



# 6 flacons à glisser dans votre valise pour un été serein (anti-brûlures, piqûres et tourista)

Vanessa Périnat Bard

Ça y est, les vacances approchent ! C'est l'heure de boucler votre valise. Et hors de question de gâcher ce moment de détente à cause des désagréments de l'été... Grâce aux conseils de Vanessa Périnat Bard, découvrez comment repousser coups de soleil, tourista et piqûres d'insectes grâce aux pouvoirs incroyables des huiles essentielles.

**A** deux heures de chez vous ou à l'autre bout de monde, vos vacances peuvent vite être gâchées par une piqûre d'insecte, une intoxication alimentaire ou un coup de soleil<sup>1,2,3,4</sup>. Pour que le rêve ne se transforme pas en cauchemar, je vous livre mes secrets d'aromathérapie pour des vacances en toute sérénité.

*Attention, les informations et mes conseils ne remplacent en aucun cas les directives données par votre médecin ou par le centre de médecine tropicale et de voyages.*

## 15 jours avant le départ

En vacances, c'est surtout votre peau et votre système digestif qui peuvent être mis à rude épreuve.

### Préparez votre peau

Votre peau va très certainement côtoyer le soleil, la mer, le vent et

le chlore de la piscine. Alors chouchoutez-la et pensez à la nourrir de l'intérieur.

- Hydratez-vous : buvez 1,5 à 2 litres d'eau ou de tisane d'ortie.
- Mangez des fruits et des légumes riches en bêta-carotène et en lycopène : carottes, courges, mandarines, oranges, melons, abricots, tomates, etc.
- En interne, nourrissez-la de bonnes huiles végétales en consommant de l'huile d'olive, de noix, de colza et de lin, afin de diminuer sa sécheresse.
- En externe, préparez-la avec des gommages doux et des soins nourrissants.
- **Mélange pour huile nourrissante pour le corps (sans huile essentielle)**

Formule pour nourrir et préparer gentiment la peau au soleil (attention : ce mélange ne remplace pas une protection solaire).

- HV de sésame 50 ml
- HV de jojoba 30 ml
- HV de pépins de tomates 10 ml
- Macérât de carotte 10 ml

À appliquer tous les jours sur le corps en entier.

Réalisation de votre huile pour le corps : dans un flacon de 100 ml, ajoutez les huiles végétales dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : aucune – attention, le mélange tache.

### Nettoyez votre système digestif

En vacances, on mange souvent différemment et en plus grande quantité, ce qui peut perturber votre système digestif. Alors préparez-le aux excès et concoctez-lui une cure de jouvence avec un mélange d'hydrolats.

- **Voie orale avec les hydrolats**

Les hydrolats sont l'eau de distillation des huiles essentielles. Ils sont riches en molécules aromatiques autant hydrophiles que lipophiles, mais en concentration bien plus faible ; ils ne présentent donc pas les mêmes précautions et contre-indications que les huiles essentielles.

Ils sont idéaux à utiliser en traitement de fond, en prévention, sur du long terme, et peuvent être utilisés par voie orale avant une chirurgie.

### Formule détoxifiante pour voie orale

À base d'hydrolats, digestive et détoxifiante hépatique

- HA de menthe poivrée *Mentha piperita* 150 ml
- HA de gingembre *Zingiber officinalis* 50 ml
- HA de romarin verbénone *Romarinus verbenon* 50 ml

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : chez la femme enceinte et lors de l'allaitement.

Utilisation : avaler 1 cuillerée à soupe du mélange dilué dans un grand verre d'eau, le matin pendant 10 jours, 2 semaines avant votre départ.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

## 7 jours avant le départ

### Faites barrage à la turista

Si vous voyagez dans des pays tropicaux, je vous livre mon astuce pour éviter au maximum la fameuse turista du voyageur.

- **Mélange pour massage**

Formule à 5 % d'huiles essentielles

Formule pour préparer votre système digestif.

- HE de cannelle écorce *Cinnamomum verum* 15 gouttes
- HE de basilic indien *Ocimum basilicum* 5 gouttes

En massage du ventre le matin (massage circulaire doux, dans le sens des aiguilles d'une montre) ou de la plante des pieds (si le mélange est trop fort pour la peau de votre ventre). À commencer 7 jours avant le départ et à faire durant tout le voyage. Si, malgré cela, la turista fait son apparition, massez-vous avec ce mélange jusqu'à 6 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes. Attention à la déshydratation : si les vomissements, les diarrhées et/ou la fièvre ne se calment pas après 48 à 72 heures ou que votre état général se dégrade, il faut absolument aller consulter un médecin.

Réalisation de vos huiles de massage : dans un flacon de 20 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec une huile végétale de votre choix (macadamia, colza, sésame, calendula, etc.).

Contre-indications : pas chez la femme enceinte, prudence lors de l'allaitement, pas chez les enfants avant 6 ans ni chez les personnes polymédicamenteuses et épileptiques.

