

UNE HUILE,
UN LIVRE

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE
ravintsara

Apprendre à l'utiliser
au quotidien

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

Toutes les astuces pour bien utiliser l'huile essentielle de ravintsara

- **Santé** : grippe, épidémies virales ORL, zona, herpès...
À l'heure où l'on craint des épidémies de grippe, grippe aviaire et autres maladies à virus mutants, le ravintsara est l'huile essentielle de la situation.
- **Hygiène et beauté** : massage fesses toniques, douche peps, masque purifiant, gommage peau neuve, tonique anti-âge, huile fabuleuse, gel démaquillant...
- **Recettes de cuisine** : tisane « plus jamais malade », miel rempart, boisson fortifiante pour l'hiver...
- **Entretien de la maison** : pschitt essentiel, détartrant antiviral, diffusion antipollution...



Anne Dufour est journaliste et présidente de l'Association Danièle Festy. Elle est certifiée maître-praticien avancé en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie et certifiée en aromathérapie par l'École lyonnaise de plantes médicinales.

ISBN : 979-10-285-1895-0



4,90 euros
Prix TTC France

Rayon : Santé





L'association Danièle Festy a pour objet de poursuivre le travail de Danièle Festy, pharmacien, aromathérapeute et auteure de nombreux livres de vulgarisation sur les huiles essentielles, dont la célèbre *Ma bible des huiles essentielles*.

Retrouvez ses différents objectifs et renseignements pratiques (adhésion, inscription à la newsletter...) sur le blog danielefesty.com

L'huile essentielle de citron, Les Petits Festy, 2020.

L'huile essentielle de lavande officinale, Les Petits Festy, 2020.

L'huile essentielle de menthe poivrée, Les Petits Festy, 2020.

L'huile essentielle de tea tree (arbre à thé), Les Petits Festy, 2020.

L'huile essentielle de romarin à cinéole, Les Petits Festy, 2020.

L'huile essentielle de rose de Damas, Les Petits Festy, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Kevin W. Épée

© 2020 Leduc.s Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1895-0

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE
Ravintsara

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

Mise en garde

Les huiles essentielles sont très simples à utiliser au quotidien. Mais elles sont aussi très efficaces, très puissantes, et à ce titre comportent des risques.

Dans ce livre nous vous proposons des situations courantes, que nous sommes tous susceptibles de rencontrer un jour ou l'autre dans notre vie. Et des solutions comprenant l'huile essentielle de ravintsara, des huiles végétales et l'hydrolat de ravintsara. Nos posologies concernent exclusivement les personnes de plus de 15 ans. Ne doublez jamais les doses, n'adaptez pas, ne remplacez pas !

Les informations délivrées dans ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ni un traitement approprié à votre situation par un médecin. Et ce, bien évidemment, encore plus si la personne qui reçoit le soin est un enfant, une personne âgée ou fragilisée (maladie chronique, traitement médical au long cours, convalescence...).

En cas d'infection « embêtante », par exemple pulmonaire ou urinaire qui « ne passe pas », l'aromathérapie peut être un très bon complément d'un médicament classique, prescrit par votre médecin. Non seulement elle sera complémentaire mais en plus, en tant que modificateur de terrain, elle aidera à guérir plus vite et à, peut-être, éviter une récurrence.

Dans tous les cas, faites preuve de bon sens : toute maladie doit être diagnostiquée et prise en charge sérieusement. Ne vous acharnez pas à vouloir la traiter seul, en automédication, si visiblement les choses ne s'arrangent pas très vite.

