

Huiles essentielles & Fitness

■ Habitudes saines et huiles essentielles

■ Quelles sont les huiles essentielles les plus utiles pour le sport ?

■ Éléments importants d'une séance d'entraînement

■ Intégrer les huiles essentielles dans votre routine d'exercice



1 CHAPITRE

Habitudes saines et huiles essentielles

Il existe d'innombrables produits, méthodes et tendances qui promettent de vous aider à perdre du poids, à développer vos muscles ou à vous sentir mieux avec peu ou pas de travail. Le problème c'est que se sentir bien demande du travail - cela nécessite de saines habitudes comme faire de l'exercice régulièrement, avoir une alimentation équilibrée, prendre soin de soi et bien plus encore. Les qualités puissantes et naturelles des huiles essentielles leur permettent de contribuer à une bonne hygiène de vie. De par leur polyvalence, les huiles essentielles peuvent être extrêmement utiles dans une routine d'exercice hebdomadaire, une alimentation équilibrée et des soins personnels appropriés. Intégrer les huiles essentielles dans votre hygiène de vie vous donne des options illimitées pour soutenir sainement votre corps (à l'intérieur comme à l'extérieur).

L'importance de faire de l'exercice et de manger plus sainement

Même si chaque personne a un ADN unique, un corps différent et des problèmes de santé spécifiques, il est important pour tout le monde de se créer une routine d'exercice et de s'alimenter correctement. Certains vont à la salle de sport tous les jours pour faire de l'exercice alors que d'autres préfèrent faire du sport ou passer du temps à l'extérieur. Quelle que soit votre façon de faire de l'exercice, votre corps a besoin d'activité physique pour se maintenir en bonne santé, favoriser un sommeil réparateur, gérer le stress et plus encore.

Les bienfaits d'une activité physique régulière sont innombrables. Une alimentation riche en nutriments ne fera qu'ajouter à ces avantages. Une alimentation saine agit non seulement comme carburant pour notre corps, mais elle peut aussi le prémunir des problèmes de santé, favoriser la fonction cérébrale et aider à développer les muscles.

Alors oui, nous avons tous des corps, des problèmes et des besoins physiques différents, mais une bonne hygiène de vie peut aider n'importe qui à se sentir mieux- particulièrement en étant constant dans la pratique d'une activité physique et d'une alimentation équilibrée.



AVANTAGES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Aide à maintenir une bonne santé
- Favorise un meilleur sommeil
- Aide à maintenir son poids de forme
 - Permet d'évacuer le stress
- Diminue les envies d'aliments mauvais pour la santé
- Améliore les fonctions cognitives



AVANTAGES DE BIEN SE NOURRIR

- Aide à maintenir un poids de forme
 - Favorise la santé cardiaque
 - Aide le corps à se défendre
- Apporte les nutriments nécessaires à la construction des muscles, des os etc
 - Favorise les fonctions cérébrales
 - Aide à améliorer l'humeur
- Peut aider à vivre plus longtemps

Bon fonctionnement du corps

Deux personnes n'auront pas exactement les mêmes besoins en terme d'exercice et de régime alimentaire ; en revanche, ces deux éléments ont une influence majeure sur le fonctionnement de l'organisme. Autant il y a de nombreux avantages à se nourrir correctement et à faire de l'activité physique, autant ne pas le faire peut générer beaucoup de problèmes. Bien que beaucoup de problèmes de santé ne peuvent être résolus uniquement par une alimentation nutritive ou en allant à la salle de sport plusieurs fois par semaine, ces saines habitudes peuvent énormément contribuer au bien-être général.

Que vous souhaitiez garder la ligne, vous affranchir du stress, ou tout simplement profiter des endorphines et de la confiance que génère l'activité physique, développer de saines habitudes est fondamental pour permettre à votre corps de fonctionner au mieux.

Saines habitudes et santé émotionnelle

Vos habitudes d'exercice et alimentaires auront non seulement une incidence significative sur l'apparence et les sensations de votre corps, mais elles ont aussi une énorme influence sur la santé émotionnelle. Adopter de saines habitudes peut faire des merveilles sur la santé émotionnelle. Prendre soin de soi commence par faire de l'exercice et manger sainement. Sans une bonne hygiène de vie il est difficile de maintenir une santé émotionnelle optimale.

