



La bonne façon de masser: faites toujours des mouvements qui ne font pas mal.

Se coucher, faire le vide et profiter

Un massage est réellement parfait avec une huile adaptée. L'amande rafraîchit, le jojoba hydrate, la noix de coco rend la peau plus élastique. Découvrez quelle huile vous convient.



La base des huiles de massage est une huile grasse à laquelle on ajoute des huiles essentielles soigneusement sélectionnées. L'huile de base peut déjà avoir des effets bienfaisants. En fonction de leur utilisation prévue et de leur âge, les huiles de massage contiennent entre 1 et 9 % d'huiles essentielles, les huiles de bien-être, seulement 2 %. Enfin, les huiles traitantes, utilisées pour soigner localement des troubles spécifiques, peuvent contenir entre 3 et 20 % d'huiles essentielles. Selon l'entreprise d'aromathérapie Taoasis, les mélanges à 9 % permettent d'obtenir les meilleurs résultats en usage local. Pour un massage de tout le corps, on utilisera une huile à maximum 0,5 % pour les nourrissons et les petits enfants et à 1 ou 2 % pour les adultes. Il convient en tout cas de procéder à un test préalable pour s'assurer que la concentration est adéquate. Pour ce faire, verser une goutte dans le creux du coude. Si la peau ne rougit pas, l'huile peut être utilisée sans problème.

L'huile agit par la peau et le nez

Appliquées sur le corps, les huiles agissent de deux manières différentes: par la peau et par le nez. Par la peau, c'est d'abord l'effet soignant et thérapeutique de l'huile de base qui se déploie ainsi que l'effet spécifique des huiles essentielles. L'huile de massage améliore globalement la vascularisation de la peau, du tissu conjonctif et de la musculature. Via le sang, les huiles essentielles agissent en outre spécifiquement sur l'organe ou le système d'organes à traiter. Les huiles essentielles atteignent les voies sanguines en l'espace de 5 à 20 minutes, raison pour laquelle un massage devrait durer au moins 20 minutes. Les huiles essentielles appliquées en massage sont aussi efficaces que celles ingérées oralement, mais sans toutefois charger le foie. Leur effet dure en moyenne deux heures, car la majorité des huiles essentielles sont éliminées par la circulation sanguine en l'espace de 90 minutes.

Bien à l'âme

Par le nez, c'est l'odeur des huiles essentielles qui agit. Les molécules odorantes inhalées envoient des stimuli nerveux au système limbique, situé dans le cerveau, qui sécrète aussitôt des neurotransmet-

teurs et des hormones. Les neurotransmetteurs sont des substances qui assurent la transmission des informations entre les neurones au niveau des synapses – zones de contact entre deux neurones.

Les huiles de massage n'atténuent donc pas seulement les problèmes physiques mais agissent aussi sur les troubles émotionnels ou psychiques. Le choix des huiles essentielles se fait en fonction de l'objectif du traitement et des goûts individuels, celui de l'huile de base dépend de l'état de la peau. Voici une sélection des huiles de base naturelles les plus utilisées.

— **Huile d'amande douce:** Effet rafraîchissant, anti-inflammatoire et antiprurigineux. Nourrit et soigne tous les types de peaux et convient parfaitement au massage des nourrissons. Ne pas utiliser chez les personnes qui ont besoin de chaleur.

— **Huile de noyaux d'abricot:** Hydrate la peau sèche, nourrit et régénère tous les types de peau. Convient particulièrement bien pour les peaux sèches, rêches ou crevassées, et en cas de problème inflammatoire. Odeur de massepain.

— **Huile de pépins de raisin:** D'odeur neutre, elle s'applique très facilement sur la peau. On la mélange souvent dans un rapport de 1:1 à l'huile de sésame, qui a des effets chauffants et calmants.

— **Huile d'onagre:** Contient des acides gamma-linoléniques qui compensent le



Les huiles essentielles ne sont pas anodines

Les huiles essentielles agissent en cas de troubles physiques et psychiques. Mais comme elles peuvent avoir des effets secondaires, demandez conseil à un spécialiste – et contrôlez bien leur qualité. Si vous n'êtes pas sûr que l'huile qui vous intéresse vous convient et correspond à vos besoins, renseignez-vous auprès d'un professionnel. Votre droguiste vous conseillera volontiers.

manque d'enzymes en cas de dermatite atopique. Présente un fort effet anti-inflammatoire et régénère les cellules cutanées.

— **Huile de noix de macadamia:** Huile très nourrissante et sans odeur qui convient bien aux peaux matures et sèches dont les capacités de renouvellement sont réduites. En raison de son prix élevé, elle est souvent mélangée à 10 ou 20 % avec une autre huile de base. Inconvénient: elle ne se conserve pas longtemps.

— **Huile de millepertuis:** Effet légèrement analgésique, chauffant, anti-inflammatoire et régénérant sur la production des cellules cutanées. Très appréciée en usage local en cas de tensions nerveuses ou musculaires ou de troubles psychiques. On dit qu'elle protège l'aura et renforce la personnalité.

— **Huile de jojoba:** Il ne s'agit pas à proprement parler d'une huile, mais plutôt d'une cire liquide, sans odeur et de longue conservation. Elle assure une bonne hydratation, présente des propriétés antioxydantes et améliore l'élasticité de la peau, ce qui ralentit le vieillissement cutané prématuré. L'huile de jojoba est idéale pour le massage du visage; comme elle pénètre très vite, il faut la mélanger à une autre huile de base pour le massage du corps entier.

— **Huile de noix de coco:** Elle hydrate la peau et la rend plus élastique.