TABLE DES MATIÈRES

Intro 9

Bien la choisir	10
Bien l'utiliser	11
Contre-indications et précautions d'emploi	11
Entendons-nous bien	13

LE RAVINTSARA

LE B.A.-BA 15

Sa carte d'identité 17

Précautions d'emploi.....	18
---------------------------	----

Ses missions 20

Pour soigner le corps et l'esprit.....	20
Pour l'hygiène quotidienne et la beauté	20
Pour parfumer et prendre soin de sa maison	21
Pour se régaler	21

Ses meilleurs amis 22

Les huiles végétales.....	22
Amande douce.....	23
Calendula	24
Calophylle	25
Germe de blé.....	26
Jojoba	27
Macadamia.....	28
Millepertuis	29
Neem	30
Noisette	32
Rose musquée.....	33
Sésame.....	34
Précautions d'usage après une application ou un massage aux huiles essentielles	35
L'hydrolat de ravintsara.....	37
Ses propriétés	38
Bien le choisir.....	39
Bien le conserver.....	40
Où l'acheter ?.....	41

LE RAVINTSARA EN PRATIQUE.....43

Soigner le corps et l'esprit 44

Acné	45
Allergie cutanée	46
Angine	46
Angoisse	48
Aphte.....	48
Boutons	48
Bronchiolite (non bactérienne, chez le bébé de + de 3 mois).....	49
Bronchite	50
Cauchemar	50
Convalescence	50
Coup de froid	51
Dermite séborrhéique	52
Diarrhées, gastro-entérite virale	52
Émotions négatives (perte de joie de vivre, de confiance en soi, « grise mine ») avec impact sur la santé (mal au ventre, à la tête, dos bloqué...)	53
Épidémie de virus respiratoires (prévention/ premiers signes).....	54
Fatigue psychique	54
Fièvre.....	55
Gastro-entérite	56

Grippe	57
Herpès génital	58
Herpès labial (« bouton de fièvre »).....	59
Hygiène nasale/nez sec.....	59
Immunité	60
Infection cutanée.....	61
Inflammation.....	61
Insomnie	62
Jambes lourdes	62
Laryngite/pharyngite	63
Mal de gorge.....	64
Neurasthénie	65
Nez bouché/nez qui coule.....	65
Peau grasse	66
Peau relâchée	67
Piqûres d'insectes.....	67
Plaie, coupure, blessure, égratignure... ..	68
Points noirs	68
Pores dilatés	69
Psoriasis	69
Rhume	70
Rhume des foins	71
Sécheresse cutanée	71
Sinusite	72
Varicelle	72
Zona.....	73
Zona ophtalmique (pendant + douleurs post-zona).....	74

Hygiène quotidienne et beauté 75

Les soins pour le corps.....	76
Les massages.....	76
Les bains.....	79
La douche.....	81
Le savon	82
Le sauna	83
L'exfoliant	83
Les soins hydratants	85
Les lotions de toilette.....	87
Les soins pour les mains.....	88
Les soins pour les pieds	89

Les soins pour le visage	92
Masque tonique et purifiant.....	92
Sérum purifiant.....	93
Huile fabuleuse.....	93
Hammam Peaunet.....	93
Tonique anti-âge.....	94
Gel démaquillant.....	95
Gel antifeu du rasoir.....	95
Lingettes toniques.....	96

Les soins pour les cheveux.....	97
Masque capillaire.....	97
Shampooing	98
Lotion et après-shampooing.....	99

Se régaler 101

Mes meilleures recettes.....	103
Les boissons	103
À déguster.....	107
Les douceurs	109

Parfumer et prendre soin de sa maison..... 110

La cuisine.....	111
La buanderie.....	114
La salle de bains	116
Le petit coin.....	118
La chambre.....	119
Le séjour.....	122

Annexe..... 124

Études scientifiques récentes sur l'huile essentielle de ravintsara ..	124
--	-----

INTRO

Les huiles essentielles nous apprivoisent doucement mais sûrement. Très longtemps, ces petites protégées des parfumeurs ont servi les cosmétiques dans un quasi-anonymat. Plus récemment, elles sont sorties timidement des coulisses pour nous rappeler comment se soigner sans s'empoisonner. Dernièrement, elles se sont enhardies et ont mis leur grain de sel dans nos assiettes, nous faisant découvrir une palette de saveurs ébouriffantes dans la cuisine. Dans ce livre, nous vous proposons de découvrir l'huile essentielle de ravintsara : polyvalente et unique, elle va illuminer notre quotidien avec des procédés malins et naturels, nous soigner, nous protéger (prévention des maladies virales), nous embellir...

