitent. Elle est quasiment inodore, ce qui permet de l'employer discrètement dans la journée pour un petit soin hydratant express, des mains comme des lèvres. De toutes les huiles végétales de support, c'est peut-être la plus neutre, la plus facile d'emploi et l'une des plus hypoallergéniques. Un vrai plaisir à elle seule !

## **Argan** ◆ *Régénérante pour la peau et les cheveux*

Star des huiles végétales anti-âge depuis quelques années, grâce à sa haute teneur en polyphénols et à son profil unique en acides gras, l'huile d'argan détient effectivement un fort pouvoir revitalisant, tant pour la peau (antirides) que pour les cheveux (antichute). C'est un soin de beauté en soi, qui possède le double avantage de réparer, fortifier, mais aussi de protéger : vent, soleil, climat rude, eau de mer, de piscine... la peau et les cheveux secs, c'est son rayon. Sa botte secrète ? Le schottenol, un stérol particulièrement protecteur et régénérant, qui aide à restaurer le film hydro-lipidique, donc à renforcer notre protection naturelle.

L'huile d'argan est le produit de beauté traditionnel des femmes du Sud marocain : elle est extraite des fruits de l'arganier, arbuste fabuleux qui pousse autour d'Essaouira.

## **Arnica** ◆ *Antidouleur*

L'huile végétale préférée du sportif... comme des mamans d'enfants en bas âge ! En effet, l'arnica, alliée du muscle et du sang, dissipe comme par magie la plupart des douleurs musculaires bénignes, mais aussi les bleus. Qu'on se prenne un ballon de rugby ou un coin de table dans la cuisse, l'arnica répare et apaise sans équivalent. C'est pourquoi la commission E allemande (organisme officiel chargé d'évaluer l'efficacité thérapeutique des plantes) la préconise en cas d'œdème, de contusion, d'hématome (bleu), de troubles musculaires et articulaires, et même de phlébite superficielle. L'Escop (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) ajoute même l'entorse et les rhumatismes au palmarès de ses indications !

## **Macadamia** ◆ *Massage parfait*

C'est l'huile des massages aromatiques par excellence. Grâce à sa composition bien spécifique, elle procure un toucher exceptionnel et un très bon « glissé ». Elle convient même aux peaux les plus fragiles. Excellente pour la circulation lymphatique et la microcirculation, elle est incontournable pour tous les massages

aromatiques drainants, anticellulite, minceur ainsi que pour la beauté de la peau (petits vaisseaux sanguins). Elle possède des propriétés « sébum like » c'est-à-dire qu'elle défend notre épiderme tout comme le fait notre propre sébum, cette couche très fine de graisse qui l'empêche de se dessécher et le protège de la pollution. Certes, les ados ont tendance à ne pas trop apprécier ce mot, puisqu'un excès de sébum signifie souvent acné, mais à partir d'un certain âge, il devient précieux !

### **Onagre & bourrache** ♦ *Anti-âge*

Ces deux huiles végétales aux propriétés comparables assouplissent et adoucissent tous les épidermes, mais prennent spécialement soin des peaux matures. Régénératrices, antirides, elles participent à la revitalisation et à l'éclat du teint : l'onagre et la bourrache sont connues pour aider à retrouver un équilibre hormonal. Autrement dit, elles sont anti-âge. N'hésitez pas à employer les formules qui en renferment comme soin du visage quotidien, mais aussi pour raffermir le buste, le cou, voire même tout le corps, surtout les zones relâchées.

### **Rose musquée du Chili** ♦ *Antirides, cicatrisante, réparatrice*

Sa composition très particulière en différents acides gras (certains lots renferment presque autant d'oméga 3 que d'oméga 6) et sa richesse naturelle en rétinol – la célèbre vitamine A acide anti-âge – font d'elle un puissant antirides. Associée aux huiles essentielles destinées aux peaux matures, le résultat est encore plus probant ! Si les produits de beauté classiques n'en renferment pas ou peu, c'est parce qu'elle coûte cher et qu'elle est fragile... Mais pas dans une formule aux huiles essentielles, puisque ces dernières la protègent de l'oxydation !

Et la belle ne s'attaque pas qu'aux rides : elle s'en prend aussi aux taches de vieillesse, à la déshydratation et à la sécheresse, que

celles-ci soient constitutives ou consécutives à un coup de soleil, aux bains de mer ou de piscine prolongés...

#### REMARQUE

Comme elle régénère la peau en profondeur, elle favorise aussi sa cicatrisation. Pensez-y après un accident, une intervention chirurgicale, une brûlure importante...

### Sésame 🌱 *Facilite le massage*

L'une des huiles végétales préférées des masseurs pour sa texture très agréable et sa grande capacité à prendre soin de la peau du massé. Pour résumer, elle facilite le massage. Elle nourrit l'épiderme et, en limitant les pertes d'eau, empêche sa déshydratation, donc son dessèchement. Comme, en outre, elle possède un filtre solaire intégré, la voilà fort appréciée lorsque la belle saison pointe son nez !

#### REMARQUE

On peut l'utiliser seule sur la peau, les cheveux et même les ongles, pour un véritable soin de beauté quasiment complet.

