

Purifiez votre air!

AROMATHÉRAPIE Les huiles essentielles ne font pas que sentir bon. Elles assainissent l'atmosphère et vous permettent de mieux respirer. A condition de bien les utiliser

PASCALE BIERI
12 février 2006

L'air de la rue est pollué? Eh bien, sachez que ce n'est pas mieux à la maison. Pour ne pas dire pire... Avec la fumée du tabac, les composés volatils, les allergènes (poussières, acariens, moisissures), sans parler des virus ou des bactéries issus d'un simple éternuement, il y a de quoi irriter notre nez et nos bronches. Toutefois, il existe une arme contre ces «envahisseurs»: les huiles essentielles. «En dix minutes, elles détruisent quasi toutes les cochonneries qui se trouvent dans l'atmosphère», assure Benoît Saint-Girons, cofondateur du centre Oasis à Genève, un espace soins-boutique consacré au bien-être.

Les essences des plantes distillées permettent d'assainir les voies respiratoires et de prévenir les infections saisonnières. Dans l'Egypte antique, on les utilisait couramment pour purifier les endroits où se trouvaient les malades. Et, depuis, différentes études ont démontré leurs effets antibactériens, antimycosiques, antiviraux et antiparasitaires. Encore faut-il les utiliser correctement.

Tout d'abord, sachez qu'on ne brûle pas les huiles essentielles, sous peine d'anéantir leur pouvoir. Donc évitez les diffuseurs avec bougie ou source de chaleur, et optez pour des diffuseurs électriques. «Seuls ces derniers brisent et pulsent correctement les molécules. Et, comme ces microparticules sont plus légères que l'atmosphère, 50% d'entre elles sont encore présentes après la diffusion.»

Autre chose à savoir: il ne faut pas abuser des huiles essentielles. «Avec un appareil électrique, entre trente secondes et quelques minutes de diffusion par jour (selon le modèle) sont suffisantes!» souligne Benoît Saint-Girons, en ajoutant: «C'est inutile de sursaturer les pièces en diffusant sans arrêt. Même si nous ne les sentons plus, les microparticules sont là et, comme nous respirons en permanence à raison de 5 litres d'air par minute, nous bénéficierons de leurs vertus en continu.» Car, contrairement à ce que l'on croit, ce n'est pas par leur odeur que les huiles essentielles agissent - même si leur parfum apporte une touche agréable dans les appartements - mais par les microparticules qu'elles dégagent. Quant à chaque essence, à choisir 100% naturelle, elle a des vertus qui lui sont propres: purifiantes, toniques, antibactériennes ou encore relaxantes.