

HUILES ESSENTIELLES POUR APAISER LES TEMPÈTES ÉMOTIONNELLES

par Priscillia Devaux, naturopathe certifiée

Les huiles essentielles peuvent contribuer à apaiser le système nerveux en cas de stress, d'irritabilité, d'agitation mentale... Elles sont un complément à une bonne hygiène de vie mais ne peuvent en aucun être la seule réponse à un déséquilibre profond.

Quelle huile essentielle choisir ?

Chaque personne étant différente, l'odeur d'une huile essentielle peut plaire ou ne pas plaire mais je vous partage ici les huiles essentielles qui sont habituellement appréciées pour leur action calmante :

- **Lavande vraie ou officinale (*Lavandula angustifolia ssp angustifolia*)** : apaisante, régulatrice du système nerveux.

Déconseillée les 3 premiers mois de grossesse et aux enfants de moins de 6 ans.

- **Orange douce (*Citrus sinensis*)** : calmante, sédative.

Déconseillée les 3 premiers mois de grossesse, photosensibilisante, ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans.

- **Petit grain de bigarade (*Citrus aurantium ssp aurantium*)** : relaxante, sédative, régulatrice du système nerveux.

Déconseillée les 3 premiers mois de grossesse et aux enfants de moins de 6 ans.

Comment l'utiliser ?

Je vous présente deux possibilités, choisissez celle qui vous convient le mieux, mais attention, l'utilisation doit rester ponctuelle :

- Verser 2 gouttes de l'huile essentielle dans un mouchoir puis respirer profondément (longues inspirations) quelques secondes le mouchoir.

- Diffuser l'huile essentielle dans un diffuseur adapté (de préférence le soir), pendant 5 minutes par heure ; mélanger entre trois et cinq gouttes d'huile essentielle pour 100 ml d'eau dans le diffuseur.

Ne jamais diffuser une huile essentielle quand quelqu'un dort dans la pièce, en présence de personnes allergiques, asthmatiques, épileptiques, en présence d'enfant et de nos amis les animaux

A noter :

Les huiles essentielles sont très fortes et peuvent présenter des contre-indications, des précautions d'emploi ou des interactions médicamenteuses ; je vous recommande de toujours demander l'avis d'un professionnel avant d'utiliser une huile essentielle.

Avant une première utilisation, toujours réaliser un test de tolérance sur la peau ; pour cela mettez une goutte d'huile essentielle diluée dans un peu d'huile végétale dans le creux du coude et vous attendez 24 heures. En l'absence de réaction (rougeur, picotement, démangeaison, enflure), l'huile essentielle peut être utilisée ; en cas de réaction cutanée, nettoyer la zone avec un coton imbiber d'huile végétale et ne pas utiliser l'huile essentielle.

Il ne faut jamais appliquer d'huiles essentielles dans le nez, le conduit auditif, les yeux, les muqueuses et les zones génitales. En cas d'accident, imbiber un coton d'huile végétale et nettoyer correctement. En cas de projection accidentelle dans les yeux, passer un coton imbiber d'huile végétale sur l'œil concerné et consulter un ophtalmologue.

Après manipulation des huiles essentielles, il faut toujours bien se laver les mains. Les femmes allaitantes devront être particulièrement vigilantes ; elles n'appliqueront pas non plus d'huiles essentielles près des seins ou toutes zones où le bébé peut être en contact.

Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à portée de main des enfants.

