

# DES HUILES ESSENTIELLES À NOTRE BIEN-ÊTRE

L'été est la période idéale pour lâcher prise, alors on en profite !

## La ronde des émotions

Colère, joie, tristesse, surprise, dégoût, peur... Il existe six émotions de base. Plus des émotions secondaires (fierté, crainte, remords...), mélange de certaines émotions de base. Saviez-vous qu'une émotion (*ex movere*) représente ce qui nous met en mouvement ? « Les émotions se vivent donc avant tout dans notre corps », souligne le D<sup>r</sup> Marine Colombel dans *Écoute tes émotions pour te libérer* (éd. Marabout). Pour preuve : lorsque nous sommes en colère, notre cœur bat plus vite. Ressentons-nous de la tristesse ? Voilà qu'apparaît une boule au fond de la gorge. Bonne nouvelle : les huiles essentielles (HE) agissent sur les deux versants du trouble émotionnel, psychique et physiologique. Pour autant, il n'existe pas d'HE spécifique pour une émotion donnée, même s'il y a des grandes familles. Ainsi pour combattre l'anxiété, les HE d'agrumes (mandarine, orange douce...) font merveille. « Elles recèlent des sesquiterpènes, ce qui leur confère des pouvoirs apaisants », confirme Solange Cousin, aromaturge.

## Des pouvoirs énergétiques

Hélène, 52 ans, ne se sépare jamais de son petit flacon d'HE de rose de Damas : « On me l'a offert récemment et dès que je l'ai senti, son odeur m'a plu. Je me suis séparée de mon conjoint il y a un an. Et lorsque je respire cette HE, j'ai l'impression qu'elle me console un peu. » Classiquement, cette HE précieuse (et onéreuse) est reconfortante et invite au lâcher-prise. « Elle a un taux vibratoire très élevé », précise Solange Cousin. Késako ? Comme tous les éléments vivants, une HE, au-delà de son odeur, nous transmet ses propres vibrations. Toutes les HE ont des qualités vibratoires. Celles qui ont une dimension sacrée et symbolique ont de forts pouvoirs énergétiques. Ainsi, le saro, arbre sacré de Madagascar, qui, depuis la nuit des temps, est réputé pour détruire le mal. Concrètement, on utilise son HE pour soutenir l'immunité et éloigner les virus. « On peut aussi y avoir recours lorsqu'on est dans un environnement hostile, avec de mauvaises ondes, ajoute Solange Cousin. Ainsi, on renoue avec le calme intérieur. » Autre exemple : l'encens oliban, utilisé depuis toujours dans le cadre de cérémonies religieuses ou spirituelles. Son HE sert d'ailleurs volontiers de support à une séance de méditation. Elle est aussi idéale pour prendre un peu de hauteur lorsqu'on est enlégé dans une situation difficile.



## Bien choisir

Dans son livre, *Messages de vos huiles essentielles* (éd. Jouvence), Solange Cousin propose un jeu de 24 cartes, chacune d'elles représentant une HE (du benjoin à l'ylang-ylang en passant par la litsée citronnée). Comment procéder ? Laissez parler votre intuition : tirez une carte et référez-vous à l'HE. Respirez-la à même le flacon pour vérifier qu'elle vous plaît (si vous détestez son odeur, passez à une autre HE). Elle pourra vous accompagner le temps d'une journée (problème ponctuel à résoudre, par exemple), voire pendant une à trois semaines (pour une problématique plus ancienne). Après trois semaines, faites une pause d'une semaine. Évidemment, ce tirage suppose d'avoir les 24 HE dans votre besace. Si vous ne possédez que quelques flacons, mieux vaut partir de votre état émotionnel et miser sur l'HE susceptible de vous aider.

## Conseil de pro

Achetez des HE bio. Impératif si vous avez recours à des HE d'agrumes (citron, mandarine...), issues d'une pression à froid de leurs écorces.