— **Huile de souci:** L'huile de souci est particulièrement polyvalente: elle s'utilise en cas d'inflammations et de troubles rhumatismaux, ainsi que de sécheresse cutanée et d'écorchures. Elle est aussi efficace pour soigner les brûlures, les troubles circulatoires, les douleurs musculaires et les varices.

Bien masser

Pour assimiler de manière optimale les huiles essentielles, le corps devrait être chaud. Augmenter la température corporelle de 10 °C double la capacité de résorption de la peau. En plus des massages du corps entier, on peut aussi soulager des

troubles locaux en massant précisément une zone du corps. Ainsi, les massages des mains et des pieds ont démontré leur efficacité en cas d'insomnie, en particulier chez les bébés qui ne veulent pas dormir, les enfants et les personnes âgées. Le massage de la tête, associé à un massage des pieds, soulage bon nombre de maux de tête. Les huiles de massage contre les troubles de l'humeur s'appliquent de préférence sur le décolleté, pour faciliter l'inhalation des molécules odorantes des huiles essentielles. Lorsqu'on utilise une huile de massage, il convient de respecter les règles de base de la technique du massage.

— Toujours faire des mouvements en direction du cœur.

— Pratiquer dans une atmosphère calme et détendue.

— Faire des cercles avec la paume ou le dos des mains ou encore les doigts. Cette technique est recommandée en cas de mauvaise circulation sanguine et de tensions musculaires.

— Tapoter en rythme, avec les mains en cuillère ou avec la paume des mains, améliore la circulation sanguine, détend et décontracte les muscles.

— Terminer le massage par des effleurements dirigés vers l'extérieur. La peau apparaît alors plus fraîche, la personne se sent plus détendue et revigorée.



Mélanges individuels d'huiles de massage

Pour les bébés ou les petits enfants qui refusent de dormir: Verser 4 gouttes d'huile essentielle de mandarine rouge, 2 gouttes de lavande, 2 gouttes de bois de rose et 1 goutte de benjoin dans 100 ml d'huile d'amande. Appliquer en massant sur les mains, les pieds et le dos.

Les enfants craintifs ont besoin d'une enveloppe protectrice. Voici un mélange qui procure une sensation de sécurité aux enfants. Diluer 5 gouttes de mandarine rouge, 2 gouttes de benjoin, 1 goutte de rose et 1 goutte de vanille dans 50 ml d'huile d'amande douce. Appliquer matin et soir sur tout le corps.

Alternative aux médicaments de synthèse en cas de mycose vaginale. Verser 20 gouttes de palmarosa, 10 gouttes de niaouli, 10 gouttes de manuka et 20 gouttes de lavande dans 100 ml d'huile de base. Tremper un tampon hygiénique dans ce mélange et l'introduire dans le vagin ou appliquer le produit à l'extérieur.

En cas de troubles de la mémoire, complément en cas de démence. Verser 10 gouttes de citron, 10 gouttes de romarin et 10 gouttes d'hysopé dans 50 ml d'huile de millepertuis. Appliquer sur la nuque, les tempes et les poignets.

Pour tous les mélanges d'huiles de massage, demandez conseil à un spécialiste.

Réguler la pression

La pression joue aussi un rôle important lorsqu'on se masse soi-même. Certes, on appuie généralement de telle manière que cela reste agréable. Mais il est bon de pouvoir adapter la pression en fonction des tensions. Spécialisée dans les domaines de la santé et du wellness, l'auteure Valeria Füchtner définit trois degrés de pression: d'abord une pression douce comme sur un interrupteur, puis une pression moyenne comme sur un tube de dentifrice, enfin une pression plus forte, comme pour pétrir de la pâte. Sur vitagate.ch, vous trouverez différentes techniques pour soulager les douleurs oculaires, les maux de ventre, les céphalées, les tensions, la fatigue ou la constipation. Tant que l'automassage ne provoque pas de douleurs, que la pression est relaxante et apaisante, c'est que l'on a tout juste. La prudence s'impose en revanche en cas de maladies comme la fièvre, l'hypertension, les troubles cardiovasculaires, les inflammations aiguës, le diabète et les maladies infectieuses, ainsi que durant la grossesse.

Privilégier les huiles essentielles naturelles

L'huile de massage favorise les contacts physiques, ce qui contribue à atténuer les troubles physiques et psychiques. L'effet du massage se base sur une expérience sensorielle de chaleur et d'odeur qui agit fortement sur le bien-être. En ce qui concerne les préparations prêtes à l'emploi, il convient d'être attentif au prix. Les préparations bon marché

contiennent souvent des huiles essentielles de synthèse et des huiles de base à faible valeur thérapeutique. Les mélanges individuels ont l'avantage de pouvoir associer une huile de base répondant aux besoins spécifiques de la peau de la personne et des huiles essentielles naturelles. Selon les expériences faites en droguerie, les personnes qui peuvent participer au choix des huiles essentielles utilisées pour leur préparation sont plus satisfaites car elles se sentent vraiment prises au sérieux.

La palette d'utilisation des huiles de massage est pratiquement infinie. En tête de liste des préparations prêtes à l'emploi figurent les huiles contre les tensions musculaires, les maladies des voies respiratoires, les ballonnements, les douleurs rhumatismales, les maux de tête, l'eczéma et les défaillances des systèmes nerveux et immunitaire. Des mélanges individuels permettent même d'étendre encore le champ d'application à d'autres indications (voir encadré). Demandez conseil à votre droguiste et faites preuve de créativité.

Texte: Christine Funke / trad: cs
Photos: Flavia Trachsel

Les huiles essentielles naturelles ont une valeur thérapeutique plus importante que les huiles de synthèse.