Les huiles essentielles peuvent faire partie de n'importe quelle routine sportive ou d'hygiène de vie

Comme mentionné plus haut, les huiles essentielles peuvent favoriser le bien-être quand elles sont utilisées dans le cadre d'une bonne hygiène de vie. Les huiles essentielles possèdent à elles seules de nombreux bienfaits pour l'organisme. Combinées à de l'activité physique et à une alimentation saine, elles permettent de se sentir globalement mieux. La beauté des huiles essentielles c'est qu'elles peuvent s'adapter à tout type d'entraînement en modifiant les méthodes d'application et les types d'huiles pour répondre à vos besoins et préférences. Ainsi, que votre programme d'exercices consiste en lever des charges lourdes, pratiquer des sports récréatifs, du cardio intensif ou de la randonnée, vous pourrez utiliser des huiles essentielles pour maintenir votre corps au top de ses performances.





2 CHAPITRE **Quelles sont les huiles essentielles les plus utiles pour le sport ?**

Les huiles essentielles possèdent une large variété d'utilisations et de bienfaits qui les rendent utiles pour le sport, mais comment savoir lesquelles sont les plus utiles ? Plus on en apprend sur les caractéristiques de chaque huile, plus il devient facile de déterminer celles qui conviennent le mieux à votre style de vie.

Propriétés chimiques des huiles essentielles

Les propriétés chimiques d'une huile essentielle lui confèrent une certaine odeur et des bienfaits spécifiques. Ces propriétés la rendent également utile pour des tâches particulières. Chaque huile possède un ensemble unique de composés chimiques, ce qui les rend si polyvalentes. Avec un très large choix, et chacune possédant des propriétés différentes, vous allez pouvoir adapter votre expérience des huiles essentielles à vos préférences et besoins personnels en matière de remise en forme.

Utilisation des huiles essentielles à des fins apaisantes

Par leur composition chimique, certaines huiles essentielles peuvent procurer à votre corps un confort apaisant en apportant une sensation de chaud ou de froid si elles sont appliquées localement. Bien que ces huiles ne modifient pas la température réelle du corps, on les dit "réchauffantes" et "refroidissantes" car leurs propriétés interagissent avec les récepteurs nerveux pour procurer une sensation de réchauffement ou de refroidissement. Ces types d'huiles essentielles sont utiles en massage pour les sportifs avant, pendant et après une séance d'entraînement, car elles peuvent apaiser différentes parties du corps.

Les huiles essentielles chauffantes et rafraîchissantes sont utiles pour la récupération et le repos entre les entraînements, car elles peuvent apaiser et détendre. Que vous utilisiez des huiles essentielles chauffantes pour un massage relaxant ou des huiles essentielles rafraîchissantes pour vous mettre à l'aise dans le vestiaire, elles sont inestimables pour procurer à votre corps repos et détente entre les séances d'exercices.

Propriétés réchauffantes

Les huiles essentielles réchauffantes que l'on trouve dans la nature peuvent être extrêmement utiles pour l'organisme. On peut par exemple les utiliser pendant l'échauffement pour relâcher les muscles et les membres. Utiliser ce type d'huile essentielle en préparation à l'exercice peut vous aider à vous sentir plus souple et prêt pour votre entraînement.

Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.

Réchauffante

- Utile pendant l'échauffement.
- Aide à se sentir plus souple et prêt pour l'exercice.
- Utile pour les périodes de repos et de récupération entre les entraînements.
- Utile en massage.

Exemples d'huiles essentielles aux propriétés réchauffantes :

- Poivre noir
- Cannelle de Chine*
- Cannelle de Ceylan*
- Clou de girofle*
- Encens
- Tulsi (Basilic sacré)

**Diluer avant d'appliquer sur la peau.*



Propriétés rafraîchissantes

Les huiles essentielles aux propriétés rafraîchissantes peuvent être utiles pendant votre récupération ou à la fin d'une séance d'entraînement. En procurant une sensation de fraîcheur, ce type d'huiles essentielles aidera à apaiser le corps après une activité physique intense.

Rafraîchissante

- Utile lors d'un retour au calme ou après l'entraînement.
- Procure au corps une sensation de fraîcheur.
- Apaise le corps après une activité intense.
- Utile en massage.

Exemples d'huiles essentielles aux propriétés rafraîchissantes :

- Basilic
- Cardamome
- Menthe poivrée
- Deep Blue™

Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.



