



Les Rendez-Vous Aroma

Ma ligne directe avec Elske Miles



LES RENDEZ-VOUS AROMA

Trousse aroma de l'été

Juin 2025

SOMMAIRE

La protection contre les insectes	5
La prévention des piqûres de tiques.....	6
La prise en charge d'une morsure de tique.....	13
Les répulsifs anti-moustiques.....	18
Les chenilles processionnaires	22
Les problématiques en lien avec la chaleur	27
Les soins pour la peau	28
L'hydratation	31
Les jambes lourdes.....	34
Les rougeurs du visage à l'effort	40
La trousse de secours d'Elske pour la période estivale.....	43
La trousse aroma des enfants.....	44
La trousse ultime de votre été.....	47
L'analyse olfactive de vos huiles essentielles.....	52
Camomille noble, Tea tree, Citronnelle et Eucalyptus citronné	53
Gaulthérie couchée, Ylang-ylang et Lavande.....	55
Clou de Girofle, Petit grain bigarade, Lavande, Gaulthérie et Matricaire	55

PRÉSENTATION DU WEBINAIRE

Marina : Bonsoir à toutes et à tous. On se retrouve ce soir avec Elske pour parler d'un sujet d'actualité. On n'est pas tout à fait dans l'été, les températures commencent à augmenter. On voit donc arriver les choses plutôt sympas de l'été mais les désagréments aussi, et c'est ce qui fait l'objet du webinaire de ce soir.

- En début de soirée, on va parler bien sûr de **la prévention contre les tiques**, puisque que ce sont des questions que vous aviez et qu'il est toujours important d'en parler. On abordera aussi des moustiques et d'autres piqûres d'animaux. Si vous avez des questions, en prévention ou autre, n'hésitez pas !
- L'été est aussi le moment où il est important de bien s'hydrater et de potentiellement prendre des petites tisanes fraîches ou des hydrolats.
- On parlera également **des coups de soleil** et de comment prendre soin de sa peau.
- Bien évidemment, on répondra à vos questions autour des jambes lourdes et de la pédiatrie, parce que vous allez peut-être garder vos enfants ou vos petits-enfants cet été.



Bonsoir Elske, je vous laisse la parole. Comment allez-vous ?

Elske Miles : Bonsoir Marina. Je vais très bien, merci. Je vois que vous êtes hâlée. Vous avez dû profiter du beau temps ce week-end, et moi aussi ! J'ai tondu un peu le jardin pour donner un coup de fraîcheur parce que l'herbe était très haute. Même si j'adore la permaculture que je trouve formidable, j'ai vu une tique sur l'un de mes animaux et je me suis dit que c'était vraiment le moment de tondre. Il est certain que la saison s'annonce forte en « bestioles » qui vont nous accompagner cet été. C'est formidable d'accueillir le soleil et la chaleur, mais il vaut quand même mieux prévenir et ce webinaire tombe très bien.

Je sais que beaucoup de personnes ont posé des questions sur les répulsifs contre les tiques. Les huiles essentielles jouent évidemment un rôle intéressant et on va pouvoir faire des mélanges. Dans les études récentes, il y a une molécule en particulier qui intéresse les chercheurs pour ses capacités à éloigner les tiques. Ce sont de nouvelles découvertes parce qu'encore l'année dernière, il n'y avait pas autant de recherches sur le plan olfactif. En effet, on considérait que les tiques n'étaient pas spécifiquement repoussées par une odeur et qu'il fallait leur rendre la vie extrêmement difficile une fois sur la peau. Mais selon les recherches qui paraissent actuellement, ce seraient des molécules de l'**Eucalyptus citronné**¹, le **citronello** et le **citronellal**, qui seraient particulièrement efficaces pour éloigner les tiques. Cela tombe bien, car

¹ **Eucalyptus citronné** : *Eucalyptus citriodora*



ces molécules sont aussi efficaces pour éloigner les moustiques. C'est très intéressant et on a beaucoup de recul quant à ces effets répulsifs des moustiques avec la **Citronnelle**², d'où le nom de sa molécule majoritaire qu'est le **citronellal** et qu'on retrouve aussi dans l'**Eucalyptus citronné**. C'est une bonne nouvelle parce que cela va nous permettre d'agir en prévention d'une piqûre, ce qui vaut toujours mieux. Après, il est certain que pendant un été, on se fait quand même piquer, pas forcément par des tiques mais par des moustiques. On va bien sûr voir comment faire pour qu'une utilisation des huiles essentielles sur une durée de deux mois puisse bien se passer. C'est une véritable question : comment s'y prendre sur une longue période pour ne pas développer d'allergie ou d'intolérance envers ces huiles essentielles, sachant qu'on va en faire un usage assez intensif ? Cela fait partie de ce que je souhaite aborder avec vous ce soir.

Marina : C'est très intéressant et, comme vous le dites, l'été est long et si on doit appliquer des huiles essentielles sur sa peau à chaque fois qu'on va se promener, il est important de parler des potentielles irritations et allergies.

² Citronnelle de Java : *Cymbopogon winterianus*



La protection contre les insectes



La prévention des piqûres de tiques

Marina : Justement, commençons par cette idée d'aller se promener dans la nature avec ses animaux, puisqu'on a des questions sur le sujet. Existe-t-il des choses prêtes à l'emploi ou des sprays répulsifs qu'on peut faire à la maison pour repousser les tiques ?

Le spray répulsif pour les vêtements

Elske Miles : Pour pouvoir l'utiliser de manière très simple pour les animaux et pour les humains, il faut **préparer un spray en amont** – comme ça, vous n'avez pas besoin d'en re préparer à chaque fois que vous allez sortir. Ce qui est intéressant, c'est de faire un spray qui contient de l'huile végétale de **Neem**. C'est très important car elle est relativement miscible à l'eau. Ainsi, on va pouvoir inclure des huiles essentielles à l'huile végétale, et ensuite suspendre les huiles essentielles dans l'eau. Surtout, cette huile végétale est **un antiparasitaire naturel et ni les moustiques, ni les tiques ne l'aiment !** C'est même une huile végétale qui va tuer les tiques une fois qu'elles s'accrochent. Cet effet est évidemment très intéressant et je mettrais toujours de l'huile végétale de **Neem** dans un spray de protection.

Bien sûr, on peut déjà composer ce spray pour vaporiser les vêtements et, dans ce cas, on peut mélanger les huiles essentielles et l'huile végétale de **Neem** dans une base d'alcool. C'est très simple puisque c'est destiné aux vêtements. Il s'agit d'une synergie dont j'ai déjà parlé et qui fonctionne très bien. D'ailleurs, on l'utilise souvent en Afrique du Sud pour aller faire des balades dans la



brousse, où il y a des serpents et des scorpions. Cela ne protège pas des scorpions, mais comme cela éloigne les serpents, cela devrait aussi marcher sur les tiques.

On prend un verre d'alcool distillé, comme de l'eau-de-vie ou de la vodka parce qu'elle n'a pas d'odeur d'alcool. On va mélanger un verre de 200 millilitres environ à 10 millilitres d'huile végétale de **Neem** pour que cela ne tache pas les vêtements. Au préalable, on aura mis 60 gouttes d'huiles essentielles dans cette huile végétale. Une fois que vous avez incorporé ce mélange à l'alcool, vous ajoutez de l'hydrolat de **Géranium**³ ou de **Tea tree**⁴ pour un total de 100 millilitres. Mais vous pouvez aussi mettre tout simplement de l'eau, l'important étant la présence de l'huile végétale de **Neem** et des huiles essentielles qui vont vraiment avoir un effet répulsif sur les tiques.

Mélange de spray anti-tiques pour les vêtements :

- * 200 ml Vodka
- * 10 ml HV Neem
- * 30 gouttes HE Eucalyptus citronné
- * 30 gouttes HE Lavande aspic⁵
- * 100 ml HA Géranium ou Tea tree

Posologie : Bien secouer le flacon avant chaque sortie et l'utiliser pour pulvériser votre chapeau et vos chaussures de marche.

³ **Géranium rosat** : *Pelargonium graveolens*

⁴ **Tea tree** : *Melaleuca alternifolia*

⁵ **Lavande aspic** : *Lavandula latifolia*



C'est vraiment quelque chose de formidable pour vous protéger au niveau de vos vêtements.

Les applications cutanées

Avant de sortir, je vais toujours mettre en place une deuxième stratégie en aromathérapie pour faire un barrage physique au niveau de la peau. Il y a aura donc une application cutanée, mais on utilisera moins d'huiles essentielles. On les appliquera uniquement sur des zones stratégiques, ce qui limite les risques d'allergies. Même si vous sortez tous les jours, ça va puisque vous allez faire une application dans la journée avec une dilution à 5% d'huiles essentielles, ce qui n'est pas énorme.

Les huiles essentielles qu'on va choisir au niveau olfactif sont :

- Le **Géranium rosat** qui a une fragrance absolument formidable ;
- La **Lavande aspic** ;
- Une huile essentielle qui n'est pas indispensable, mais que j'adore et dont on ne parle pas souvent est celle de **Kunzea**⁶ qui nous vient de Tasmanie. C'est une grande adaptogène qui contient du **viridiflorol** et du **globulol**, un peu comme le **Niaouli**⁷ et l'**Eucalyptus globuleux**⁸, mais sa fragrance à la fois fraîche et fleurie n'a rien à voir.

