

Maxime Beune

Mes huiles essentielles en voyage



Dans la même collection



12 huiles essentielles pour mon chien, Maxime Beune Méditer avec les huiles essentielles, Mélanie Colleaux Mon enfant et les huiles essentielles, Mélanie Colleaux Mes 20 huiles essentielles indispensables, D' Pascale Gélis Imbert Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles, Mélanie Colleaux Émotions et Huiles essentielles, Solange Cousin Grossesse et Huiles essentielles, Céline Touati

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021 ISBN: 978-2-88953-329-9

Maquette de couverture : Antartik Maquette intérieure : Virginie Cauchy Mise en pages : Axelle Felgine Couverture : Éditions Jouvence

Visuels de couverture : AdobeStock @ powerstock et @ Voyagerix

Illustrations: Adobe Stock: © MK studio, p. 8 © Mellisandra, p. 14 © Virtexie, p. 18 © Thierry Hoarau, p. 35 © Debu55y, p. 39 © Leonid, p. 43 © Ratmanant, p. 48 © Scisetti Alfio, p. 51, p. 66, p. 77 © naka, p. 55 © hcast, p. 58 © Iva, p. 62 © Andreja Donko, p. 71 © Angel Simon, p. 80 © silencefoto, p. 84 © John Caley, p. 90 © denira, p. 87 © pixarno, p. 94 © spaxiax, p. 96 © spline_x, p. 105 © Unclesam, p. 100 © Dionisvera, p. 110

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

À mon grand-père maternel qui de là-haut doit être fier de moi. À ma mère qui m'a donné la vie me permettant ainsi de découvrir les bienfaits merveilleux des huiles essentielles.

À ma meilleure amie, ma sœur de cœur pour notre lien indéfectible. À mon compagnon avec qui je partage ma vie depuis cinq ans.

♦ Sommaire **♦**

Introduction	6
Chapitre 1 L'intérêt des huiles essentielles en voyage	
Chaque bobo a son aromathérapie Une solution naturelle efficace Un budget raisonnable Un gain de place dans la valise non négligeable	10 11
Chapitre 2	
Les huiles essentielles	
à emporter avec vous	
Informations préalables	16 24 30 35 39
Eucalyptus globuleux (Eucalyptus globulus)	

Eucalyptus radié (Eucalyptus radiata)	55
Gaulthérie couchée (Gaultheria procumbens)	58
Géranium rosat (Pelargonium x asperum)	52
Hélichryse italienne (Helichrysum italicum)	66
Lavande aspic (Lavandula spica)	71
Lavande vraie (Lavandula vera)	
Menthe poivrée (Mentha piperita)	30
Oliban (ou encens) (Boswellia carterii)	34
Orange douce (Citrus sinensis)	37
Origan compact (Origanum compactum)	90
Petit grain bigarade (Citrus aurantium var. amara)	
Poivre noir (Piper nigrum)	
Ravintsara (Cinnamomum camphora sb 1,8-cinéole)10	
Sauge sclarée (Salvia sclarea)10)5
Le macadamia (macadamia integrifolia)11	0
Ma trousse naturelle personnelle pour voyager11	12
Conclusion11	15
Remerciements11	
Index des actions thérapeutiques	17
Index des troubles	
Bibliographie	22
« Mes petites huiles » : informations générales	23

♦ Introduction **♦**

L'utilisation des huiles essentielles est redevenue monnaie courante pour de très nombreuses personnes. Que ce soit pour soigner les troubles du quotidien, entretenir sa maison ou diffuser une ambiance relaxante, ces substances se montrent polyvalentes. Mais, bien que naturelles, elles ne restent pas pour autant exemptes de risque pour la santé.

Dès lors que les vacances d'été et d'hiver s'annoncent, les adeptes de l'aromathérapie composent leur trousse à pharmacie pour parer aux petits inconvénients de leur voyage. D'autres s'exécutent sur le tard en s'appuyant sur quelques conseils piochés par-ci par-là. Du coup de soleil à la piqûre de moustique en passant par le mal des transports et le vertige lié à l'altitude en montagne, les huiles essentielles peuvent en effet apparaître comme de véritables alliées. Cependant, il est important de savoir lesquelles utiliser sans commettre de faux pas!

