

COLLECTION DIRIGÉE PAR **JULIEN KAIBECK**

MIEUX

avec

LES HUILES ESSENTIELLES

PAR JULIEN KAIBECK

AROMATOLOGUE
ET CRÉATEUR DE LA SLOW COSMÉTIQUE



Le premier témoignage pratique

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

MIEUX avec

Julien Kaibeck se soigne au quotidien avec **les huiles essentielles**. Pour la première fois, il partage avec vous tous ses secrets et astuces, sous forme de **35 fiches ultra-pratiques** ! Des ampoules à la toux en passant par les brûlures, la chute des cheveux, la fatigue ou les nausées, retrouvez les meilleurs gestes indispensables à adopter facilement et en toute sécurité.

LE PREMIER TÉMOIGNAGE PRATIQUE :

l'expert vous livre toutes ses astuces personnelles pour une santé au top !

L'EXPERT

Julien Kaibeck est un expert renommé en aromathérapie et en cosmétique naturelle. Il enseigne l'aromathérapie et milite avec son association Slow Cosmétique. Il partage ses bons conseils conso sur son blog lessentieldejulien.com. Chroniqueur beauté, il est l'auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Adoptez la Slow Cosmétique* et *Les huiles végétales, c'est malin*.

ISBN : 979-10-285-1587-4



9 791028 515874

16 euros
Prix TTC France

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

Rayon : Santé

90 Quand j'ai la nausée ou le mal des transports

Mon témoignage

Enfant, je partais en vacances avec mes parents presque chaque année sur la Côte d'Azur. Je me souviens des longs voyages en voiture depuis la Madeleine et vomissais parfois après quelques heures de route. Ah, si seulement mon grand-père avait connu à l'époque le pouvoir des huiles essentielles antinauséantes comme celles de citron, de gingembre ou de menthe poivrée ! Je ne suis plus nauséux en voiture, mais il peut m'arriver très souvent d'avoir la nausée parce que je digère mal ou lors d'un voyage en bateau. Dans ce cas, j'ai recours à des techniques simples...

Mon astuce

En cas de nausée, quelle qu'en soit la cause, je respire d'abord très calmement, en gonflant le ventre puis en le vidant, lentement. J'ouvre alors un flacon d'huile essentielle de citron ou de menthe poivrée, et je le place sous mon nez. J'inspire profondément 3 fois et expire par la bouche. J'attends 5 minutes pour voir si ma nausée s'est dissipée. Parfois, cela suffit. Sinon, mon index propre, et je le place sous la langue. Je suce mon doigt quelques instants, pour faire « passer » l'huile essentielle par voie sublinguale. L'effet est rapide, ma nausée disparaît dans le quart d'heure.

Que dit l'aromathérapie ?

Des nausées ne sont pas une maladie, mais bien un symptôme. Elles ont des causes très variées. Cela va de simple constipation avec une indigestion, avec le soleil ou avec une substance toxique, jusqu'à l'intoxication alimentaire, en passant par un problème d'oreille interne lors d'un voyage maritime.

ou une indigestion. Il est difficile de les caractériser. Ce qui est sûr, c'est que certaines huiles essentielles ont des vertus « digestives » qui permettent de stimuler l'activité de l'estomac ou du foie. Certaines sont aussi de bonnes régulateuses du système nerveux. Elles peuvent en outre servir, pour les nausées de l'huile essentielle de citron, celle de menthe poivrée (pour les nausées de tout type) et le gingembre (pour la digestion normale). On les utilise alors toujours par inhalation, ou par voie orale, mais surtout en massage.

A retenir

Mon astuce est destinée aux « petites nausées » dues à un repas trop copieux, une fatigue de l'estomac, à des régimes difficiles ou bien à un transport cahoteux. Mais certaines nausées sont plus sournoises qu'on le pense et peuvent être le signe d'une maladie ou d'un AVC qui arrive. Si vos nausées sont associées à des sueurs froides, un violent mal de tête, des vomissements répétés, des frissons ou une faiblesse très intense, consultez rapidement.

J'utilise les huiles essentielles en toute SÉCURITÉ

Respirer 3 fois des huiles essentielles à même le flacon ne présente pas de problèmes, à persévérer. Mais une goutte d'huile essentielle de citron (essence du zeste) sur la langue non plus. En évitant l'utilisation de menthe poivrée (que décrit ci-dessus) sur enfants, pas à une femme enceinte ou allaitante, ou à un enfant.