⁶ **Kunzea** : *Kunzea ambigua*

⁷ **Niaouli** : *Melaleuca quinquenervia*

⁸ **Eucalyptus globuleux** : *Eucalyptus globulus*



Avec le **Géranium rosat**, la **Lavande aspic** et le **Kunzea**, vous allez obtenir un parfum absolument délicieux que vous allez pouvoir appliquer sur vous. À ces 5% d'huiles essentielles, vous pouvez ajouter 5% d'huile végétale de **Neem**, dont le seul inconvénient est l'odeur très particulière. Mais avec un mélange équivalent d'huiles essentielles, il n'y a aucun risque que la finesse de la fragrance soit dénaturée. Vous mélangerez le tout à 90% d'huile végétale de **Jojoba** qui est superbe ! On va pouvoir faire un grand usage de cette huile végétale cet été, parce qu'elle a un côté cireux qui respecte parfaitement le sébum de votre peau. Cela vous fait donc un soin en même temps.

Mélange répulsif en application cutanée :

- * 2% HE Géranium rosat
- * 1% HE Lavande aspic
- * 2% HE Kunzea
- * 5% HV Neem
- * 90% HV Jojoba

À ce dosage, vous allez pouvoir faire une application autour des chevilles et entre les orteils si vous le souhaitez, puisque des tiques peuvent s'y loger. Cela reste assez rare et suppose que l'on marche en tongs, car si vous êtes bien protégés pour marcher en forêt, il y a quand même moins de risques d'avoir des tiques à l'intérieur des chaussures. Néanmoins, vous ne porterez pas non plus des chaussures de marches tout le temps. Vous pouvez donc bien vous masser entre les orteils, les chevilles, les creux des genoux et l'aîne. Pensez également à vous mettre 1 goutte dans le nombril parce que vous ne voulez pas y voir de tique ! Vous pouvez aussi appliquer ce mélange autour des poignets et même dans la nuque. C'est possible à ce dosage, car je vous rappelle qu'à 5% d'huiles



essentiels, on est dans une application avec laquelle on pourrait même faire un massage intégral. Là, on ne cherche pas à faire un massage intégral une fois dans la semaine, mais à réduire les applications à des zones stratégiques pour vous permettre une utilisation sans risques cinq jours sur sept pendant un mois.

Les mélanges adaptés aux animaux de compagnie

Marina : Est-ce que ces deux mélanges peuvent être appliqués sur les animaux ?

Elske Miles : Oui. La seule chose qui est compliquée avec la première synergie que j'ai donnée est évidemment la présence d'alcool qui peut piquer leur peau. Toutefois, vous pouvez **mettre un peu plus de Neem et remplacer l'alcool par du vinaigre de cidre qui est aussi un très grand répulsif.** Le vinaigre blanc est surtout efficace contre les moustiques, mais plutôt pour traiter les ouvertures de la maison et éloigner les moustiques et les guêpes. Mais pour une application sur un animal, il est tout à fait possible de composer un spray en remplaçant l'alcool par du vinaigre de cidre. Après avoir pulvérisé le poil, il faut caresser un peu le chien – ce qu'il adore, bien entendu ! – pour faire rentrer la synergie. Cela va lui faire beaucoup de bien parce que le vinaigre fait aussi briller le poil et lui donne un certain éclat.

L'huile végétale de **Neem** a là encore une action formidable, et cette utilisation ne présente aucun risque pour l'animal, **à condition bien sûr de ne pas en mettre dans les yeux.** On visera donc toujours des zones stratégiques aussi pour les animaux : autour des oreilles voire dans les oreilles, autour du cou et de la nuque et au niveau du ventre. Si votre chien l'accepte, vous pouvez aussi lui masser



les palmures pour éviter que des tiques s'accrochent sur ses pattes. En tout cas, une application par jour ne pose aucun problème.

Après, il est bien sûr possible de faire des shampoings en y intégrant du **Neem**, mais tous les chiens ne sont pas lavés. Cela dépend vraiment des habitudes du vôtre.

Marina : Plusieurs abonnés posent la question pour les chats.

Elske Miles : Pour les chats, c'est un peu plus complexe. Déjà, ils n'ont pas tout à fait le même tempérament, et quand vous touchez un chat avec un produit, il va immédiatement le lécher. Or **il faut éviter de faire ingérer des huiles essentielles à des chats, parce qu'ils n'ont pas les enzymes nécessaires au niveau du foie pour leur permettre de digérer ou d'assimiler toute forme d'alcool.** Évidemment, vous n'allez donc pas appliquer de vodka ou d'huiles essentielles sur votre chat. L'huile végétale de **Neem** reste très bien, mais la texture huileuse fait qu'il ne va pas forcément la garder très longtemps. Il va donc falloir en mettre sur des zones stratégiques, notamment au niveau du cou et de l'aine. Ils vont lécher mais **l'huile de Neem n'est pas toxique du tout pour l'animal et va même avoir une petite action vermifuge.**

En termes d'huiles essentielles, celle qu'on va pouvoir utiliser est la **Lavande aspic** qui est vraiment la lavande que les chats apprécient. Il en existe toutefois une plus toxique que la **Lavande aspic** et dont les chats raffolent littéralement. Il peut donc être intéressant d'appliquer 1 goutte de **Lavande aspic** ou de **Lavande papillon**⁹ à l'arrière du cou et de la laisser rentrer en percutané. Cela

⁹ **Lavande papillon** : *Lavandula stoechas*



va permettre d'assurer une protection au niveau du sang car il va y avoir une diffusion très douce. Pendant la première semaine, cette application peut être faite une fois par jour, puis une fois par semaine par la suite, l'objectif de départ étant de lancer le processus. En réalité, les huiles essentielles ne sont pas gravement toxiques pour les chats tant qu'elles ne s'accumulent pas dans le foie. Ainsi, si vous faites ces applications très raisonnées au niveau du cou durant cette période très précise, il n'y a pas de problème parce que le foie ne sera pas amené à gérer les toxines. Autrement dit, le chat ne va pas emmagasiner une quantité de molécules toxique pour lui par le biais du foie. Finalement, il faut vraiment éviter qu'il se lèche. Il finira par le faire un peu, mais il va d'abord se gratter. Vous pouvez donc tout à fait gérer la situation de cette manière.

L'astuce anti-puces

Après, pour les chats comme pour les chiens, il existe une solution qui peut fonctionner pour les tiques, mais qui est particulièrement efficace contre les puces, car ces dernières ont une sorte de carapace qui va être endommagée par **la présence de terre de diatomée**. C'est donc ce que j'utilise sur mes chats, mais il faut qu'ils aient l'habitude. Dans ce cas, on peut même parfumer la terre de diatomée, **en veillant bien à ce que cela ne pénètre pas dans les yeux parce que c'est un peu abrasif**. Vous pouvez prendre un peu de terre de diatomée que vous faites pénétrer doucement tout en profondeur au niveau du poil du chat. En fait, ce sont des petits fossiles marins très fins qui forment une poudre et créent des petites encoches. Cela fait saigner les puces et très certainement les tiques.



La prise en charge d'une morsure de tique

Marina : Merci beaucoup pour tout ça, Elske. Disons maintenant que la phase de prévention est passé. Mais si, malheureusement, on se fait quand même piquer, dans quelle mesure l'aroma peut être intéressante ? Notamment en cas d'érythème migrant, que peut-on faire en aroma ?

L'antibiothérapie, un passage obligé en cas d'érythème migrant

Elske Miles : Déjà, heureusement qu'on n'a pas toujours cette manifestation d'**érythème migrant**, c'est-à-dire ce rond rouge qui apparaît autour de l'endroit de la piqûre. Finalement, c'est cela qu'il faut surveiller : il faut toujours garder un œil sur la zone où vous avez enlevé la tique, car **si cet érythème apparaît, il est certain qu'il faut passer par une antibiothérapie**. Le plus prudent est d'aller consulter votre médecin, de lui dire que vous avez été piqué par une tique et que vous avez un erythème migrant, parce que c'est à ce moment-là qu'on peut encore avoir un effet avec l'antibiothérapie. On gèrera après le choc du système par rapport à l'antibiothérapie, mais **les risques de borréliose dépassent largement les aspects problématiques des traitements de synthèse**.

En revanche, ce n'est pas la peine de faire une antibiothérapie à chaque fois que vous avez retiré une tique de votre peau et il ne faut pas non devenir paranoïaque. Il y a des régions d'Europe où il y a plus de maladies de Lyme qu'ailleurs, et il faut donc être prudent et surveiller.



La prise en charge locale de la morsure

La première chose à faire avec des huiles essentielles est une application directement à l'endroit où vous avez retiré la tique. Si vous êtes en train de marcher et que vous n'avez pas tout avec vous, vous allez pouvoir tout simplement appliquer l'huile essentielle que vous avez sur vous. Bien sûr, si vous avez de l'**Hélichryse**¹⁰, ce n'est pas la peine ! Mais j'appliquerais volontiers :

- La **Lavande aspic** ;
- Le **Tea tree** ;
- Le **Laurier noble**¹¹ ;
- Le **Kunzea** ;
- Le **Niaouli** ;
- L'**Eucalyptus globuleux** ;
- L'**Eucalyptus radié**¹².

