

# Massage aux huiles



## Au-delà du toucher, les vertus des plantes

par Chantal et Lionel Clergeaud

**J**usqu'au début de notre siècle, l'huile, ce concentré de lumière et d'énergie de la graine, avait conservé cette place privilégiée et l'on respectait ses qualités en la produisant de façon noble et traditionnelle (moulins à huile avec meule de pierre). De nos jours, les grandes industries alimentaires ont réussi à en faire une vulgaire matière grasse liquide nutritivement morte et sans intérêt thérapeutique, ne contenant plus que des calories vides, «grâce» à une pléiade de traitements chimiques, tous plus agressifs les uns que les autres. Or pour jouer à fond son rôle d'aliment, de facteur de santé et de beauté, l'huile doit être de qualité irréprochable, c'est-à-dire non raffinée, de première pression à froid, en provenance de graines arrivées à juste maturité et cultivées par des méthodes de l'agriculture biologique. Ainsi obtenues, les huiles vont nous apporter des éléments vitaux indispensables comme la précieuse vitamine F et autres acides gras si utiles à l'élaboration des prostaglandines, véritables hormones naturelles. La vitamine F, encore appelée facteur F ou vitamine anti-eczématologique, correspond aux acides gras poly-insaturés (AGPI) —dont les 3 principaux: les acides arachidonique, linoléique et linolénique—. Ces AGPI se comportent à la manière de catalyseurs et favorisent notamment l'utilisation des vitamines liposolubles: A, B4, D, E, K, I et J. Leur rôle est fondamental; ils régularisent notamment le métabolisme

des graisses nocives pour le cœur, réduisent le taux de cholestérol, préviennent les maladies cardiovasculaires, stimulent les défenses de l'organisme, permettent la formation des prostaglandines, interviennent au niveau de la fertilité et se révèlent comme l'un des meilleurs protecteurs de l'épiderme.

### Les acides gras : saturés et insaturés

La qualité d'une huile dépend essentiellement du taux d'acides gras saturés et d'acides gras insaturés. Les premiers, peu digestes et nocifs en excès pour le système cardio-vasculaire, sont néanmoins importants dans la lubrification intestinale; les seconds, eux, sont indispensables, et jouent un rôle de tout premier ordre dans l'édification cellulaire, le transport de l'énergie et la protection du système cardio-vasculaire. Se rappeler notamment que les acides gras insaturés que l'on trouve dans les huiles raffinées se comportent comme des acides gras saturés du fait des transformations chimiques opérées, d'où la nécessité de bannir les huiles raffinées.

### Les huiles de massage

Dans la plupart des techniques du toucher, les mains doivent pouvoir travailler en souplesse et ne pas être freinées dans leur action. L'utilisation d'une huile facilite le travail des mains. Recou-

vertes d'un film très léger, elles vont pouvoir glisser et épouser en souplesse tous les reliefs du corps. Plus qu'une simple substance grasse et glissante, l'huile de par sa composition et les substances actives que nous pouvons lui ajouter, possède une action nutritive, réhydratante et régénératrice.

Riches en acides gras insaturés, les huiles végétales pénètrent bien l'épiderme, le nourrissent, le protègent en reconstituant le film lipidique, lui redonnent finesse, éclat et souplesse grâce à leur action adoucissante, assouplissante, tonifiante et régénératrice et nous préservent d'un vieillissement prématuré. Bien tolérées par la peau, elles ne sont passibles d'aucune réaction allergique, ne présentent pas d'incompatibilité et jouent un rôle prépondérant dans la protection et l'hydratation de notre peau grâce à leurs acides gras essentiels. A l'inverse, les huiles minérales (paraffine, glycérine...) produits de la distillation du pétrole, doivent être totalement écartées. Elles ne pénètrent pas la peau et auraient plutôt tendance à l'asphyxier.

### Deux sortes d'huile

Vous aurez le choix entre deux sortes d'huile:

- Les simples qui ne nécessitent aucune préparation; les meilleures pour le corps sont les huiles de sésame, d'olive, de noisette, de coco, d'amande douce. Sans oublier le beurre de karité et le monoï.

- Les plus sophistiquées qui vous demanderont un peu de temps pour les préparer mais en revanche vous offriront en prime les propriétés des plantes que vous leur aurez incorporées.