CITRUS LIMON - Le citron

L'huile essentielle de citron, c'est l'essence du citron, soit son zeste exprimé. Son parfum est délicieux et solaire ! C'est un produit photosensibilisant et allergisant, mais on l'utilise beaucoup en aromathérapie tant ses vertus sont intéressantes surtout pour la sphère digestive (par voie orale) et pour l'assainissement de l'air (en diffusion). Cette essence est composée de beaucoup de limonène et d'alpha-pinène. C'est la présence dans la composition de coumarines et de furcoumarines qui explique que le produit rend le peau plus sensible à la brûlure du soleil. On l'utilise plus rarement en cosmétique ou en massage et toujours dosée à moins de 2 % pour limiter les allergies et les réactions cutanées. Bon à savoir : elle fluidifie les préparations de type crème ou gel, les rendant plus liquides.



BONUS :
5 huiles essentielles
côté émotions

mieux

avec

LES HUILES ESSENTIELLES

Du même auteur, aux éditions Leduc.s :

Ma famille Slow Cosmétique, 2019.

Adoptez la Slow Cosmétique, 2017.

Je soigne ma peau au naturel, 2015.

Slow Cosmétique : le guide visuel, 2014.

Les Huiles Végétales, c'est Malin, 2013.

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 :

bit.ly/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.



Suivi éditorial : Isabelle Chave

Relecture Marie-Laure Deveau

Design couverture : Antartik

Photos couverture : Martin Godfroid - rtbf/AdobeStock

Maquette : Anne Krawczyk

Illustrations maquette : AdobeStock/Shutterstock

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1587-4

mieux

avec

LES HUILES ESSENTIELLES

PAR JULIEN KAIBECK

MIEUX

avec

*La collection 100 % témoignage pratique d'experts
pour se soigner au naturel*

Julien Kaibeck vous propose une collection inédite fondée sur le témoignage inspirant d'experts qui partagent avec vous, de cœur à cœur, leurs astuces très personnelles pour soigner leurs propres bobos du quotidien au naturel et en toute sécurité. Sur le ton de la confiance, chacun livre ses secrets et ce qu'il ou elle fait vraiment pour une santé au top.

Structuré en fiches ultra-pratiques, chaque ouvrage de cette collection-phare propose les meilleurs gestes pour être bien jour après jour. En un clin d'œil, vous accédez aux informations importantes et profitez du savoir-faire de spécialistes qui dévoilent pour la première fois leurs précieux conseils et retours d'expérience.

*Alors, testez, approuvez et vous aussi,
soyez Mieux avec... !*

JULIEN KAIBECK

*Le directeur d'une collection
pas comme les autres...*

Julien Kaibeck est un expert renommé en aromathérapie et en cosmétique naturelle. Il enseigne l'aromathérapie et milite avec son association Slow Cosmétique pour que chacun puisse consommer la beauté autrement, moins, mais mieux. Il partage ses bons conseils conso sur son blog *lessentieldejulien.com*, mais aussi à la radio ou à la télévision. Chroniqueur beauté pour la télévision (RTBF, ex-France 5) et différents médias, il est l'auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Adoptez la Slow Cosmétique*, *Ma famille Slow Cosmétique*, *Les huiles végétales, c'est malin* et *Je soigne ma peau au naturel*.

« Je pense vraiment que les huiles essentielles ont un rôle très important à jouer dans notre santé. Très bientôt, elles seront incontournables tant elles sont efficaces là où certains antibiotiques le sont de moins en moins, et tant leurs bienfaits pour les bobos du quotidien sont une réelle économie et un geste fort pour l'écologie ! »

Julien Kaibeck



Sommaire

INTRODUCTION	9
1 BIEN CONNAÎTRE LES HUILES ESSENTIELLES	11
2 MES 35 MEILLEURES ASTUCES AVEC LES HUILES ESSENTIELLES	39
3 5 HUILES ESSENTIELLES POUR PROLONGER MON EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE DES HUILES ESSENTIELLES . . .	115
CONCLUSION	129
ANNEXES	131



AVERTISSEMENT

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les huiles essentielles. Les prescriptions proposées au fil de l'ouvrage ne sauraient être considérées comme des conseils médicaux personnalisés.

Ce livre ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. Il est donc fortement recommandé au lecteur de consulter son médecin ou son pharmacien pour toute question relative à sa santé, surtout en cas de troubles de santé persistants.



Introduction

Ce livre est le premier d'une série d'ouvrages intitulés « Mieux avec... ». Il inaugure une nouvelle collection aux éditions Leduc.s dont je suis fier et heureux d'avoir pris la direction.

