



Quelles huiles essentielles puis-je UTILISER pour des soins *slow* ?



Par Julien Kaibeck

L'utilisation des huiles essentielles et de l'aromathérapie permet notamment de traiter beaucoup de petits problèmes de peau, sans avoir recours à de coûteux soins dermatologiques chimiques. Les HE sont réellement actives et efficaces, et à manier en respectant les doses indiquées.

Très concentrées, les huiles essentielles sont actives sur notre organisme, car elles pénètrent très bien la peau. Leurs molécules aromatiques se faufilent à travers l'épiderme et pénètrent ainsi le derme et la circulation sanguine. Elles sont donc réellement actives à petites doses. Pour vous en persuader, massez-vous les pieds avec 6 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié et vous constaterez après une trentaine de minutes que votre haleine aura une bonne odeur d'eucalyptus ! La preuve toute simple de cette faculté qu'ont les huiles essentielles de pénétrer notre organisme.

COMMENT CHOISIR LES BONNES HUILES ESSENTIELLES ?

Elles doivent être 100 % pures et naturelles, si possible certifiées biologiques. Et il faut toujours connaître précisément le nom latin de l'espèce botanique de la plante dont est issue l'huile essentielle

que l'on va utiliser pour les soins, car leurs propriétés sont réellement spécifiques. Le nom latin et la composition biochimique vous indiquent à quoi sert telle ou telle huile essentielle et si elle est déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes sensibles ou aux enfants. Ici, nous abordons uniquement des recettes élaborées à base d'huiles essentielles qui sont bien tolérées par tous et dans des dosages cosmétiques sans risque.

L'idéal est de se constituer une aromathèque avec environ 20 HE pour pouvoir traiter tous les bobos de la peau. Pour commencer, on peut acquérir 2 ou 3 HE indispensables en fonction de son type de peau ou des problématiques que l'on rencontre.

1. Peau du visage grasse ou à problèmes

Optez au choix pour le lavandin, la lavande vraie, la camomille noble, la carotte, le citron, le géranium, le niaouli, le tea tree, le petit grain bigarade ou le romarin à verbénone.

2. Peau du visage sèche ou très sensible

Optez au choix pour la lavande vraie, la camomille noble, la matricaire (camomille allemande), la tanaïsie, l'hélichryse (immortelle) ou l'ylang-ylang.

3. Peau mature

Optez au choix pour le ciste ladanifère, le géranium, l'hélichryse ou la rose de Damas (très chère!).

4. Pour les soins du corps (minceur, tonicité),

optez pour le cèdre, l'hélichryse, les eucalyptus, tous les agrumes et toutes les lavandes.

Les BONS gestes

- **DILUEZ** toujours les huiles essentielles avant de les utiliser. En cosmétique, ne dépassez pas 1 à 3 % du volume total dans les préparations.
- **NE MÉLANGEZ PAS LES HE À DE L'EAU**, mais toujours à des corps gras.
- **UTILISEZ LES HE COMME ACTIFS COSMÉTIQUES** pour soigner les besoins de votre peau.

Pour DÉLOGER **CELLULITE ET CAPITONS** : ça marche!

Les huiles essentielles combattent à merveille la cellulite. On peut les combiner pour lutter contre tous les facteurs responsables de cette disgrâce. Certaines huiles essentielles sont capables de «casser» les graisses, car elles contiennent des cétones ou des molécules lipolytiques. Les plus efficaces sont le romarin à verbénone, l'hélichryse, la sauge officinale, le citron et le pamplemousse. On peut ajouter celles qui ont une action contre l'inflammation comme l'eucalyptus citronné ou la lavande. Et celles encore qui activent la circulation veineuse.

Toutes ces huiles essentielles conviennent à l'ensemble de la population, femmes enceintes et enfants compris (attention, ce n'est pas le cas pour les menthes et les sauges). Tout est une question de dosage approprié. Attention, aucune huile essentielle n'est autorisée pendant les trois premiers mois de la grossesse. Et pendant l'allaitement, seules quelques-unes sont autorisées et dans des dosages faibles, par voie cutanée uniquement.

HUILE DE MASSAGE ANTICELLULITE

Peaux cellulitiques-capitons

Attention, cette huile de massage très concentrée en huiles essentielles ne convient pas aux femmes enceintes. Usage local uniquement. Évitez le soleil dans les 12 heures qui suivent.

Pour 100 ml d'huile environ.

Dans un flacon en verre ou en plastique ambré de 100 ml, mélangez successivement :

- 4 càs d'huile végétale de calophylle
- 5 càs d'huile végétale de noisette
- 30 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné, ou à défaut de camomille ou de lavandin
- 50 gouttes d'HE d'hélichryse
- 50 gouttes d'HE de cyprès
- 40 gouttes d'essence de pamplemousse

Matin et soir, massez avec cette huile très aromatisée les fessiers, le haut des cuisses ou les hanches si nécessaire. Effectuez des pincements doux et des mouvements circulaires pendant 3 minutes sur chaque zone. Lavez-vous soigneusement les mains ensuite. La peau sera plus lisse et plus ferme après une semaine environ. Dans la plupart des cas, on notera une réelle fonte des amas graisseux après 4 semaines si on accompagne le traitement d'un petit régime drainant et d'exercice (marche, natation, etc.).

Ma bible de la Slow Cosmétique, Le guide de référence pour une cosmétique plus écologique et saine, de Julien Kaibeck, Éditions Leducs, 2021.

Notre sélection



Huile essentielle d'hélichryse 100 % bio. Essenciagua, 32,30 €, 5 ml, sur slow-cosmetique.com

Huile végétale de calophylle ou tamanu. Distillerie Saint-Hilaire Auvérone, 9,95 €, 50 ml, sur slow-cosmetique.com

Huile essentielle d'eucalyptus citronné bio. Bioflore, 3,40 €, 10 ml, sur www.bioflore.be ou sur slow-cosmetique.com

SIMPLES ET DIVINES

Producteur d'huiles essentielles Corcos et fabricant de cosmétique



LABORATOIRE // SENTIER BOTANIQUE // DISTILLERIE // CULTURES // MAGASIN



Zichilène - route de Muratellu - 20137 PORTO VECCHIO (1km après GAMM VERT, route à gauche, fléchée)

Téléphone : 06 28 28 28 00 - Mail : lessimples@live.fr - Site : www.lessimples.com

