



Huile essentielle pour dormir : quelle essence privilégier pour se relaxer naturellement ?

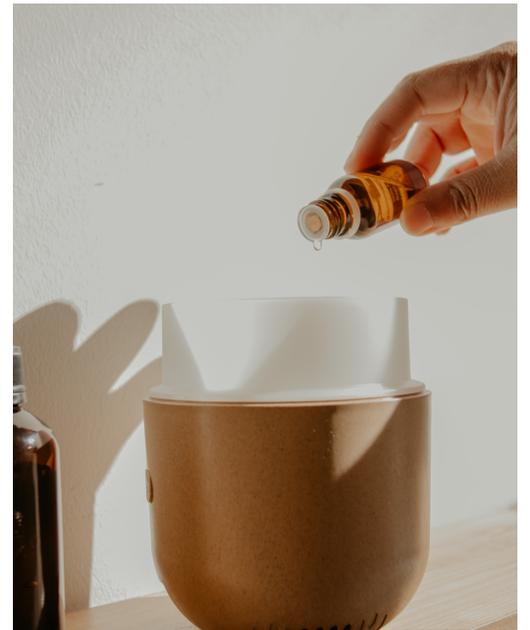
Stress, anxiété, troubles du sommeil, irritabilité, mais aussi décalage horaire ou excitation... De nombreuses raisons peuvent expliquer un manque de sommeil. Pour éviter que l'insomnie ne vous gâche la vie, les huiles essentielles peuvent constituer une solution toute trouvée. Naturelles, puissantes et aromatiques, elles ont tout bon pour calmer vos nerfs et vous ouvrir les bras de Morphée. Découvrons ensemble les meilleures huiles essentielles pour dormir, apaiser vos nerfs et vous offrir enfin le sommeil de bébé dont vous rêvez !

Les huiles essentielles sont-elles vraiment efficaces pour favoriser le sommeil et lutter contre l'insomnie ?

De plus en plus populaires, les **huiles essentielles relaxantes** se présentent comme une alternative naturelle aux traitements médicamenteux, parfois lourds et présentant de nombreux effets secondaires. Les huiles essentielles pour dormir sont en effet idéales pour lutter contre l'insomnie sans passer par les somnifères, qui présentent un risque de dépendance. Ces huiles contiennent diverses substances, comme des monoterpénols, des phénols, des aldéhydes terpeniques ou de la coumarine... Des actifs aux noms bien compliqués, mais qui feront de ces distillations végétales de véritables partenaires de votre bien-être !

Comment utiliser les huiles essentielles pour se relaxer et mieux dormir ?

En massage relaxant, en diffusion atmosphérique ou sous forme de remède oral, les huiles essentielles relaxantes peuvent s'administrer via de nombreuses voies. Pour faciliter leur usage, certaines marques mettent à disposition des utilisateurs des synergies pré-mélangées, sous forme de sprays, de mélanges tout faits à diffuser et même sous forme de baumes pour bébé.



Les mélanges d'huiles essentielles en spray, à vaporiser sur l'oreiller

Et si, aussitôt la tête posée sur l'oreiller, vous étiez enveloppé d'un **nuage apaisant** ? Déposées en un nuage vaporeux, les huiles essentielles peuvent être très intéressantes pour déconnecter avec les angoisses de la journée et vous laisser glisser au pays des rêves... Cependant, il n'est pas recommandé de verser une goutte d'essence directement sur le tissu, au risque de le tâcher. Il existe donc des huiles essentielles conditionnées en **spray**, généralement sous forme de mélanges, qui vous permettront de bénéficier de toutes leurs vertus en un pschitt.

Les mélanges d'huiles essentielles à diffuser, pour une atmosphère apaisante

Il existe également des mélanges d'**huiles essentielles relaxantes à diffuser**. Pratiques, ils permettent de bénéficier des bienfaits des meilleures huiles essentielles pour dormir apaisantes tout en s'épargnant la corvée du dosage. Vous bénéficiez d'une synergie aux quantités maîtrisées, et à la fiabilité assurée !

