

# [Défi Familles Zéro Déchet] Un atelier autour des huiles essentielles et des hydrolats

*Le 20 décembre, rendez-vous chez NaturalCelt, producteur d'huiles essentielles et hydrolats à Guiclan, pour les familles du « défi familles zéro déchet ». Au programme : un atelier sur les huiles essentielles et les hydrolats animé par Muriel Charlier-Kerbiquet, phytothérapeute et aromathérapeute.*

L'aromathérapie est une « méthode thérapeutique consistant à se soigner par les bienfaits des huiles essentielles et des hydrolats », explique Muriel en préambule. Mais quelle est la différence entre les huiles essentielles et les hydrolats ?

Les huiles essentielles sont « des extraits naturels de plantes ou d'arbres aromatiques obtenus par distillation à la vapeur d'eau. Elles sont constituées exclusivement de molécules aromatiques volatiles. C'est pourquoi les huiles essentielles sont très parfumées et s'évaporent ! Chaque odeur correspond à un composant spécifique », précise Muriel, qui ajoute aussi que « Normalement, une huile essentielle ne s'ingère pas ! ».

Un hydrolat est quant à lui de l'eau distillée qui contient en faible proportion les composants les plus hydrosolubles de l'huile essentielle. Il peut se conserver au frigo 1 à 3 mois, alors que les huiles essentielles durent plusieurs années !

Les hydrolats sont donc plus doux et moins concentrés que les huiles essentielles, qui sont elles à manier avec précaution. Mal utilisées, elles peuvent s'avérer dangereuses.

Il ne faut pas les utiliser chez les femmes enceintes, les femmes allaitantes, les nourrissons et les personnes âgées.

Il faut également éviter de les utiliser sur les muqueuses.

Attention pour les personnes allergiques : il est conseillé de pratiquer un test sur la peau, par exemple une goutte au creux du coude. Si ça réagit, frotter avec un peu d'huile pour enlever les résidus et ne pas utiliser d'huile essentielle.

Pour les enfants, Muriel recommande 4 huiles essentielles qui peuvent être utilisées sans soucis :

- La lavande
- La camomille
- Le tea-tree
- Le bois de rose

## **Utilisation des huiles essentielles**

On peut utiliser les huiles essentielles par voie cutanée, en diluant les gouttes dans de l'huile végétale avant application, pour traiter différentes douleurs et maux.

On peut les utiliser aussi par diffusion atmosphérique, par micro-diffusion, brumisation, ou nébulisation à froid.

Attention à ne pas faire chauffer les huiles essentielles à plus de 40 degrés, sinon elles deviennent toxiques !

Muriel conseille quelques huiles essentielles à avoir chez soi dans une « trousse de secours aromathérapie », qui règlera la plupart des soucis de santé du quotidien :

*Pour la peau : Lavandula augustifolia, Pellargonium X Asperum*

*Pour la digestion : Ocimum basilicum, Mentha piperita*

*Anti-Viral : Ravinsara, Tea Tree*

*Anti infectieux : Thymus vulgaris (pour les adultes), Eucalyptus Radiata (pour les enfants)*

*Calmant : Essence citrus aurantium zestes/feuilles, Lavandula Augustifolia*

Attention, si on a des animaux, ne pas utiliser d'huiles essentielles sur eux sans avis vétérinaire.

*La recette de l'huile de massage « atchoum »*

- 5 gouttes d'HE (huile essentielle) de thym thymol
- 10 gouttes d'HE de Lavandin Super
- 10 gouttes d'HE de Bois de Rose
- 20 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié

A ajouter à 30 ml d'huile végétale : olive ou amande douce

Secouer la préparation et laisser reposer 78h pour bénéficier au mieux de la synergie.

Masser le dos, le thorax, et les voutes plantaires à l'aide du mélange, 3 fois par jour en cas de rhume ou 1 fois par jour en prévention.

*La recette du spray « atmosphère »*

- 3 gouttes d'HE de Laurier Noble
- 5 gouttes d'HE de citron
- 2 gouttes d'HE de menthe des champs/menthe poivrée

A ajouter à 10 ml d'hydrolat de rose

Secouer le mélange. Vaporiser pour assainir l'atmosphère des pièces confinées, les intérieurs des voitures, les lainages...

## *Focus sur...NaturaCelt*

*NaturaCelt est une entreprise de production d'huiles essentielles, hydrolats et eaux florales, basée à Guiclan, non loin de Morlaix. Ici, on travaille à partir de plantes locales : pas de tea tree par exemple, mais du laurier noble, qui a des propriétés semblables. « Nous cultivons certaines plantes, nous faisons aussi de la cueillette, et allons également en chercher chez les particuliers », explique Jean-Patrick Didier, le fondateur de NaturaCelt. La distillation se fait à la vapeur douce. Les huiles essentielles et hydrolats sont ensuite conditionnés en flacon anti-uv pour une meilleure conservation. Huiles essentielles d'aneth, origan, laurier noble, menthe poivrée, carotte sauvage des talus, romarin, camomille, cryptoméria du Japon...mais aussi hydrolats de tilleul, eau florale de lavandin, de sauge sclarée...sont disponibles à la vente sur place, par internet, et pour les morlaisiens, chez l'herboristerie Airmeth.*

*Plus d'infos*

<http://www.naturacelt.com/home>