## Selon les situations

- **Colère** : citron, romarin à verbénone, ylang-ylang, estragon
- **Peur** : géranium bourbon, genévrier, gaulthérie couchée, pin sylvestre
- **Manque de confiance en soi** : laurier noble, cèdre de l'Atlas, vétiver, eucalyptus globulus
- **Démotivation** : eucalyptus radié, laurier noble, eucalyptus staigeriana, litsée citronnée
- **Tristesse** : rose de Damas, bergamote, néroli, sapin de Sibérie

## Espace bien-être



ANAÏS PACAUD

### LA CRÈME DE LA PROTECTION

Ce lait convient à toute la famille, même à la peau sensible des petits à partir de 12 mois. On peut l'utiliser aussi sur une peau mouillée. Sa très haute résistance à l'eau, à la sueur et au sable garantit une protection optimale et aide à prévenir le risque de cancers cutanés. À noter que ce produit est très respectueux des écosystèmes aquatiques.

● Photoderm lait ultra SPF 50+, tube 200 ml, Bioderma, 19,08 €, en pharmacies et parapharmacies

### A CUP OF WHITE TEA?

Elizabeth Arden sort sa toute première gamme de soins anti-âge pure et naturelle. Parmi les produits de la gamme White Tea, nous avons sélectionné le nettoyant à base de feuilles de myrte. Les impuretés sont éliminées, la peau apaisée grâce à une formule gel rafraîchissante et non desséchante. Dès la première utilisation, la peau est plus douce, plus lisse et l'excès de sébum est visiblement éliminé. La gamme comporte aussi un sérum huile, une crème régénérante et un contour des yeux.

● Nettoyant purifiant doux White Tea Skin Solutions, tube 125 ml, Elizabeth Arden, 27 €, exclusivité Marionnaud et elizabetharden.fr



## Notre Médecin vous conseille

# Pour la Prostate

**Les hommes sont gênés par des désagréments liés à la prostate :** besoins fréquents d'uriner, faible débit urinaire, difficultés pour vider la vessie, gouttes retardataires gênantes. **Urihom** associe les actifs connus pour leurs **bienfaits sur la prostate et le confort urinaire** : Extraits actifs de Graines de Courge, de Sebala Serulata, Epilobe, Racine d'ortie, Pygeum.

**Urihom est la formule sélectionnée par le Docteur Pichard** pour vous aider à retrouver un vrai confort de vie et plus de vitalité.

**Disponible chez Label Santé : 28,30 € la boîte de 120 gélules**

# Énergie Sexuelle

**Pour vous aider à retrouver rapidement toute votre vitalité, Vigueur 7 Actifs** associe 7 plantes connues pour leur action tonique et stimulante au niveau **sexuel** (Gingembre, Ginseng, Vigne Rouge, Eleuthérocoque, Taurine, Sarriette, Cannelle). **Vigueur 7 Actifs est adapté pour lutter contre la fatigue et la baisse de l'activité sexuelle.** Vigueur 7 Actifs stimule votre vigueur et vous aide à retrouver **une vie sexuelle plus dynamique.**

**Disponible chez Label Santé : 29,50 € la boîte de 80 gélules**

Je commande à Label Santé - 24 rue Saint Ferdinand - 75017 PARIS

\_\_\_ boîte(s) de **Urihom (Prostate)** \_\_\_ boîte(s) de **Vigueur 7 Actifs**

Soit un prix de \_\_\_ Je joins un chèque à l'ordre de **Label Santé**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Communiqué

Conformément au RGPD du 25 avril 2016, vous disposez des droits de retrait, accès, rectification, effacement, opposition, limitation et portabilité de vos données, et d'en définir le sort après votre décès. Pour cela, écrire à l'adresse ci-dessus. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr R. C. 377 861 653

**1** HE d'eucalyptus radié bio, Waam, 8,90 € les 10 ml, [waamcosmetics.com](http://waamcosmetics.com)

**2** HE d'encens oliban bio, Lueur du Sud, 9,60 € les 10 ml, [lueurdu sud.fr](http://lueurdu sud.fr)

**3** HE de cèdre de l'Atlas bio, Pranarôm, 6,16 € les 10 ml, pharmacies et magasins bio

**4** Diffuseur nomade Izzy, Pranarôm, 56,80 €, pharmacies et magasins bio

**5** HE de néroli bio, Ladrôme, 39 € les 2 ml, pharmacies et magasins bio

**Notre choix**