



Mes petites huiles

Céline **Touati**

Préface de Daniel **Kieffer**

Grossesse et huiles essentielles



jouvence
EDITIONS

Dans la même collection



Mes petites huiles

Émotions et huiles essentielles, Solange Cousin

Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles, Mélanie Colleaux

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mon alimentation santé facile : Brûler les graisses durablement

Les régimes, c'est fini !

Recettes et astuces anti-ballonnements

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-068-7

Maquette de couverture : Antartik

Composition : Virginie Cauchy

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

💧 Remerciements 💧

À tous ceux que j'aime et qui me soutiennent tout au long de mes choix de vie.

À Lisa et Arthur, mes deux anges, qui m'ont donné envie d'écrire sur la grossesse.

À Lionel, mon amour, sans qui la vie n'aurait pas les mêmes fragrances.

👉 Sommaire 👈

Préface de Daniel Kieffer	8
Introduction	11
Liste des huiles essentielles interdites pendant la grossesse et l'allaitement	13
Liste des huiles essentielles autorisées à partir du 4 ^e mois de grossesse et pendant l'allaitement	16

Chapitre 1

👉 Les huiles essentielles 👈

Comment choisir une huile essentielle	21
La notion de qualité	21
Où acheter les huiles essentielles	21
Les principales voies d'utilisation des huiles essentielles	22
En usage interne	22
En usage externe	23
La diffusion d'arôme ou l'olfaction	23
L'inhalation	26
Le bain aromatique	27
Le massage bien-être ou friction	29
Les huiles essentielles interdites en cas de grossesse ou d'allaitement	32
Les huiles essentielles contenant des cétones monoterpéniques ..	32
Les huiles essentielles contenant des phénols	33
Autres huiles essentielles à proscrire systématiquement pendant la grossesse et l'allaitement	34

Les huiles essentielles autorisées pendant la grossesse et l'allaitement 36

Les fiches :

Arbre à thé ou *tea tree* 38
Basilic exotique 40
Bergamote 42
Citron 44
Eucalyptus citronné..... 46
Lavande vraie 48
Mandarine 50
Verveine odorante ou citronnée 52
Ylang-ylang complet..... 54

Chapitre 2

💧 Les eaux florales et les hydrolats 💧

Que sont les eaux florales et les hydrolats ?..... 57

Les principales voies d'utilisation

des eaux florales et des hydrolats..... 59

En usage interne..... 59

Purs ou dilués 59

En bain de bouche ou gargarisme 59

En lavement rectal ou irrigation vaginale 60

En inhalation 60

En usage externe 60

En compresse, en lotion ou en pulvérisation..... 60

En bain d'œil..... 60

En bain aromatique 60

Dans la maison 61

Les fiches :

Camomille romaine	62
Fleur d'oranger	64
Géranium	66
Hamamélis.....	68
Lavande fine / vraie	70
Rose de Damas ou bulgare.....	72

Chapitre 3

💧 Les maux de la grossesse 💧

Les nausées du premier trimestre	76
Le pyrosis ou reflux gastrique de grossesse	77
La constipation.....	78
Les ballonnements et les flatulences	80
Les hémorroïdes	81
Les varices.....	83
Les jambes lourdes.....	84
Les vergetures	85
Les maux de dos.....	87
La fatigue.....	89
Le stress	91
Le sommeil	93
Les crampes	95
La libido en berne	96
Les soucis de peau	98

Chapitre 4

💧 L'accouchement 💧

Pendant le dernier mois de grossesse	101
Le périnée	102
Pendant l'accouchement	105
En cas de péridurale	106
L'épisiotomie	107
La trousse idéale d'huiles essentielles et eaux florales pour la maternité	108

Chapitre 5

💧 L'allaitement 💧

Si vous n'avez pas assez de lait	113
Si vous avez trop de lait	114
Les petits bobos de l'allaitement	115
Les crevasses et les fissures.....	115
L'engorgement et la congestion mammaire.....	115
Si vous ne souhaitez pas allaiter ou pour stopper l'allaitement	116
Index des huiles essentielles et eaux florales	118
Bibliographie et références	121
« Mes petites huiles » : informations générales	122

💧 Préface de Daniel Kieffer 💧

Préfacer ce livre fut une joie nouvelle pour moi. Certes, il existe déjà au moins 250 ouvrages en langue française traitant des huiles essentielles, mais très peu se sont penchés sur leur intérêt chez la femme enceinte et encore moins l'ont fait sous l'angle de la naturopathie. Céline Touati a su rendre claire et simple une science souvent ardue où se mêlent souvent les aspects très pointus de la biochimie aromatique tout autant que les aléas d'un cadre professionnel encore aujourd'hui complexe : si l'aromathérapeute médecin possède en effet son propre champ de connaissance et d'action légitime, les secteurs de *l'aromatologie* et de *l'olfactologie* participent bien plus à l'art de vivre, à la qualité de la vie saine, à la prévention primaire active que nous professons en naturopathie.

