

## BEAUTÉ

## Essentielle aromathérapie



L'aromathérapie, c'est l'art de soigner et de préserver la santé avec les huiles essentielles. Dominique Baudoux, pharmacien et aromathérapeute de renom, nous éclaire sur le sujet.

#### Peut-on soigner grâce à l'aromathérapie ?

**Dominique Baudoux :** On peut soutenir efficacement l'immunité afin de ne pas tomber malade. Les huiles essentielles peuvent assainir le milieu de vie et renforcer nos défenses immunitaires. Leurs molécules aromatiques sont actives sur notre santé. L'aromathérapie connaît un boom depuis que les vaccins et les médicaments de la médecine allopathique sont confrontés à des impasses thérapeutiques.

#### Est-ce dangereux si l'on est mal informé ?

**DB :** Oui, car les huiles essentielles sont des substances très actives. Leur finesse aromatique les fait passer dans

le sang et leur donne une action systémique sur le métabolisme. Il faut respecter les doses d'utilisation.

#### Quelles sont les huiles essentielles les plus couramment utilisées ?

**DB :** La lavande vraie permet de désinfecter, d'apaiser la douleur et de relaxer l'esprit. C'est donc pour cela qu'on la retrouve à tous les étages de l'aromathérapie.

#### Quels sont les labels de qualité ?

**DB :** HECT : huile essentielle chémotypée, HEBBD : huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie. Les huiles essentielles biocertifiées par le logo AB (Agriculture Bio) garantissent que l'huile essentielle a

été biochimiquement définie et analysée. On en connaît toutes les composantes et on peut maîtriser son action.

#### Y a-t-il un risque en cas d'exposition solaire ?

**DB :** Oui, mais limité. Il ne faut pas utiliser les huiles essentielles d'essence d'agrumes avant de s'exposer, car elles peuvent être photosensibilisantes : citron, pamplemousse, bergamote et orange. Des formules simples d'aromathérapie sont à télécharger sur [www.mon-aromatherapie.com](http://www.mon-aromatherapie.com) et dans mon livre *Guide pratique d'aromathérapie scientifique et familiale*.

Plus de renseignements sur l'aromathérapie sur le site [www.natureliane.com](http://www.natureliane.com).

#### L'aromathérapie au quotidien 100 réflexes de base

❖ Danièle Festy, pharmacienne et spécialiste en aromathérapie, signe cette nouvelle édition enrichie, publiée en format livre de poche. Rédigé de façon très pratique, cet ouvrage est indispensable pour utiliser facilement les huiles essentielles, sans forcément avoir d'excellentes connaissances sur le sujet. À la façon d'un guide familial, il propose des solutions efficaces, rapides et sans danger pour 100 problèmes de la vie de tous les jours. Il est agrémenté de nombreux conseils relatifs à la gestuelle à adopter, à l'hygiène, à l'alimentation... Idéal pour se soigner de façon simple et naturelle ! *100 réflexes aromathérapie, Je me soigne avec les huiles essentielles*, Danièle Festy, éditions Leduc, 5,90 €.



Les prix sont donnés à titre indicatif.

#### Des cosmétiques bio qui s'adaptent à votre peau

→ Les plantes sélectionnées (bois de rose, pin sylvestre, épinette noire et myrte) s'adaptent à votre peau et les molécules aromatiques des huiles essentielles rééquilibrent votre système nerveux et apaisent votre esprit.



**Prananôm**  
Ligne «Adaptarôm»,  
le fluide, 75 ml, 27 €,  
la crème, 50 ml, 27 €,  
la lotion, 200 ml, 16 €  
et le masque,  
100 ml, 17 €.

#### Plus jamais malade dans les transports



→ En bateau, en voiture ou en avion, les sept huiles essentielles de ce roller équilibrent, apaisent et harmonisent le système nerveux tout en stimulant l'appareil digestif. A emporter partout avec soi !

#### Pureessentiel

«Mal des transports» Roll-on, 9 ml, 5 €.

#### Un pansement de beauté au bois et à la lavande



→ A base de lavande vraie et d'absolu de fève Tonka, cette pommade magique restructure et répare les peaux les plus sèches.

**Gatte Fossé**  
«Le remède»  
onguent réparateur,  
pot 50 ml, 34,20 €,  
tube 30 ml, 21,60 €.

#### Des baumes gourmands fruités, fleuris ou épicés

→ Ces baumes au beurre de karité bio sont incolores et délicieux sur les lèvres. Au choix : cacao-épices, melon-néroli, menthe-romarin, mûre-camomille, rose-pêche ou sève de sapin.



**Hévéa**  
Baume à lèvres, 15 ml, 13 € à 16 €.