¹⁰ Hélichryse italienne (ou Immortelle) : *Helichrysum italicum*

¹¹ Laurier noble : *Laurus nobilis*

¹² Eucalyptus radié : *Eucalyptus radiata*



L'objectif est de **venir désinfecter localement et d'augmenter la résistivité cutanée autour de la piqûre**, parce qu'on veut aussi éviter que d'éventuelles bactéries venant de la tique puissent se propager dans le corps. C'est pour ça qu'une application cutanée est fondamentale. Mais vous ne massez pas : vous appliquez directement sur la zone et autour, puis vous caressez pour que l'huile essentielle pénètre. Cela va vraiment vous permettre d'augmenter la résistivité électrique localement au niveau du sang, un peu comme un anti-venin qui freine l'absorption du venin pour protéger le corps. Vous allez pouvoir **répéter cette application très régulièrement**, c'est-à-dire tous les quarts d'heure pendant trois heures – soit quatre applications d'1 goutte par heure, ou douze applications au total. Cela fait beaucoup d'applications au niveau de la piqûre et heureusement qu'on se fait piquer par une seule tique – sauf si vous êtes rentrés dans un nid, ce qui arrive, mais le temps que les tiques adhèrent, il faut déjà chasser celles qui marchent encore. En tout cas, c'est important de traiter localement.

Une fois que vous êtes chez vous ou si vous pouvez prévoir et marcher avec, je vais effectivement utiliser une huile essentielle extrêmement anti-infectieuse, relativement bien tolérée par la peau et qui va avoir un effet puissant en matière de protection contre toute infection. Il s'agit de l'huile essentielle de **Clou de girofle**¹³. Le **Clou de girofle** contient de l'**eugénol** qui coupe la douleur mais ce n'est pas l'effet recherché. C'est même le problème quand on a une piqûre de tique : on ne le sent pas forcément. Surtout, cette huile essentielle va avoir un effet extrêmement anti-infectieux localement.

¹³ **Clou de girofle** : *Eugenia caryophyllata*



Par exemple, je vais vous faire faire un mélange qui contient 10 millilitres. Sur ces 10 millilitres, la moitié de la synergie doit être de l'huile végétale parce qu'**on ne peut pas appliquer le Clou de girofle directement sur la peau et il ne faut jamais dépasser les 10% en dilution**. On va donc mettre la moitié d'huile végétale comme celles de **Noyau d'abricot**, d'**Amande douce**, de **Jjoba** ou de **Neem**, dans laquelle vous allez ajouter 15 gouttes de **Clou de girofle**, 90 gouttes de **Lavande aspic** et encore 45 gouttes de **Tea tree** qui est un très grand désinfectant parfaitement toléré par la peau.

Mélange de 10 ml contre les piqûres de tiques :

- * 5 ml HV
- * 15 gouttes HE Clou de girofle
- * 90 gouttes HE Lavande aspic
- * 45 gouttes HE Tea Tree

Cette synergie contient 50% d'huiles essentielles et 50% d'huiles végétales, dont 10% de **Clou de girofle**. Voilà comment il faut réfléchir avant de composer sa synergie. Pour l'enfant comme pour l'adulte, la posologie va être la même : il s'agira d'appliquer 1 goutte à l'endroit de la piqûre. Vous pouvez répéter l'application tous les quarts d'heure pendant trois heures si vous avez pris votre mélange avec vous en balade ou même une fois à la maison. Par la suite, il faut tout simplement surveiller pendant les deux jours qui suivent et faire une application trois fois par jour (matin, midi et soir) de cette même synergie sur le point.



La prise orale complémentaire

Chez l'adulte, vous pouvez ajouter par précaution une prise par voie orale pendant ces trois jours. Dans ce cas, je préconise 2 gouttes de **Kunzea**. Cette huile essentielle est superbe parce qu'elle est parfaitement tolérée, et pour la voie orale, elle est incroyable. Comme c'est une très grande adaptogène, elle va **soutenir l'organisme dans son effort d'identifier et de combattre tout élément étranger**. En effet, le problème de la borréliose est qu'elle se cache dans des cellules du corps. Avec le **Kunzea**, on va vraiment augmenter la vigilance de notre système immunitaire pour éviter ce type de prise en otage. On prendra donc 2 gouttes de **Kunzea** trois fois par jour sur cette période de trois jours.

Pour les enfants, cette prise orale est possible à partir de l'âge de 5 ans. Dans ce cas, on prendra 1 goutte trois fois par jour. Il est extrêmement rare que je conseille des huiles essentielles par voie orale, mais par précaution sur trois jours, c'est tout à fait possible dans un peu de miel ou dans une huile végétale comme celle d'**Olive**.

Marina : Merci beaucoup pour ces précisions sur les enfants parce qu'on nous demandait justement dans le tchat si on pouvait les badigeonner avec les synergies que vous avez proposées.

Elske Miles : Absolument. Il n'y a vraiment aucun problème parce que ce sont des applications extrêmement localisées sur la peau. Néanmoins, **vous veillerez toujours à ce qu'il n'y ait aucune réaction allergique**. Mais avec un dosage à 5% et les huiles essentielles que je vous ai conseillées, il n'y a aucun risque, surtout parce que c'est une application avant d'aller faire une grande balade et pas trois



applications dans la journée. On n'est pas du tout dans la même logique qu'avec les moustiques, ce qui est encore autre chose.

Les répulsifs anti-moustiques

Marina : Cela tombe bien parce que j'allais justement vous poser la question. Pourriez-vous nous parler des sprays répulsifs anti-moustiques ? Comme vous le disiez en amont de ce webinaire, ils sont déjà présents dans certaines régions de France.

Elske Miles : C'est sûr. Après, les moustiques sont aussi attirés par le dioxyde de carbone, donc dès qu'on a soif, qu'on souffle et qu'on transpire, on les appelle. Bien sûr, on va assainir le plus possible le lieu autour de nous et notamment **retirer tout ce qui est eau stagnante de la propriété.**

Le répulsif pour la maison

Si vous n'avez pas de moustiquaires, il peut être intéressant de **traiter les rebords de fenêtres ou les encadrements de portes** – toutes les ouvertures – avec un spray contenant un quart de **vinaigre blanc** que vous allez pouvoir utiliser en tant que répulsif, parce que cela perturbe les phéromones des guêpes et des moustiques. On va partir sur une préparation d'un litre, parce que vous allez l'utiliser très souvent.



Évidemment, le seul problème du vinaigre blanc est son odeur et il va donc falloir faire quelque chose ! À ces 250 millilitres de vinaigre blanc, vous allez pouvoir mélanger 5 millilitres d'huiles essentielles, mais vous pouvez même aller jusqu'à 10 millilitres et donc vider un flacon d'**Eucalyptus citronné** ou de **Citronnelle**. Vous pouvez même faire un mélange avec **Eucalyptus citronné**, **Citronnelle** et **Tea tree** ou **Lavande aspic**, car ces grandes huiles essentielles vont avoir des vertus répulsives contre les moustiques. Pour compléter ce mélange de vinaigre blanc et d'huiles essentielles, vous ajoutez tout simplement de l'eau pour faire un litre.

Mélange de spray anti-moustiques pour la maison :

- * 250 ml Vinaigre blanc
- * 10 ml HE Eucalyptus citronné ou Citronnelle
- * 740 ml Eau

Vous allez pouvoir utiliser cette préparation d'un litre pour arroser les ouvertures de votre maison une fois par jour, sachant que c'est plus efficace le soir. Il peut aussi être intéressant de fractionner ce litre en petites bouteilles, pour éviter qu'une seule personne ne soit chargée d'arroser toute la maison. Chacun peut alors gérer son espace particulier dans les grandes maisons de famille, où il y a quand même très souvent beaucoup de joie et de festivités, mais aussi beaucoup de choses à faire.

Le répulsif pour la peau

Pour soi, on peut s'inspirer du mélange qu'on utilise contre les tiques, le seul problème étant que les moustiques sont présents tout le temps, puisque les



moustiques tigres sont même actifs en journée. On n'a donc plus de moments de répit.

Par conséquent, la stratégie va consister à faire une application sur une grande étendue de votre peau tous les jours, voire plusieurs fois dans la journée. Pour ce faire, on va composer une huile de massage contenant 2% d'huiles essentielles. **On ne dépassera pas ce dosage parce que c'est quelque chose que vous allez utiliser quotidiennement, et il est important aussi de pouvoir varier les huiles essentielles que vous allez utiliser**. On diluera toujours ces 2% dans 5% d'huile végétale de **Neem**. Vous pouvez faire un mélange mais je vous donne les grandes huiles essentielles qui chassent les moustiques :

- La **Citronnelle de Java** ;
- Le **Géranium rosat**, dont l'odeur très fleurie est sublime ;
- L'**Eucalyptus citronné** ;

On peut aussi ajouter de la **Lavande vraie**¹⁴ pour rendre l'odeur plus agréable, mais ce n'est pas un répulsif à proprement parler et vous devrez toujours choisir parmi les trois premières. On ne dépassera jamais les 2% d'huiles essentielles dans 5% d'huile végétale de **Neem** et, ensuite, on complète avec de l'huile végétale de **Jojoba**. Avec ce mélange, vous pouvez badigeonner de grandes parties de votre peau et donc profiter de l'extérieur sans vous couvrir en permanence. Vous allez notamment pouvoir vous masser la nuque et le cou. Il faut seulement **rester prudent(e)s par rapport à l'utilisation d'huiles essentielles**

¹⁴ **Lavande vraie** : *Lavandula angustifolia*



photosensibilisantes. La **Lavande vraie** peut avoir une certaine photosensibilisation, mais généralement à des dosages plus importants. En l'occurrence, ce n'est pas l'huile essentielle qui va primer dans la synergie mais, par prudence, vous pouvez plutôt la réserver pour le soir. En revanche, la **Lavande aspic**, la **Citronnelle**, le **Géranium** et l'**Eucalyptus citronné** ne posent aucun problème. Cette application peut se faire trois fois dans la journée, au besoin.

