



Huiles essentielles

Ère Covid : prenez enfin soin de votre mental (il y a urgence !)

La pandémie nous a soumis à un stress inédit. Pas étonnant que les troubles anxieux aient bondi depuis deux ans, partout dans le monde. Stress post-traumatique, dépression latente ou simple coup de déprime, une baisse de moral n'est jamais à prendre à la légère. Alors pour éviter les antidépresseurs, essayez l'olfactothérapie. Elle fait du bien à l'âme... en une inspiration !



Vanessa Périnat Bard Pharmacienne formée à l'université de Lausanne et diplômée en aromathérapie de l'école ERA, elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/> Sa philosophie : « La santé, c'est avant tout prendre soin de soi. »

Avec la Covid, difficile de ne pas avoir peur : peur de tomber malade, peur pour nos proches, peur de mourir. Si les médias ont largement contribué à amplifier la psychose, la maladie n'a laissé personne indifférent.

Et vous-même ? Avez-vous osé vous avouer que vous aviez peur ? Qu'on le dise ouvertement ou non, l'impact psychologique est là. Heureusement l'aromathérapie peut nous aider en nous donnant des clés pour passer - en douceur - ce cap douloureux...

Communément appelé « syndrome de stress post-traumatique », le TSPT est un trouble réactionnel qui peut apparaître à la suite d'un événement traumatique¹.

Covid : un stress post-traumatique ?

Un événement est dit « traumatique » lorsqu'une personne est confrontée à la mort, à la peur de mourir ou lorsque son intégrité physique ou celle d'une autre personne ont pu être menacées. Cet événement provoque une peur intense ou un sentiment d'impuissance. Ce syndrome est malheureusement de plus en plus d'actualité : catastrophes naturelles, terrorisme, agressions physiques ou sexuelles, et bien évidemment les pandémies... Lorsqu'on parle de stress post-traumatique, le stress apparaît après le traumatisme. Il peut surgir dans les jours qui suivent ou des mois, voire des années plus tard².

Si le stress est éphémère et sans séquelle³, le TPST, lui, est une véritable réaction psychologique provoquant des manifestations cliniques. C'est une blessure de l'appareil psychique, un corps étranger qui s'est incrusté profondément dans le mental de la personne⁴.

Deux fois plus de femmes touchées

Le TPST est une pathologie qui peut toucher tout un chacun, mais les femmes présentent un risque environ deux fois plus important de développer un trouble de stress post-traumatique que les hommes. De plus, 30 à 80 % des personnes atteintes de TPST développeront un épisode dépressif important⁵.

Les principaux symptômes de TPST sont :

- la personne cherche à éviter tout ce qui lui rappelle le traumatisme ;
- elle revit la scène traumatique en continu (pensées éveillées et cauchemars) ;
- elle est sur ses gardes 24 heures sur 24 (état d'hypervigilance).

La durée du TPST varie énormément d'une personne à l'autre. Elle peut durer de quelques semaines à plusieurs années, voire toute la vie.

D'autres troubles peuvent apparaître : des troubles anxieux, des problèmes de santé divers (douleurs chroniques, maladies auto-immunes, etc.), troubles de la sexualité, comportement destructeur (abus de drogues diverses : alcool, médicaments, drogues dures, etc.).

Il ne faut pas confondre le syndrome de stress post-traumatique, qui est un

trouble anxieux suite à un événement traumatisant vécu par la personne, et la dépression qui est un trouble clinique mental génétique, psychologique ou environnemental, dans lequel la personne se sent triste, se détourne de ses propres plaisirs de la vie et se renferme sur elle-même.

À moins que ce ne soit une dépression...

Dans la vie de tous les jours, il nous arrive d'éprouver divers sentiments négatifs selon les situations auxquelles nous sommes confrontés : tristesse, peur, inquiétude, panique, déprime... Ils sont normaux dans les situations difficiles et ne constituent pas des troubles sérieux tant qu'ils restent passagers. Néanmoins, suivant notre prédisposition à réagir à ces événements, nous pouvons être victimes de nos propres sentiments. C'est le cas des personnes qui souffrent de la dépression.

