



AIDES-MINCEUR

Les précieuses huiles

Anti-fringales, brûleuses de graisse, drainantes... L'aromathérapie est une super alliée



Elles ont de nombreuses vertus et représentent une solution minceur totalement naturelle. Chaque zone du corps et chaque problématique trouvent une réponse en aromathérapie. En massage, en diffusion ou en olfaction, par voie orale ou dans l'eau du bain, leur mode d'emploi est très varié. Voici comment bien les utiliser.



essentielles

lorsqu'il s'agit de redessiner la silhouette. PAR VIRGINIE MARCHAND

Pour un ventre plus plat

● LA PROBLÉMATIQUE

Poignées d'amour ou graisses plus profondes au niveau de l'abdomen, dans les deux cas, c'est souvent le signe d'un système digestif perturbé ou ralenti.

● MES HUILES ALLIÉES

Privilégier celles à prendre par voie orale, qui vont agir sur la digestion. L'huile essentielle de citron nettoie les reins et les intestins, stimule la fabrication de la bile et facilite son écoulement. L'huile essentielle de gingembre frais et celle de menthe poivrée limitent les sensations de ballonnement et

aident à retrouver un ventre plat. Déposez une goutte sur un comprimé neutre ou dans 1 cuil. de miel, le matin et le midi, en cure de quinze jours.

● LE MASSAGE COUP DE POUCE

Pour aider le ventre à dégonfler, mélangez dans un flacon de 30 ml, 20 gouttes d'huile essentielle de sauge sclérée, 10 gouttes d'huile essentielle de fenouil doux, 10 gouttes d'huile essentielle de genévrier de Virginie et complétez avec une huile végétale. Massez l'abdomen avec ce cocktail en faisant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre,

celui du transit intestinal puis passez au palper-rouler en pinçant à gros plis la peau de cette zone. Partez du bas et remontez vers le nombril.

● LE RÉFLEXE MAISON

Pour éviter les fringales, déposez 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan et 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle sur un mouchoir et respirez-le dès que la faim se fait sentir. La cannelle déclenche la sensation de satiété, le clou de girofle leurre les récepteurs olfactifs pour éviter d'avoir faim à la première odeur de nourriture...

Pour des fesses plus toniques

● LA PROBLÉMATIQUE

Les fesses font partie des zones du corps conçues pour stocker les graisses. Avec l'âge et un mode de vie plus sédentaire, les cellules graisseuses sont de moins en moins sollicitées et s'accumulent. Sans compter le relâchement cutané et le manque de sport!

● MES HUILES ALLIÉES

L'huile essentielle de pamplemousse possède une action anti-cellulitique importante: elle augmente la capacité des cellules adipeuses à déstocker les graisses et draine en même temps les liquides. Diluez-en 3 gouttes dans 1 cuil. d'huile végétale de rose musquée

(anti-âge). Massez avec ce mélange la zone qui présente de la cellulite. L'huile essentielle de christe-marine est, quant à elle, très efficace pour gommer l'aspect peau d'orange. A utiliser comme l'huile essentielle de pamplemousse.

● LE MASSAGE COUP DE POUCE

Le massage à la ventouse recrée l'efficacité d'un palper-rouler. Appliquez l'un des mélanges anti-cellulite proposés ci-dessus, puis posez une ventouse sur le bas de la fesse. Appuyez pour chasser l'air et remontez vers le haut. Repositionnez la ventouse à quelques millimètres de la première manœuvre puis recommencez. Qua-

drillez ainsi au fur et à mesure l'ensemble de la fesse. A faire idéalement matin et soir pendant trois semaines.

● LE RÉFLEXE MAISON

Vous pouvez multiplier les effets des huiles essentielles en les utilisant de différentes façons. En complément du massage, plongez-vous, par exemple, dans un bain stimulant à l'huile essentielle de pamplemousse (le soir pour éviter la photosensibilisation). Diluez-en 5 gouttes dans 1 cuil. à soupe d'huile de ricin (elle est émulsionnable dans l'eau) et ajoutez ce mélange dans l'eau du bain pour le rendre plus tonifiant et doper la microcirculation de la peau.



Pour des jambes plus légères

• LA PROBLÉMATIQUE

La rétention d'eau est souvent accompagnée d'une mauvaise circulation sanguine. C'est la combinaison de ces deux dysfonctionnements qui donne la sensation que les jambes sont lourdes et parfois même douloureuses.

• MES HUILES ALLIÉES

Les pros aiment l'huile essentielle de genévrier pour ses vertus tonifiantes sur la circulation sanguine. En application cutanée, toujours associée à une huile végétale comme celle de calophylle, elle aussi reconnue pour ses propriétés lymphatiques. Comptez 4 gouttes d'huile essentielle pour le reste d'huile végétale dans un flacon de 30 ml. L'huile essentielle de cyprès toujours vert est, elle aussi, très efficace, en friction pour doper le drainage lymphatique. Mélangez-en 10 gouttes dans

30 ml d'huile de macadamia et utilisez quelques gouttes pour le massage.

• LE MASSAGE COUP DE POUCE

Vous pouvez booster l'action des huiles essentielles, en accompagnant leur application de ce rituel. Massez les jambes matin et soir, en partant toujours des chevilles pour remonter vers les mollets, puis les genoux pendant 10 à 20 jours. Renouvelez en cas de grosses chaleurs ou de longs vols en avion, par exemple.