Les huiles essentielles pour dormir, à utiliser sous toutes les formes

Vous n'êtes pas convaincu par les formules en spray ? Vous n'avez pas, chez vous, de diffuseur adapté à la diffusion des mélanges d'huiles essentielles relaxantes ? Pas de panique ! Si aucune des solutions ci-dessus ne vous convient, il existe heureusement de nombreuses autres formes de produits relaxants aux huiles essentielles.

Les huiles essentielles relaxantes en roller

Idéal à utiliser en déplacements, le **roller aux huiles essentielles** est pratique à utiliser. Il vous suffit de le faire glisser sur vos poignets et d'en respirer une profonde bouffée pour bénéficier de tous ses bénéfices ! Il se range dans votre sac ou dans votre tiroir de bureau, pour un rapide « sniff » apaisant où que vous soyez. Glissez-le par exemple dans votre sac de cabine, pour l'utiliser avant un décollage angoissant.

Les huiles essentielles apaisantes sous forme de complément alimentaire

La voie orale est une façon comme une autre de consommer les huiles essentielles. Cependant, leur dosage peut poser problème aux non-initiés. Certaines huiles essentielles sont également potentiellement irritantes pour les muqueuses. Pour bénéficier de tous les bienfaits d'une synergie d'huiles essentielles pour dormir par voie orale sans risque, vous pouvez donc faire appel à un **complément alimentaire** ! Les huiles essentielles y sont généralement distillées dans une base neutre, comme de l'huile de tournesol ou de colza.

Les huiles de bain relaxantes aux huiles essentielles

Quoi de mieux qu'un bon bain relaxant avant le coucher pour dormir comme un bébé ? Idéal pour allier décontraction du corps et de l'esprit, un bon bain peut voir ses vertus apaisantes renforcées grâce à une **huile de bain enrichie en huile essentielle** !

Les baumes de massages aux huiles essentielles pour calmer bébé

Masser un bébé avec une huile essentielle peut se révéler dangereux. Les bébés sont en effet particulièrement sensibles, leur peau est fragile et de nombreuses essences leur sont interdites. Pourtant, les huiles essentielles présentent de nombreux atouts pour les bébés : elles sont naturelles et peuvent être dosées selon leurs besoins. Pour masser bébé en toute sécurité, optez pour un **mélange de massage relaxant** adapté, confectionné par un professionnel.



Quelle huile essentielle pour contrer le stress et l'angoisse ?

Avant d'arriver à dormir, il faut déjà arriver à se relaxer ! Si vos troubles du sommeil sont dus à un stress constant, à une difficulté à lâcher prise, faites votre sélection parmi les huiles essentielles ci-dessous.

L'huile Essentielle de Petit Grain Bigarade : la star des huiles essentielles relaxantes

Huile essentielle de Petit Grain Bigarade, de Bigaradier, d'Oranger Amer... Sous ces 3 synonymes se cache la même essence ! Issue de la distillation des feuilles et petits rameaux de l'Oranger Amer, c'est une huile apaisante... Essentielle ! Son parfum floral et doux est particulièrement apprécié des jeunes enfants.

- **Équilibrante**, elle vous sera bien utile lors des périodes où rien ne va.
- **Calmante**, elle apaise le stress, mais permet également de combattre les pensées négatives générées par celui-ci.
- Elle favorise non seulement le bien-être psychique, mais délivre également des **désagréments physiques dus à l'angoisse** : palpitations, estomac noué, souffle court... Utilisez-la pour vous libérer, littéralement, de la tension !

Comment utiliser l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade ?

Extrêmement bien tolérée, elle s'utilise par voie cutanée, respiratoire ou orale. Mélangez-en quelques gouttes dans une huile neutre, et appliquez la mixture obtenue sur l'intérieur des poignets. Inspirez profondément son parfum durant trois respirations consécutives... Voilà qui devrait avoir un véritable effet calmant. Vous pouvez également la déposer sur votre oreiller avant le coucher (ou sur un mouchoir), l'incorporer à une huile de massage, ou encore en verser quelques gouttes dans l'eau d'un bain chaud.