Utiliser les huiles essentielles pour élever, dynamiser, revigorer et motiver

Les huiles essentielles qui sont naturellement exaltantes en raison de leur composition chimique et de leur arôme peuvent être utilisées pour favoriser l'énergie, la vitalité et la motivation avant et pendant l'activité physique. De nombreuses huiles sont énergisantes ou revigorantes par nature et peuvent aider à préparer votre esprit et votre corps pour l'entraînement. Certaines huiles procurent une sensation énergisante ou stimulante lorsqu'elles sont appliquées sur la peau. Ainsi votre corps sera prêt pour l'exercice ou bien cet arôme énergisant vous donnera un petit coup de fouet pendant votre séance.

Que vous ayez besoin d'un petit remontant quand vous vous sentez mou émotionnellement ou physiquement, ou que vous recherchez un moyen de garder le corps et l'esprit en alerte tout au long de votre entraînement, l'utilisation d'huiles essentielles exaltantes est un moyen simple et sûr de revigorer les sens. Dès que vous avez trouvé l'huile revigorante, motivante ou énergisante (ou même une combinaison d'huiles) que vous aimez, vous pouvez alors l'intégrer à votre routine de remise en forme pour vous donner un coup de pouce.



Autres huiles utiles pour le sport

En plus des huiles essentielles aux propriétés réchauffantes, rafraîchissantes, apaisantes ou tonifiantes, il existe des dizaines d'autres propriétés qui peuvent être utiles pour la forme physique et le maintien de votre bien-être. Comme indiqué, chaque huile essentielle possède ses propres propriétés chimiques, un arôme distinct et ses bienfaits spécifiques, ce qui rend les possibilités d'utilisation pratiquement infinies.

Maintenir une sensation de respiration dégagée

La possibilité de prendre des respirations profondes et claires est un élément important dans tout type d'activité physique. Que vous fassiez de la randonnée en montagne, que vous suiviez un cours de yoga, que vous couriez sur un tapis roulant ou que vous jouiez au foot dans le parc, la sensation d'une respiration claire est essentielle à un bon entraînement.

Pendant l'exercice, il est important de suivre un schéma respiratoire approprié afin d'apporter de l'oxygène à vos muscles. Bien que des facteurs tels que le nombre de respirations que vous prenez, si vous expirez par le nez ou la bouche, ou quand inspirer et expirer dépendront du type d'entraînement que vous faites. Vous devez vous assurer que vous êtes capable de prendre des respirations profondes tout au long de votre séance.

Huiles essentielles pour sensations claires

- Cardamome
- Eucalyptus
- Menthe poivrée
- Pin Douglas
- Lavande
- Arbre à thé



Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.





Huiles pour masser les muscles

Comme mentionné, les huiles essentielles aux propriétés apaisantes, réchauffantes ou rafraîchissantes (ou toute combinaison de ces propriétés) sont utiles pour masser les muscles avant et après l'activité physique. Ces huiles sont bonnes à utiliser pendant un échauffement pour aider le corps à se préparer au mouvement, et tout aussi utiles après une séance d'entraînement pour apaiser les muscles en vue du repos et de la récupération.

Huiles essentielles pour le soutien musculaire

- Bergamote
- Genévrier de Virginie
- Cyprès
- Eucalyptus
- Encens
- Mélisse
- Sapin de Sibérie
- Vétiver
- Ylang-Ylang

Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.



Comme vous pouvez le voir, la grande variété de bienfaits apportés par les huiles essentielles les rend utiles pour de nombreuses pratiques associées à une bonne hygiène de vie. Vous pouvez faire des essais pour trouver les huiles essentielles que vous préférez et voir comment les propriétés naturelles de chaque huile peuvent être utilisées pour vous aider à atteindre vos objectifs bien-être.

3 CHAPITRE

Éléments importants d'une séance d'entraînement

En gardant à l'esprit l'importance des propriétés chimiques, discutons de la manière dont les huiles essentielles peuvent être utilisées pendant un entraînement, quels que soient votre état de santé ou vos préférences. Certaines personnes aiment faire de l'exercice à l'extérieur en faisant de la randonnée ou du vélo, tandis que d'autres préfèrent pratiquer des sports d'équipe, d'autres encore aiment simplement aller à la salle de sport plusieurs fois par semaine. Dans tous les cas, en matière de forme physique, la plupart des routines d'entraînement se composent des mêmes éléments de base.

Vous découvrirez bientôt que les huiles essentielles peuvent être utilisées pour améliorer n'importe quel entraînement, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, tous les jours ou quelques fois par semaine. Les éléments de base de toute séance comprennent un pré-entraînement, l'entraînement lui-même, la récupération et le repos.