Au fil des pages, vous allez découvrir 140 bonnes raisons d'utiliser l'huile essentielle de ravintsara. Hygiène et beauté, santé, recettes de cuisine, entretien de la maison, partout elle apporte son expertise. Elle fait face aux bobos du quotidien sans devoir sortir votre dictionnaire d'aromathérapie. Elle a tout prévu ! Grippe, gastro-entérite, fatigue, insomnie, peaux grasses... les désagréments et pathologies trouvent une réponse !

Et entretenir son chez-soi sans inviter phosphate, sulfate, chlore et consorts polluants, ça ressemble fort à une autre bonne raison de faire appel à l'huile essentielle de ravintsara...

Mais ne dévoilons pas ici les 140 bonnes raisons de partager sa vie avec l'huile essentielle de ravintsara, partez à sa découverte.

Bien la choisir

Oubliez les étals de marché ou les boutiques bazar : on ne plaisante pas avec la qualité des huiles essentielles. En pharmacie, parapharmacie (rayon santé), dans un magasin de produits naturels ou bio, vous mettez toutes les chances de votre côté pour obtenir de bons produits et, peut-être même, des conseils en plus. Le flacon doit être en verre teinté (vert, brun, etc.) pour préserver les propriétés des huiles essentielles, sensibles aux rayonnements UV. L'étiquette doit mentionner, au minimum, le nom de la plante en français (ravintsara), l'espèce botanique en latin (*Cinnamomum camphora cineoli-ferum*), les coordonnées du laboratoire fournisseur, le numéro du lot, la partie de la plante d'où a été extraite l'huile essentielle (pour notre HE, les feuilles fraîches récoltées en saison sèche), le nom de la molécule la plus

représentative de cette variété (appelé le chémotype, par exemple : cinéole) la mention HEBD ou HECCT et la date de péremption.

Bien l'utiliser

Dans une tisane, mêlée au bain, en massage, en hammam facial, diffusée dans l'air ambiant... il y a une foule de méthodes pour profiter de l'huile essentielle de ravintsara. Mais chacune – qu'elle soit par voie interne ou externe – doit être réalisée selon des doses précises et mieux vaut s'y tenir : n'improvisez pas, les huiles essentielles (HE) sont des pépites de bienfaits et d'arômes, à condition de les employer avec précaution.

Contre-indications et précautions d'emploi

- N'augmentez pas les doses indiquées dans nos conseils.
- N'avalez pas les huiles essentielles pures : l'idéal est de les diluer dans de l'huile végétale. Sinon à défaut dans un peu de miel, qui reste un support correct

mais pas vraiment un « diluant », donc qui ne stoppe pas la « morsure » de l'HE.

- Future maman, soyez très prudente avec les huiles essentielles : ne sortez pas des conseils donnés ici.
- Ne donnez jamais d'huile essentielle par voie interne aux bébés ni aux très jeunes enfants jusqu'à 7 ans, sauf éventuellement sur les conseils d'un aromathérapeute averti. Et par voie externe, restez très prudent.
- Peaux très sensibles, allergiques, mieux vaut tester toute huile essentielle avant de s'en servir plus largement : posez 1 goutte d'HE pure dans le pli du coude. Si dans l'heure qui suit aucune réaction n'apparaît, c'est qu'elle est bonne pour le service.
- Pour poser une goutte pure d'HE sur votre peau (ou celle d'un proche, ou même celle d'un animal), faites-le avec le petit doigt. Cela réduit nettement les risques de vous en mettre dans les yeux par inadvertance, après !
- Ne laissez jamais vos flacons d'HE à la portée des enfants.

Entendons-nous bien

- HE = huile essentielle
- HV = huile végétale



RAVIN

LE

B.A.