Délasserement assuré !

Présentant **très peu de contre-indications**, cette huile essentielle peut être utilisée chez les bébés dès 3 mois et les femmes enceintes depuis 3 mois. Veillez cependant à toujours adapter son dosage aux besoins de celui qui la reçoit ! Par sécurité, vous pouvez demander l'avis de votre médecin.

L'huile essentielle de bergamote, pour faciliter la venue du sommeil

Légèrement citronnée, subtile et rafraîchissante, l'huile essentielle de bergamote est l'alliée d'une relaxation saine avant le coucher. Issue du bergamotier, cousin du citron et de l'oranger, elle provient du zeste de la bergamote. On parlera donc d'une **essence de bergamote**, plutôt que d'une huile essentielle, qui est, elle, extraite de la fleur. Utilisez cette essence pour vous préparer au sommeil et vous mettre en mode « pause ».

Excellent **relaxant naturel**, elle est idéale pour faire dormir les petits et les grands.

Comment utiliser l'huile essentielle de bergamote ?

En **diffusion**, elle parfumerait la maison (ou la chambre) tout en agissant contre votre stress. En massage sur la peau, il suffit de la déposer sur la face interne des poignets (une goutte suffit, mélangée à quelques gouttes d'huile neutre) et de respirer ceux-ci profondément.

Attention cependant : photo-sensibilisante, elle est absolument déconseillée avant une exposition solaire, sous peine d'irritations sévères et de brûlures. Son utilisation cutanée ou orale est également déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 7 ans. On peut cependant toujours en déposer une quantité raisonnable dans un diffuseur, pour une diffusion atmosphérique apaisante, afin de bénéficier de ses vertus sans risque !

L'huile essentielle de Lavande Officinale, une sédative puissante pour une relaxation aux parfums de Provence

Son parfum caractéristique évoque immanquablement les interminables champs de lavande et le ciel bleu de la Provence ! Cette huile essentielle évocatrice n'apporte cependant pas que de bons souvenirs de vacances au soleil. Elle est également une alliée de votre détente, sans avoir à préparer les valises ! Son odeur raffinée parfamera avec élégance votre intérieur, tout en vous apportant ses nombreuses propriétés tranquillisantes :

- **Spasmolytique**, elle détend les spasmes musculaires et détend les muscles. En cas de muscle tendu, c'est donc un remède apprécié !
- Très **sédative**, elle calme l'excitation, fait baisser la tension artérielle et combat la déprime.
- Alliée de nuits 100% tranquilles, elle est également recommandée pour **lutter contre les parasites** et les invasions de moustiques en été !

Comment utiliser l'huile essentielle de Lavande Officinale ?

Cette huile essentielle fait partie des incontournables de l'armoire à pharmacie du débutant en aromathérapie.

- Pour un **usage ponctuel**, vous pouvez l'appliquer pure sur la peau (pas plus d'une à deux gouttes). Cependant, son usage répété peut dessécher l'épiderme. Si vous en faites un remède de détente quotidien, **diluez-la** donc légèrement dans une huile végétale. Sachez que son utilisation pure sur la peau est la plus recommandée, même chez les enfants : c'est par cette voie qu'elle déploiera toute son efficacité.
- Pour une relaxation immédiate en cas de stress soudain, on peut également en **inspirer** une puissante bouffée directement du flacon.
- On peut aussi l'avalier, toujours sur un sucre ou un autre support neutre. Elle fait d'ailleurs partie des essences particulièrement **appréciées en pâtisserie** !

Huile essentielle de lavande : laquelle choisir pour bien dormir ?

Lavande Officinale, Lavande Vraie, Lavande Aspic, Lavandin... Au milieu de toutes ces dénominations, on s'y perd ! Pas de panique : il est facile de s'y retrouver.