Marina : Vous parlez de compléter avec le **Jojoba**, mais quel serait le pourcentage ?

Elske Miles : Puisque j'ai indiqué 2% d'huiles essentielles et 5% d'huile végétale de Neem, il nous reste 93% de Jojoba. Là, c'est une synergie qui conviendrait aussi aux enfants. Mais pour un adulte, si vous faites des applications plus stratégiques – c'est-à-dire le cou, les poignets, les bras et les jambes – le soir, quand le risque est plus grand, on peut augmenter un peu le dosage à 5% d'huiles essentielles.

Exemple de répulsif anti-moustiques pour l'adulte :

- * 2% HE Eucalyptus citronné ou Citronnelle
- * 1% HE Lavande vraie
- * 2% HE Géranium rosat
- * 5% HV Neem
- * 90% HV Jojoba

Marina : Est-ce que la synergie pour les fenêtres peut aussi s'utiliser dans la maison ?



Elske Miles : Oui, absolument. Après, cela dépend de la région où vous êtes, mais vous allez aussi utiliser un diffuseur pour éloigner les moustiques, par exemple des petits diffuseurs à ultrasons. Peut-être que d'autres laboratoires le font et je ne fais pas du tout de marketing pour Pranarôm, mais je connais leur produit – vous trouverez peut-être l'équivalent chez PuresSENTIEL ou chez Herbes & Traditions. Il s'agit d'un petit diffuseur, sur lequel vous vissez directement un flacon de 30 millilitres de **Citronnelle** et qui va envoyer de temps en temps une petite décharge d'huile essentielle. C'est la **Citronnelle** qui est utilisée et c'est très bien, parce que vous pouvez l'avoir à côté de vous, par exemple si vous êtes en train de lire, sans que cela empest. C'est agréable et en continu.

Les chenilles processionnaires

Marina : En continuant dans les petites bêtes de l'été, vous vouliez aussi nous parler des chenilles processionnaires. Quels remèdes pourraient être efficaces ?

Elske Miles : Les chenilles processionnaires sont vraiment une galère. Cela doit faire à peu près quatre ans que même la région Ile-de-France est particulièrement touchée alors qu'à une époque, la chenille processionnaire venait plutôt des pins qu'on trouve plutôt dans les Landes. Les pins étaient particulièrement affectés, mais on a maintenant des chenilles processionnaires du chêne. C'est très particulier parce que ces chenilles se comportent un peu différemment. En effet, les chenilles processionnaires du chêne ne descendent



pas, et c'est pour cette raison que cela ne sert à rien d'avoir des cerclages. Vous constaterez au contraire que sur les aires d'autoroute partout en France et même dans les parcs, les pins sont cerclés avec des gros sacs en-dessous pour attraper les chenilles quand elles descendent, afin qu'elles fassent leurs nids dans ces sacs et n'atteignent pas le sol. Ce ne sont pas du tout les mêmes habitudes chez les chenilles processionnaires du chêne qui restent en hauteur et prennent leur envol d'en-haut.

La prise en charge des piqûres en aroma

C'est très embêtant pour les jeunes enfants, parce que la réaction peut être extrême. Cela dépend bien sûr de la sensibilité et de la réactivité du système immunitaire, mais ces chenilles ont des petits poils et font des nids en touffes. Donc même si les chenilles n'y sont plus, les poils peuvent rester dans les nids. Par exemple, si vous étendez votre linge dehors, ces poils peuvent venir se poser sur votre linge à cause du vent. Mais si vous enfilez le linge en question, vous allez commencer à vous gratter terriblement, car les poils sont urticants. On n'a pas encore parlé de cette réaction d'urticaire, mais de la prévention et même pour les piqûres de moustiques, le plus important est d'arriver à ne pas gratter et je vous donnerai deux huiles essentielles qui permettent justement de ne pas le faire. Tout à l'heure, je vous ferai un petit résumé de la trousse de survie aroma à avoir sur soi cet été. En l'occurrence, si vous n'avez pas de nourrisson ou d'enfant de moins de 3 ans à la maison, la **Menthe des champs**¹⁵ a la capacité de couper la sensation en perturbant votre système nerveux, parce qu'elle va créer un effet glaçon. Si vous mettez de la **Menthe des champs** sur

¹⁵ **Menthe des champs** : *Mentha arvensis*



vosre peau et que vous frictionnez, vous allez sentir cet effet glaçon qui est justement l'effet recherché. Cet effet glaçon est important et vous pouvez l'obtenir aussi avec la **Menthe poivrée**¹⁶.

- En cas de piqûre de moustique par exemple, vous allez pouvoir l'appliquer pour stopper la démangeaison. Comme c'est un antalgique local, cela peut vraiment perturber et vous permettre d'éviter de gratter.
- Mais si cela démange déjà ou que vous avez commencé à gratter, cela ne sert plus à rien. Dans ce cas, il faut utiliser **des huiles essentielles antihistaminiques**, c'est-à-dire toutes celles qui sont de couleur bleue. Dans ce registre, la **Camomille allemande**¹⁷ est celle qu'il faut avoir sur soi pour contrecarrer des démangeaisons.

Pour en revenir aux chenilles processionnaires, la réaction est très particulière et n'est pas forcément immédiate. Il peut suffire de vous asseoir sur une chaise qui était dans le jardin pour avoir une réaction dans la demi-heure. Par exemple, vous sentez qu'un petit bouton apparaît et enfle. **C'est très risqué chez les jeunes enfants qui peuvent faire des chocs et des œdèmes de Quincke, car c'est extrêmement allergisant.** Quand cela apparaît, il faudrait bien sûr appliquer immédiatement de l'huile essentielle. On peut même faire un mélange des deux et on peut même préparer le mélange en amont chez soi avec 50% de **vinaigre blanc**. Pour faire par exemple un mélange de 5 millilitres, vous pouvez mettre 30 gouttes de **Menthe poivrée** ou de **Menthe des champs**, 30 gouttes de **Matricaire** et remplir le reste du flacon de **vinaigre blanc**. Dès qu'un bouton de

¹⁶ **Menthe poivrée** : *Mentha piperita*

¹⁷ **Camomille allemande ou Matricaire** : *Matricaria chamomilla* L.



chenille ou une piqûre de moustique apparaît, vous mettez de la synergie sur un coton que vous appliquez en compresse localement.

LE remède homéopathique à connaître

Cela soulage momentanément, mais un bouton de chenille dure trois jours et vous n'allez pas mettre sur des compresses sur votre peau pendant tout ce temps. Heureusement, j'ai trouvé ce qui fonctionne sur moi et je l'ai testé à la campagne. Des enfants étaient venus jouer avec les miens, et ils avaient tous des boutons de chenilles processionnaires parce qu'ils sautaient sur des trampolines qui étaient remplis de poils. Ils en étaient couverts au point de ressembler à des enfants atteints de la rougeole ! J'ai donné à chacun **un remède homéopathique qui est rédhibitoire**. Dès que je commence à avoir une réaction, je prends ce remède et cela la stoppe tout de suite : dans les dix minutes, vous voyez les boutons disparaître.

Je suis désolée parce que c'est un remède qui ne se trouve pas facilement. Mais je tenais à vous en parler ce soir parce que c'est quelque chose qu'il faudrait faire fabriquer en prévision pour en avoir chez soi. Ce remède s'appelle **Bombyx processionea** parce que c'est le nom de la chenille processionnaire. C'est donc un remède homéopathique conçu à base de chenille processionnaire. J'ai eu la chance il y a quatre ans de trouver un stock restant de Bombyx en 5CH. Je n'en ai plus et je n'ai plus retrouvé quelqu'un qui ait la souche pour le faire – c'est une souche qui venait d'Allemagne. Ce que je sais, c'est que la pharmacie Maubeuge à Paris a sa propre souche. Cela fonctionne très bien, mais la dilution commence à 12CH. Vous pouvez commander en ligne cinq tubes de granulés pour l'été. Vous en aurez pour 12 euros et c'est



extrêmement intéressant. C'est quelque chose à avoir absolument pour contrecarrer ce problème.



Les problématiques en lien avec la chaleur



Les soins pour la peau

Marina : On a beaucoup parlé d'insectes en tous genres depuis le début de ce webinaire. Je vous propose donc de passer sur la peau, notamment pour en prendre soin en été. Pourriez-vous nous parler des conseils à base d'hydrolats et d'aroma qu'on pourrait appliquer quand on a eu des coups de soleil ou pour avoir un beau teint hâlé cet été ?

Elske Miles : Ce webinaire tombe bien parce qu'il faut commencer par préparer la peau avant l'exposition solaire. Bien sûr, **quand je parle d'exposition solaire, cela ne veut pas dire passer la journée entière en maillot de bain à la plage. Ça, ce n'est pas possible car les risques de brûlures sont énormes.** Il faut donc faire preuve de bon sens, mais on a besoin du soleil et on peut tout à fait exposer sa peau, à condition de le faire aux heures où le soleil n'est pas le plus fort. Ainsi, **on évitera le soleil de 12 heures à 16 heures**, et on s'exposera soit avant, soit après. C'est vraiment le moyen de protéger sa peau le plus possible.

