**6 HUILES ESSENTIELLES À METTRE DANS SA VALISE**

*Prendre en charge les petits « bobos » de l’été, rapidement et facilement, afin de ne pas perturber les vacances, c’est possible. Il suffit de glisser dans son sac de voyage 5 à 6 flacons d’huiles essentielles.*

**3 huiles essentielles incontournables :**

**HE de lavande fine *Lavandula angustifolia* (feuilles) : la multi-usage**

**S’il existe une huile essentielle (HE) « multi-usage », c’est bien celle de lavande fine** (vraie ou of­ficinale) *Lavandula angustifolia* (*vera* ou *officinalis*) : sa polyva­lence est impressionnante !

Une **piqûre**, **une petite brûlure** ? Appliquez tout de suite une à deux gouttes pures et la douleur cesse. Cela picote un peu, c’est normal. Recommencez une à deux fois si besoin.

Attention à ne pas faire ce geste sur un coup de soleil, la surface est trop importante. Dans ce cas, utili­sez de l’huile végétale de calophyle ou la cire liquide de jojoba.

Une contrariété, un décalage ho­raire ? Versez deux gouttes d’HE de lavande sur un mouchoir, respi­rez… et la vie reprend son cours, tranquillement. Si l’angoisse monte, alors complétez en ver­sant deux gouttes sur un poignet et faites pénétrer en frottant les poi­gnets l’un contre l’autre.

Un repas mal digéré, des douleurs en début de cycle chez la femme, une toux d’irritation, une crampe, une courbature, des troubles du sommeil, un peu d’anxiété, une articulation douloureuse ? Eh oui, c’est toujours la même huile qui vient à votre aide. Appliquez sur un avant-bras, l’abdomen ou la zone douloureuse, une petite noi­sette d’un mélange à 15 % pour un adulte, 5%pour un enfant de 10 à 15 ans ou 3 % pour un enfant de 7 à 10 ans, 2 à 4 fois dans la journée, à renouveler sur 2 à 3 jours si besoin (voir l’encadré).

Des **moustiques** s’approchent de vous, l’air menaçant ? Eh bien voici une autre propriété bien souvent ou­bliée : l’huile essentielle de lavande fine éloigne les insectes. Quelques gouttes sur un galet poreux ou dans un diffuseur, sur les vêtements et les insectes resteront à l’écart. Le principal responsable de ces effets bienfaisants est le ***linalol*.** A lui tout seul, il agit sur le stress, éloigne les insectes, calme les spasmes, les contractures mus­culaires, les douleurs articulaires et les démangeaisons cutanées, anesthésie la zone douloureuse… Avec un petit coup de pouce des autres actifs présents dans cette huile essentielle, elle devient irremplaçable.

**HE arbre à thé *Melaleuca alternifolia* (feuilles), l’anti-microbes à ne jamais oublier**

Cette huile essentielle détruit aussi bien les bactéries, que les virus et les champignons. Elle élimine éga­lement de nombreux parasites.

Un refroidissement, un début de rhume, une gêne intestinale, une ir­ritation cutanée… Appliquez sur un avant-bras, le thorax, l’abdomen… une petite noisette d’un mélange à 15 % pour un adulte, 5 % pour un enfant de 10 à 15 ans ou 3 % pour un enfant de 7 à 10 ans, 3 à 4 fois dans la journée, à renouveler sur 2 à 3 jours si besoin (*voir l’encadré*).

Un point d’aphte, un bouton infec­té… une goutte pure sur un coton tige et on applique. Disparition des troubles garantie dans les 24 à 48 heures qui suivent.

Comme l’HE de lavande fine, elle éloigne les insectes. Pour les mous­tiques intrépides, que rien n’arrête, associez ces deux huiles essen­tielles et ils reculeront. Quelques gouttes sur un galet poreux ou dans un diffuseur, sur les vêtements et les insectes resteront à l’écart.

Votre chien aime courir un peu partout et revient souvent avec des tiques…avant de le laisser partir gambader, protégez-le en versant trois à quatre gouttes d’HE d’arbre à thé sur une éponge, appliquez au niveau de la nuque. Le nombre d’hôtes indésirables diminue considérablement.

Pour les biochimistes en herbe, sa­chez que les principes actifs res­ponsables sont le terpinène- 1-ol 4 et l’alpha terpinéol, qui participent principalement à l’action anti-in­fectieuse et parasiticide, actions couplées à une forte propriété an­ti-inflammatoire. Cette huile essen­tielle est tellement efficace qu’elle a été comparée à la cortisone – et de fait, les effets thérapeutiques sont proches.

Ces deux premières huiles essen­tielles se complètent très bien et agissent également en synergie. Mais n’oubliez pas d’emporter aussi la « référence des troubles digestifs » !

**L’huile essentielle de menthe poivrée *Mentha piperita* (feuilles).**

Suite à un choc, un doigt pincé dans une portière… Déposez une goutte pure sur la zone doulou­reuse, le soulagement sera immé­diat ! Son action anesthésiante lo­cale, antalgique est incomparable. Elle est utilisée pure, exceptionnel­lement, en geste d’urgence. Atten­tion, elle est irritante.

Spasmes intestinaux et nausées ne lui résisteront pas. Appliquez sur un avant-bras, l’abdomen, une pe­tite noisette d’un mélange\* à 15 % pour un adulte, 5% pour un enfant de 10 à 15 ans ou 3 % pour un en­fant de 7 à 10 ans, 3 à 4 fois dans la journée, à renouveler sur 1 à 2 jours si besoin.

Un petit coup de fatigue ? Deux gouttes sur un mouchoir, respirez et le tonus revient.

Un début de migraine ? Deux gouttes, appliquées à la base du crâne et la douleur s’estompe avec une sensation de fluide glacial.

Le « menthol » est le principe actif qui se cache derrière tous ces ef­fets : il stimule l’éveil , anesthésie la zone douloureuse en stimulant les récepteurs au froid, calme très rapidement les spasmes digestifs et les nausées. Associé à la menthone, avec son action cholagogue, l’HE de menthe poivrée est LA référence pour la prise en charge des troubles hépato-digestifs.

**2 huiles essentielles dites « exceptionnelles » : y penser !**

**L’HE hélichryse italienne** (*He­licrysum italicum ssp serotinum*) n’a pas son pareil pour résorber un hématome cutané ou localisé sous un ongle. Peau coupée ou non, sa forte action cicatrisante sera un atout supplémentaire.

Une à deux gouttes pures sur l’hé­matome et de violet, il passe à rose pâle. Recommencez une à deux fois si besoin, mais bien souvent c’est inutile.

|  |
| --- |
| **Attention, il ne faut pas pré­senter de trouble de la coa­gulation pour l’utiliser, ni de­voir « subir » une intervention chirurgicale.**  **L’HE ciste ladanifère** stoppe les saignements des petites coupures par ciseaux, rasoirs, papier… des plaies ou des saignements de nez en quelques minutes. Elle est éga­lement réputée pour son action cicatrisante.  Une à deux gouttes pures sur la coupure. Recommencez une à deux fois si besoin. Pour un saignement de nez, versez la goutte d’huile es­sentielle sur une petite mèche en compresse et insérez-la dans la narine.  Cette huile essentielle peut être remplacée par l’HE géranium bourbon. Une ou deux applica­tions supplémentaires peuvent être nécessaires. |