La **Lavande Officinale**, également connue sous le nom de Lavande Vraie, est la lavande relaxante que nous vous avons présentée ci-dessus. La **Lavande Aspic**, par contre est une autre variété de lavande, plutôt conseillée en cas de piqûres d'insectes grâce à ses propriétés cicatrisantes. Le **Lavandin** enfin, également appelé Lavandin Super, est calmant comme la Lavande Officinale, mais beaucoup moins puissant.

Quelle huile essentielle pour bien dormir et éviter les réveils nocturnes ?

Après la relaxation, vient le sommeil proprement dit. Encore une fois, certaines huiles essentielles sont plus recommandées que d'autres pour **vous aider à bien dormir**. Accédez enfin à un sommeil profond, sans rêve, régulier et réparateur, avec les huiles essentielles de camomille romaine ou de basilic !

L'huile essentielle de camomille romaine, reine de la nuit

Si nos grand-mères conseillent des tisanes de camomille en cas de troubles du sommeil, ce n'est pas pour rien ! L'huile essentielle de Camomille Romaine, également connue sous le nom de **Camomille Noble**, est issue d'une élégante fleur blanche aux multiples boutons. Très prisée pour ses multiples propriétés sur la santé, elle est extrêmement bien tolérée et ne présente aucun danger lors d'une utilisation pure sur la peau (non sur les muqueuses, où elle doit alors être diluée) ou chez les enfants.

Elle agit sur le **système nerveux périphérique**, celui qui véhicule notamment les informations liées aux sensations ou aux déplacements. C'est donc un parfait remède pour « déconnecter » ! Elle présente de nombreuses propriétés qui en feront une alliée de votre tranquillité :

- **Sédative**, elle est le parfait remède pour accéder plus facilement à un état de somnolence.
- **Calmante**, elle agit sur les « nerfs en pelote », mais aussi sur l'agitation et la douleur, grâce à des vertus anti-inflammatoires.

Parfaite pour vous préparer au sommeil, elle constituera le lit de votre quiétude !

Comment utiliser l'huile essentielle de camomille ?

Cette huile est déconseillée en diffusion atmosphérique, en raison de son prix élevé. Préférez une **application cutanée**, sans risque. Un massage sur le plexus solaire, quelques gouttes sur les poignets, et le tour est joué ! En « express », vous pouvez également ouvrir le flacon et en inspirer une profonde bouffée apaisante.

Huile essentielle de Camomille Noble ou de Camomille Allemande ?

Ne confondez pas l'huile essentielle de Camomille Noble (ou Romaine) avec sa consœur, l'huile essentielle de Camomille Allemande (ou Matricaire). Cette dernière est plutôt conseillée pour lutter contre les douleurs de règles et les inflammations.

L'huile essentielle de basilic, pour dormir d'un sommeil de plomb

L'huile essentielle de Basilic Exotique est traditionnellement utilisée pour lutter contre les **spasmes musculaires dus au stress**. Particulièrement appréciée pour son efficacité dans le traitement des symptômes de la spasmophilie, elle possède une puissante action antispasmodique.

Appliquée en massage, elle vous aidera à dormir d'un sommeil profond et réparateur, pour vous réveiller frais et dispo !

Comment utiliser l'huile essentielle de basilic ?

Cette huile essentielle est très concentrée et ne convient pas pendant la grossesse, l'allaitement ou chez les enfants de moins de 7 ans. Elle peut également être irritante, il convient donc de l'appliquer diluée sur la peau. Comptez environ 2 gouttes d'huile essentielle de basilic pour 8 gouttes d'huile végétale (20% de la préparation). Massez le plexus solaire avant le coucher pour une nuit réparatrice. On conseille également de l'appliquer sur la plante des pieds pour un sommeil de plomb !

Quelle huile essentielle pour lutter contre la fatigue ?

Parfois, une bonne nuit de sommeil ne fait pas tout : une journée trop chargée ou une période particulièrement stressante peuvent également être source d'une sensation d'épuisement. En cas de coup de mou, il est intéressant d'avoir toujours avec soi une **huile essentielle revitalisante**.

L'huile essentielle de menthe poivrée, pour un coup de peps assuré !