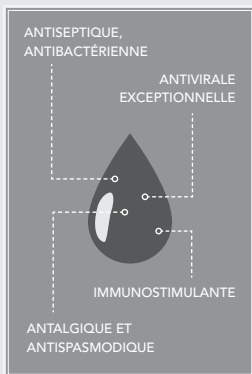
STARA

-BA

Parfaitement adaptée à toute la famille, l'huile essentielle de ravintsara est la star du monde de l'aromathérapie ! Géniale pour couper l'herbe sous le pied à toutes les épidémies virales : gastro-entérite, grippe, rhume, herpès... Ces maladies ne sont pas méchantes si on les stoppe dans leur élan dès les tout premiers symptômes. C'est pourquoi nous vous conseillons d'avoir toujours un flacon de ravintsara chez vous ou dans votre sac à main. Au moindre coup de froid ou contact avec un malade, hop ! vous pourrez vous protéger et empêcher la multiplication du virus. Donc, vous éviterez de tomber malade. Mais pour cela, chaque minute compte : à chaque seconde, le virus se multiplie. Tant qu'il n'a pas atteint le seuil critique où il vous rendra malade, vous restez maître de la situation. Dépêchez-vous, la guerre antivirale est une course contre la montre !

Mais l'HE de ravintsara saura aussi tenir son rang dans la salle de bains, où, en plus d'offrir aux cheveux ses propriétés tonifiantes et assainissantes, elle est à la fois une alliée des peaux matures ou fatiguées et des peaux jeunes à problèmes, grâce à ses vertus stimulantes, raffermissantes et cicatrisantes. Toutes profiteront aussi de son pouvoir astringent, capable de redonner éclat et élasticité.

SA CARTE D'IDENTITÉ



Nom botanique

Cinnamomum camphora
cineoliferum.

Odeur

Fraîche, douce, camphrée,
évoquant celle de l'eucalyptus.

Saveur

Piquante et amère,
légèrement astringente
et sucrée.

Principaux constituants biochimiques

Oxydes terpéniques 55 % :
1-8 cinéole

Alcools terpéniques 13 % :
terpinéol, linalol

Terpènes 30 % : pinènes,
sabinène, limonène

Esters, phénols, phénol
méthyl éthers, sesquiterpènes

Origine géographique

Madagascar, Taïwan, Japon,
Chine, Île de la Réunion.

Précautions d'emploi

Probablement la plus souple des huiles essentielles ! Tout le monde peut l'utiliser. Seuls les asthmatiques doivent y aller doucement sur les inhalations, par exemple.

Attention, n'oubliez pas pour autant de faire le test du pli du coude (p. 12), il y a parfois des allergies. Et, bien entendu, respectez comme toujours, à la lettre, les dosages préconisés.



Équilibre physique et santé



Équilibre émotionnel et nerveux



Douche ou bain



Beauté de la peau



Beauté des cheveux



Application sur la peau,
massage et automassage



Diffusion et inhalation



Cuisine (plat et boissons)



SES MISSIONS

Pour soigner le corps et l'esprit

- Antivirale puissante, surtout sur la sphère respiratoire.
- Remarquable contre l'herpès et le zona.
- Elle renforce l'immunité de façon exceptionnelle notamment en stimulant les glandes surrénales (mais pas seulement).
- Elle lutte contre l'écoulement nasal et facilite la toux.
- Particulièrement neurotonique, elle est énergisante mais non excitante. Elle aide à retrouver l'équilibre nerveux, soutient le psychisme, est antidéprime.
- Elle est antidouleur et antispasmodique.

Pour l'hygiène quotidienne et la beauté

- Elle est antiboutons.

- Elle lutte contre la cellulite et la rétention d'eau. Drainante lymphatique très efficace, elle aide à vider les cellules adipeuses généralement stockées au niveau des cuisses et des fesses.
- Elle est purifiante, tonique et astringente.

Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Elle désodorise et assainit toutes les pièces de la maison.
- Elle distille son parfum qui « sent bon le propre » dans le linge, les armoires, le sac aspirateur, les chaussures...
- Elle est antimoustiques et antiacariens.

Pour se régaler

- Elle égaye les salades de fruits.
- Elle reste un incontournable dans les thés, miels et infusions.
- Elle favorise le métabolisme lipidique, donc recommandée en cas de cholestérol, triglycérides, obésité, gros ventre.

SES MEILLEURS

AMIS

Les huiles végétales

L'huile essentielle de ravintsara se mêle intimement aux huiles végétales sans rien perdre de ses propriétés. Au contraire, l'huile végétale ralentit son passage sous notre peau mais, du coup, le prolonge, et rend ainsi son efficacité moins mordante et plus durable, exactement ce que l'on recherche en général. Même chose par voie orale : grâce à l'HV, les HE se font bien plus douces le long du tube digestif ; elles risqueraient sinon d'irriter les fragiles muqueuses internes.

A priori, n'importe quelle huile végétale peut servir de support à une huile essentielle, pour n'importe quel soin aroma : si vous n'avez à la maison que de l'huile d'olive ou de tournesol, c'est toujours largement mieux que rien. Mais pour un résultat encore plus précis, choisissez aussi une huile végétale possédant

des propriétés beauté, bien-être, confort ou thérapeutiques. Consultez ici leur CV pour connaître leurs meilleurs atouts.

AMANDE DOUCE

➡ Ses propriétés

- Elle a des vertus adoucissantes, calmantes.
- Donc intéressante en cas d'irritation, de brûlure.
- Elle aide à prévenir les vergetures.
- En hiver, pensez à elle contre les gerçures et crevasses.
- Elle est hydratante et apaisante.
- Elle est antidémangeaisons.

➡ En pratique

- C'est une base de massage parfaite.
- Convient à tous les types de peau, à toutes les situations.
- Elle peut servir de soin d'appoint pour les peaux abîmées : main, coude, pied, corps...

CALENDULA

➔ Ses propriétés

- Elle est apaisante, nourrissante.
- Puissamment anti-inflammatoire et antidouleur, elle est conseillée aux peaux « douloureuses » pour différentes raisons, y compris les névrites. Elle apaise les peaux « gonflées » à cause d'une réaction inflammatoire, allergique ou non : œdèmes, brûlures...
- Elle est recommandée aux peaux sensibles, couperosées, irritées.
- Antiseptique et anti-inflammatoire, elle aide à reconstituer l'épiderme agressé en cas d'eczéma, de psoriasis, et même feu du rasoir, petites plaies voire escarre.

➔ En pratique

- À choisir si la peau ou les muqueuses sont irritées ou enflammées.
- Elle s'utilise exclusivement en usage externe.
- Ce n'est pas le bon choix si la surface à traiter est étendue. Mieux vaut alors changer d'huile ou la « couper » avec une autre huile végétale.

CALOPHYLLE

➔ Ses propriétés

- Dans le monde des huiles végétales, elle est un peu « à part » : elle est très aromatique et c'est un soin à elle seule grâce à ses puissants actifs.
- C'est LE produit de support pour favoriser la circulation et fluidifier le sang, vraiment indispensable pour traiter les varices, hémorroïdes, phlébites superficielles, couperose et autres « accidents circulatoires ».
- C'est un bon choix pour traiter les jambes lourdes ou faire un drainage lymphatique.
- Elle décongestionne le bas-ventre.
- Elle est antiseptique, anti-inflammatoire, et convient bien en cas d'accidents cutanés, de plaies, d'escarre, de fissure, de crevasse, de zona et autres agressions de la peau.
- Elle est utile en cas de chute, de fatigue.
- Antidouleur, elle est superbe contre les maux de l'appareil locomoteur, y compris aigus comme les crises de goutte.
- Parfaite pour les sportifs et tous ceux qui souffrent des muscles, des articulations, des tendons.