

# Baigner dans un océan de roses...

**Verser quelques gouttes d'huile aromatique dans l'eau chaude et plonger dans la baignoire – il n'y a rien de plus beau. Mais attention! Les huiles essentielles peuvent avoir des effets secondaires indésirables. Conseils et explications du droguiste.**

«Cela m'a coupé le souffle», admet Corinne Scheidegger, nageuse amateur de Münsingen (BE). Sans hésiter ni trop se mouiller avant de plonger, elle est entrée dans l'eau à moins de dix degrés de la vieille Aar. Ni le gel ni la neige, rien n'arrête cette Bernoise de 46 ans. Sa seule exigence: que le soleil brille. «C'est alors un vrai plaisir», assure-t-elle. La baignade réchauffe son corps, améliore sa circulation sanguine et donne un bon coup de fouet à tout son système vasculaire.

Mais on peut aussi avoir une autre conception des joies de la baignade: par exemple en s'immergeant dans l'eau bien chaude de sa baignoire, une tasse de thé à portée de main, de la musique relaxante en arrière-fond et des bougies allumées tout autour. S'offrir le luxe d'être un moment aux abonnés absents. Le portable débranché, l'ordinateur éteint. La chaleur de l'eau soulage les tensions et améliore la circulation sanguine. La respiration devient plus régulière, plus lente, plus profonde. La pression sanguine s'abaisse et les vaisseaux capillaires se dilatent. La

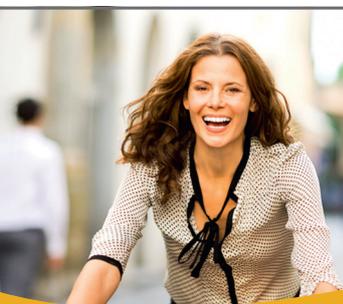
chaleur stimule en outre la partie du système nerveux végétatif qui est responsable de la récupération de l'organisme.

## Des huiles à votre goût

Additionné d'huiles essentielles, le bain est encore plus sain. Ces substances végétales fortement concentrées peuvent contenir jusqu'à 400 principes actifs différents. «Les huiles essentielles ont des propriétés harmonisantes, elles améliorent l'humeur et aident en cas de troubles du sommeil. Mais elles peuvent aussi avoir des effets vitalisants et augmenter la concentration», explique Martin Tresch, propriétaire et directeur de la droguerie Gerber à Soleure. Certaines, comme l'huile essentielle d'arbre à thé, ont des effets désinfectants et anti-inflammatoires. Raison pour laquelle on les utilise souvent en cas de refroidissement, précise Martin Tresch, qui propose plus de 60 huiles essentielles différentes dans sa droguerie. «Nous avons le produit approprié à moult troubles et quantité de souhaits personnels.»

## Risques et effets secondaires

Les professionnels déconseillent de se lancer dans des expériences personnelles hasardeuses avec les huiles essentielles. Que ce soit pour le bain, les inhalations ou le massage, leur utilisation devrait toujours s'accompagner de conseils professionnels. Car elles peuvent avoir des effets secondaires. Après avoir choisi l'huile essentielle qui vous convient avec l'aide d'un spécialiste, vérifiez encore que vous la supportez bien en faisant le test du coude. C'est simple: appliquez quelques gouttes à l'intérieur du coude le soir avant de vous coucher. «S'il n'y a pas de réaction cutanée, comme des rougeurs ou des démangeaisons, le lendemain matin, l'utilisateur peut en déduire qu'il supporte bien le produit», explique Martin Tresch. Il faut en outre éviter tout contact avec les muqueuses car les huiles essentielles peuvent provoquer des irritations. Autre problème: ingérer des huiles essentielles sans avoir demandé conseil à un spécialiste. Car certaines sont très toxiques et ont des effets délétères sur les organes. Et



**Serein et confiant toute la journée**

**RESCUE® – Le mélange de Fleurs de Bach® Original!**



**Flotter simplement dans l'eau ne vous suffit pas? Alors faites-vous du bien avec un bain aux huiles essentielles.**

même si la plupart des flacons ont des fermetures de sécurité pour les enfants, mieux vaut les conserver hors de leur portée.

Les huiles essentielles peuvent aussi être dangereuses lorsqu'elles pénètrent dans les yeux. Outre des sensations de brûlure et de démangeaison, elles peuvent aussi provoquer des lésions oculaires. En cas d'incident, le droguiste préconise de réagir comme suit: «Rincer les yeux à l'eau tiède et filer aux urgences. Le mieux est d'emporter le produit en cause afin de le montrer au médecin.»

Les produits de bain additionnés d'huiles essentielles ne sont pas sans risques pour les bébés et les jeunes enfants. «Les petits sont plus sensibles que les adultes aux huiles essentielles», constate le droguiste dipl. féd. qui recommande donc de n'utiliser que des doses minimales d'huiles essentielles pour les tout-petits.