Intensément rafraîchissante, l'huile essentielle de menthe poivrée possède une odeur très forte, **piquante et agréable**. Si vous en avez déjà pris une bouffée pure, votre nez doit s'en souvenir ! On l'utilise d'ailleurs pour traiter le nez congestionné. Mais combattre le rhume n'est pas son seul atout :

- Très **stimulante**, elle tonifie l'organisme grâce à une action hypertensive et vasoconstrictrice.
- **Anti-fatigue**, elle vous aide à retrouver de l'énergie, à vous réveiller et à retrouver la concentration qui vous manque !

Comment utiliser l'huile essentielle de menthe poivrée ?

Gagner en concentration lors d'une tâche importante, être plus attentif, mais aussi soigner les bleus... L'huile essentielle de menthe poivrée s'adapte à tous les modes d'utilisation !

- Pour un effet rafraîchissant intense, déposez-en une goutte sur un **support neutre** à avaler. Elle vous aidera alors à être plus vigilant, par exemple lors des longs trajets en voiture ! Par contre, évitez cette voie si vous êtes proche de l'heure du coucher, au risque de ne pas trouver le sommeil.
- En **diffusion**, elle distillera ses principes actifs tonifiants dans votre environnement.
- En **olfaction** (une ou deux profondes inspirations par-dessus le flacon ouvert), elle dissipera les nuages qui encombrant un esprit embrumé.
- L'huile essentielle de menthe poivrée peut également s'utiliser **sur la peau** (très diluée, elle doit composer maximum 30% de vos préparations huileuses). Elle apporte alors un effet froid très intense, à utiliser pour traiter les bleus et les contusions. Par contre, cette voie ne présente pas de grand intérêt pour combattre le **manque d'énergie**.

Cette huile essentielle est très concentrée et active, elle doit donc être utilisée avec précaution : ne l'utilisez ni chez les femmes enceintes ou allaitantes, ni chez les jeunes enfants.

Les huiles essentielles, une solution incontournable pour dormir comme un loir !

Parfumées, naturelles et bien plus puissantes qu'il n'y paraît, les **huiles essentielles pour dormir** pourraient bien devenir le remède indispensable à vos nuits les plus longues. En cas de **stress**, de **fatigue**, ou tout simplement pour donner à votre intérieur une délicieuse fragrance apaisante, faites-leur confiance. Partenaires de votre bien-être, elles ne quitteront bientôt plus votre table de nuit !



Bénéficiez d'un booster naturel avec des huiles essentielles énergisantes et parfumées !

Manque d'énergie, coup de mou, ou simplement besoin de se concentrer davantage... Nous avons tous, à un moment ou à un autre, besoin d'un coup de pouce pour être plus productifs ! Que ce soit au travail, avant une séance de sport, ou simplement pour finir la journée sans recourir au café, découvrez les huiles essentielles dynamisantes qui ont fait leur preuve comme boosters d'énergie naturels !

L'huile essentielle de menthe poivrée, l'indispensable énergisante

L'huile essentielle de menthe poivrée est l'essence la plus populaire pour lutter contre la fatigue : on ne la présente plus ! Facile à manipuler, accessible à toutes les bourses, l'huile essentielle de menthe poivrée est un excellent stimulant physique et psychique, qui vous réveillera de son parfum très rafraîchissant !

Son petit plus ? Elle aide également en cas de mal de tête ou de malaise vagal.

Comment utiliser l'HE de menthe poivrée ?

À même le flacon, ou sur un mouchoir, une à deux inspirations suffisent pour se remettre d'aplomb ! Évitez de l'appliquer pure sur la peau : son effet « glaçon » est très puissant et pourrait causer des irritations.



L'huile essentielle de cannelle de Ceylan, votre alliée lors du changement de saison

Si votre manque de vitalité est plus général, vous pourriez rechercher une huile essentielle qui stimule le système immunitaire. Conseillée lors des changements de saison, la cannelle de Ceylan est l'alliée toute trouvée de vos défenses naturelles ! En plus, son parfum typique est parfait pour accompagner les ambiances automnales.