Je félicite Céline qui a su en quelques pages définir les huiles essentielles et les eaux florales. Elle a parfaitement clarifié les *choix qualitatifs* qu'il est indispensable de faire lorsqu'on souhaite acheter ces merveilleux extraits aromatiques, sans oublier de mettre clairement en garde contre leurs *effets puissants et donc parfois dangereux*. Voici quelques décennies, combien d'accidents ont été à déplorer chez des utilisateurs pas ou mal informés ! Les huiles essentielles ont été décrites jadis comme des *quintessences de soleil liquide* par les thérapeutes les plus poètes, mais n'oublions pas que, s'il demeure notre source de vie et notre ami, le soleil peut aussi brûler...

Le cœur du livre développe également une sélection pertinente d'huiles essentielles et d'hydrolats et leurs applications judicieuses à une *quinzaine de troubles* bien souvent rencontrés durant la grossesse et même l'allaitement... Sur ce point, il eût été tentant de se contenter de réponses antisymptomatiques car, sur le mode allopathique, les plantes peuvent vite devenir de commodes substituts de médicaments. Heureusement, la conscience de Céline veille (et je me réjouis qu'elle ait pris soin des fondamentaux que nous lui avons enseignés voici dix bonnes années déjà !) et elle a su agrémenter chaque chapitre d'un encadré, nommé Astuces « naturo », afin d'aborder le plan des causes, donc celui des réformes de l'hygiène de vie comme il se doit (alimentation, respiration, hydrologie, exercice physique...).

Les chapitres sur *l'accouchement* et sur *l'allaitement* sont aussi pleins de conseils bien utiles aux femmes comme aux nouveau-nés.

Alors rêvons ensemble d'un système de santé où demain (ou après-demain plus certainement !) médicaux et non médicaux sauront se connaître et se respecter suffisamment pour collaborer étroitement et efficacement, à l'instar des huiles essentielles qui se complètent pour constituer un parfum nouveau et harmonieux. Naturopathes, aromatalogues, sophrologues, praticiens de massage de bien-être ou ostéopathes pourront alors œuvrer de concert avec médecins et paramédicaux, psychologues et psychothérapeutes, au sein de structures pluridisciplinaires d'État (hôpitaux, dispensaires) ou privés (cliniques, maisons de retraite ou maisons de naissance...).

Ce rêve n'est pas si absurde puisque la moitié des États nord-américains bénéficient déjà de cette « médecine intégrative », comme quasiment tout l'Orient (Chine, Inde) ainsi que le Royaume-Uni, l'Allemagne ou les pays scandinaves. La France est comme cernée par ce *parfum de liberté* où le choix thérapeutique revient enfin au libre arbitre et à la conscience éclairée du patient. Ce parfum inspiré se construira-t-il au nom de la Rose ?

Gageons que la petite pierre parfumée apportée par Céline Touati en cet ouvrage participe positivement, et à sa mesure, au Grand Œuvre de la santé holistique et de la médecine du troisième millénaire...

Daniel Kieffer

Président de l'Union européenne de naturopathie

Vice-président de la Fédération française des écoles de naturopathie (FÉNA)

Directeur du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique (CENATHO)

Président et conférencier de l'association Objectif Notre Santé

Membre professionnel de l'OMNES et de la World Naturopathic Federation

Membre du comité de pilotage du réseau Alliance pour la santé

💧 Introduction 💧

De la découverte de votre grossesse jusqu'à l'accouchement se déroulent *a priori* neuf mois jalonnés d'instant magiques et d'événements inoubliables. Personnellement, mère de deux enfants, j'ai vécu mes deux grossesses, bien que très différentes l'une de l'autre, comme certains des meilleurs moments de ma vie. Je me percevais comme investie d'une mission et en même temps je me sentais extrêmement forte et indestructible ! Du coup, la « bobologie » de mes grossesses s'est faite très facilement. Même si, avec le recul bien sûr, et avec mon vécu de naturopathe, je me dis que j'aurais dû faire les choses différemment, notamment concernant mon poids¹. D'un point de vue émotionnel, je suis aussi passée par plusieurs étapes, elles-mêmes assez différentes quand j'attendais mon fils et quand j'attendais ma fille. Mais c'est bien sûr auprès de mes patients, dans mon cabinet de naturopathie et nutrithérapie, que j'ai eu comme une révélation : nous sommes tous et toutes différent(e)s et une grossesse ne ressemble en rien à une autre grossesse, y compris chez la même mère.

Pour certaines, beaucoup de questionnements et de maux divers et variés peuvent venir contrarier ces moments forts et impérissables. Et les solutions pour se sentir mieux – à défaut d'être complètement épanouies – sont souvent très simples mais malheureusement un mystère pour ces mères en devenir.