## 48 heures avant le départ

Le trajet en voiture, en avion ou en bateau vous angoisse ? Ne commencez pas vos vacances dans cet état, détendez-vous !

Si vous avez des palpitations et de la peine à dormir, les huiles essentielles peuvent vous aider.

- **Mélange pour l'olfaction « Aromastick »**

Formule pour le lâcher-prise et le sommeil.

- HE de marjolaine à coquille *Origanum majorana* 10 gouttes
- HE de lavande officinale *Lavandula officinalis* 5 gouttes

- HE de petit grain bigarade *Cirus aurantium amara* 3 gouttes
- HE d'ylang-ylang *Cananga odorata* 2 gouttes

La marjolaine à coquille est une puissante relaxante, tout comme la lavande officinale. L'ylang-ylang est l'huile essentielle du lâcher-prise, tandis que le petit grain bigarade est anxiolytique.

Réalisation de votre « Aromastick » : prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge. Imprégnez-la des huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus. Mettez le coton dans l'inhalateur, refermez et votre stick est prêt à l'emploi.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte et chez les enfants avant 3 ans, en cas d'épilepsie.

Utilisation : à respirer plusieurs fois par jour, plus particulièrement au coucher et durant la nuit, selon besoin.

## C'est enfin le départ !

- Mangez léger mais ne partez pas le ventre vide. Évitez le mélange lait et jus de fruit qui, en route, ne fait pas bon ménage.
- **Respirez à volonté votre Aromastick** pour la détente avant de commencer votre voyage.

## Votre trousse « anti-bobos »

Voici mon « top 6 » des huiles essentielles à avoir avec vous pendant vos vacances.

### 6 flacons à glisser dans votre valise

- **Huile essentielle de lavande aspic *Lavandula spica***

Elle calme les brûlures et les démangeaisons comme les piqûres d'insectes et tout échauffement de

la peau (coup de soleil, brûlures), en application cutanée locale. Elle a également un effet répulsif contre les insectes, en application ou en diffusion.

Elle détend lors d'angoisses, de gros coups de stress et d'irritabilité, en application locale.

Précautions d'usage : ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante, chez les enfants jusqu'à 3 ans et les personnes âgées à cause du camphre qu'elle contient.

- **Huile essentielle de citronnelle**  
*Cymbopogon winterianus*

Elle est insecticide et répulsive, c'est l'antimoustique par excellence en diffusion.

Elle a également des propriétés antidouleurs et anti-inflammatoires articulaires, en application locale cutanée, diluée dans une huile végétale.

Précautions d'usage : à diluer, maximum 25% chez l'adulte et 10% chez les sujets à peaux sensibles. Ne pas appliquer sur une peau lésée. Prudence chez les personnes sujettes à des dermatites de peau.

- **Huile essentielle d'eucalyptus citronné**  
*Eucalyptus citriodora*

Elle est insecticide et répulsive, très efficace contre les moustiques, en application locale.

Grâce à sa composition riche en aldéhydes terpéniques, elle agira comme un anti-inflammatoire puissant, antidouleur et relaxant. À appliquer en massage, diluée dans une huile végétale à maximum 20% car elle peut être irritante.

Précautions d'usage : à diluer, maximum 20% chez l'adulte et 10% chez les sujets à peaux sensibles. Ne pas appliquer sur une peau lésée. Prudence chez les personnes sujettes à des dermatites de peau. Elle n'est pas conseillée

en diffusion car elle est irritante des voies respiratoires.

Contre-indications : ne pas utiliser chez la femme enceinte, allaitante, ni chez les enfants jusqu'à 6 ans. Prudence chez les personnes âgées (souvent polymédicamentées, et risques de toxicité car l'élimination est diminuée).

- **Huile essentielle de menthe poivrée**  
*Mentha piperita*

C'est l'incontournable des problèmes de digestion : lors d'indigestion, de difficulté à digérer, de vomissements, de mal de transport, d'insuffisance hépatopancréatique ou encore de ballonnements. Elle s'avale pure, sur un peu de miel ou de mie de pain, 1 goutte jusqu'à 6 fois par jour. Ne pas avaler plus de 3 semaines de suite.

Elle est particulièrement connue pour soulager les maux de tête en application cutanée localisée au niveau des tempes et de la nuque, diluée dans un peu d'huile végétale.

Son effet refroidissant lui confère ses propriétés antiprurigineuses lors de piqûres d'insecte, de coups de soleil ou d'eczéma, en application cutanée diluée à maximum 5% dans une huile végétale.

Contre-indications : ne pas utiliser chez la femme enceinte, allaitante, ni chez les enfants avant 6 ans. Prudence chez les personnes âgées. Ne pas utiliser en application cutanée généralisée car son effet « glaçon » est violent.

- **Huile essentielle de tea-tree**  
*Melaleuca alternifolia*

C'est un antiseptique cutané très efficace en cas d'infections diverses : mycoses, herpès, aphtes, gingivites, abcès dentaires, ulcères buccaux, verrues et boutons. En application cutanée, pure ou diluée.