Comment utiliser l'HE de cannelle de Ceylan ?

- En diffusion: elle réveille les esprits et réchauffe l'atmosphère. L'idéal pour relancer les conversations lors d'un dîner, par exemple. Cette huile essentielle peut-être diffusée, à condition d'être diluée. Elle doit alors constituer 5 à 10% du mélange.
- En massage : elle tonifie le corps et serait dotée de vertus aphrodisiaques ! Encore une fois, elle doit toujours être diluée dans une huile végétale et ne constituera que 10% maximum de la préparation finale.

L'huile essentielle de Thym à linalol, pour stimuler la concentration

Un dossier à rentrer, une lettre à finir, des devoirs à faire... Il n'est pas toujours évident de fonctionner à 100% de ses capacités cérébrales ! Pour vous réveiller instantanément les neurones et retrouver votre concentration, utilisez l'huile essentielle de thym à linalol. Véritable alliée de votre éveil psychique, elle aide votre matière grise à venir à bout des tâches les plus ardues.

Comment utiliser l'HE de cannelle de Ceylan ?

Bien que les odeurs de thym soient très gourmandes, il faut éviter de la diffuser pure. On conseille de la mélanger à hauteur de 5 à 10% à d'autres huiles essentielles. Pour profiter au mieux de ses bienfaits stimulants, utilisez-la en massage : diluez 1 goutte d'huile essentielle à 9 gouttes d'huile végétale et massez le bas du dos. Elle stimulera ainsi directement les glandes surrénales, impliquées dans la libération d'énergie (notamment via la production d'adrénaline et de noradrénaline, mais aussi en participant à la libération du glucose).

L'huile essentielle d'épinette noire, un véritable bouclier anti-fatigue

Particulièrement puissante, l'huile essentielle d'épinette noire est très souvent recommandée contre les coups de fatigue. Et pour cause ! Tonifiante, son odeur rappelle le parfum résineux et piquant d'une forêt de sapins sous la neige. Parfaite en hiver, elle vous aide à combattre les états de fatigue intenses et soudains. À la fois tonique et rafraîchissante, elle accompagne à merveille vos fêtes de fin d'année. À diffuser près de l'arbre de Noël !

Comment utiliser l'HE d'épinette noire ?

- En massage, appliquez-la (diluée dans une huile végétale) au-dessus des reins, dans le bas du dos. Prudence dans vos dosages : trop concentrée, cette huile peut causer des irritations cutanées.
- En diffusion, déposez-en quelques gouttes dans votre diffuseur.

Votre mélange maison d'huiles essentielles tonifiantes : la recette

Votre journée n'en finit pas et vous avez encore une montagne de choses à faire ? Vous rentrez du travail, et vous manquez de motivation pour vous rendre à votre session de sport ou à votre cours du soir ? C'est le moment déguster une collation bien méritée, tout en respirant profondément une synergie d'huiles essentielles capables de vous redonner votre énergie. Quelques gouttes de ceci, quelques gouttes de cela... Vous voilà plongé dans une atmosphère dynamisante, qui clarifie votre esprit et stimule votre organisme.

La recette d'huiles essentielles revitalisantes* :

- Déposez dans votre diffuseur quelques gouttes :
- d'essence de citron
- d'huile essentielle de menthe poivrée
- d'huile essentielle de basilic exotique
- d'huile essentielle de pin sylvestre

*Source : livre « Ma Bible des Huiles Essentielles » de Danièle Festy (2008).

Respectez une proportion égale entre toutes ces effluves et adaptez la quantité d'huile essentielle à la taille de votre pièce et aux recommandations de votre diffuseur. Respirez profondément... On est bien, non ?

Activez-vous et prenez un nouveau départ avec les huiles essentielles !

Vous voilà revenu dans les starting blocks, prêt à en découdre avec la vie ! Tournez le dos aux sirènes de la paresse : en quelques bouffées ou en un massage, vous êtes remonté à fond. Merci aux huiles essentielles, de véritables concentrés d'énergie en bouteille !