Eh oui, chaque jour, **nous sommes toutes et tous susceptibles d'avoir recours à un petit coup de pouce pour nous sentir mieux.** Pour les bobos du quotidien, en cas de baisse de moral ou de vitalité, ou pour faire face aux aléas de la vie, on a tous besoin de gestes simples, de bons conseils et de produits sains. **Des tonnes de livres pratiques existent déjà en librairie,** et ils nous donnent de bonnes astuces, **mais aucun d'entre eux ne nous permet réellement de contextualiser le conseil ou la recette donnée dans notre vie quotidienne.**

Voilà pourquoi **j'ai voulu rédiger ce livre à la manière d'un « témoignage pratique ».** J'y décris en toute simplicité, très concrètement, ce que je fais vraiment lorsqu'il m'arrive tel ou tel problème. C'est donc un livre à la fois très personnel et très pratique. **Personnel,** car je témoigne en toute honnêteté de mes pratiques d'aromathérapeute pour moi et ma famille proche. **Pratique,** parce que vous y trouverez des astuces et des recettes simples à adopter selon vos besoins, en les adaptant parfois légèrement grâce aux conseils donnés pour coller à votre réalité.



Vous pouvez lire ce livre comme vous liriez un roman, ou bien consulter l'index des problématiques qui y sont abordées (p. 141), pour trouver directement la solution « huile essentielle » à une affection qui vous concerne. Dans les deux cas de figure, lisez attentivement la section 1 (p. 11 à 38) pour bien comprendre ce que sont les huiles essentielles et comment les utiliser de façon adéquate.

J'espère que vous vous reconnaîtrez dans mes situations de vie, que vous rirez au moins un peu en apprenant que je suis plutôt maladroit et bien trop gourmand, et surtout que vous vous sentirez mieux avec les huiles essentielles.

Bonne lecture à vous !

A handwritten signature in green ink, consisting of a stylized 'J' followed by a 'K' and a long horizontal stroke.

1

Bien connaître les huiles essentielles

*« Les huiles essentielles ont été pour moi une révélation.
Une fois formé à l'aromathérapie, je n'ai plus jamais
pris soin de ma santé comme auparavant. »*





Que sont les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles ne sont pas des huiles. Étonnant, n'est-ce pas ?

Elles ne contiennent en vérité aucun lipide. Autrefois, on les appelait d'ailleurs « essences » aromatiques et c'était sans doute un peu plus parlant...

En réalité, les huiles essentielles sont des extraits liquides très complexes obtenus par distillation à la vapeur d'eau de plantes aromatiques.

L'extrait obtenu est très concentré : il s'agit de 100 % de molécules aromatiques et rien d'autre (pas d'eau, pas d'huile, pas de vitamines, pas de minéraux). L'extrait en question est aromatique (il sent) et volatil (un peu comme un gaz mais à l'état liquide). D'ailleurs, si on laisse un flacon d'huile essentielle ouvert, l'essence se volatiliserait après quelque temps, ce qui n'est pas le cas avec une huile végétale.

Il y a autant d'huiles essentielles que de plantes aromatiques (lavandes, thym, romarin), mais seules ces plantes donnent des huiles essentielles. Il n'existe donc pas d'huile essentielle de noisette (un oléagineux), ou d'huile essentielle de tulipe (une très belle fleur, mais non aromatique au sens botanique).

En distillant à la vapeur d'eau sous pression des fleurs de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*), on obtient l'huile essentielle de lavande vraie qui est composée de dizaines de molécules aromatiques telles que le linalol et l'acétate de linalyle. La composition en question fait de l'huile essentielle de lavande vraie une essence à la fois assainissante (linalol) et calmante (acétate de linalyle).

On comprend ici que les propriétés de chaque huile essentielle lui sont données par ses composés moléculaires aromatiques. Ainsi, certaines huiles essentielles sont très anti-infectieuses, car riches en phénols aromatiques, et d'autres pas du tout. D'autres sont très apaisantes grâce aux esters terpéniques qu'elles contiennent, d'autres non.