## Les 13 règles d'or du massage aromatique

- 1 Lavez-vous soigneusement les mains avant ET après** tout massage aromatique. Même petit et court ! Avant, par hygiène, et après, pour éviter de garder des huiles essentielles sur les mains. Vous risquez d'oublier et d'approcher ensuite les doigts de vos yeux. Désagréable !
- 2 Test de sécurité.** Vous avez la peau sensible, vous ne savez pas comment elle va réagir à un massage aromatique ? Vous avez entendu parler des allergies aux huiles essentielles et vous redoutez une réaction cutanée ? Normalement, avec les formules proposées dans ce livre, vous ne rencontrerez aucun problème. Mais certains épidermes, plus réactifs que d'autres, méritent qu'on les teste en y appliquant un petit « échantillon ». Il suffit de poser 2 gouttes du mélange concerné sur la face interne des poignets ou dans le creux du coude. Certains préconisent de recouvrir ensuite d'un pansement et de le retirer au bout de 12 heures : en l'absence de rougeur, il n'y a aucun danger à employer votre huile de massage aromatique sur des zones plus étendues du corps. Mais en réalité, le pansement n'apporte pas grand-chose, surtout si l'on est en plus réactif à sa « colle » ! À vous de voir : avec ou sans, l'important est que votre peau ne soit pas irritée, rouge ou qu'elle ne démange pas. C'est ce qu'on appelle le test de sécurité.
- 3 Si vous préparez vos mélanges vous-même, utilisez exclusivement des matières premières (huiles essentielles et huiles végétales) d'excellente qualité.**
  - Pour les huiles essentielles : toutes ne sont pas de qualité égale. Visez les « 100 % naturelles, 100 % pures et 100 % totales ». Ces mentions garantissent une huile essentielle non dénaturée, non « mélangée » à d'autres substances – synthétiques ou naturelles – de moindre qualité : vous êtes sûr de profiter pleinement des principes actifs. Le « bio » (cosmétique écologique et biologique) va encore plus loin,

à condition d'être contrôlé par un organisme certificateur reconnu, comme Ecocert, par exemple. Autre précision intéressante : la mention HEBBD (Huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie) prouve que la variété, l'espèce et le chémotype botanique de l'huile essentielle sont connus, référencés et analysés. Achetez de préférence vos huiles essentielles en pharmacie ou en parapharmacie, où les garanties de contrôle peuvent être fournies sur simple demande et où la traçabilité est totale. Méfiez-vous des circuits moins sûrs, comme internet ou les marchands ambulants.

- **Pour les huiles végétales** : extraites à froid et/ou bio, c'est l'idéal. Votre peau ne mérite pas moins. Il serait illogique de lui offrir des huiles essentielles de qualité dans un support médiocre...

**4 Par principe de sécurité, il est déconseillé d'utiliser les huiles essentielles chez les femmes enceintes et les jeunes enfants.** En réalité, cette restriction d'emploi concerne surtout la voie interne, et seules quelques huiles essentielles pourraient réellement être dangereuses. Mais, en l'absence de conseils de la part d'un spécialiste, conformez-vous à cette « interdiction ». Notamment, pas de massages du ventre pour les femmes enceintes ni de la poitrine chez une maman allaitante ! En revanche, vous pouvez utiliser sans aucun risque les produits spécifiques pour enfants (par exemple le baume PuresSENTIEL « bébé dodo détente »), ils sont conçus spécialement avec des huiles essentielles aussi douces qu'actives. Et soulager les maux de dos d'une future maman à l'aide d'un massage aromatique à la lavande ne peut faire que du bien !

#### ATTENTION !

Évitez les huiles essentielles renfermant une forte teneur en terpène chez les jeunes enfants. C'est le cas du citron, de la cannelle (ainsi que de beaucoup d'épices), du pin, du clou de girofle, de l'anis, du fenouil, du thym à thymol, de l'origan, des huiles essentielles « à camphre », de la menthe.

- 5 L'ambiance et la mise en confiance comptent autant que la précision du geste.** Si vous massez un proche, un enfant, une amie... on vous pardonnera facilement un mouvement approximatif, mais pas une pièce trop froide, trop éclairée ou bruyante, par exemple. Prenez votre temps, installez confortablement le « receveur », soyez à l'écoute de l'autre (ou de vous-même en cas d'automassage), prévoyez éventuellement une musique douce, ne pensez à rien d'autre qu'à ce que vous êtes en train de faire.
- 6 Réchauffez vos mains avant de commencer à masser.** Et veillez, de même, à faire tiédir votre huile, soit entre vos mains, soit en plongeant le flacon dans de l'eau tiède. Rien de pire que des mains glacées et une huile froide sur la peau ! Évidemment, elle ne doit pas brûler non plus : ne réchauffez pas votre flacon au micro-ondes !
- 7 Que vous massiez votre propre corps ou celui d'un de vos proches,** si vous ne savez plus dans quel sens mettre vos mains ou faire vos gestes, continuez lentement à masser dans le sens du muscle, en suivant la courbure musculaire naturelle ; par exemple, pour le mollet, le long de la jambe de bas en haut, pas de façon perpendiculaire. Et laissez-vous guider par votre instinct !
- 8 En cours de massage, évitez de retirer vos mains du corps.** Gardez toujours le contact avec la personne massée. Si vous devez reprendre de l'huile, emparez-vous du flacon d'une main, mais laissez l'autre bien à plat sur la peau de la personne massée.
- 9 N'appliquez jamais d'huile essentielle sur les muqueuses.** Les muqueuses, ce sont toutes les zones corporelles tapissées d'une fine couche de peau humide (yeux, narines, bouche, organes génitaux).
- 10 Un massage ne doit JAMAIS faire mal,** ni aggraver une douleur. Dans tous les cas de maladie chronique, personne très



## **50 auto-massages aux huiles essentielles**

Christian Romain

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions Leduc.s