Les principaux symptômes de la dépression sont :

- Changement d'humeur s'accompagnant d'hyperémotivité, de crises de larmes incontrôlables, de crises d'angoisse.
- La personne se dévalorise, se sent extrêmement mal dans sa peau, souffre intensément intérieurement, culpabilise et peut avoir des pensées suicidaires.
- Troubles de l'attention, de la concentration et de la mémoire.
- La personne se sent constamment épuisée, son sommeil est profondément perturbé. Elle peut souffrir de migraines, de modification de poids (perte ou prise de poids), de troubles de la libido et de douleurs (lombalgies, douleurs articulaires, abdominales, etc.)...

Maladie mentale la plus répandue au monde, la dépression est aussi la moins bien traitée. La faute souvent à la honte ou à la peur du regard des

autres. Un conseil : parlez-en autour de vous, c'est la première étape, mais aussi la plus importante de votre guérison.

Le coup de blues n'est pas une maladie !

Le « coup de blues » ou « baisse de moral » est un état transitoire et non pathologique où la personne ressent de la fatigue, un manque d'entrain lié à du stress, un deuil ou à la saison par exemple (en début de période hivernale où les journées se raccourcissent et que le soleil manque à l'appel). Nous vivons tous à un moment ou un autre cet état qui ne nécessite pas un traitement médicamenteux particulier, mais où les huiles essentielles peuvent nous aider et nous faire beaucoup de bien pour passer ce cap.

Mes six axes pour apaiser la dépression et le TPST

1. On évite les carences

La meilleure façon d'éviter de développer une dépression est d'adopter une bonne hygiène de vie. À cela, on ajoute :

- Des oméga-3 : les huiles extraites des poissons gras sont riches en acides gras oméga-3.
- Des vitamines D et C et du zinc : c'est le trio gagnant pour un système immunitaire en pleine santé. Ils n'agissent pas directement sur l'humeur, mais sur la fatigue et le stress oxydatif. Généralement, durant les longs mois d'hiver, nous sommes tous carencés.

2. On bouge plus

De nombreuses recherches ont montré que l'activité physique, qui accroît le taux d'endorphines dans la physiologie, avait un impact positif reconnu sur les états dépressifs puisque les endorphines du

Quelles réponses au TPST ?

La psychothérapie est primordiale dans le chemin de la guérison, tout comme pour la dépression.

- Psychothérapie cognitivo-comportementale : thérapie axée sur la parole permettant de modifier les pensées négatives, la dévalorisation de soi, les réactions émotionnelles extrêmes et les comportements autodestructeurs liés à la détresse psychologique.
- EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) : thérapie axée sur le mouvement des yeux pour diminuer la charge émotionnelle liée à des événements traumatiques.
- Hypnose.
- Aromathérapie : en soutien et en complément, elles sont très efficaces.

cerveau sont connues pour diminuer la douleur. La pratique régulière d'une activité augmente également la synthèse d'enzymes précurseurs de la sérotonine, qui est impliquée dans les effets antidépresseurs.

3. On commence la méditation

La dépression appelle à se recentrer sur soi. Trente minutes de méditation⁷⁻⁸ de pleine conscience chaque jour suffisent pour soulager les symptômes de la dépression quand elle n'est pas sévère, affirme une étude du Dr Madhav Goyal, professeur adjoint de médecine interne à l'Université Johns Hopkins. L'amélioration a été constatée après huit semaines de pratique sur 3 515 sujets. Les patients ne sont certes pas guéris, mais ils se sentent mieux et arrivent à prendre du recul sur ce qu'ils vivent. Plusieurs études montrent que la méditation augmente aussi le taux de sérotonine en circulation.