### **Quelles huiles essentielles utiliser et quand?**

– **En cas de stress:** litsea Cubeba, l'huile essentielle de l'arbre appelé litsée, détend et favorise l'équilibre. La lavande a aussi

des effets calmants et harmonisants. Mais elle est également tonifiante, c'est pourquoi bien des gens se sentent à la fois plus équilibrés et pleins d'entrain après un bain à la lavande. Pour un effet optimal: masser le corps avec de l'huile contenant aussi de la lavande après le bain.

– **Regain de motivation:** les personnes en mal de motivation peuvent recourir à la bergamote et à la mandarine. Le grapefruit et le néroli ont également des effets stimulants. Enfin, les senteurs d'agrumes,



## **Guide gratuit sur le syndrome du burnout**

Toujours plus de personnes en Suisse sont stressées sur leur lieu de travail et souffrent d'un burnout. Il s'agit en général de personnes très impliquées professionnellement, qui ont du mal à prendre de la distance et qui se mettent elles-mêmes sous pression. Simultanément, ces personnes ont le sentiment d'être inefficaces. Alors qu'elles sont très motivées, elles souffrent d'une absence de reconnaissance et d'un manque de perspectives professionnelles. Elles sont comme consommées autant sur le plan physique qu'émotionnel et se distancient de leur travail.

Publié par le fabricant de génériques Mepha, le guide «Mieux informé sur le burnout» explique l'origine, le traitement et la prévention du syndrome d'épuisement professionnel. Il est disponible gratuitement sur [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch).

Guide destiné aux patients

Les médicaments à l'arc-en-ciel



**mepha**

comme le citron et la limette, ainsi que le romarin et le thym, dynamisent le mental.

– **En cas de tristesse:** les parfums de fleurs, comme la rose, le géranium ou le magnolia, aident à mieux supporter les chagrins. Ils s'associent bien aux effets stabilisants des essences boisées que sont le cèdre, le cyprès et l'arolle.

– **Concentration et fraîcheur:** des études réalisées dans des bureaux paysagers au Japon et aux Etats-Unis ont montré que les senteurs d'agrumes peuvent améliorer les capacités de concentration. Le parfum du citron a permis de réduire le nombre de fautes de frappe chez les secrétaires travaillant dans ces espaces ouverts. L'huile essentielle de citron améliore en outre la circulation sanguine et celle de grapefruit remonte le moral, stimule et donne la forme.

– **Bain vitalisant:** le romarin est idéal en cas de fatigue et de manque d'entrain. Pour stimuler encore plus le système vasculaire après le bain, rien de tel que de se frictionner vigoureusement.

– **Bain délassant:** que ce soit pour se décharger de soucis divers ou pour se re-

mettre d'une journée éreintante, rien de tel que le bain au marron d'Inde. Il agit aussi contre les sensations de lourdeur dans les membres. Quant au bain de rose, il rétablit l'équilibre intérieur. Et présente un effet secondaire des plus agréables: il rend la peau douce et parfumée.

– **Contre les refroidissements:** le bain au sapin est parfait pendant la saison froide. Il soulage les maux de tête et les douleurs dans les membres. L'eucalyptus, quant à lui, a des effets anti-inflammatoires et atténue également les douleurs d'origine rhumatismale. Il existe un bain contre les refroidissements prêt à l'emploi spécialement conçu pour les enfants avec des doses minimales d'eucalyptus, d'anis, de thym et de fleurs de camomille. «Comptez 10 ml pour un bain complet à 37 °C. Pour les enfants, le bain ne devrait pas durer plus de 15 minutes», précise le droguiste Martin Tresch.

– **En cas de trac et de nervosité:** le pouls s'accélère, les mains se mettent à trembler, la tête se vide. En cas de peur des examens ou de nervosité, un bain est à la lavande est vivement recommandé. Pour les enfants, deux ou trois gouttes

d'huile essentielle suffisent amplement. Pour les adultes, compter le double.

– **En cas de maux de tête et de nausées:** le remède numéro un dans ce cas est l'huile de menthe poivrée.

– **En cas de blessures sportives:** le romarin, la menthe poivrée et le genièvre accélèrent la guérison. Les huiles essentielles de sapin et de pin des montagnes permettent aux sportifs de respirer plus profondément, ce qui améliore l'oxygénation des poumons.

– **En cas de dermatite atopique:** la lavande et le géranium ont fait leurs preuves.

– **Contre les vergetures:** pour prévenir la formation de vergetures durant la grossesse, les huiles de base qui soignent la peau avec du jojoba ou de la rose musquée sont particulièrement indiquées.

## Quand l'eau et l'huile ne font plus qu'un

Les huiles essentielles ne se dissolvent pas dans l'eau du bain. Elles doivent d'abord être délayées dans une autre substance. De nombreuses drogueries proposent de telles bases de bain. Pour va-

## Le trio pour l'hiver

selon le Dr méd. Carl Spengler

Grâce au trio pour l'hiver de la thérapie immunitaire Spenglersan, vous pourrez affronter les journées froides et humides de l'hiver. Laissez-vous conseiller auprès de votre droguiste à propos des nombreux domaines d'application du Virus influenzae A comp. D13.



