

Combe de Savoie

MONTMÉLIAN

Une conférence pour bien se servir des huiles essentielles

J.-P.S.



Catherine Alaphilippe, membre du Foyer rural, a animé cette conférence. Photo Le DL /J.-P.S.

Ce vendredi 24 mars, le Foyer rural de Montmélian a proposé à ses adhérents une conférence très utile sur l'utilisation des huiles essentielles, afin d'éviter les erreurs.

Catherine Alaphilippe, membre du Foyer rural, formée à l'utilisation des huiles essentielles, est venue apporter toutes les connaissances nécessaires pour les utiliser. Après avoir montré le principe d'extraction par distillation, elle a expliqué comment choisir une huile essentielle, à commencer par son nom latin qui permet de distinguer plusieurs variétés de plantes aux vertus différentes (comme l'eucalyptus, la menthe, etc.), son chemotype variable selon les sols, la partie distillée (feuille, graine), l'origine, le mode de culture (bio) et sa pureté.

• Des produits qui ne peuvent pas être utilisés par tout le monde

Le rendement issu de la distillation est très variable selon les espèces, ce qui explique des écarts de prix parfois importants. Un des travers de l'usage des huiles essentielles est la mise en danger des plantes qui ont été trop exploitées, alors que, pour certains maux, elles pourraient être remplacées par de simples tisanes.

Catherine Alaphilippe a donné les limites d'utilisation de ces huiles (elles sont interdites en dessous de 3 ans, aux femmes enceintes, aux personnes allergiques, etc.), mais aussi les domaines d'utilisation (sur un mouchoir, bain, soins, produits de beauté, diffusion), variables d'une huile à l'autre. Les bienfaits des huiles essentielles sont reconnus dans de multiples sphères (circulatoire, digestive, circulatoire, sommeil). Il faut se souvenir cependant que ce sont des produits concentrés et qu'une utilisation trop importante ou trop longue peut devenir néfaste.