

## HUILES ESSENTIELLES ET DOULEURS ABDOMINALES

par Priscillia Devaux, naturopathe certifiée

Les huiles essentielles peuvent aider à apaiser les douleurs abdominales liées aux troubles digestifs. 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 ?

- **Menthe poivrée (*Mentha x piperita*)** : digestive.

*Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants, aux personnes âgées, aux personnes cardiaques, épileptiques, asthmatiques, aux personnes ayant de l'hypertension. Ne pas appliquer sur une grande surface de peau.*

- **Basilic exotique ou basilique tropical (*Ocimum basilicum ssp basilicum*)** : antispasmodique, tonique digestive, anti-inflammatoire.

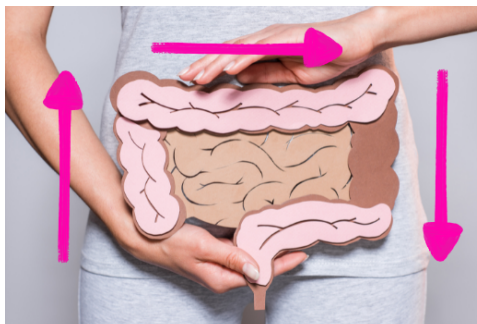
*Dermocaustique à l'état pur (doit être diluée), contre-indiquée en cas de cancer, antécédent de cancer, maladie dégénérative, pendant les 3 premiers mois de grossesse, chez les enfants de moins de 12 ans (et de moins de 40kg).*



### Comment l'utiliser ?

Diluer 1 goutte d'huile essentielle dans un peu d'huile végétale de votre choix (ne jamais utiliser l'huile essentielle pure), à utiliser **par voie externe uniquement, en automassage sur le ventre**. Ne pas utiliser quotidiennement, mais bien ponctuellement en cas de douleur digestive (crampes, spasmes...).

Avec une main : dans le sens du transit, sur la zone du colon, en commençant en bas à droite et en terminant en bas à gauche (en suivant le sens des flèches du schéma), on masse pendant 2 minutes ou jusqu'à pénétration de l'huile.



### 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 imbibé 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 imbibé d'huile végétale sur l'œil concerné et consulter un ophtalmologiste.

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.