La préparation de la peau

Mais on va pouvoir commencer par préparer la peau en faisant **une prise orale d'huiles essentielles et d'huile végétale**, car cela permet d'éviter les lucites estivales. En effet, on peut développer des allergies au soleil, et pour éviter d'avoir une réaction avec plein de petits boutons sur la peau à la moindre exposition, vous pouvez commencer cette préparation un mois. Dans cette préparation, le foie va jouer un rôle très important parce qu'il est primordial dans



la synthèse de la vitamine D, grâce à sa capacité à transformer le cholestérol en vitamine D.

Mélange oral pour préparer sa peau au soleil :

- * 2 gouttes HE Citron¹⁸ (zeste)
- * 2 gouttes HE Céleri
- * 1 cuillère à café HV Rose musquée

Posologie : Prendre ce mélange trois fois par jour pendant trois semaines.

Évidemment, **cette prise orale ne convient pas aux enfants, ni à la femme enceinte**. De même, **les personnes sous anticoagulants devraient d'abord prendre l'avis de leur médecin**. Même si les dosages d'huiles essentielles restent maîtrisés, **il faut s'assurer qu'il n'y ait pas d'interactions avec les anticoagulants, parce que les deux vont avoir un effet sur la consistance du sang et avoir tendance à le fluidifier**.

Voilà ce qu'on pourrait faire pour préparer sa peau à l'exposition solaire. En prime, cela va vous permettre de garder votre bronzage plus longtemps.

L'hydratation quotidienne

Pour protéger votre peau au quotidien, vous allez pouvoir hydrater votre peau en fin de journée en lui donnant des huiles végétales dont elle raffole. En particulier, la peau adore toutes celles qui ont un effet autobronzant comme :

¹⁸ Citron (zeste) : *Citrus limonum*



- L'**Abricot** ;
- Le **Buriti** ;
- L'**Argousier** qu'il faudra impérativement diluer à 10% dans une autre huile végétale car, sinon, elle tache les vêtements.

Par exemple, vous pouvez mélanger 10% d'**Argousier** et 90% d'**Abricot** ou de **Jojoba** qui ne contient pas de caroténoïdes mais qui est un très grand protecteur de la peau. Avec ce magnifique mélange **Argousier/Jojoba**, vous pouvez faire un massage de la peau en fin de journée. Évidemment, vous pouvez associer vos mélanges anti-moustiques à cette application.

Par ailleurs, on pensera à **porter des chapeaux de paille et des vêtements naturels et amples en coton ou en lin**. Ce sont ces petites choses qui vont vraiment nous permettre de vivre agréablement cet été et de ne pas exposer la peau constamment au soleil.

Rappel : ne négligez pas une bonne protection solaire !

J'en profite aussi pour vous faire un petit rappel : **ni les huiles végétales, ni les huiles essentielles ne sont des protecteurs de la peau**. Autrement dit, elles ne suffiront pas à bloquer le rayonnement solaire. Bien sûr, des huiles essentielles comme le **Niaouli** ou le **Tea tree** sont utilisées pour protéger la peau du vieillissement et peuvent être intéressantes. Mais elles ne sont pas suffisantes non plus et vous ne pouvez pas vous exposer au soleil uniquement avec ces huiles végétales en guise de protection. Elles aident plutôt en



hydratant, en repulpant et en donnant de la nourriture à la peau, mais elles ne vont pas vous protéger du rayonnement solaire.

L'hydratation

Marina : Qui dit soleil, dit chaleur et hydratation. Qu'est-ce qui peut être intéressant à faire en aroma pour bien s'hydrater ?

Les bienfaits des hydrolats et des tisanes

Elske Miles : Déjà, **il faut boire et surtout bien faire boire les enfants** qui, souvent, ne se rendent pas compte qu'ils ont soif – et c'est déjà trop tard quand ils ont soif ! Il est certain qu'il faut s'hydrater et on va pouvoir agrémenter son eau d'hydrolats. Il y a trois hydrolats que j'adore particulièrement pour leurs goûts. Il faut tester avec les enfants pour voir lequel ils aiment le plus, mais vous pouvez aussi faire des tisanes, par exemple à base de fruits rouges, que vous conservez au frais, pour donner une meilleure saveur à l'eau des enfants. Néanmoins, les hydrolats peuvent être formidables. Un adulte va pouvoir prendre 2 grandes cuillères à soupe – soit deux fois 15 millilitres – d'hydrolat par jour. Comme on les prendra pendant un mois, **il faut faire attention à ne pas dépasser ce dosage.**

Les grands hydrolats dont j'apprécie vraiment le goût sont :



- Le **Cassis**. Par exemple, vous pouvez mettre 1 cuillère à soupe de cet hydrolat dans 1,5 litre d'eau que vous avez à boire dans la journée.
- La **Fleur d'oranger** est superbe également et, souvent, les enfants l'aiment bien. Toutefois, il faut éviter que sa présence soit trop prononcée, car il y a comme un arrière-goût d'amertume. Néanmoins, ça calme et ça détend les nerfs qui s'échaudent avec la chaleur. Cet hydrolat est donc intéressant, mais il faut trouver le bon dosage. Vous pouvez notamment mettre 15 millilitres d'hydrolat de **Fleur d'oranger** dans 1,5 litre d'eau et mettre ce mélange dans un bac à glaçons. On ne boira donc pas toute la quantité puisqu'on mettra ces glaçons dans de l'eau qu'on boit ou dans une tisane froide pour la parfumer, et le résultat est vraiment délicieux. Donc n'hésitez pas à faire des glaçons parfumés à la **Fleur d'oranger** ou au **Cassis**.
- L'autre hydrolat que j'adore pour faire des glaçons est la **Mélisse**. En plus, cet hydrolat va **avoir un effet bénéfique pour le foie et améliorer la digestion**.

Les rooibos

Après, il est certain que quand je pense à l'été, à la chaleur et au fait de s'hydrater, j'ai toujours en tête une boisson qu'on avait en Afrique du Sud et que vous ne connaissez certainement pas – ou plutôt, on la connaît mais on ne l'utilise pas du tout comme ça en Europe. Il s'agit du **rooibos**, c'est-à-dire le thé rouge. En réalité, c'est une tisane – il n'y a ni théine, ni caféine dedans – qui est **un très grand antioxydant**. En Afrique du Sud, on en fait des décoctions et pas



des infusions, mais vous pouvez faire les deux. Bien sûr, cela change le goût car ce n'est pas du tout la même chose.

- Pour faire une décoction, vous prenez 1 cuillère à soupe de feuilles de rooibos que vous faites bouillir dans 2 litres d'eau pendant vingt minutes.
- Ensuite, vous laissez refroidir et vous versez dans des brocs.

Vous pouvez presser un citron frais dedans. C'est formidable : **le rooibos citronné est un délice !** Bien sûr, vous pouvez aussi ajouter des glaçons. C'est désaltérant et cela vous fait boire quelque chose de succulent. Même en grandes quantités, il n'y a pas de risques, y compris pour les enfants. Vous pouvez même sucrer ce rooibos en mettant du miel.

Les flans et gelées

Marina : Ce type de boisson pourrait-elle aider chez les personnes âgées, pour éviter la déshydratation en cas de fortes chaleurs sur plusieurs jours ? Est-ce que cela pourrait être intéressant.

Elske Miles : C'est délicieux. Après, pour les personnes âgées qui ont un peu de mal à s'alimenter, on peut aussi faire des flans avec de l'**agar-agar** ou de la **gélatine**, en ajoutant de l'hydrolat de **Fleur d'orange** ou de **Cassis** et une boisson lactée comme du lait de **Coco**. Il y a plein de stratégies pour faire en sorte qu'une personne ingère la quantité d'eau nécessaire. En l'occurrence, c'est frais, agréable et intéressant à faire.



On peut même mélanger des hydrolats à du gel d'**Aloe vera**. Par exemple, l'hydrolat d'**Hamamélis** est extraordinaire pour les jambes lourdes et la circulation. Vous pouvez mettre 5 millilitres d'**Hamamélis** dans une cuillère de gel d'**Aloe vera** à prendre par voie orale trois fois dans la journée, ce qui vous fait 15 millilitres. En plus, c'est délicieux.

Marina : Merci beaucoup. En tout cas, ça donne envie de tester tout ça.

Elske Miles : Il faut tester et varier les plaisirs. On ne peut pas toujours faire la même chose, et c'est pour ça que je vous donne plein de pistes et de possibilités.

Bien sûr, une autre chose qui reste merveilleuse est juste **la qualité de l'eau**. Parfois, j'adore boire de l'eau légère et je ne la parfume pas du tout – c'est-à-dire que je prends 1 litre d'eau comme la Mont Roucous ou la Rosée de la Reine. Toutes ces eaux sont absolument délicieuses et hydratent évidemment de manière remarquable.

Les jambes lourdes

Marina : Il serait intéressant de parler un peu des jambes lourdes ou en poteau, puisque c'est un désagrément qu'on rencontre fréquemment l'été. Y a-t-il des choses à faire en prévention tant qu'il ne fait pas encore trop chaud ? Est-ce que les hydrolats peuvent aider ?