Elle est également très efficace lors d'infections bactériennes ou virales respiratoires. À utiliser dans toutes

## Mes 5 astuces pour un voyage serein

Les 2 huiles essentielles à respirer pour lutter contre les maux de voyage :

- Le **citron jaune** *Citrus limonum* et la **menthe poivrée** *Mentha piperita* seront vos alliées contre les maux de voyage. Respirez à même le flacon, et à volonté, l'une ou l'autre de ces deux huiles essentielles.

- Diffusez l'huile essentielle de citron jaune directement dans la voiture. En plus de prévenir les maux de voyage, elle stimule la concentration.

- Munissez-vous d'un bracelet d'acupression contre le mal des transports.

- Prévoyez un pull et un foulard si vous êtes sensible aux courants d'air.

- Ayez du gingembre confit à portée de main. Il permet de lutter très efficacement contre les nausées.

les infections ORL, en application cutanée diluée à 15%.

Elle a aussi des propriétés antiprurigineuses, calmant ainsi les peaux échauffées et qui démangent.

Aux doses physiologiques, elle peut être utilisée par toute la famille.

- **Huile essentielle d'immortelle**  
*Helichrysum italicum*

C'est l'anti-hématomes par excellence, lors de coups-chocs (blessure non ouverte), en application pure localement, et lors de coups de soleil, en application cutanée diluée à 5% dans une huile végétale.

Précautions d'usage : elle peut être neurotoxique (mais surtout quand elle est utilisée par voie orale, ce qui est rarement le cas).

## Réparez votre peau

Vous avez le teint hâlé après plusieurs jours de soleil, mais votre peau est certainement desséchée par la mer, le vent et le chlore. Afin de la nourrir et de prolonger votre bronzage, voilà quelques astuces :

- Continuez à bien vous hydrater : buvez 1,5 à 2 l d'eau par jour.
- Mangez des fruits et des légumes riches en eau.
- En interne, nourrissez-la de bonnes huiles végétales afin de diminuer sa sécheresse.
- En externe, éliminez les peaux mortes et ravivez votre teint avec des gommages doux et des soins nourrissants.

### Mélange pour une huile corps post-vacances

*Sans huile essentielle*

Formule pour nourrir et réparer la peau

- HV de jojoba 50 ml
- HV de bourrache 20 ml
- HV de rose musquée 20 ml
- HV de pépins de tomates 10 ml

À appliquer tous les jours sur le corps entier.

Réalisation de votre huile corps : dans un flacon de 100 ml, ajoutez les huiles végétales dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : aucune – attention, le mélange est légèrement orangé.

Ne pas utiliser plus de 20 jours de suite. Uniquement sur conseil d'un spécialiste chez les enfants, les femmes enceintes et les personnes sensibles.

## Mélange pour massage

*Formule à 10% d'huiles essentielles*

Formule anti-inflammatoire et répulsive.

- HE de lavande aspic *Lavandula spica* 50 gouttes
- HE d'eucalyptus citronné *Eucalyptus citriodora* 25 gouttes
- HE de citronnelle *Cymbopogon winterianus* 25 gouttes

En application comme répulsif sur les zones découvertes, ou en massage des zones douloureuses, comme anti-inflammatoire.

Attention, les huiles essentielles de citronnelle et d'eucalyptus citronné sont irritantes. Ne vous exposez pas au soleil afin d'éviter de mauvaises surprises.

Réalisation de vos huiles de massage : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec une huile végétale de votre choix (macadamia, colza, sésame, calendula, etc).

Contre-indications : pas chez la femme enceinte, prudence lors de l'allaitement, pas chez les enfants avant 6 ans ni chez les personnes polymédicamentées et épileptiques.

## Retour à la maison !

Vous voilà de retour chez vous... Difficile de tourner la page des vacances et de retourner au « train-train » quotidien... Mais pas question de vous laisser abattre<sup>3,4,5</sup> !



**Vanessa Périnat Bard** *Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog <https://naturhessentielle.ch/>*

## 2 flacons « anti-coup de blues »

L'huile essentielle de **bergamote** *Citrus bergamia* et de **pamplemousse** *Citrus paradisi* seront vos alliées pour contrer votre blues et vous donner le sourire.

Mettez 3 gouttes de chaque dans votre diffuseur à ultrasons, diffusez 30 minutes 3 ou 4 fois par jour et profitez.

## Remettez votre transit sur pied

Si votre système digestif a du mal à se remettre d'aplomb malgré mes conseils de prévention je vous conseille cette cure d'hydrolats :

- **Mélange pour voie orale**

*Formule à base uniquement d'hydrolats*

Formule équilibrante du transit, dépurifiante hépatique et antivirale.

- HA de cannelle écorce *Cinnamomum verum* 150 ml
- HA de romarin verbénone *Romarinus verbenon* 50 ml
- HA de thym officinal doux linalol *Thymus linalol* 50 ml

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : aucune.

Utilisation : avaler 1 cuillerée à soupe du mélange dilué dans un grand verre d'eau, le matin pendant 20 jours.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.