4. On met le nez dehors tous les jours

Il est prouvé que la vitamine D, synthétisée par les rayons du soleil (les UVB), aide à réduire les symptômes de la dépression. Dix à vingt minutes d'exposition suffisent à la belle saison pour produire assez de vitamine D, contre plus de deux heures en hiver (très peu de personnes atteignent cette durée d'exposition en hiver, d'où l'importance de prendre de la vitamine D en complément).

Comme la vitamine D est synthétisée par les UVB, il ne faut donc pas appliquer de crème solaire avant exposition, car elle les absorbe. Les médecins recommandent de prendre dix minutes de soleil le matin, avant 11 heures, sans appliquer de crème solaire (sauf si une contre-indication est connue !). L'exposition à la lumière du soleil aide également le corps à réguler son cycle circadien, donc à mieux dormir la nuit et à être plus en forme la journée.

5. Tous au vert !

Se promener en forêt ou en pleine nature calme et apaise. Le contact avec la nature aide à recharger les batteries.

6. On vide son sac

La psychothérapie est primordiale dans le chemin de la guérison. C'est un traitement par la parole qui permet de supporter sans jugement les problèmes traversés. Le fait de pouvoir en parler donne l'opportunité de « vider son sac » et de retrouver confiance en soi.

N'attendez pas d'être dans l'impasse, passez à l'olfactothérapie !

L'olfaction ou odorat⁹ est le sens qui permet d'analyser les substances chimiques volatiles (odeurs) présentes dans l'air.

C'est un sens vital pour de nombreuses espèces animales, mais moins utilisé chez l'être humain. Néanmoins, l'odeur personnelle semble jouer un rôle de communication non verbale chez l'homme.

L'olfactothérapie est ainsi la « science » du langage des odeurs et de leur rôle dans cette communication non verbale.

L'olfactothérapie ou « aromacologie » est une méthode créée et enseignée par le thérapeute Gilles Fournil, en 1992¹⁰. Son principe ? Utiliser les capacités exceptionnelles des odeurs et des vibrations des huiles essentielles sur nos émotions. Respirer une huile essentielle déclenche systématiquement une réaction, qu'elle soit positive ou négative (rejet) et fait resurgir des souvenirs, même profondément enfouis. Le travail sur les émotions se fait donc *via* la connexion avec le nerf olfactif.



L'odeur des huiles essentielles peut soigner les traumas grâce au nerf olfactif.

Elle permet de travailler sur des traumatismes anciens. Elle reconnecte et harmonise le corps et l'esprit. Elle permet de se libérer de comportements indésirables et destructeurs comme les phobies, les angoisses, les peurs, le stress, etc. Elle accompagne également lors de méditation ou de relaxation afin de mieux se reconnecter avec son être profond, mieux connaître son mode de fonctionnement.

Onze huiles pour lâcher prise

Voici mes recommandations pour des huiles essentielles calmantes, apaisantes, décontractantes, qui permettent de lâcher-prise et stimulent la sérotonine... de vrais rayons de soleil !

1. Du basilic pour rêver

L'huile essentielle de basilic indien (*Occimum basilicum*) est utilisée depuis des millénaires pour lutter contre l'insomnie, le surmenage intellectuel et la fatigue nerveuse.

Contre-indications : femme enceinte, allaitante, enfant avant 6 ans (la voie orale n'est pas conseillée avant 12 ans sans suivi médical). Éviter une exposition au soleil dans les 8 heures suivant l'application, car elle est peut-être légèrement photosensibilisante (traces de coumarines), ne

pas utiliser la voie orale chez les personnes polymédicamentées ou épileptiques, et prudence pour la voie cutanée.

2. De la bergamote pour sourire à la vie

L'huile essentielle de bergamote (*Citrus bergamia*) est l'huile essentielle de la bonne humeur par excellence ! Elle se diffuse ou se respire à volonté lors de troubles de l'humeur, de stress, d'angoisses, de troubles du sommeil et d'irritabilité.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 mois, pas d'application cutanée, car elle est photosensibilisante (présence de coumarines) et dermocaustique (chez les sujets fragiles), épilepsie.