Elske Miles : La meilleure chose à faire est d'agir tout de suite en préparant



l'été, c'est-à-dire avant qu'il fasse trop chaud. Si vous souffrez régulièrement de jambes lourdes, cela veut quand même dire qu'il y a un problème de retour veineux et donc vasculaire. Avec la chaleur, l'été va avoir un effet vasodilatateur au niveau de vos vaisseaux et **il est donc très important de prévenir les effets de cette chaleur.**

- D'abord, il faut **éviter de rester immobile**. Autrement dit, il faut bouger et se masser, et c'est là qu'intervient l'utilisation des huiles essentielles.
- Les **bains de sièges** sont formidables également, surtout l'été, parce que cela rafraîchit vraiment et cela améliore la circulation. Par exemple, vous terminez votre douche par un jet d'eau froide au niveau de l'aîne. C'est vraiment quelque chose de très intéressant pour la circulation.

Finalement, les trois stratégies qu'on va utiliser sont :

1. **Alterner entre chaleur et fraîcheur ;**
2. **Masser ;**
3. **Bouger.**

La réflexologie : LA technique à essayer !

Si vous savez que vous souffrez de problématiques de retour veineux en été, avec ces jambes lourdes, fatigantes et douloureuses, je vais bien sûr vous inviter à faire appel à un(e) réflexologue, car c'est **la technique corporelle la plus**



efficace que j'ai jamais rencontrée. C'est vraiment intéressant, même en prévention. Ce qu'on peut faire est étonnant pour améliorer le retour veineux en travaillant sur les zones réflexes du pied. Dans ce domaine, je vous laisse trouver et vous faire plaisir.

Les automassages

Sinon, ce que vous pouvez faire vous-même en massage, c'est une synergie avec des huiles essentielles fluidifiantes qui vont soutenir le retour veineux. Déjà un mois avant l'été, on peut commencer par un dosage assez important : si vous avez des problèmes veineux, vous pouvez aller jusqu'à un dosage de 20% d'huiles essentielles, ce qui est assez conséquent.

Mélange pour le retour veineux en préparation de l'été :

- * 10% HE Hélichryse italienne
- * 5% HE Niaouli
- * 5% HE Cyprès¹⁹ ou Laurier noble
- * 80% HV Calophylle

Cela nous donne une synergie à 20%, dont 10% d'**Hélichryse**. Cela tombe mal parce que c'est la plus chère des quatre que j'ai citées, mais elle est incontournable et pour le retour veineux, il n'y a pas mieux ! Comme toutes ces huiles essentielles ont un côté assez terpénique au niveau de l'odeur, vous allez pouvoir les mélanger dans de l'huile végétale de **Calophylle**, qu'on appelle aussi **Tamanu** ou **huile sacrée de Madagascar**. C'est une grande huile

¹⁹ **Cyprès toujours vert** : *Cupressus sempervirens*



végétale dotée d'une fragrance très particulière et épicée. On ne peut donc pas mélanger n'importe quelles huiles essentielles à cette huile végétale. C'est pour cette raison que je n'en parle pas toujours, mais elle est formidable pour **protéger les capillaires et améliorer le retour veineux**. C'est vraiment un grand protecteur de tout le système vasculaire. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez la remplacer par l'huile végétale de **Macadamia**, toujours dosée à 80%.

- De cette synergie, vous allez pouvoir faire un massage des pieds et des jambes jusqu'aux genoux, deux fois par jour (matin et soir) et cinq jours sur sept pendant un mois pour préparer les fortes chaleurs.
- Pendant l'été, on passera à une dilution plus importante, c'est-à-dire du 10% d'huiles essentielles, et vraiment en cas de fortes chaleurs.

Normalement, le travail que vous aurez fait en amont aura de toute façon déjà commencer à soutenir le retour veineux et toute la circulation. Mais vous allez pouvoir continuer avec 5% d'**Hélichryse italienne**. On va donc réduire les quantités et varier les huiles essentielles. On optera pour :

- Le **Petit grain bigarade**²⁰ pour ses **esters** calmants ;
- Le **Lavandin super**²¹ qui contient aussi beaucoup d'**esters**. Vous pourriez opter pour la **Lavande vraie** qui contient elle aussi beaucoup d'esters, mais à ce dosage, elle est déjà photosensibilisante. Il faudra donc **l'utiliser plutôt le soir**.

²⁰ **Petit grain bigarade** : *Citrus aurantium ssp amara*

²¹ **Lavandin super** : *Lavandula burnatii*



Vous mélangerez le tout à une huile végétale qui n'est pas celle de Calophylle car elle est trop forte pour respecter l'odeur du **Petit grain bigarade** et du **Lavandin**. Vous choisirez donc plutôt l'huile végétale de **Macadamia**. Elle a la propriété d'être **lymphotonique** : elle n'a pas une action directe sur le sang mais sur la lymphe, ce qui peut être très bien aussi sur le plan circulatoire.

Mélange pour le retour veineux pendant l'été :

- * 5% HE Hélichryse italienne
- * 3% HE Petit grain bigarade
- * 2% HE Lavandin
- * 90% HV Macadamia

Posologie : Faire une application le soir, voire matin et soir les jours difficiles, pendant toute la période estivale.

Honnêtement, les huiles essentielles étant très agissantes, il y a de fortes chances que vous utilisiez cette synergie cinq jours sur sept. Cela suffira largement pour calmer la problématique des jambes lourdes.

Les sensations de lourdeurs sans problématique veineuse

Il y a une autre possibilité pour les personnes chez qui le problème n'est pas tant veineux ; c'est-à-dire qu'on ne voit pas de petits vaisseaux éclatés, mais il y a une sensation de lourdeur. Globalement, c'est plutôt une problématique de jambes enflées et chaudes. Dans ce cas, il peut toujours être intéressant d'utiliser la synergie à 10% que je viens de donner pour l'été, et même pour le travail à faire en amont, on peut utiliser une dilution à 10%, vu que vous n'avez pas véritablement un problème de retour veineux.



Sinon, j'aime bien proposer **un gel rafraîchissant**. C'est plus sur le plan psycho-émotionnel que cela fait du bien, mais il y a quand même **un effet antalgique et antidouleur**. C'est donc tout indiqué quand on a l'impression que tout est congestionné, lourd et chaud. Toutefois, **comme ce mélange contient de la Menthe des champs, il ne convient évidemment pas à la femme enceinte, ni à la femme allaitante, ni aux jeunes enfants** – mais ces derniers ne souffrent pas de jambes lourdes parce qu'ils bougent trop ! On ajoutera à cette première huile essentielle de l'**Eucalyptus citronné**, ce qui conférera à ce gel des vertus anti-moustiques. On pourra alors faire l'économie de l'application du mélange dédié, si on choisit ce gel rafraîchissant pour les jambes. On mettra ces huiles dans 5% d'huile végétale de **Macadamia**, avant de mélanger le tout dans du gel d'**Aloe vera**.

Mélange de gel rafraîchissant pour les jambes :

- * 2% HE Menthe des champs
- * 3% HE Eucalyptus citronné
- * 5% HV Macadamia
- * 90% Gel Aloe vera

On pourrait même se contenter de 40% de gel d'**Aloe vera**, et rafraîchir l'ensemble en mettant 50% d'hydrolat d'**Hamamélis**. Dans ce cas, on obtiendra plutôt une lotion rafraîchissante, mais c'est intéressant aussi.

Mélange de lotion rafraîchissante :

- * 2% HE Menthe des champs
- * 3% HE Eucalyptus citronné
- * 5% HV Macadamia



- * 40% Gel Aloe Vera
- * 50% HA Hamamélis

Dans les deux cas, vous aurez une sensation de fraîcheur.

Les rougeurs du visage à l'effort

Marina : On a une question qui est justement à mi-chemin entre les problèmes de circulation et la cosmétique. Une personne nous dit que quand elle fait de la randonnée et marche beaucoup, elle a d'un coup des grosses rougeurs qui apparaissent. La chaleur lui monte à la tête et elle a rapidement le visage très rouge. Que peut-elle faire avec les huiles essentielles ?

Elske Miles : Ce n'est pas trop la peine. Bien sûr, il y a ce côté très cœur et vasculaire qui monte au visage. Mais je n'irais pas travailler directement sur la peau du visage avec une huile essentielle, parce que ce n'est pas vraiment de la couperose. C'est momentané, en lien avec votre chaleur et votre effort, et c'est autre chose que je vous donnerais dans ce cas-là.

Le sel de Schüssler de la situation

Il faudrait voir de quel type de rouge il s'agit, sachant qu'on peut en avoir deux. Dans votre cas, comme c'est en lien avec la chaleur, il y a un sel de Schüssler super : le **Ferrum phosphoricum en dilution 6**. Ce sel est excellent pour les réactions d'excès de chaleur et c'est un grand remède contre la fièvre en



première intention. Ici, comme il y a une montée de température qui vous met ce rouge au visage, le **Ferrum phosphoricum** peut être quelque chose que vous pouvez utiliser. Qui plus est, il n'y a vraiment aucune contre-indication. Vous le prenez en dilution 6 et vous pouvez même en obtenir auprès de la pharmacie Maubeuge qui dispose de ses propres souches. Chez eux, le produit est disponible en 120 petits comprimés. Vous pouvez en prendre un avant de faire de la marche et en reprendre un toutes les trois heures pendant que vous marchez. C'est aussi un remède qui va vous permettre de retrouver la forme assez rapidement, car il est très efficace en soutien des états de fatigue. Si quand vous marchez, vous êtes fatiguée, pour pouvoir récupérer, c'est super car cela évite les courbatures à la fin.