Pourtant, merveilleux concentrés de nature, de manière assez simple, les huiles essentielles peuvent vous accompagner au

¹ Histoire à découvrir dans mon livre, *Les régimes, c'est fini !*, Éditions Jouvence.

Grossesse et huiles essentielles

quotidien lors de votre grossesse : que ce soit pour des soins cosmétiques, les petits maux de la grossesse, des solutions détente, etc. Mais encore faut-il savoir utiliser comme il se doit ces substances très actives.

En effet, les huiles essentielles, bien que produits naturels, sont comme tout : si elles sont mal utilisées, elles peuvent devenir dangereuses. Par exemple, est-ce qu'il vous viendrait à l'idée d'utiliser un couteau pour vous appliquer de la crème hydratante sur le visage ? Non ? Eh bien pourtant, un couteau est un outil très utile quand il est utilisé à bon escient, par exemple pour couper des carottes ou des poireaux ! Donc tout est une question de bonne utilisation.

À travers ce livre, et avec mes expériences en tant que naturopathe, nutrithérapeute mais aussi en tant que femme, je souhaite vous expliquer comment utiliser les huiles essentielles et les eaux florales : que ce soit en modelage, en diffusion, pour assainir l'air, dans votre crème de jour ou votre huile de soin, dans la cuisine, mais aussi pour accompagner votre santé en cas de nausées, d'hémorroïdes, d'anxiété, ou même de problème de transit par exemple. Cela afin de prendre le juste dosage et de connaître les astuces naturopathiques.

En vous expliquant les techniques de base et les huiles essentielles indispensables pour votre grossesse et même après, je vous propose de pouvoir ensuite utiliser et créer pour vous et votre futur bébé des synergies sur mesure en toute sécurité et en tout confort. Et pourquoi pas, ces pages seront aussi le point de départ pour de nouvelles bonnes habitudes et une meilleure hygiène de vie. Alors bonne lecture !

Liste non exhaustive des huiles essentielles interdites pendant la grossesse et l'allaitement



Les absinthes, *Artemisia*

Achillée millefeuille, *Achillea millefolium*

Ajowan, *Trachyspermum ammi*

Aneth, *Anethum*

Anis étoilé (badiane), *Illicium verrum*

Armoise, *Artemisia*

Balsamite, *Tanacetum balsamita*

Basilic camphré, *Ocimum canum camphoriferum*

Boldo, *Peumus boldus*

Bucchu, *Barosma betulina*

Cajeput, *Melaleuca cajuputii*

Cannelle de Ceylan « feuilles », *Cinnamomum verum*

Carvi, *Carum carvi*

Grossesse et huiles essentielles

Cèdre de l'Atlas ou de l'Atlantique, *Cedrus atlantica*

Curcuma, *Curcuma longa*

Cyprès bleu de l'Arizona, *Cupressus arizonica*

Eucalyptus à cryptone, *Eucalyptus polybractea cryptonifera*

Eucalyptus mentholé ou dives, *Eucalyptus dives piperitoniferum*

Fenouil doux, *Foeniculum vulgare*

Giroflier, *Syzygium aromaticum*

Hysop officinale, *Hyssopus officinalis*

Lantana, *Lantana camara davanonifera*

Lavande stoechade, *Lavandula stoechas*

Lédon du Groenland (*Ledum groenlandicum*)

Menthe des champs, *Mentha arvensis*

Menthe poivrée, *Mentha x piperita*

Menthe pouliot, *Mentha pulegium*

Menthe verte, *Mentha spicata*

Moutarde noire, *Brassica juncea*

Niaouli, *Melaleuca quinquenervia viridiflora*

Origan d'Espagne, *Thymus capitatus*

Origan vulgaire, *Origanum vulgare*

Persil (simple, frisé), *Petroselinum sativum*

Ravensare anisé, *Ravensara anisata*

Romarin officinal à camphre, *Rosmarinus officinalis camphoriferum*

Romarin officinal à verbénone, *Rosmarinus officinalis verbenoniferum*

Rue odorante, *Ruta graveolens*

Sabine, *Juniperus sabina*

Santoline, *Santolina chamaecyparissus*

Sapin baumier ou blanc, *Abies balsamea*

Sarriette des montagnes, *Satureja montana*

Sassafras, *Sassafras albidum*

Sauge officinale, *Salvia officinalis*

Serpolet, *Thymus serpyllum*

Souchet, *Cyperus esculentus*

Tagète glanduleux, *Tagetes glandulifera*

Tanaisie, *Tanacetum vulgare*

Thuya occidentale, *Thuya occidentalis*

Thym vulgaire à thymol, *Thymus vulgaris thymoliferum*

Zédoaire, *Kachur*

Liste non exhaustive mais prudente
des huiles essentielles autorisées
à partir du 4^e mois de grossesse
et pendant l'allaitement