Chaque année, les mois de juin et décembre sont à peine entamés que je reçois de nombreux emails de mon lectorat pour l'aider dans cette démarche. C'est alors que l'écriture d'un livre m'a semblé comme une évidence. Pourquoi ne pas proposer un guide pratique qui contient tout le nécessaire à savoir pour voyager sereinement en compagnie des huiles essentielles ? Que vous aimiez la plage ou bien parcourir le monde, je vous

invite à découvrir leurs avantages d'autant que vous pouvez les amener n'importe où : sac à dos, valise ou banane, ces produits savent rester discrets.



Notion de fenêtre thérapeutique en aromathérapie

Afin de ne pas intoxiquer votre foie qui n'est pas habitué à assimiler naturellement les huiles essentielles surtout par voie orale, il convient de respecter les temps d'utilisation suivants :

- pour les affections chroniques : 21 jours suivis de 7 jours d'arrêt ;
- pour les affections aiguës : 3 jours (un maximum de 7 jours peut être admis).

Attention! Il existe des huiles essentielles plus puissantes que les autres qui échappent à cette règle et pour lesquelles seuls 2-3 jours d'utilisation sont fortement recommandés telles que l'origan compact par exemple.



Gardez à l'esprit que les propriétés curatives décrites ainsi que les utilisations et mélanges proposés ne remplacent en aucun cas l'avis médical.

L'éditeur et l'auteur ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles conséquences qui découleraient d'une utilisation abusive ou mal adaptée des informations contenues dans cet ouvrage.



L'intérêt des huiles essentielles en voyage



♦ Chaque bobo a son aromathérapie ◆

J'utilise les huiles essentielles depuis plus de deux ans et je suis fréquemment émerveillé des bienfaits qu'elles procurent dans de nombreux troubles du quotidien.

Cependant, il est nécessaire de rester réaliste, car toute huile essentielle à son histoire, ses précautions d'emploi, ses contre-indications et ne peut pas forcément convenir à tout le monde. De plus, le fait de l'utiliser en trop grande quantité peut produire l'effet inverse de celui recherché.

Passés ces petits rappels qui restent extrêmement importants, l'aromathérapie est une approche complémentaire intéressante et tout à fait opportune pour qui cherche des solutions naturelles dans un cadre privé et familial.

Ainsi les huiles essentielles peuvent :

- combattre les microbes, virus et champignons (turista, paludisme, mycose...);
- avoir une action antalgique (migraine, courbature...);
- favoriser la relaxation, le lâcher-prise et rééquilibrer les émotions (insomnie, stress, angoisse...);
- aider à la digestion (nausée, ballonnement, acidité de l'estomac...);
- réduire l'inflammation (abcès, furoncle...);
- stimuler la circulation veineuse (jambes lourdes...).

Mais tout ceci n'est qu'une petite partie de leur potentiel qui demeure encore plus large.

Mes huiles essentielles en voyage

Comme vous l'aurez compris, il serait alors dommage de faire l'impasse sur leur utilisation lorsque vous voyagez, car chaque huile essentielle offre une alternative de choix pour prendre en charge la petite bobologie.

♦ Une solution naturelle efficace ♦

N'en déplaise aux détracteurs et aux sceptiques, les huiles essentielles sont d'une remarquable efficacité lorsqu'il s'agit de prendre soin de votre bien-être.

L'aromathérapie est en effet avant tout basée sur la science et de nombreuses applications à visée thérapeutique sont validées par la recherche. D'ailleurs, de nombreux produits que vous utilisez quotidiennement contiennent très probablement des huiles essentielles ou tout du moins des traces aussi infimes soient elles.

Qui n'a jamais entendu parler des bienfaits de la lavande aspic sur les brûlures de méduse ou encore ceux de la menthe poivrée sur la migraine ?