• LE RÉFLEXE MAISON

En complément, il est également possible de bénéficier des vertus diurétiques de l'huile essentielle de genévrier: déposez-en 1 goutte sur un comprimé neutre, le matin, le midi et le soir. En effet, par voie orale, cette huile stimule les reins. Un traitement à suivre en cure pendant cinq jours maximum. Et il est recommandé de faire une pause d'au moins une semaine entre chaque cure.



Nos chouchous

CULTE

Ce cocktail tonifiant et raffermissant redonne de l'élasticité à la peau grâce aux huiles essentielles de romarin, de menthe et de géraniem. Idéal pour redonner du tonus à la peau après avoir perdu du poids. Appliquez cette huile en petite quantité sur peau humide, massez pour faire pénétrer et faites suivre d'une douche fraîche. **Huile "Tonic", Clarins, 54 €.**



ESSENTIEL

Un mélange de 7 huiles essentielles dont celles d'eucalyptus mentholé, drainante et destructrice de graisse, d'hélichryse italienne, qui assouplit les zones fibreuses et décongestionne, de poivre noir, de pamplemousse et de persil. A appliquer sur les zones concernées 2 fois par jour. **Lotion minceur, Libérez l'Orange!, Indemne, 27,85 €.**

SUPER ACTIF

Les huiles essentielles de citron, pamplemousse et orange sanguine sont séchées pour récupérer une poudre qui préserve l'intégrité de leurs vertus. Associées à des extraits végétaux et à un complexe anti-cellulite, elles agissent sur la silhouette. A diluer dans de l'eau, en cure de 30 jours. **Booster draineur minceur, 3-en-1, Puresentiel, 19,90 €.**



Merci à Caroline Rault, responsable contenus aromathérapie Puresentiel, à Emilie Kapps, naturopathe et à Sébastien Erard, concepteur de la plateforme internet aromathérapie, Nature en Tête.



Pour des cuisses plus lisses

● LA PROBLÉMATIQUE

La culotte de cheval épargne peu de femmes. Pourquoi? Parce qu'elle n'est pas liée à une prise de poids mais à un fonctionnement physiologique: le stockage de graisses qui, à cet endroit, laisse apparaître la fameuse peau d'orange.

● MES HUILES ALLIÉES

Privilégiez, en application cutanée, celles qui ont des propriétés déstockantes et amincissantes. L'incontournable dans ce domaine: l'huile essentielle de cèdre de l'Atlas qui possède des actions lipo-

lytiques (élimination des graisses) importantes. A associer à l'huile de pamplemousse ou à l'huile d'eucalyptus mentholée, elles aussi anti-cellulite, pour créer des soins efficaces.

● LE MASSAGE COUP DE POUCE

Lorsque vous appliquez votre mélange, adoptez la bonne gestuelle. Enserrez le dessus de la cuisse entre les deux mains pour effectuer une pression glissée du genou vers l'aîne. Refaites ce geste pendant 2 minutes. Passez ensuite à des mouvements de palper-

rouler pendant 2 minutes également. Puis, faites de même sur l'intérieur des cuisses. A réaliser le soir de préférence pendant au moins un mois.

● LE RÉFLEXE MAISON

Pour fabriquer votre propre huile anti-cellulite spécial cuisses, mélangez dans un flacon de 100 ml: 35 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas, 35 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus mentholé et 70 gouttes de pamplemousse et complétez avec de l'huile végétale de calophylle.

Pour des bras plus fermes

● LA PROBLÉMATIQUE

La graisse a tendance à se loger dans les parties du corps que l'on muscle peu et les bras en font malheureusement partie. Sans compter qu'à cet endroit, la peau est plus fine, elle se distend sous le poids de la graisse ce qui rend le dessous du bras un peu flasque.

ISTOCK/GETTY IMAGES |A



● MES HUILES ALLIÉES

Adoptez celles qui ont des vertus tonifiantes lorsqu'on les applique sur la peau, comme l'huile essentielle de géranium, par exemple. Elle booste le métabolisme des cellules et possède des propriétés astringentes. Associez-la à une huile essentielle drainante comme celle d'ylang-ylang, afin de créer un effet liftant.

● LE MASSAGE COUP DE POUCE

Avec ce mélange, frictionnez l'intérieur du bras en partant du coude vers l'aisselle puis l'extérieur du bras de la même façon, mais en forçant un peu le mouvement, la peau étant moins fragile à cet endroit. A faire deux fois par jour pendant un mois.

● LE RÉFLEXE MAISON

Dans un flacon de 30 ml, mélangez 15 gouttes d'huile essentielle de géranium, 15 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang, puis complétez avec une huile végétale anti-âge (huile d'argan), pour obtenir un soin ultraliftant.

► LES SITES WEB INCONTOURNABLES

LE PIONNIER *Aroma-Zone*

Né en 1999, ce site d'informations sur l'aromathérapie s'est transformé en plateforme de vente en ligne d'huiles essentielles, puis en source intarissable de recettes DIY. Tout y est!

LE DERNIER-NÉ *Nature en Tête*

Un site dédié aux médecines naturelles: aromathérapie, gemmothérapie et phytothérapie. On y trouve des recettes, des articles de fond et des ateliers de formation.



A lire
Mes 800 meilleurs massages et applications aux huiles essentielles, de Danièle Festy, éditions Leduc.s Pratique.