Huiles essentielles	Olfacto/ diffusion	Oralement	Sur la peau
Arbre à thé ou <i>tea tree</i> , <i>Melaleuca alternifolia</i>		 (à partir du 4 ^e mois de grossesse sur avis médical)	
Basilic exotique, <i>Ocimum basilicum</i>			 (diluée avec une huile végétale de votre choix)
Bergamote, <i>Citrus aurantium ssp bergamia</i>			
Bois de rose, <i>Aniba rosaeodora</i>			
Camomille romaine, <i>Chamaemelum nobile</i>		 (à partir du 4 ^e mois sur avis médical)	
Cardamome, <i>Elettaria cardamomum</i>			
Citron, <i>Citrus limonum</i>		 (dès le 1 ^{er} trimestre)	
Estragon, <i>Artemisia dracunculus</i>			 (diluée)
Eucalyptus citronné, <i>Eucalyptus citriodora</i>			

Introduction

Huiles essentielles	Olfacto/ diffusion	Oralement	Sur la peau
			
Géranium rosat, <i>Pelargonium x asperum</i>	✔	✘	✔
Gingembre, <i>Zingiber officinale</i>	✔	✔ (à partir du 4 ^e mois sur avis médical)	✔ (diluée)
Laurier noble, <i>Laurus nobilis</i>	✔	✔ (à partir du 4 ^e mois sur avis médical)	✔
Lavande vraie, <i>Lavandula officinalis</i> ou <i>angustifolia vera</i>	✔	✔ (à partir du 4 ^e mois sur avis médical)	✔
Mandarine, <i>Citrus reticulata</i>	✔	✔ (à partir du 4 ^e mois sur avis médical)	✔
Néroli (fleurs d'oranger ou néroli bigarade), <i>Citrus aurantium ssp aurantium</i>	✔	✔ (à partir du 4 ^e mois sur avis médical)	✔
Palmarosa, <i>Cymbopogon martinii var. motia</i>	✔	✘	✔
Ravintsara, <i>Cinnamomum camphora cineoliferum</i>	✔	✔ (à partir du 4 ^e mois sur avis médical)	✔
Rose de Damas ou bulgare, <i>Rosa damascena</i>	✔	✘	✔
Verveine citronnée, <i>Lippia citriodora</i>	✔	✔ (à partir du 4 ^e mois sur avis médical)	✔ (diluée)
Ylang-ylang complet, <i>Cananga odorata totum</i>	✔	✔ (à partir du 4 ^e mois sur avis médical)	✔



Les huiles essentielles



- ◆ **L'aromathérapie** du grec *aroma* qui signifie « odeur » et *therapia* qui signifie « soins », est le fait de soigner à l'aide des principes odoriférants (par les huiles essentielles). Elle fait partie intégrante de la phytothérapie, du grec *phytos* qui signifie « plante ».
- ◆ **L'aromathérapeute**, qui pratique l'aromathérapie, est docteur soit en médecine, soit en pharmacie.
- ◆ **L'aromatologie**, du grec *logos* qui signifie « connaissance », est la science des arômes et de leur utilisation à des fins de bien-être non exclusivement thérapeutiques. Cette approche est globale et se rapproche d'une dimension plus holistique.



Quand le malheur des uns fait le bonheur des autres

Le 25 juillet 1910, René-Maurice Gattefossé, parfumeur, est dans son laboratoire lorsqu'une explosion survient. Brûlé à la tête et aux bras, il ne réfléchit pas et plonge ses mains dans un seau d'huile essentielle de lavande vraie. L'apaisement est immédiat, et la cicatrisation apparaît rapidement et efficacement. Il s'intéressera alors de plus en plus au pouvoir des huiles essentielles autrement que dans la parfumerie et publiera son premier ouvrage intitulé *Aromathérapie* en 1931. Ce sera la première fois que ce terme sera utilisé.

Comment choisir une huile essentielle ?

La notion de qualité

Il faut impérativement être attentif quant à la manière de choisir les huiles essentielles.

Elles doivent être pures à 100 %.

En effet, on trouve beaucoup d'huiles essentielles transformées, rectifiées ou reconstituées, et la composition n'a alors plus rien à voir avec l'huile essentielle et la plante d'origine.

Le procédé d'extraction utilisé est donc extrêmement important.

Où acheter les huiles essentielles ?

Afin de garantir la qualité de vos huiles essentielles et ainsi obtenir les bénéfices escomptés, privilégiez l'achat en direct auprès des petits producteurs quand cela est possible. Ceux-ci, respectueux des plantes et de l'environnement, sont maintenant facilement accessibles par les réseaux de communication comme Internet.

Vous trouverez également des huiles de bonne qualité dans les pharmacies, les herboristeries et les magasins d'alimentation biologique.