Cependant, je me dois tout de même en tant que naturopathe de nuancer le caractère « naturel » de ces produits. Quand bien même il s'agit de merveilleux cadeaux offerts par la nature, les huiles essentielles contiennent des molécules biochimiques pouvant se révéler dangereuses si elles ne sont pas utilisées à bon escient et les désinformations à leur sujet, notamment sur le Web, n'arrangent pas les choses non plus. En effet, il ne

se passe pas un jour sans que je lise des inepties en matière d'aromathérapie.

Par conséquent, j'ai sélectionné dans ce livre les huiles essentielles les plus adéquates pour vous accompagner lors de votre voyage en précisant pour chacune d'entre elles les précautions d'emploi, les contre-indications, la dilution ou non dans une huile végétale, etc. Le but est que vous partiez sereinement, en ayant les bonnes informations et sans mettre votre bien-être en péril.

♦ Un budget raisonnable ♦

Lorsque vous achetez vos flacons, vous remarquez certainement des différences de prix selon les marques. Ce qu'il faut savoir est que les produits les moins chers n'offrent pas toujours le même potentiel thérapeutique que ceux issus de producteurs qui ont à cœur de vous procurer le meilleur des plantes.

Je défends moi-même ardemment la production française, locale si possible, 100 % pure, naturelle et issue de l'agriculture biologique. Pourquoi chercher ailleurs ce que l'on peut trouver sur notre territoire ?

Si vous pensez – et j'en suis sûr – qu'emporter une panoplie d'huiles essentielles lors de votre voyage risque de vous coûter cher, je peux vous certifier qu'il n'en est rien! Pourquoi me direzvous? La raison est simple: une même huile essentielle peut être très polyvalente et utilisée pour un bon nombre de troubles

Mes huiles essentielles en voyage

et de petits bobos. Cinq huiles essentielles accompagnées d'une huile végétale suffisent généralement à satisfaire vos besoins pour un coût de revient d'environ vingt euros, excepté si vous en choisissez certaines qui sont connues pour être onéreuses telles que l'hélichryse italienne, le ciste ladanifère ou encore la cannelle de Ceylan (écorce).



Conseil d'achat

Que ce soit à titre privé ou professionnel dans le choix de mes huiles essentielles, je vous recommande les marques suivantes:

- Abiessence: www.abiessence.com;
- Distillerie Bel Air : www.belair.bio ;
- Distillerie De Saint-Hilaire : www.de-sainthilaire.com ;
- Ladrôme Laboratoire : www.ladrome.bio ;
- La Ferme de Vanadal : www.fermedevanadal.fr.

Il y a quelque temps j'ai découvert le site Cocotte Créations qui propose des trousses artisanales aux designs très sympathiques. Le petit plus est que vous pouvez commander un produit 100% personnalisé (www.cocottecreations.com).

◆ Un gain de place dans la valise non négligeable ◆

Votre sac de voyage est prêt, vous avez pensé à tout et il ne vous reste plus qu'à caser vos flacons d'huiles essentielles. Pas

L'intérêt des huiles essentielles en voyage

d'inquiétudes particulières à avoir, car ceux-ci savent se faire discrets!

Comme précédemment indiqué, vous avez besoin de peu en matière d'aromathérapie et de prise en charge des bobos liées à votre évasion. Nul besoin d'acheter des flacons de 10 ml : il en existe d'une contenance de 5 ml, voire 2 ml, et cela suffit amplement.

Bien évidemment, les huiles essentielles ne doivent en aucun cas remplacer vos médicaments si vous en avez, car elles restent uniquement complémentaires. Par exemple, si vous souffrez d'allergies liées aux piqûres d'insectes pour lesquelles votre médecin vous a prescrit des antihistaminiques, ne les bannissez pas en faveur d'un produit plus naturel!

Enfin, il est d'usage de transporter vos flacons dans une petite trousse fermée prévue à cet effet, et il en existe pléthore dans le commerce. Le but est de les conserver au sec et à l'abri de la lumière surtout en cas d'après-midi sur la plage.



Si votre destination implique de prendre l'avion, je vous conseille de vous renseigner auprès de la compagnie aérienne concernée qui soit tolérera les huiles essentielles en cabine soit vous obligera à les mettre en soute.