J'y avais pensé pour moi pour me préparer, mais je n'avais pas pensé à vous le proposer ce soir. Cela tombe bien, merci beaucoup pour votre question. Encore une fois, c'est un remède facile à trouver et qui convient à tout le monde. Par exemple, si votre enfant revient de l'extérieur avec des marques un peu bleues, les pommettes rouges ou les oreilles rouges, cela signifie qu'il a besoin de **Ferrum phosphoricum**.

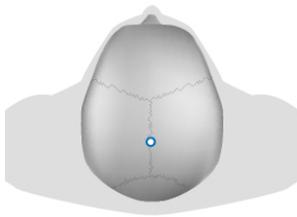
Les sprays à base d'hydrolats

Ensuite, face à ce type de chaleur, **il faut rafraîchir et donc faire des sprays avec des hydrolats**. Diluez quand même l'hydrolat dans de l'eau parce que c'est un produit distillé. Cela contient déjà de l'eau, mais quand vous le laissez sur la peau, il peut la dessécher un peu. Vous pouvez donc partir sur un dosage d'un quart d'hydrolat pour trois quarts d'eau. Vous emmenez ce spray avec vous et vous vous rafraîchissez régulièrement.



LE point d'acupuncture anti-chaueur !

Il existe un point d'acupuncture qui peut faire baisser la chaleur du haut du corps. Il se trouve au sommet du crâne, là où il y a une zone un peu plus plate.



Pour le trouver, vous pouvez partir du sommet de l'oreille et remonter sur le crâne. Ce point porte le nom des **100 réunions** et quand vous le stimulez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, il permet de contrer la montée de chaleur dans la tête. Vous pouvez même appliquer votre hydrolat sur ce point, ce qui va vous rafraîchir d'une manière incroyable.

C'était un peu long, mais c'est formidable car je crois que ces petites astuces ont répondu à beaucoup de personnes.



La trousse de secours d'Elske pour la période estivale



Marina : On a parlé de plein de sujets différents. Mais pour terminer cette trousse de l'été, quelles seraient pour vous les huiles essentielles à avoir impérativement quand on part en vacances ?

Elske Miles : Cela va être quelque chose parce que cela dépend d'avec qui vous partez, d'où vous partez et de ce que vous comptez faire.

- Je vais commencer par vous faire une petite trousse de cinq huiles essentielles pour les enfants. Avec ça, vous pourrez vous débrouiller dans pas mal de situations.
- Je vais ensuite vous proposer dix huiles essentielles et vous allez pouvoir choisir parmi ces huiles essentielles. Je suis là et vous pouvez me poser des questions pour vous décider entre deux, déterminer si l'une ou l'autre est indispensable ou si vous pouvez changer une huile pour une autre.

La trousse aroma des enfants

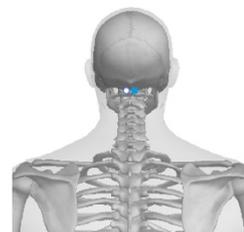
Elske Miles : Pour les enfants :

1. Il faut de toute façon de la **Lavande vraie** car elle incarne la maman. Elle est multi-tâche et fait tout pour tout ! En cas de coup de soleil, on l'appliquera pure directement sur la peau.
2. Ensuite, il y a le **Tea tree** car cette huile essentielle est parfaitement tolérée par la peau. Elle n'est pas toxique du tout et c'est une très grande



anti-infectieuse. Vous pouvez quasiment tout faire avec et même mélanger **Tea tree** et **Lavande vraie** pour faire une synergie en cas de coupure ou de piqûre de méduse.

3. J'aime beaucoup le **Géranium rosat** parce que son odeur est mieux tolérée par les enfants en tant qu'anti-moustiques ou anti-tiques. Cette huile essentielle astringente calme et permet aussi de stopper des saignements. Par exemple, en cas de bobo qui saigne, on peut mettre un mélange de **Tea tree** et de **Géranium rosat**. De même, dans les périodes de fortes chaleurs, certains enfants ont tendance à avoir des saignements de nez. Dans ce cas, le **Géranium rosat** est LA réponse absolue pour stopper le saignement, en application locale au niveau du nez. Idéalement, vous pouvez la diluer à 50% - soit 2 gouttes de **Géranium rosat** pour 2 gouttes d'huile végétale – sur un coton que vous mettez dans le nez. Ensuite, vous allez masser un point d'acupuncture qui se trouve au niveau du crâne sur le Vaisseau gouverneur, en plein milieu de la première vertèbre cervicale, c'est-à-dire une zone qui peut être très tendue. Masser ce point aidera aussi à stopper le saignement. Les deux associés fonctionnent très bien.



4. La nuit, il peut y avoir un peu d'énerverment, des nausées ou des difficultés digestives. Dans ces cas-là, la **Mandarine**²² est le zeste des enfants. En plus, ils en adorent l'odeur. On peut même l'utiliser en « petits bonbons » pour calmer des douleurs ou des crampes au niveau du ventre, si l'enfant a trop ou mal mangé. Dans ces cas-là, la **Mandarine** va être très

²² **Mandarine (zeste)** : *Citrus reticulata*



intéressante dans un peu de miel, à raison d'1 goutte et de façon très occasionnelle.

5. La cinquième huile essentielle pour les enfants est la **Camomille noble**²³. Là encore, cette huile essentielle va pouvoir couper la sensation de certaines piqûres. Si vous avez un enfant très réactif aux piqûres de moustiques, ce sera plutôt la **Matricaire** qu'il faudrait avoir, mais la **Camomille noble** peut calmer des douleurs et des piqûres. Pour bien dormir, on peut aussi faire un mélange à base de **Lavande vraie**, de **Mandarine** et de **Camomille noble** dilué dans une huile végétale. On peut en faire un petit massage le soir parce que, souvent, quand les nuits sont très chaudes, cela peut influencer le sommeil et entraîner des crises de larmes ou des difficultés à s'endormir. Dans ces cas-là, ce sont des huiles essentielles qui peuvent être intéressantes.
6. Je vais aussi choisir un hydrolat : la **Fleur d'oranger**. Cela peut être vraiment important d'avoir cet hydrolat avec vous si vous avez des enfants en bas âge.

Voilà la trousse dédiée aux enfants de moins de 10 ans.

²³ **Camomille noble** : *Chamaemelum nobile*



La trousse ultime de votre été

Les huiles essentielles

Elske Miles : Quant à la trousse absolue qu'il faut avoir avec soi, elle sera composée de :

- La **Lavande vraie** et le **Tea tree** restent des incontournables. Vous retrouverez ces deux huiles dans les deux troussees parce que ces huiles sont très versatiles et permettent de faire énormément de choses.
- En été, on est plus souvent dehors, on marche plus et on a plus de temps. Pour ces moments, je vous conseillerais l'**Immortelle**, parce qu'il peut y avoir des bobos, des entorses ou même des fractures. Même si vous ne vous faites pas mal, il est très important d'avoir votre flacon de 5 millilitres d'**Immortelle** avec vous au cas où. En plus, elle est indispensable pour le retour veineux et c'est un très grand antidouleur et anti-inflammatoire. On va donc l'utiliser pour beaucoup de traumatismes. Il y avait des questions sur la couperose : on va aussi pouvoir l'utiliser, mais le soir. La question de tout à l'heure portait sur une personne qui avait le visage rouge en marchant. Si vous avez encore de la couperose le soir, vous pourrez travailler avec l'**Immortelle** en application sur le visage, mais en dilution à 2% au maximum dans de l'huile végétale de **Calophylle**.
- Ensuite, je vous ai beaucoup parlé de la **Menthe des champs** (ou de la **Menthe poivrée**). Elle est importante pour pouvoir couper l'information



de douleur. C'est vraiment une huile essentielle pour des piqûres momentanées. Vous tapez le moustique, cela commence à vous gratter et là, vous mettez tout de suite 1 goutte de **Menthe des champs**, l'idée étant d'arriver à se maîtriser pour ne pas gratter. Si vous arrivez à passer une journée sans toucher votre piqûre de moustique, c'est bon mais, sinon, votre corps libère de l'histamine, ce qui ne fait qu'augmenter les démangeaisons.

- Toujours dans cette logique, on aura la **Matricaire** en tant que remède antihistaminique d'urgence pour les problématiques urticantes de tout ordre. D'ailleurs, **Menthe des champs** et **Matricaire** se mélangent très bien pour avoir une trousse de secours qui fonctionne.
- Ensuite, on va évidemment avoir la **Citronnelle de Java**. Mais pour que l'odeur ne soit pas trop forte tout le temps, je vous propose le **Géranium** qui est superbe. De toute façon, il faut avoir ces deux huiles pour pouvoir alterner, car on va les utiliser sur une durée plus longue.
- Il me reste encore trois huiles essentielles à vous conseiller, et je prends toujours avec moi la **Gaulthérie**²⁴. Je sais que tout le monde n'en raffole pas et ce n'est pas une obligation, mais elle est très utile en cas d'accident, de tendinite ou même de douleurs de règles. Quelle que soit la problématique inflammatoire ou traumatique, la **Gaulthérie** va faire l'affaire ! Toutefois, **même si vous allez pouvoir l'utiliser en urgence pour calmer des douleurs, vous ne pourrez pas en faire un usage quotidien si vous prenez des anticoagulants**. Néanmoins, c'est un remède à avoir avec

²⁴ **Gaulthérie couchée** : *Gaultheria procumbens*



soi au cas où. D'ailleurs, l'**Immortelle** et la **Gaulthérie** se mélangent bien. On peut même associer les deux à la **Citronnelle** pour avoir **un très grand effet antidouleur et anti-inflammatoire**. En cas de courbatures, de contractures ou de fractures, vous allez pouvoir utiliser cette huile essentielle.

