

Bien-être

Huiles essentielles

Celles qu'il vous faut pour les vacances



Faciles à emporter, les huiles essentielles sont d'une efficacité redoutable pour les petits et gros bobos de l'été. Mais lesquelles faut-il choisir de glisser dans ses bagages et quelles précautions prendre ? Nos conseils selon les troubles auxquels vous êtes sujets.

Petits bobos de l'été : brûlures, piqûres, bleus et compagnie

La lavande, toujours en vedette

La lavande, c'est l'huile essentielle pour l'été, en particulier parce qu'elle fait des miracles sur les piqûres et morsures d'insectes, mais aussi sur les brûlures, y compris les coups de soleil. Choisissez de préférence la lavande aspic (*lavandula latifolia spica*).

Contre les bleus, choisissez l'immortelle

L'immortelle ou helichryse (*helichrysum italicum*) est moins connue que la lavande, mais son efficacité contre les bleus est bien connue. Vous pouvez l'appliquer pure sur une petite surface ; si le bleu est de grande taille, diluez quelques gouttes dans une huile végétale comme l'huile d'amande douce.



Infections urinaires

Manque d'hydratation, parfois d'hygiène, chaleur... Les infections urinaires ont tendance à se multiplier quand nous sommes en congé. Si c'est le cas, vous pouvez compter sur l'huile essentielle de tea tree (*melaleuca alternifolia*) dont la puissante action antibactérienne fait des miracles. Mélangez-en cinq gouttes à une cuillère à soupe d'une huile végétale neutre, puis massez le bas-ventre.

Jambes lourdes en été

Les personnes dont la circulation veineuse manque de tonus souffrent plus encore en été, et en vacances : la chaleur encourage la dilatation des vaisseaux, et les jambes se font encore plus lourdes. Contre ce problème fréquent, optez pour l'huile essentielle de citron (*citrus limonum*) diluée à 10% dans de l'huile végétale, en massage sur les jambes.

Attention cependant, cette huile est photosensibilisante... Pas d'exposition au soleil, même modeste, après application !

Douleurs musculaires et courbatures

Kayak, beach-volley, nage en mer... L'été rime bien souvent avec sports plus variés que le reste de l'année. Et c'est très bon pour la santé... Mais malheureusement, cela peut entraîner des lendemains



douloureux, avec courbatures ou douleurs musculaires. Dans ce cas-là, massez la zone douloureuse avec un mélange d'une cuillère à soupe d'huile d'amande douce et de cinq gouttes d'une huile essentielle peut aider. Mettez sur la lavande vraie (*lavandula angustifolia*), le basilic (*ocimum basilicum*) ou la menthe poivrée (*mentha piperita*).

L'huile essentielle de menthe : polyvalente

Cette dernière est d'ailleurs utile dans beaucoup d'autres cas en été, puisqu'elle peut aussi être utilisée contre le mal des transports et pour encourager une digestion paresseuse. Pour ces usages, ajoutez une ou deux gouttes d'huile essentielle à une cuillère à café de miel, et mangez le tout après le repas. Attention elle est interdite aux femmes enceintes et aux jeunes enfants.

Troubles du sommeil chez les enfants

Avec l'excitation, les activités inhabituelles et les lieux inconnus, les petits enfants ont parfois du mal à trouver le sommeil, ce qui rend les soirées compliquées pour tout le monde. La solution, c'est l'huile essentielle d'orange douce (*citrus sinensis*), dont le parfum délicat relaxera toute la famille. Mettez-en quatre gouttes dans une soucoupe et... Bonne nuit !