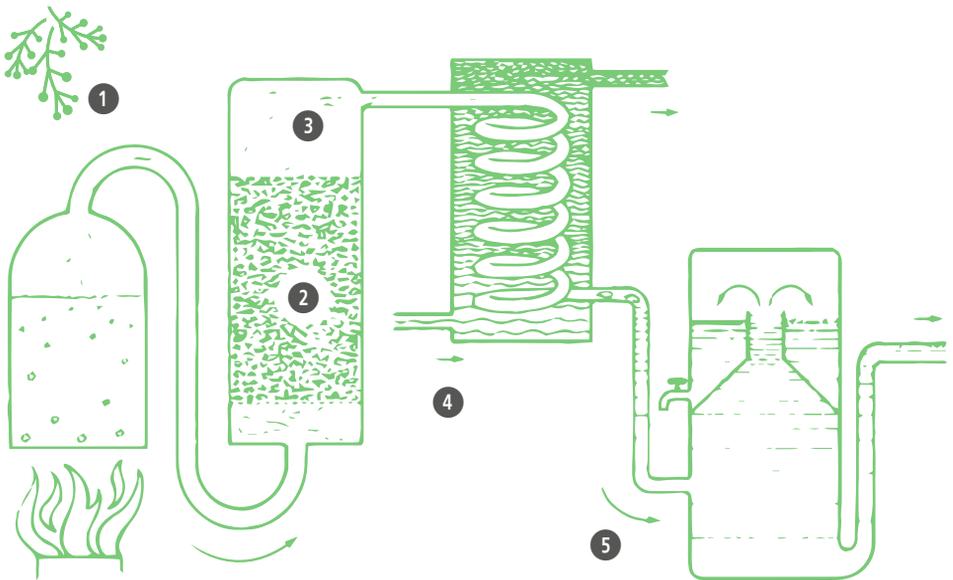
La fabrication des huiles essentielles

Pour bien comprendre ce qu'est une huile essentielle, intéressons-nous d'abord à sa fabrication :

- 1 On récolte des parties de plantes aromatiques prêtes à être distillées : les feuilles de l'eucalyptus ou du laurier, les épines du pin ou du sapin, les fleurs de lavande ou de rose, les rameaux du ciste ou du romarin, l'écorce du katrafay ou du bois de rose, etc. Seules les plantes aromatiques au sens botanique produiront des huiles essentielles. Ainsi, par exemple, on ne distille pas les fleurs de bleuet dans le but de produire de l'huile essentielle, car la plante n'en donne pas.
- 2 On place les plantes prêtes à être distillées dans une grande cuve en métal, reliée à une autre cuve où de l'eau pure est chauffée.
- 3 L'eau chaude devient vapeur et la vapeur passe à travers les plantes. C'est à ce moment que les organes des plantes qui sécrètent de l'huile essentielle la libèrent, volatile, dans la vapeur d'eau.
- 4 La vapeur chargée de molécules aromatiques s'échappe dans un serpentin refroidissant. Ce faisant, elle se condense et redevient liquide.



- 5 Dans une dernière étape, on récolte de l'eau fortement aromatisée. Et là, magie de la distillation inventée à l'époque des croisades, l'huile essentielle se sépare de l'eau. On la recueille en surface ou plus rarement au fond de l'essencier. L'eau qui reste est faiblement chargée en molécules, c'est l'hydrolat (qu'on appelle aussi « eau florale » parfois).



Pour encore mieux cerner ce que sont les huiles essentielles, intéressons-nous à ce qu'elles ne sont PAS !

On confond souvent les huiles essentielles avec :

- **Les huiles végétales** : celles-ci sont issues de la pression des oléagineux (noisette, argan, olive...). Ce sont des corps gras, qui contiennent plus de 98 % de lipides, alors que les huiles essentielles ne sont pas des corps gras (même si, comme eux, elles ne se mélangent pas à l'eau).
- **Les élixirs floraux ou « fleurs de Bach »** : ce sont des extraits de végétaux très dilués, issus de la macération de plantes dans l'alcool, auxquelles on ajoute de l'eau. Ces extraits ne contiennent pas les molécules aromatiques qui caractérisent les huiles essentielles et ne sont pas « actifs » au même sens que les huiles essentielles puisqu'ils se basent sur une « information » donnée par la plante, alors que l'action des huiles essentielles est surtout biochimique.
- **Les teintures mères, teintures officinales et/ou alcoolatures** : il s'agit là de préparations de phytothérapie, qui résultent de l'action extractive exercée par l'alcool (chaud, le plus souvent) sur des plantes. Ces extraits sont utilisés pour des sirops, des compresses et toutes sortes de soins de phytothérapie, mais ils sont bien différents des huiles essentielles par leur concentration en molécules actives, bien qu'ils puissent être aussi très puissants.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mieux avec les huiles essentielles
Julien Kaibeck



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