

Les huiles essentielles et votre voiture

Les huiles essentielles peuvent-elles avoir une utilité dans l'habitacle de votre voiture, au-delà du simple parfum agréable qu'elles peuvent diffuser ?

Pour le savoir, nous avons rencontré Alessandra Moro Buronzo, naturopathe et auteur de nombreux ouvrages santé.

Les huiles essentielles peuvent-elles améliorer le bien-être en voiture du conducteur mais également des passagers ?

Alessandra Moro Buronzo : *Oui bien sûr, dans cet espace restreint qu'est l'intérieur d'un véhicule, leur efficacité sera au rendez-vous sur nos émotions. Mais attention, elles sont déconseillées s'il y a des femmes enceintes ou des enfants de moins de 6 ans, ainsi que des animaux de compagnie à l'odorat hyper développé, des chiens bien sûr, mais encore plus des chats.*

De quelles façons doit-on les diffuser dans la voiture ?

On peut mettre 1 ou 2 gouttes sur un galet, un mouchoir, sur la grille d'aération, voir sur un tapis de sol. J'insiste bien sur le dosage de 1 ou 2 gouttes seulement car au-delà l'odeur sera trop forte, sans plus d'efficacité. Et choisissez un parfum qui convienne à tous les occupants.

Quelles huiles essentielles conseillez-vous à nos adhérents contre les nausées dues au mal des transports ?

Le gingembre et la menthe poivrée (Mentha piperita) sont toutes les deux très efficaces. De plus, elles ont une action tonifiante et stimulante qui limite les coups de fatigue.

Dans le cas d'une fatigue passagère au volant, le conseil est de faire une pose et de se reposer bien sûr. Existe-t-il des huiles essentielles pour booster notre attention et notre vigilance ?

Tout à fait et j'en conseillerai deux principalement :

- *Pour donner du tonus, éviter le relâchement ou la perte d'attention au volant, le pin sylvestre (Pinus sylvestris) qui est un neurotonique qui stimule nos glandes surrénales et donne du tonus à notre système nerveux ;*
- *L'épinette noire (Picea mariana), un conifère qui pousse en Amérique du nord, a des propriétés "cortison-like". Elle stimule les glandes surrénales qui sécrètent du cortisol, elle est donc indiquée*

en cas de fatigue et de coups de pompe.

Parlons du stress au volant. Après un choc émotionnel, comme la vision d'un accident par exemple, que choisir pour nous apaiser ?

Le Rescue Remedy est un le remède d'urgence. Il s'agit d'un mélange de fleurs de Bach que l'on peut prendre en cas de choc ou de peur soudaine pour retrouver son calme. La Petitgrain bigarade, une huile essentielle extraite des feuilles de l'orange amère, assez neutre pour à priori plaire à tout le monde, est un rééquilibrant émotionnel très puissant contre les gros stress. La Lavande vraie et l'orange douce ont également des vertus apaisantes. Enfin, contre les chocs émotionnels mais également physiques, l'immortelle (d'Hélichryse italienne) est très efficace.

Nous terminerons avec d'indispensables conseils pour assainir l'air et limiter la diffusion de virus et microbes dans l'espace ultra confiné d'un habitacle de voiture.

L'essence de citron (citrus) est un excellent désinfectant de l'air. D'ailleurs ce n'est pas une huile mais une essence, parce qu'extraite des zests des agrumes. On peut également associer 1 goutte de chacune de ces deux huiles : Ravintsara ("bonne feuille" en Malgache - Excellent contre tous les virus) et Tea tree (arbre à thé), un anti-infectieux majeur. Mais cela n'empêche pas, malgré tout, d'aérer le plus souvent possible...

Crédit photo : Coco - Adobestock

Pour aller plus loin, deux ouvrages d'Alessandra Moro Buronzo :

LE PETIT LIVRE DES FLEURS DE BACH

Alessandra Moro Buronzo



FIRST
Editions

Le petit livre des Fleurs de Bach - First Editions



Grand guide des Huiles Essentielles - Editions Hachette Bien-être