3. De la camomille romaine pour s'apaiser

L'huile essentielle de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) est l'huile essentielle des colères et des colériques. Elle est calmante, apaisante, lors d'excès de colère, d'angoisses, d'agitation et d'insomnie.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 mois, épilepsie.

4. Du clou de girofle pour un coup de boost

L'huile essentielle de clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) donne un coup de fouet lorsque les batteries sont complètement à plat. C'est un stimulant général et un tonique du système nerveux.

Contre-indications : voie orale, femme enceinte, allaitante, enfant avant 12 ans, grande prudence en application cutanée, car elle est dermocaustique, prudence chez les personnes polymédicamentées et âgées, épilepsie. À toujours bien diluer, maximum 5 % du total des huiles essentielles.

5. De la lavande officinale pour panser les plaies

L'huile essentielle de lavande officinale (*Lavandula officinalis*) : sa richesse en linalol et en acétate de linalyle lui confère des vertus calmantes et antispasmodiques puissantes. Elle calme les troubles cardiaques d'origine nerveuse. Elle soulage les blessures émotionnelles. Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 mois, épilepsie.

6. De la marjolaine pour contrer l'angoisse

L'huile essentielle de marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) est une régulatrice du système nerveux central. Elle calme les crises d'angoisse et apaise lors d'émotions extrêmes. Riche en monoterpènes, elle a des propriétés stimulantes (mais sans exciter) de l'organisme. Elle est utilisée lors de tension nerveuse, d'angoisses, d'idées noires, de surmenage, de fatigue physique et psychique. Elle nous ramène dans le moment présent.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 ans, épilepsie.

7. Du petit grain bigarade pour surmonter un choc émotionnel

L'huile essentielle de petit grain bigarade (*Citrus aurantium amara*) est l'huile essentielle des personnes qui ont la boule au ventre. Elle est anxiolytique, apaisante et favorise le sommeil. Elle calme également les troubles cardiaques d'origine nerveuse. C'est l'huile essentielle de choix lors de choc émotionnel, de séparation, et en cas de sensibilité exacerbée.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 mois, épilepsie.

8. De l'ylang-ylang antistress

L'huile essentielle d'ylang-ylang Extra Sup (*Cananga odorata ES*) est l'huile essentielle du lâcher-prise. Elle est particulièrement féminine. C'est une anxiolytique puissante, qui diminue le stress... Elle permet de faire sortir les émotions (lors de plexus cardiaque bloqué) ! Attention, car ça peut nous surprendre !

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 mois, épilepsie.

9. De la rose de Damas pour éteindre le feu

L'huile essentielle de rose de Damas (*Rosa Damascena*) est l'huile essentielle de l'amour inconditionnel pour soi-même. Elle apaise les tempéraments « feu », lors d'émotions fortes, elle est anxiolytique. C'est une alliée lors de surmenage et lorsqu'on se dévalorise.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 mois, épilepsie.

10. Les conifères pour s'ancrer

Les conifères : l'huile essentielle de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*), ou de sapin blanc (*Abies alba*), ou de mélèze (*Larix decidua*) ou encore d'arole (*Pinus cembra*) sont des huiles essentielles qui donnent de l'énergie douce tout en gardant les pieds sur terre. Elles nous donnent des ailes pour avancer lorsque notre plexus cardiaque est bloqué.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 mois, épilepsie.

11. Les agrumes pour se rafraîchir les idées

Les agrumes zestes : l'huile essentielle de mandarine rouge (*Citrus reticulata*), ou de citron jaune (*Citrus limonum*) ou encore d'orange douce (*Citrus sinensis*) sont des huiles essentielles rafraîchissantes. Le

citron stimule la concentration, l'orange la créativité tandis que la mandarine calme.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 mois, pas d'application cutanée, car elle est photosensibilisante (présence de coumarines).

