

# Se soigner avec l'âme des plantes

L'aromathérapie est une façon d'utiliser les huiles essentielles à des fins thérapeutiques. Découvrez les vertus de ces essences miraculeuses péi avec Nadine Fornet, infirmière diplômée d'État et formatrice en aromathérapie. **Laïla Bapoo - Photo : Gaël Ecot**

Utiliser les huiles essentielles avec du sens, en se basant sur les nobles principes de la permaculture (système de conception basé sur une éthique et des principes en vue d'un avenir durable), tel est le credo de Nadine Fornet : « Privilégier les plantes locales est non seulement plus écologique mais celles-ci sont également plus adaptées aux problématiques de santé des Réunionnais ». Outre l'effet de mode, les huiles essentielles possèdent de véritables vertus thérapeutiques. Selon la spécialiste, ces essences prodigieuses proposent de véritables alternatives aux antibiotiques, car elles comportent des molécules anti infectieuses puissantes. En revanche,

bien qu'elles soient naturelles, leur concentration ne l'est pas du tout. En général, on utilisera 400 kilos de fleurs afin d'obtenir 1 kilo d'huile essentielle. C'est pourquoi, il est impératif de se former et de se renseigner avant de les utiliser. Aussi, on les diluera pour la plupart avec une huile végétale afin d'éviter les brûlures. « Les huiles essentielles s'utilisent avec sagesse. J'ai pour habitude de dire qu'elles sont l'âme des plantes », dépeint joliment la formatrice. Enfin, il est important de noter qu'il faut toujours se reporter au nom latin de l'essence pour en connaître sa spécificité, car deux huiles essentielles différentes peuvent porter le même nom français.



## Focus sur sept huiles essentielles péi

### **GERANIUM BOURBON**

(*Pelargonium Graveolens Roseum*)

• Toutes les variétés de Geranium Pelargonium sont issues d'Afrique du Sud. C'est au 18ème siècle que les explorateurs ont découvert cette plante aux feuilles particulièrement odorantes et velues. Ils ont ainsi ramené ces feuilles à Paris afin de les faire pousser. Le géranium étant une plante tropicale, celui-ci a très mal supporté le climat. C'est pourquoi, ils ont à nouveau tenté l'opération à Grasse. La plante s'est mieux adaptée et ils ont ainsi commencé à développer l'huile essentielle de géranium. A cette époque, le géranium n'était utilisé qu'en

parfumerie. La plante s'est à nouveau exportée en Egypte, au Maroc et à La Réunion. Les vertus thérapeutiques du géranium n'ont été découvertes que bien plus tard. Le père Rimbault utilisait les feuilles de géranium écrasées pour leurs propriétés cicatrisantes au milieu du siècle dernier. Aujourd'hui, le géranium est reconnu pour être l'huile essentielle de la peau (acné, eczéma, rides, couperoses, mycoses...). Elle peut s'utiliser pure et ne comporte aucune contraindication. A Madagascar, on l'associe au niaouli pour soigner les mycoses. Le géranium est également efficace, en diffusion, contre les moustiques.

### **YLANG YLANG**

(*Cananga Odorata*)

• L'huile essentielle d'Ylang Ylang possède des propriétés hypotensives par voie orale. En revanche, il est fortement conseillé de demander l'avis d'un spécialiste avant d'en consommer. En massage, on diluera une ou deux gouttes dans une huile végétale et on l'appliquera au niveau du plexus solaire pour aider à lâcher prise sur le plan énergétique. On dit même qu'elle aurait des vertus aphrodisiaques. En diffusion, on l'associera à une huile essentielle de citron, rien que pour le bonheur du parfum.



## L'HYDROLAT, UNE EAU PRÉCIEUSE

L'hydrolat est l'eau qui reste de la distillation des huiles essentielles. Auparavant, les distillateurs avaient pour habitude de jeter cette eau. Pourtant, l'hydrolat contient également des molécules aromatiques, bien qu'en plus faible quantité. On pourra ainsi facilement les utiliser chez l'enfant.

inflammation des voies respiratoires. On l'utilisera par voie externe ou en diffusion. L'utilisation par voie orale ne doit être envisagée qu'avec l'avis d'un aromathérapeute ou d'un médecin.

### EUCALYPTUS CITRONNE

(*Eucalyptus Citriodora*)

• C'est l'huile essentielle du sportif. Elle aura une action anti inflammatoire au niveau musculaire en massage. Elle apaisera également le psychisme en l'inhalant en pleine conscience. « Il est bon de noter que les huiles essentielles montent rapidement au cerveau. L'olfaction est le seul sens qui ne passe pas par le mental », affirme Nadine Fornet.

### CLOU DE GIROFLE

(*Syzygium Aromaticum*)

• Le gros avantage du clou de girofle est qu'il contient beaucoup de phénols eugénols, une substance antibactérienne et antivirale. Cette huile essentielle est efficace pour tous les maux dentaires. Diluée avec une huile végétale, on l'appliquera en massage sur la gencive. L'effet est quasiment instantané. De plus, elle assainira la bouche par la même occasion. L'essence de clou de girofle est particulièrement déconseillée chez la femme enceinte sauf à l'accouchement car elle est utéro tonique. Notons enfin que l'essence de clou de girofle est celle qui demande le moins de rendement. En effet, 7 kilos de clous de girofle produiront 1 kilo d'huile essentielle.

### BASILIC TROPICAL

(*Ocimum Basilicum*)

• La sphère thérapeutique prioritaire du basilic est la digestion. Une goutte pure sous la langue permettra de digérer les repas riches. Le basilic lutte ainsi contre les ballonnements et les lourdeurs d'estomac. Et au niveau énergétique, elle va permettre de digérer ce qu'on n'a pas avalé. De ce fait, elle sera l'alliée de tous les colériques. En diffusion, elle servira d'insecticide.

### RAVINTSARA

(*Cinnamomum Camphora*)

• Cette plante nous vient de Madagascar. Là-bas, on dit que c'est une plante « bonne à tout faire ». Grâce à ses grandes propriétés antivirales, elle s'utilisera en

prévention de la grippe. On pourra l'utiliser en massage chez l'enfant à partir de 3 ans, diluée avec une huile végétale, sur la colonne vertébrale, les poumons ou sous la plante des pieds.

### EUCALYPTUS RADIE

(*Eucalyptus Radiata*)

• Cette huile essentielle contient de l'eucalyptol, un composé naturel organique qui traitera spécifiquement l'in-

### EN SAVOIR PLUS

Nadine Fornet propose trois formations différentes : « Les huiles essentielles au quotidien » ; « Aromathérapie et permaculture » et « Prendre soin avec les huiles essentielles ». Ces formations s'adressent non seulement aux particuliers mais également aux professionnels de santé et thérapeutes. **Contact : 0693 02 52 47 - contact@alstomerine.re**

**Programme et réservations [www.alstomerine.re](http://www.alstomerine.re)**