

ARTICLE : ARTHROSE et Huiles Essentielles (HE)

Dr Michel LE FAOU Médecin du sport – Ostéopathe

1 - Les 5 meilleures HE pour soulager l'arthrose

GAULTHERIE, Gaulthéria procumbens, o.p. parties aériennes, S.b. salicylate de méthyle.

Famille des Ericacées.

Riche en salicylate de méthyle, (effet aspirine-like).

Action : Anti-inflammatoire et vasodilatatrice. Action chauffante et révulsive.

Application : externe diluée dans une Huile Végétale, par exemple Huile d'Arnica.

(Action synergique associée à l'HE d'Hélichryse)

EUCALYPTUS CITRONNE, Eucalyptus Citriodora, o.p. feuilles.

Famille des Myrtacées.

Très douce à forte odeur de citronnelle, contient plus de 60% de citronnellal.

Action : Anti-inflammatoire, antalgique, anti-rhumatismale puissante, apaisante cutanée, calmante, sédative, hypotensive et antispasmodique.

Application : externe diluée dans une Huile Végétale

MENTHE POIVREE, Mentha piperata, o.p. parties aériennes, s.b. menthol, menthone,

Famille des Laminacées.

Action : Antalgique et anti-inflammatoire léger.

Application : externe diluée dans une Huile Végétale

ROMARIN, Rosmarinus officinalis, o.p. rameaux fleuris, s.b. camphre.

Famille des Laminacées.

Action : Antalgique, Anti-inflammatoire

Application : externe diluée dans une Huile Végétale

MARJOLAINE, origanum majorana o.p., plante fleurie, s.b. terpinéol-4.

Famille des Laminacées,

Action : Antalgique, anti-inflammatoire en massage externe

Application : externe diluée dans une Huile Végétale

KATRAFAY, cedrelopsis Grevei, feuilles ou écorces.

Famille des Lauracées

Action : Anti-inflammatoire, antalgique.

Application : externe diluée dans une Huile Végétale.

Précautions avant l'application des HE.

L'aromathérapie n'est pas une médecine « douce ».

Les molécules utilisées sont actives et leur prescription correspond à un état précis et à une posologie précise.

Il faut respecter certaines règles :

- Avant d'appliquer une préparation à base d'HE il faut vérifier l'absence d'allergie à ses composants en faisant un test cutané (1 goutte) sur le bord interne du bras ou du poignet.
- Les HE sont insolubles dans l'eau.
- Utiliser une base adaptée pour l'application locale (Huile végétale macadamia, arnica, millepertuis, ricin) et pour la voie orale (sucre, comprimé neutre, miel...).
- Ne pas appliquer sur les yeux, les muqueuses, les parties génitales.
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans et la femme enceinte ou qui allaite, sauf accord d'un médecin.
- Les HE riches en Phénols et cétones sont proscrites chez l'enfant, la femme enceinte et l'épileptique.
- Conserver les flacons bien fermés à l'abri de la lumière, de la chaleur, de l'humidité.

2- Préparation à réaliser chez soi.

A partir de la préparation :

Huile de massage Arnica & Gaulthérie 30 gouttes, ajouter :

- ° HE d'Hélichryse 6 gouttes,
- ° HE de Katrafay 6 gouttes.

Appliquer plusieurs fois par jour pendant plusieurs jours

3- Préparation à commander en Pharmacie

Huile Végétale d'Arnica 10 ml + Huile Végétale de Millepertuis 10 ml

HE de Gaulthérie 30 gouttes

HE d'Hélichryse 20 gouttes

HE d'Eucalyptus citronné 20 gouttes

HE menthe Poivrée 20 gouttes

HE Romarin 20 gouttes

Les préparations en pharmacie que j'utilise :

La Gamme PURESSENTIEL "ARTICULATIONS & MUSCLES" composée de 14 HE ayant des actions synergiques, et qui se décline en 3 Gammes :

CRYO PURE

- Baume calmant
- Roller
- Gel
- Patch chauffant

NORMAL

- Baume calmant
- Roller
- Gel

- Patch chauffant

PURE HEAT

- Spray
- Roller
- Gel

Huile de massage ARNICA - GAULTHERIE

ARTICULATIONS & MUSCLES Friction