Mes formules inédites : maximisez les effets !

1. En aromastick

Pour lâcher-prise, lorsque la cocote minute est prête à exploser

- HE ylang-ylang, *Cananga odorata*, 8 gouttes ;
- HE petit grain bigarade *Citrus aurantium amara*, 5 gouttes ;
- HE lavande officinale, *Lavandula officinalis*, 4 gouttes ;
- HE camomille romaine, *Chamaemelum nobile*, 3 gouttes.

Pour réveiller la bonne humeur en vous, pour amener du soleil dans votre vie

- HE bergamote, *Citrus bergamia*, 6 gouttes ;
- HE orange douce, *Citrus sinensi*, 6 gouttes ;
- HE pin sylvestre, *Pinus sylvestris*, 4 gouttes ;
- HE arolle, *Pinus cembra*, 4 gouttes.



La marjolaine à coquille est excellente pour apaiser les crises d'angoisse.

Prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge. Imprégnez-la des huiles essentielles. Mettez le coton dans l'inhalateur, refermez et votre stick est prêt à l'emploi. À respirer plusieurs fois par jour, selon besoins.

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

2. En massage

Formules à 5 % d'huiles essentielles :

Pour la détente, la relaxation et pour un sommeil apaisé

- HE marjolaine à coquille, *Origanum majorana*, 20 gouttes ;
- HE basilic indien, *Ocimum basilicum*, 15 gouttes ;
- HE lavande officinale, *Lavandula officinalis*, 10 gouttes ;
- HE camomille romaine, *Chamaemelum nobile*, 5 gouttes.

En massage du corps entier ou du ventre (massage circulaire doux, dans le sens des aiguilles d'une montre) en fin de journée ou le soir.

Pour donner de l'énergie, de la confiance et du courage en cas de changements :

- HE mélèze, *Larix decidua*, 20 gouttes ;
- HE sapin blanc, *Abies alba*, 20 gouttes ;
- HE arolle, *Pinus cembra*, 9 gouttes ;
- HE clou de girofle, *Eugenia caryophyllata*, 1 goutte.

En massage du corps entier ou de la plante des pieds (réflexologie) le matin ou en début d'après-midi.

Dans deux flacons de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles, 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.

3. À ajouter au bain

Pour la détente, la relaxation et pour un sommeil apaisé

- HE ylang-ylang, *Cananga odorata*, 2 gouttes ;
- HE lavande officinale, *Lavandula officinalis*, 3 gouttes ;
- HE petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara*, 3 gouttes.

Dans une cuillerée à soupe remplie de crème ou lait entier, mettez les 8 gouttes d'huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus et versez-la dans l'eau du bain, puis rajoutez 1 cuillerée à soupe de crème sans rien, dans le bain.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte et chez l'enfant avant 3 ans.

4. En roll-on

Formule à 5 % d'huiles essentielles :

Pour s'apporter de l'amour inconditionnel. Idéale avant une méditation, une séance de yoga, une promenade en nature ou tout simplement en rituel le matin au lever et le soir au coucher.

- HE rose de Damas, *Rosa Damascena*, 10 gouttes.

Dans un roll-on de 10 ml, mettez vos gouttes d'huile essentielle et complétez votre roll-on avec de l'huile végétale de rose musquée. Ce bijou de l'aromathérapie vous accompagnera au quotidien : en massage au niveau du plexus solaire et du plexus cardiaque ainsi qu'en application au niveau des poignets, autant de fois que nécessaire. En rituel, respirez vos poignets imprégnés du mélange et inspirez et expirez profondément et lentement 10 fois de suite, en fermant les yeux et en vous concentrant sur votre respiration.

Contre-indications : aucune.

5. Par voie orale avec les hydrolats

Les hydrolats sont l'eau de distillation des huiles essentielles. Ils sont très intéressants, car ils sont riches en molécules aromatiques autant

hydrophiles que lipophiles, mais en concentration bien plus faible. Ils ne présentent 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.

