



Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles *

**Huiles essentielles et peau sensible :
amies ou ennemies ?**

(Créez vos soins aroma)



La peau sensible

Nous avons vu dans des séquences précédentes comment prendre soin de sa peau à l'aide d'**huiles essentielles et végétales**. Nous verrons dans ce livret comment prendre soin des **peaux sensibles, fragiles, parfois sèches et réactives**.

Huiles essentielles et peau atopique : duo ou duel ?

La peau atopique et réactive est un sujet complexe avec les huiles essentielles parce que l'huile essentielle est un **produit distillé**. En effet, une grande partie de ce que l'on obtient se compose de structures terpéniques et de structures d'alcool. Pour une personne dont la peau est hyper réactive, il n'est pas du tout conseillé d'agresser cette peau sensible en les appliquant.

Il faut donc être **extrêmement prudent** lors de l'utilisation d'huiles essentielles dans une dimension cosmétologique.

- Quand on a une peau fragile, la première chose est d'utiliser des produits qui ne sont pas des huiles essentielles sur le visage.
- Dans un second temps, nous verrons comment on peut introduire des huiles essentielles, à quel dosage et lesquelles.



Une lotion ionique tonique

J'ai découvert récemment un produit très intéressant d'un laboratoire français qui s'appelle *Catalyons*.

- Il travaille avec l'**argent colloïdal** ; ce métal est très connu de tous. Grand **agent antiinfectieux** intéressant pour les problèmes de peau quand il faut la purifier (quand on est adolescent par exemple).
- Ce laboratoire utilise également des substances naturelles à base de métaux, et très spécifiquement, **d'oligo-éléments** qui sont intéressants dans le soin de la peau.

Ils ont sorti une gamme qui s'appelle « Eau vive ». Ce sont des eaux vives qui **régénèrent les cellules cutanées**. Le produit est à base d'eau purifiée qui est dynamisée. On y ajoute du **magnésium, du germanium, du silicium, du zinc**, etc. Ces oligo-éléments sont incorporés à cette base d'eau. Ils ajoutent de la **chlorophylle** issue de luzerne. Ce produit est entièrement naturel et très intéressant dans le peu de recul que j'ai.

Pour des personnes qui ont une peau atopique, il est très approprié d'utiliser cette eau régénératrice qui **nourrit la peau sans l'hydrater**. Elle s'applique en spray et remplacera une lotion tonique. Les manifestations cutanées sur le visage peuvent indiquer des **carences alimentaires et en sels minéraux**. Il y a donc un intérêt à l'utilisation d'une lotion **ionisée**. Elle freine le processus oxydatif et donc le vieillissement de la peau.



3 huiles végétales délicates

La problématique des peaux fragiles

Pour des peaux fragiles et fines, certaines huiles végétales spécifiques feront des merveilles. Ce sont souvent les peaux très fines qui **vieillissent prématurément**. Il y a une perte de tonicité plus rapide que pour des personnes ayant la peau grasse par exemple.

Les huiles végétales subtiles seront un soin hydratant indispensable de la peau. Il faut apporter à la peau **une structure d'huile**, car c'est **ce qui retient l'eau** à l'intérieur de l'organisme pour **éviter une perte d'eau** excessive.

On n'hydrate pas la peau en prenant un bain, mais **en buvant de l'eau**. C'est la première des choses pour faire respecter ce film lipidique au niveau de la peau et pour pouvoir hydrater les couches supérieures.

Le camélia, la fleur de thé

Pour les personnes qui ont une peau atopique, **l'huile végétale de camélia** est merveilleuse et très précieuse, tout comme l'huile végétale de graines de framboises. Le camélia possède une fine **odeur de thé** (le camélia est la plante du théier). Il est connu pour ses feuilles et ses magnifiques fleurs délicates et pures.

Ce sont **les graines** qui sont pressées pour nous donner l'huile, et non la macération des fleurs. Cela donne une huile végétale remarquable au niveau de sa finesse et qui **pénètre bien**. Faire un soin de la peau avec une huile végétale



n'est pas toujours évident si vous avez une huile végétale un peu dense comme celle de rose musquée par exemple. Il faudra masser beaucoup plus longtemps, ce qui n'est, cela dit, pas inintéressant ; surtout si vous savez comment vous masser le visage, ce qui sollicite les muscles et permet de garder une luminosité dans l'expression.

L'huile de camélia est quasiment une **huile sèche**, parfaite pour les peaux fines et sensibles. Elle contient des **oméga-9**, c'est une huile un peu rare qui vous donnera un très beau teint.

L'inca inchi, une sensibilité à fleur de peau

La deuxième huile végétale que je conseille aux peaux fines est l'**huile d'inca inchi**. Elle vient des graines d'une plante d'Amazonie, le plukénétia volubilis.