- Il m'en reste deux, sachant qu'il n'y a pas encore grand-chose dans ma trousse de secours simplement pour la relaxation, la détente et l'ambiance festive. Je vais donc vous conseiller l'**Ylang-ylang**²⁵ qui est superbe pour réguler la qualité de l'énergie du Cœur, puisque l'été est quand même la saison du Cœur. Dans ce registre, l'**Ylang-ylang** est sublime : elle est suave, intéressante, et c'est un très grand antispasmodique. Pour tout ce qui est spasme, même en cas d'indigestion, cela peut être intéressant d'appliquer cette huile essentielle en massage du ventre. En massage, il peut même être bénéfique de mélanger l'**Ylang-ylang** et la **Lavande vraie**. C'est un mélange étonnant mais, en été, c'est autorisé ! Ce sont deux grandes huiles essentielles antispasmodiques et qui portent la Signature de la maman pour la **Lavande vraie** et de la femme épanouie pour l'**Ylang-ylang**. On peut donc vraiment mélanger les deux parce que, très souvent, en été spécifiquement, on est à la fois femme et mère. Finalement, on doit s'occuper de tout le monde, y compris de soi-même !
- La dernière huile essentielle que je vous conseille est le **Kunzea**. J'en ai parlé un peu plus que d'habitude cette fois-ci parce qu'en anglais, on l'appelle « le buisson des tiques ». C'est donc un très grand répulsif

²⁵ **Ylang-ylang** : *Cananga odorata*



également, mais surtout grâce à son action adaptogène. Par voie orale, elle est superbe. C'est une huile essentielle qui mérite d'être connue et sa fragrance sublime s'entend très bien avec l'**Ylang-ylang**, la **Lavande vraie**, le **Tea tree** et même la **Citronnelle de Java**. On peut aussi utiliser le **Kunzea** en application sur la peau pour varier les applications que vous ferez à usage répulsif.

Voilà la liste des dix huiles essentielles.

Les remèdes homéopathiques

Je vois que le temps file, mais je vous rappelle rapidement qu'il y a des remèdes homéopathiques importants à avoir. Prenez toujours avec vous :

- De l'**Aconit** en 9CH en doses parce qu'il peut y avoir des virus – notamment, il y a actuellement le COVID qui s'est un peu réinstallé. En cas de fièvre, l'Aconit en 9CH est formidable.
- De l'**Arnica**, évidemment ;
- De l'**Apis mellifica** pour des piqûres d'abeilles ou de guêpes ;
- Du **Bombyx processionea** si vous avez un problème avec des chenilles processionnaires.



Les moxas

J'ajouterais que j'ai toujours avec moi un moxa, même si c'est plus complexe de vous le conseiller. Le moxa est le bâton d'armoise avec lequel je vous ai fait une petite démonstration dans le programme. Tout le monde ne l'a peut-être pas vue et il faudrait reVISIONNER cette petite vidéo qui vous montre comment utiliser le moxa en cas de douleurs. Par exemple, quand vous avez des douleurs à l'épaule ou des torticolis, vous pouvez disperser le point douloureux grâce à la chaleur. Vous ne touchez pas la peau, mais le moxa est très intéressant car il permet d'enlever de manière très puissante la congestion énergétique sur certains points. C'est surtout pour les douleurs chroniques que cela peut vraiment être un remède d'urgence salutaire. Ainsi, vous pouvez immédiatement agir dessus, le laisser puis appliquer ensuite des huiles essentielles.

Je crois que j'ai fait le tour des grands remèdes dont je voulais vous parler ce soir. Je vous laisse la parole, Marina.

Marina : Merci beaucoup pour tout cela, Elske. C'était très intéressant et très varié.



L'analyse olfactive de vos huiles essentielles



Camomille noble, Tea tree, Citronnelle et Eucalyptus citronné

Marina : Je vous propose de passer à notre dernière partie, à savoir l'analyse olfactive. N'hésitez pas à nous donner le nom d'une, deux ou trois huiles essentielles dont vous aimez l'odeur en ce moment et, au contraire, une ou deux autres qui vous révulsent un peu.

Une première abonnée nous dit adorer la **Camomille noble**, mais elle a horreur de l'odeur du **Tea tree**, de la **Citronnelle** et de l'**Eucalyptus citronné**.

Elske Miles : Déjà, avant de faire l'analyse olfactive, il va falloir voir ce qu'on peut faire pour vous au niveau des anti-moustiques. Vous allez évidemment pouvoir utiliser la **Camomille noble**, mais c'est très intéressant que vous ayez horreur à la fois du **Tea tree**, de la **Citronnelle** et de l'**Eucalyptus citronné**. Vous allez devoir découvrir le **Kunzea** et le **Géranium rosat** pour faire vos mélanges. Pour ce qui est des sprays anti-tiques, vous allez pouvoir inclure dans vos synergies 2% de **Clou de girofle**, afin d'avoir un effet plus puissant. Il est évident que vous ne pouvez pas travailler avec des huiles essentielles que vous n'aimez pas du tout, mais je crois que le **Kunzea** passera très bien et c'est même la raison pour laquelle vous n'aimez pas les autres !

Cela veut dire qu'il y a comme une grande nostalgie de l'enfance actuellement. C'est compliqué à analyser parce que je ne vous vois pas et que je ne connais pas le contexte, mais c'est tellement étonnant que vous n'aimiez pas ces trois huiles essentielles et que vous raffoliez de la **Camomille noble**, que je soupçonne un gros secret de famille.



Si vous pouvez me faire un petit retour, ce pourrait être intéressant à voir mais il semble y avoir un besoin de revenir dans l'enfance et de puiser dedans, peut-être pour découvrir quelque chose qui est moins anodin qu'il n'y paraît. En effet, **l'Eucalyptus citronné**, le **Tea tree** et la **Citronnelle** sont des huiles essentielles qui nous parlent de révéler la justice et de terrasser l'injustice. C'est comme s'il y avait quelque chose que vous vouliez maintenir, sauvegarder et protéger dans votre petite enfance, et ce n'est absolument pas le moment de révéler ou de traiter ce gros secret de famille qu'il pourrait y avoir.

Par ailleurs, **l'Eucalyptus citronné** et la **Citronnelle** contiennent une même molécule qu'on a rencontrée très souvent dans nos vies en tant qu'anti-moustiques. Ainsi, peut-être que son refus de cette odeur est en lien avec un vécu de cet anti-moustiques. Mais de toute façon, il faut voir quel est le souvenir associé à l'utilisation d'un anti-moustiques qui remonte certainement à l'enfance. Il faudrait voir cette chose-là pour avoir une piste un peu plus précise et identifier l'événement qui n'est pas toléré.

Marina : Notre abonnée nous répond qu'elle a déjà cherché mais qu'elle n'a pas pu trouver de secret de famille.

Elske Miles : C'est intéressant parce que le fait que vous ayez déjà cherché indique que vous avez quand même des soupçons. Ce n'est pas la peine de faire tout un remue-ménage, mais ce choix reste très étonnant. On peut parfois regarder du côté des prénoms, parce qu'on cache souvent un secret dans le prénom. Peut-être qu'on pourrait en reparler une prochaine fois.



Gaulthérie couchée, Ylang-ylang et Lavande

Marina : Une autre abonnée nous dit adorer la **Gaulthérie couchée** et l'**Ylang-ylang**, mais elle ne peut plus sentir la **Lavande** en ce moment.

Elske Miles : C'est formidable ! Cela veut dire que vous êtes rentrées dans une phase d'épanouissement du féminin qui ne passe pas par la posture de mère. La **Gaulthérie** est vraiment la plante du petit bassin féminin dans cette association avec l'**Ylang-ylang**, ce qui indique un besoin de faire revenir la vie dans ce petit bassin autrement que comme un foyer pour les enfants, et donc de faire simplement revenir la jubilation dans votre existence.

Clou de Girofle, Petit grain bigarade, Lavande, Gaulthérie et Matricaire

Marina : Une autre personne nous dit adorer le **Clou de girofle** et le **Petit grain bigarade**. Elle apprécie depuis peu la **Lavande vraie**. Elle n'aime pas la **Gaulthérie** et la **Matricaire**, mais elles ne l'incommodent plus.

Elske Miles : C'est donc en train d'évoluer. Toutes ces huiles sont autour de la matrice : tout est en lien avec le fait d'enfanter ou pas. Il peut donc y avoir un désir d'enfant qui a été frustré ou un projet dans votre vie (c'est-à-dire un enfant symbolique) qui n'a pas abouti, et vous commencez à faire le deuil de ce projet. Mais je ne crois pas car c'est en train de changer : je crois plutôt que vous êtes en train de vous rendre compte que ce projet est tout à fait faisable et que vous allez le réaliser.



C'est très bien que cela évolue. Quand on commence à apprécier des huiles essentielles qu'on ne supportait pas, c'est toujours intéressant. En l'occurrence, la **Lavande vraie**, la **Matricaire** et la **Gaulthérie** sont très liées à la maternité, tout comme le **Clou de girofle** qui nous parle de la naissance. Quant au **Petit grain bigarade**, c'est une plante dont le fruit n'est pas arrivé à maturation. On voit donc qu'il y a une trame commune et que quelque chose se joue autour du fait de réaliser un projet et d'en assumer la maternité.