Formule « coup de pouce pour le moral » :

- HA millepertuis, *Hypericum perforatum*, 100 ml ;
- HA verveine citronnée, *Lippia citriodora*, 100 ml ;
- HA fleur d'oranger, *Citrus sinensis*, 50 ml.

Dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées. Chez l'adulte, avalez 1 cuillerée à soupe du mélange diluée dans un grand verre d'eau le matin (chez les enfants, 1 cuillerée à café dans un verre d'eau), à prendre pendant au moins six mois de suite. S'il y a un traitement médicamenteux prescrit par le médecin, il faut en parler avant de prendre ce mélange. Ce

mélange ne remplace en aucun cas le traitement prescrit par le médecin. À conserver au frigo pendant trente jours.

Contre-indications : pas sans avis médical chez la femme enceinte et chez les enfants avant 6 ans.

Vanessa Périnat Bard

Sources et références

consultables en ligne sur https://staticmail.editionsbiosante.fr/2021/08//sce64_sources.pdf

N'oubliez pas ces précautions d'emploi !

- D'une manière générale, ces huiles essentielles sont déconseillées en cas d'allergie connue à l'une d'entre elles, d'asthme, d'épilepsie, de peau lésée en cas d'application locale.
- Tenez bien compte des contre-indications pour chaque huile essentielle et chaque formule. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à moi-même (pharmacienne et aromathérapeute).

Lors de la fabrication et du stockage :

- Toujours bien se laver et désinfecter les mains, le matériel utilisé et la surface de travail avant de commencer de faire les mélanges.
- Lavage avec un savon ou du produit vaisselle adapté.
- Désinfection avec de l'alcool à 70 %.
- Tenir les huiles essentielles et vos mélanges à l'écart des enfants.
- Stocker à l'abri de la lumière et à température ambiante (sauf les hydrolats qu'il faut conserver au frais).
- Lors de réaction cutanée ou de projection dans les yeux, rincer abondamment avec une huile végétale neutre (surtout pas avec de l'eau qui va accentuer l'irritation) et contacter un médecin.
- Étiqueter chaque préparation afin d'éviter des accidents (nom de la préparation, date de fabrication, composition, destinataire).

Actualités

→ Les enfants les détestent... vos artères vont les adorer !

Dans 65,5 % des accidents cardiovasculaires, l'alimentation est largement en cause. La faute à des assiettes trop grasses, trop salées, trop riches. À force, les artères se bouchent de cholestérol, mais aussi de... calcium ! On parle alors d'athérosclérose.

Afin de lutter contre cette accumulation de « déchets » dans nos vaisseaux, des chercheurs de l'université de Cowan, en Grande-Bretagne, ont étudié¹ le rôle majeur de la vitamine K, et plus particulièrement celle contenue dans les crucifères (la K1, ou phylloquinone) pour limiter ce dépôt de calcium, notamment au niveau de l'aorte abdominale.

Une calcification de l'aorte abdominale (AAC) est en effet un puissant facteur prédictif d'accidents cardiovasculaires futurs. Or, les brocolis, les choux de Bruxelles et autres légumes de la famille des crucifères pourraient bien jouer un rôle tout à fait favorable sur ce phénomène. En observant la consommation quotidienne de 684 femmes âgées de 70 ans, les chercheurs se sont aperçus que, même une petite portion de crucifères (45 g/jour) réduisait de moitié le risque de calcification vasculaire.

Autant dire que si vous les boudiez, il est grand temps de vous réconcilier avec les crucifères !

1. Blekkenhorst, L., et al., « Cruciferous Vegetable Intake Is Inversely Associated with Extensive Abdominal Aortic Calcification in Elderly Women: A Cross-Sectional Study. », *British Journal of Nutrition*, doi: [10.1017/S0007114520002706](https://doi.org/10.1017/S0007114520002706)