La fleur est magnifique. On travaille une nouvelle fois avec **une fleur fine** qui porte cette signature de **la beauté de la peau sensible**. Cette fleur peut s'abimer rapidement, ses pétales sont **fragiles**.

C'est une huile végétale qui contient énormément **d'oméga-3**. Je la réserve souvent pour l'alimentation puisqu'elle permet de compléter l'alimentation. Elle est **antiinflammatoire** et **anti-vieillessement**. Elle a également une action **calmante**. Quand il y a une hyper réactivité eczémateuse de votre visage, elle peut être très intéressante.



La figue de Barbarie, le fruit défendu

La troisième huile végétale est celle de **figue de Barbarie**. Vous pouvez la retrouver dans le programme¹. Elle porte la signature « d'être épidermique ». Le fruit **repousse par ses épines**.

L'huile est extraite des pépins de figue ; c'est une merveille pour la peau. Elle contient beaucoup de **vitamine E** naturelle, exceptionnelle pour l'activité **antioxydante**.

En plus de cela, la figue de Barbarie ne pousse pas n'importe où : il s'agit d'un cactus qui vit dans des zones arides ou il y a un combat réel pour **conserver l'eau et l'humidité**. Elle permettra de garder l'eau de la peau et de l'hydrater comme il convient. Elle est très bien absorbée par l'épiderme, très agréable à appliquer et permet de garder l'élasticité.

Un massage pénétrant

Pour l'application, il faut d'abord **réchauffer l'huile** dans les paumes en la faisant pénétrer dans les mains avant de l'appliquer sur le visage. Ce massage du visage permet de la faire pénétrer plus rapidement.

¹ *NDLR : Figue de Barbarie*



Hydrater la peau – 3 masques maison

- Pour **hydrater la peau en profondeur**, il peut être intéressant de travailler avec une huile végétale comme celle **d'argan**. Elle répare la peau fragile, car elle contient de nombreux vitamines et antioxydants. Elle calme l'hyperactivité de la peau.
- Ce masque a pour but d'apaiser et d'hydrater la peau en profondeur. On peut associer à l'huile végétale du miel. **Le miel** a des propriétés anti rougeurs. C'est un apaisant extraordinaire et un antiinfectieux (on l'utilise pour la cicatrisation). C'est un grand allié de la peau.

N'utilisez pas le miel si vous êtes allergiques aux produits de la ruche !

- **La spiruline** est une algue en poudre à choisir en cas de détox, quand vous avez des petits boutons qui paraissent et que vous voulez détoxifier la peau en général. Adapter la quantité de spiruline pour faire une pâte ni trop liquide, ni trop dense pour mettre sur le visage.
- **La poudre de moringa** est également superbe. J'en ai déjà parlé comme complément alimentaire, on l'utilise beaucoup en Afrique justement pour pallier l'hyponutrition et les carences nutritionnelles. Il y a beaucoup de minéraux, de vitamines et de protéines. Cette structure nourrira celle du cheveu. Elle est parfaitement adaptée aux des peaux qui ont des manifestations de carences alimentaires marquées.



- Si vous voulez utiliser **l'argile**, choisissez-la **rouge** ou **blanche**, ce sont les plus fines. L'argile verte desséchera trop. D'une manière générale, l'argile peut agresser la peau hyper réactive, surtout si elle sèche sur le visage.
- **Le matcha** japonais est un thé qui a un processus de cueillette des petites feuilles qui poussent à l'ombre (quantité de chlorophylle incroyable). Il s'agit également d'un produit anti-âge, aux propriétés extraordinaires. En masque, il détoxine et permet d'enlever les impuretés de la peau. Il est remarquable également par son activité antioxydante. Il ralentit le vieillissement de la peau et l'apaise.

Masque hydratant – Détox

- * 1 cuillère à café Huile végétale d'Argan
- * 1 cuillère à café de miel
- * 1 cuillère de spiruline

Badigeonner le visage et le cou avec ce masque. Laisser 15 minutes puis rincer à l'eau tiède. Ce masque peut être réalisé une fois par semaine.

Masque hydratant – Nutrition

- * 1 cuillère à café Huile végétale d'Argan
- * 1 cuillère à café de miel
- * 1 cuillère de poudre de moringa

Badigeonner le visage et le cou avec ce masque. Laisser 15 minutes puis rincer à l'eau tiède. Ce masque peut être réalisé une fois par semaine.



Masque hydratant – Antioxydant

- * 1 cuillère à café Huile végétale d'Argan
- * 1 cuillère à café de miel
- * 1 cuillère de poudre de matcha

Badigeonner le visage et le cou avec ce masque. Laisser 15 minutes puis rincer à l'eau tiède. Ce masque peut être réalisé une fois par semaine.

