

Chemins vers les soins :

Essential Oils 101



La lavande peut-elle vraiment m'aider à dormir ?

Les huiles essentielles sont obtenues par la distillation des molécules aromatiques d'une plante. Ils peuvent avoir un impact positif sur votre santé et votre bien-être tant que vous les utilisez de manière sûre. Chaque huile essentielle varie dans sa composition biologique, de sorte que leurs arômes et leurs bienfaits sont également uniques. Certains arômes d'huiles essentielles sont apaisantes ou nous permettent de rester enracinés, tandis que d'autres sont énergisantes et revigorantes.

Un petit nombre de personnes peuvent ressentir des irritations ou avoir des réactions allergiques à certaines huiles essentielles. Si vous avez des doutes par rapport à une huile essentielle que vous souhaitez utiliser, consultez d'abord un professionnel de la santé.



Huiles essentielles populaires

| lavande | melaleuca | menthe poivrée | citron | eucalyptus |
|---|---|---|---|---|
| Beaucoup de gens trouvent le parfum de lavande relaxant. Il est souvent utilisé pour aider à soulager le stress et l'anxiété et favoriser un bon sommeil. | Communément appelé Tea-tree oil en anglais, et elle est couramment utilisée pour l'acné, le pied d'athlète et les piqûres d'insectes. | Utilisé pour soulager les maux de tête de tension grâce à l'application topique. Insectifuge naturel. | Beaucoup de gens trouvent que le parfum d'agrumes de l'huile de citron est un stimulant pour l'humeur. Il est également souvent utilisé dans les produits de nettoyage. | Un incontournable pour les rhumes et les problèmes de sinus et peut aider à apaiser les douleurs articulaires et musculaires. |
| | | | | |

- À faire et à ne pas faire**
- Lorsque vous achetez des huiles essentielles, recherchez la qualité. Les bouteilles doivent être pures à 100%, donc elles ne sont pas diluées, ni coupées, ni allongées par d'autres huiles.
 - Choisissez des contenants en verre de couleur foncée : les huiles essentielles pures sont très concentrées et peuvent dissoudre les bouteilles en plastique au fil du temps, altérant l'huile.
 - Évitez les «huiles parfumées», également appelées huiles aromatiques : elles sont composées d'huiles essentielles combinées à des produits chimiques ou entièrement à base de produits chimiques.
 - Évitez d'appliquer des huiles essentielles sur les zones sensibles comme le nez, les oreilles, les yeux ou les plaies ouvertes.
 - Utilisez une huile de support (huile d'olive, de jojoba ou de noix de coco fractionnée) pour diluer les huiles essentielles et ainsi minimiser une irritation de la peau.
 - Suivez toutes les instructions inscrites sur l'étiquette et sur l'emballage.
 - Entreposez vos huiles essentielles de façon sécuritaire - gardez les huiles essentielles hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
 - Animaux domestiques : Le contact avec certaines huiles essentielles doit être évité et usez de précaution avec les diffuseurs.

Utilisations courantes

Appliquez de l'huile essentielle sur une **boule de coton** et placez-la dans les conduits d'aération de votre véhicule ou autour de la maison.

Mélangez des huiles essentielles avec de l'eau dans un **flacon pulvérisateur** et vaporisez sur votre mobilier, vos tapis, votre literie ou vos sacs de hockey malodorant.

Ajoutez de l'huile essentielle sur des **feuilles d'assouplissant**, aux sels de bain ou à une brassée de lavage.

Aromathérapie - utilisez des huiles essentielles dans un diffuseur ou ajoutez quelques gouttes à un collier, un bracelet ou un porte-clés fabriqués avec des matériaux absorbants.

Sources: Government of Canada, <https://www.hopkinsmedicine.org>, doTERRA.com

Sur le chemin pour vivre plus sainement. Ensemble.