*Elles jouent un rôle prépondérant dans la protection de la peau.*

Vous les obtiendrez : en faisant macérer dans une des huiles précitées (ou un mélange d'huiles) une ou plusieurs plantes, ou en mélangeant des huiles végétales et des huiles essentielles, ou encore en combinant ces deux techniques. Quelques exemples : huile de lavande (détend et apaise), huile de serpolet (favorise le bronzage), huile de romarin (tonifie), huile de camomille (soulage les rhumatismes), huile de lys (adoucit l'épiderme), huile de sauge (revitalise les tissus), huile de fenouil (atténue les rides), huile de souci (nourrit les tissus), etc. Enfin, quelle que soit l'huile (ou le mélange) que vous choisirez, elle aura — c'est ce qui fait la richesse de ces huiles — une action double (plus ou moins efficace selon le dosage et les plantes qu'elle contient) : sur la beauté de la peau (améliore l'élasticité, conserve sa vitalité, douceur et fermeté, régularise le taux d'hydratation, raffermi, tonifie les tissus.); une action plus profonde sur la santé de l'organisme tout entier.

## Clin d'œil pratique

Conservez vos huiles et vos mélanges dans de petits flacons en verre opaque, à l'abri de la lumière, dans un endroit frais. Vérifiez bien que les huiles que vous utilisez soient de l'année, en particulier pour celles qui rancissent facilement comme les huiles de noix, de tournesol, de soja et d'œillette.

## Clin d'œil santé

Pour bénéficier pleinement des propriétés de vos huiles de massage et de beauté, assurez-vous que :

- Les huiles végétales soient de première pression à froid, vierges et non raffinés, en provenance de l'agriculture biologique, ni oxydées, ni acides.
- Les huiles essentielles doivent provenir de plantes sauvages ou biologiques et être assorties du label HEBBD (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie) qui est une garantie optimale de qualité.
- Les plantes doivent être fraîches ou séchées de l'année en cours et de production sauvage ou biologique. —■

## SE FORMER & trouver un praticien

Consultez le carnet d'adresses p. 62.

## QUELQUES RECETTES...

Voici ici quelques exemples d'huiles de massage qui ont fait leurs preuves, mais que vous pouvez personnaliser en remplaçant les huiles essentielles et les plantes par d'autres plus adaptées à votre problème ou dont vous préférez le parfum. Réalisez ainsi vous-même vos huiles aux plantes : fleurs, feuilles ou racines (fraîches de préférence, sinon sèches) + de l'huile végétale au choix. Remplissez le flacon de plantes. Recouvrez d'huile végétale. Laissez macérer au soleil si possible une dizaine de jours. Filtrez en pressant bien les plantes pour récupérer toute l'huile. Vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle.

### JAMBES LOURDES

Mélangez ensemble tous ces ingrédients.

- 20 cl d'huile de sésame ou d'olive
- 20 gouttes d'huile essentielle de citron
- 20 gouttes d'huile essentielle de cyprès toujours vert
- 20 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne
- 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 30 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

Cette huile permet de défatiguer et décongestionner les jambes lourdes et gonflées après la journée de travail et soulager tous les problèmes de pieds enflés, de mauvaise circulation et «d'impatience» dans les jambes.

Allongé sur le lit, jambes à la verticale, appliquez l'huile par massages ou effleurages légers en mouvements circulaires des pieds à l'aîne, en remontant vers le cœur. Gardez les jambes surélevées quelques minutes avant de «rebouger» et dormez, si vous le pouvez, en surélevant les deux pieds de votre lit.

### ANTI-CELLULITE

Mélangez l'huile et les huiles essentielles.

- 20 cl d'huile de sésame ou d'olive ou de tournesol
- 30 gouttes d'huile essentielle de palmarosa
- 30 gouttes d'huile essentielle de cyprès «toujours vert»
- 30 gouttes d'huile essentielle de cèdre
- 30 gouttes d'huile essentielle de citron

Appliquez cette huile matin et soir après le bain ou la douche et pour encore plus d'efficacité après une friction au gant de crin.

### CALMANTE

Mettez les fleurs et l'huile à macérer 8 jours au soleil. Filtrez et ajoutez l'huile essentielle.

- 15 cl d'huile d'amande douce
- 10 cl d'huile de rose musquée
- 20 fleurs de mauve
- 20 fleurs de tilleul
- 20 fleurs d'oranger
- 15 gouttes d'huile essentielle de mandarine ou de petit-grain bigarradié

Cette huile favorise le sommeil et la détente.

### TONUS

Mélangez tous les ingrédients.

- 10 cl d'huile d'olive ou d'amande douce
- 10 cl d'huile de sésame
- 5 cl d'huile de rose musquée du Chili
- 20 gouttes d'huile essentielle de romarin 1,8 cinéole
- 25 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

Tonifie et revitalise.