

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 53

**Artikel:** En forme avec les huiles essentielles!  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831221>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# En forme avec les huiles

Ces concentrés des principes actifs de plantes aromatiques sont supposés introduire confondre avec des parfums d'ambiance pour la maison.

**V**ous avez envie de découvrir l'univers des huiles essentielles? Bonne idée, mais soyez attentifs au moment de l'achat: sur une bouteille de qualité, l'étiquette doit comporter le nom latin du produit, l'indication du laboratoire ou du distillateur, l'information «100% pure», ainsi que l'éventuelle mention «bio». Si c'est le cas, vous pouvez avoir confiance.

Mais attention, l'engouement à l'égard des huiles essentielles a eu pour corollaire l'apparition d'un large éventail de produits aromatiques appelés arômes, essences ou huiles essentielles...

alors qu'il ne s'agit que de pots-pourris ou de parfums d'intérieur.

Pour rappel, les huiles essentielles sont supposées soulager des douleurs musculaires, une digestion difficile, une insomnie, un stress tenace, un mal de gorge, ou tout autre inconfort.

Les nuances sont parfois subtiles. Même si vous achetez un produit de bonne qualité à prix d'or, vous pouvez développer une allergie. La meilleure façon de le savoir est de le tester, en tenant compte des précautions d'emploi et des éventuelles contre-indications. Evitez également de vous exposer au soleil après en

avoir appliqué sur la peau. Certaines molécules aromatiques peuvent causer une réaction de l'épiderme aux rayons du soleil.

Enfin, même si les huiles essentielles sont précieuses au quotidien, elles ne doivent pas vous faire renoncer à vos traitements médicaux, contrairement à ce que suggèrent certains charlatans.

Un dernier rappel: en dehors de la camomille, toutes les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 10 ans. Et ne les utilisez jamais pures pour un massage, mais mélangées à une huile végétale. M. B.

## Six huiles essentielles et leurs vertus



Krivosheev Vitaly



Laitr Keiows



Simone Voigt

- **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*)  
Originnaire de Madagascar et d'Afrique du Nord, elle fait partie de la famille des lamiacées. Cette fragrance camphrée et fraîche rappelle le parfum de l'eucalyptus. Traduit du malgache, son nom signifie «feuille bonne à tout». Ses vertus sont multiples: anti-infectieuse, antivirale, expectorante, elle est idéale pour soigner les maux de gorge, la toux, le rhume ou la grippe. **Son usage:** en massage, diffusion, compresse, bain.

- **Mandarine** (*Citrus reticulata mandarine*)  
Originnaire du pourtour méditerranéen, elle fait partie de la famille des rutacées. Ce sont les zestes du fruit qui sont principalement utilisés pour la confection de cette huile. Avec son parfum légèrement euphorisant, elle est très efficace pour lutter contre l'angoisse, l'insomnie et le stress. Elle est également recommandée en cas d'aérophagie, de constipation, d'hypertension et de palpitations. **Son usage:** en massage et en diffusion.

- **Camomille allemande ou matricaire** (*Matricaria recutita*)  
Originnaire d'Asie septentrionale, du Bassin méditerranéen et d'Europe, elle fait partie de la famille des astéracées. Elle est recommandée en cas d'eczéma, d'inflammations, de spasmes. **Son usage:** en diffusion, inhalation, massage, bain et en soins capillaires.

# les essentielles!

un bien-être certain dans nos vies. Encore faut-il savoir les choisir et ne pas les



Sofaworld



marilyn barbone



jolei



Madlen

- **Rose de Damas** (*Rosa damascena*)  
Originare d'Europe et du bassin méditerranéen, elle fait partie de la famille des rosacées. Cette fragrance puissante réalisée à base de pétales frais est considérée comme la reine des huiles essentielles. On la conseille en cas de bronchite aiguë ou chronique. Elle a des propriétés astringentes et antiseptiques, et est utilisée également pour les soins de la peau.  
**Son usage:** en diffusion, inhalation, massage, bain, voie orale et gargarisme.

- **Citronnelle de Ceylan** (*Cymbopogon nardus*)  
Originare de Guyane, Java, Nouvelle-Guinée et du Sri Lanka, elle fait partie de la famille des graminées. Elle est parfaite en cas de démangeaisons dues aux piqûres d'insectes, mais aussi pour calmer les spasmes.  
**Son usage:** en diffusion, inhalation, massage, bain et bain de pieds.

- **Menthe poivrée** (*Mentha piperita*)  
Originare d'Europe occidentale, d'Amérique du Nord et d'Asie, elle fait partie de la famille des lamiacées. Elle est reconnue pour combattre les virus. Par ailleurs, elle est utilisée notamment en cas de nausées, vomissement, vertige, mal des transports, prurits, céphalées, hypotension, sciatique, arthrite, rhinites et cystites.  
**Son usage:** en massage léger, diffusion, compresse et voie orale.