**homöopharm** HOMÖOPATHIE  
PHYTOTHERAPIE

Homöopharm SA · 4702 Oensingen

rier, vous pouvez diluer vos huiles essentielles dans deux cuillères à soupe de lait frais, de crème ou de miel.

Et le droguiste de préciser: «Les personnes qui ont la peau sèche devraient utiliser de la crème fraîche comme support. Car cette dernière, plus grasse que le lait, réhydrate mieux la peau.»

Pour un bain complet pour une personne adulte, le spécialiste conseille d'utiliser cinq à huit gouttes d'huile essentielle. Si l'huile est déjà diluée, on peut ajouter quelques gouttes de plus. Pour les bains de siège ou de pieds, compter quatre gouttes d'huile essentielle concentrée.

### Ne pas utiliser les huiles essentielles à la légère

Les huiles essentielles sont comme des médicaments et peuvent donc faire beaucoup de bien. Pour autant qu'elles soient utilisées correctement, de bonne qualité et 100 % naturelles.

– **Uniquement naturelles:** contrairement aux huiles de synthèse, les produits naturels contiennent encore les informations propres à la plante, autrement dit, son essence. C'est cela qui leur permet d'avoir des effets thérapeutiques.

– **Caractéristiques de qualité:** les indications suivantes figurent notamment sur les étiquettes des huiles essentielles de bonne qualité: nom latin de la plante, pays d'origine, parties utilisées, méthode d'extraction et numéro de lot. N'utilisez que des huiles végétales, exemptes d'additifs de synthèse ou d'origine animale.

– **Comment les conserver:** n'exposez jamais les huiles essentielles au soleil ou à la chaleur. Cela peut les modifier de manière négative ou changer leur consistance. Les spécialistes conseillent de les conserver dans un lieu frais et sombre.

– **Durée de conservation:** la date de durabilité minimale doit figurer sur le flacon. En principe, les huiles essentielles se conservent au maximum 30 mois après leur date de production. De nombreux produits indiquent plutôt combien de temps vous pouvez utiliser le produit une fois ouvert. Il est important de ne pas utiliser le produit entamé au-delà de cette durée de conservation, car des substances irritantes peuvent se former dans les «vieilles» huiles.

– **Dosage:** n'hésitez pas à demander conseil si vous n'êtes pas sûr que votre huile essentielle correspond bien aux effets recherchés ou si vous ne savez pas

quel dosage utiliser. Votre droguiste vous aidera volontiers à choisir le bon produit.

### Jusqu'à ce que la peau se ratatine

Un bon bain chaud permet de supporter le plus rigoureux des hivers. Certaines personnes restent volontiers dans la baignoire jusqu'à ce que leurs mains et leurs pieds soient tout fripés. Quant aux macaques du Japon, ils peuvent passer des heures dans des sources d'eau chaude. Mais pour l'être humain, le bain n'est pas aussi anodin. Ainsi, se baigner trop longtemps ou dans une eau trop chaude surcharge le système circulatoire. La température de l'eau ne devrait donc pas excéder les 38 °C et le bain ne pas durer plus de 20 minutes. Le droguiste Martin Tresch précise: «N'optez pour un bain à 38 °C que si vous voulez stimuler votre circulation sanguine. Si par contre vous voulez vous sentir relaxé à la sortie du bain et pouvoir bien dormir après, contentez-vous d'une température de 36 °C. Enfin, l'eau ne doit pas être plus chaude que 37 °C pour les bébés et les petits enfants et il ne faut pas les baigner plus de trois à dix minutes.»

Corinne Scheidegger de Münsingen n'apprécie pas trop les bains chauds. Elle préfère nager dans les eaux vives des lacs ou des rivières. Les personnes qui aimeraient, comme elle, nager dehors en hiver devraient s'habituer progressivement à la fraîcheur des températures. Plonger du premier coup dans l'eau froide peut provoquer un choc fatal. Ce n'est donc ni l'endroit ni le moment de tester son courage ou de se surpasser. La règle de base: ne jamais se baigner seul dans une eau glacée et ne pas rester dans l'eau plus de cinq minutes. Les personnes qui souffrent de troubles physiques devraient informer leur médecin de leur intention d'aller se baigner dehors. Car la finalité du bain n'est pas de nuire. Au contraire, ce doit être un bienfait.

Texte: Vanessa Naef / trad: cs

Photo: Flavia Trachsel

### En savoir plus

Apaisant, relaxant ou rafraîchissant? Vous découvrirez sur [vitagate.ch](http://vitagate.ch) quels sont les effets des essences à ajouter dans le bain.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



En cas d'épuisement nerveux  
**Neurodoron® comprimés**

Ceci est un médicament. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage.

[www.swissmedicinof.ch](http://www.swissmedicinof.ch)

Weleda SA, 4144 Arlesheim, Suisse