- Après ce masque, vous pouvez faire un spray de la **lotion ionisée**.
- Il est également possible de réaliser ce masque sans miel.

Se prémunir des agressions extérieures

Le vent, le froid ou les produits inadaptés **agressent la peau**. Il est possible de **se protéger de ces éléments extérieurs**.

Pour une personne qui a la peau sensible, je recommande de réaliser une crème onctueuse qui mélangera beurre de karité, huile végétale de coco et une huile végétale.

- **Le beurre de karité** est superbe.
- **L'huile végétale de coco** protège la peau et les cheveux des agressions externes (chaud, froid, vent, eau salée, eau chlorée, etc.).
- **L'huile végétale d'Argan** repart et protège la peau.



- **Le pépin de raisin** est une huile fluide, très bien tolérée.
- **Les huiles essentielles de patchouli, de cèdre de l'Atlas ou de santal** ne posent pas de problème pour les peaux sensibles, car il y a très peu de structures monoterpéniques ou de monoterpénols. On sera plutôt dans les sesquiterpènes et les sesquiterpénols : ce sont des structures qui sont beaucoup plus **adaptogènes**. Les sesquiterpènes sont des molécules anti allergiques. Dans 45 ml de crème, vous aurez 15 gouttes d'huiles essentielles qui parfumeront subtilement le mélange.

Crème fouettée – Protection extérieure

- * 6 cuillères à café Beurre de karité
- * 2 cuillères à café Huile de coco
- * 1 cuillère à café Huile végétale d'Argan ou de pépin de raisin
- * 15 gouttes HE Patchouli ou HE Cèdre de l'Atlas ou HE Santal²

Faire fondre le beurre de karité au bain-marie. Ajouter l'huile de coco. Retirer du feu et ajouter l'huile végétale. Laisser refroidir puis ajouter l'huile essentielle. Fouetter pour obtenir une texture légère.

Vous pouvez également vous en enduire les cheveux avant un bain de mer pour les protéger.

2 Les huiles essentielles de patchouli, de cèdre de l'Atlas ou de santal peuvent être utilisées seules ou mélangées.



Retrouver une peau de jeune fille en fleur

Les peaux fines et fragiles se rident plus rapidement, et marquent plus vite. Cela est dû à **la perte de collagène**. Il est important de soutenir la fabrication naturelle par **le fibroblaste** dans la peau pour obtenir du collagène. Cela évite l'affaissement et l'apparition de rides.

- On peut compléter cette carence, cette perte d'élasticité et de tonus de la peau, en choisissant de **l'acide hyaluronique**. Ce produit est intéressant et se retrouve dans de grandes marques en synthèse avec des ventes ahurissantes.

Tout le monde en fabrique naturellement, mais à partir de 25 ans, on commence à perdre 5 % de son acide hyaluronique chaque année. À 50 ans, on ne possède plus que **la moitié du tonus** de la peau ! Cette substance naturelle donne de l'élasticité et du rebond à la peau. La texture est sublime, et l'application agréable avec un ressenti de « gélatine ». Il faut le faire pénétrer dans la peau pour que sa présence stimule les fibroblastes qui regonflent les rides. L'atténuation des rides est impressionnante avec ce soin.

- **La présence de l'huile essentielle** est ici indispensable pour ouvrir la voie à l'acide hyaluronique dans la peau. Sinon la substance gélatineuse ne rentrera pas dans la peau. Les huiles essentielles permettent à la substance active de faire un soin anti-âge.



Secret de beauté anti-âge – Peau fine et sensible³

- * 10 ml Gel d’aloe vera
- * 5 ml Huile végétale de pépin de raisins
- * 1 petite touche Acide hyaluronique (poudre)
- * 10 gouttes HE Geranium rosat, HE Tea tree, HE Camomille noble

Commencer par prendre l’huile végétale, incorporer ensuite 3 gouttes de géranium rosat, 2 gouttes de tea tree et 4 gouttes de camomille noble. Mélanger l’ensemble puis ajouter la pointe d’un couteau d’acide hyaluronique. Répartir la poudre jusqu’à faire disparaître les grumeaux. Le mélange devient laiteux. Incorporez le tout au gel d’aloe vera.

Laisser pénétrer sur l’ensemble du visage le matin et le soir.

Si l’aloe vera est trop dense, vous pouvez enlever l’excédent après une pose de 10 minutes sur le visage, avec un hydrolat ou de l’eau.

³ *On peut ajouter 15 gouttes de pépins de pamplemousse à la recette pour conserver le produit plus longtemps. Cela dit, il est plus simple de faire de petites quantités. Utilisé matin et soir, cela peut partir assez vite.*

