

Aromathérapie et vie quotidienne

En raison de son incontestable efficacité dans de nombreux domaines, l'aromathérapie devrait être intégrée à la vie de tous les jours. A ce titre, chaque famille, et chaque personne, devrait disposer, en permanence, à la maison et en déplacement, d'une trousse d'urgence contenant les huiles essentielles de première nécessité. Cette précaution toute simple pourra s'avérer d'un grand secours dans nombre de situations.

Cette trousse doit comporter au minimum les sept huiles essentielles suivantes :

1. *Mentha x piperita*

Appliquée en première intention, après un coup ou un choc, son action anesthésiante est proprement extraordinaire et durable, permettant, d'autre part, une efficace prévention de la réaction œdémateuse et inflammatoire.

Un autre usage classique est son application à l'état pur sur le front, les tempes, à l'arrière et sur les lobes des oreilles, et au niveau de la nuque, en cas de céphalée ou de migraine. Veiller ici à ne pas introduire d'huile essentielle dans l'œil. En cas d'incident de ce type, appliquer simplement quelques gouttes d'huile végétale (jamais d'eau).

Mentha x piperita sera très utile pour traiter les problèmes d'indigestion ainsi que le mal des transports ; une goutte sur un morceau de sucre apaisera rapidement ce type de trouble.

En cas d'obstruction nasale, une à trois gouttes versées sur un mouchoir à travers lequel on respire, et une goutte sur un morceau de sucre à laisser fondre dans la bouche se révèlent immédiatement efficaces.

En usage gingival et dentaire, pour calmer les douleurs, l'effet est également très rapide et durable.

Cette huile essentielle est à proscrire chez les très jeunes enfants (risque de spasme laryngé).

2. *Helichrysum italicum ssp. serotinum*

Cette fameuse "immortelle" doit sa réputation justifiée à son pouvoir lytique sur les hématomes. Elle sera appliquée sans délai sur toute zone heurtée ou traumatisée pour éviter la formation de l'hématome, et pour activer la résorption des bleus. Elle se montre également active pour lutter contre les algies rhumatismales.

Elle présente également un intérêt dans la lutte contre les troubles de la coagulation sanguine à type d'hyperagréabilité plaquettaire.

3. *Eucalyptus radiata ssp. radiata*

C'est un anti-infectieux, plus particulièrement un antiviral, d'utilisation très fréquente, notamment en période grippale.

Frictionnée régulièrement sur le thorax, deux fois par jour, ou toutes les heures, à titre préventif, dans les débuts d'infection respiratoire, elle permet une action douce et puissante.

Une goutte sur une mèche de coton, introduite dans le conduit auditif externe sera fort utile en cas d'otalgie.

Placée dans un diffuseur d'aérosols, cette huile essentielle constitue également un excellent purificateur d'atmosphère.

Ravensara aromatica peut, si nécessaire, se substituer à ce chémotype d'eucalyptus.

4. *Eucalyptus citriodora citronnellifera*

Ses vertus anti-inflammatoires seront mises à profit en maintes occasions. Son application après piqûres d'insectes, par exemple, permettra de réduire nettement la réaction d'inflammation, et la sensation prurigineuse.

Sur les zones périostées et tendineuses superficielles en état inflammatoire, l'application pluriquotidienne amènera souvent un progrès notable.

Diffusée en aérosol, cette huile essentielle est dotée d'un pouvoir antiseptique aérien certain ; son agréable senteur citronnée justifie pleinement son usage très répandu sous cette forme,

5. *Thymus vulgaris thujanoliferum*

Cette huile essentielle antimicrobienne, non agressive, peut être utilisée tant par voie interne qu'externe ; elle est remarquablement active et toujours bien supportée.

Un début de pharyngite sera rapidement enrayé grâce à des attouchements perlinguaux associés à l'application de quelques gouttes sur la zone rétromaxillaire et le long des chaînes ganglionnaires cervicales.

Un début d'infection nasale ou sinusienne peut être enrayé en appliquant quelques gouttes sur la zone du cuir chevelu située à la verticale de l'arrière des fosses nasales, et en respirant une ou deux gouttes versées sur un mouchoir. N'irritant pas la peau, elle peut aussi être appliquée directement en regard des zones sinusiennes.

Pour un début d'otite, l'onction périauriculaire répétée plusieurs fois (une petite dose appliquée souvent est toujours préférable à une forte dose utilisée une seule fois) permettra, souvent, de "tuer" l'infection "dans l'œuf".

Cette huile essentielle, olfactivement très plaisante, mérite une place de choix dans la pharmacie familiale.

Thymus satureioides est d'efficacité comparable voire supérieure.

Melaleuca alternifolia, d'odeur moins fine, peut leur être substituée pour la lutte antimicrobienne.

6. *Origanum compactum carvacroliferum* (et autres origans)

Élément majeur de la batterie anti-infectieuse lourde, cette huile essentielle est capable d'intervenir en situation infectieuse sévère avec un coefficient de réussite élevé.

L'usage au niveau de la peau et des muqueuses doit tenir compte de l'agressivité du carvacrol qu'elle contient ; la dilution dans de l'huile grasse sera utile pour en atténuer la causticité.

7. *Lavandula angustifolia ssp. angustifolia*

Souvent considérée comme "bonne à tout", cette huile essentielle est une des plus connues et utilisées. Des brûlures et des plaies, aux états d'agitation, notamment chez les enfants, utilisée à bon escient, son action ne déçoit jamais.

En cas de brûlures, le secret de son efficacité réside dans une application répétée par tapotements toutes les minutes, espacée au fur et à mesure de l'effacement de la douleur.