Éléments de base d'une séance :



PRÉ ENTRAÎNEMENT

- Hydratation
- Echauffement



ENTRAÎNEMENT

- Respiration correcte
- Rester alerte et motivé
- Éviter la blessure



RÉCUPÉRATION

- Retour au calme
- Apaiser les muscles tendus ou douloureux
- Hydratation
- Massage



REPOS

- Relaxation
- Lutter contre la fatigue
- Sommeil



Pré-entraînement

Que vous vous entraîniez pour le plaisir, pour perdre du poids ou pour atteindre d'autres objectifs de fitness, une grande partie du succès de votre entraînement dépend de votre préparation avant même de commencer. Votre routine de pré-entraînement sera fonction du type de séance que vous prévoyez de faire, de votre propre état de santé et de vos objectifs spécifiques. Il y a plusieurs parties de votre préparation à l'entraînement où les huiles essentielles seront utiles.

Hydratation

Parce que votre corps va perdre de l'eau au fur et à mesure que vous transpirez, et parce que la déshydratation affaiblit l'organisme, il est important de bien s'hydrater avant de commencer votre entraînement. Si vous avez du mal à vous rappeler qu'il faut boire suffisamment, vous pouvez toujours ajouter quelques gouttes de votre huile essentielle préférée à votre eau pour plus de saveur. Non seulement les huiles essentielles* transforment l'eau ordinaire en une boisson délicieuse et savoureuse, mais vous pouvez également choisir celles qui vous donneront un petit coup de pouce revigorant.

Les huiles essentielles d'agrumes comme le pamplemousse, la mandarine, le citron, le citron vert ou la mandarine verte constituent un excellent ajout à votre eau, surtout si vous souhaitez une saveur vivifiante et acidulée. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle à votre eau avant une séance d'entraînement pour vous apporter l'hydratation dont vous avez besoin.



*Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.



Echauffement

Le relâchement des muscles et la préparation du corps à l'activité physique sont une autre partie importante d'une routine de pré-entraînement. Cela prépare le corps au mouvement, à la construction musculaire et à l'effort, et peut vous aider à éviter les blessures. La plupart des gens ont leurs propres préférences et routines en matière d'échauffement qui dépendent en grande partie du type d'entraînement qu'ils prévoient de faire et de leur propre état de santé. Cependant, s'échauffer est important car cela prépare le corps au mouvement en relâchant les muscles et en augmentant sa température.

Les huiles essentielles peuvent être massées localement au moment de l'échauffement pour aider à détendre et à apaiser les muscles, en particulier lorsqu'ils sont raides ou tendus. Utilisez des huiles essentielles aux propriétés chauffantes si vous êtes raide ou si vous avez besoin d'aide pour réchauffer vos membres pendant votre routine de pré-entraînement.





Entraînement

Une fois que vous vous êtes hydraté et que vous avez terminé votre échauffement, vous êtes prêt pour votre entraînement. Il existe d'innombrables types de séances, mais il existe plusieurs éléments importants que tous les exercices ont en commun. Ils comprennent : respiration, concentration et motivation, prévention des blessures. L'utilisation d'huiles essentielles pendant votre entraînement peut vous aider pour tout ça.

Respiration correcte

Même s'il existe différentes façons de respirer en fonction des entraînements, il est important de respirer profondément pendant votre séance. Si votre respiration est limitée pendant un exercice, vous n'apportez pas suffisamment d'oxygène (et d'énergie) à vos cellules et à vos muscles, ce qui entraîne une diminution des performances.

L'utilisation d'huiles essentielles connues pour dégager les voies respiratoires peut vous aider à terminer votre entraînement en douceur et efficacement. Appliquez-en sur la poitrine ou le cou avant une séance (voir page 8 pour quelques suggestions). Les huiles essentielles peuvent être appliquées sur la poitrine pour créer un parfum revigorant et ainsi dégager les voies respiratoires.

Rester alerte et motivé

Lorsque vous essayez d'atteindre des objectifs de fitness spécifiques, il est facile de se sentir léthargique, démotivé ou fatigué, surtout si vous suivez un programme d'entraînement strict ou rigoureux. Garder votre corps et votre esprit alertes et motivés vous aidera à terminer chaque séance avec précision et à faire un pas de plus vers vos objectifs.

Appliquez localement pour vous aider à rester concentré. Que vous alliez à la salle de sport, au parc, à la campagne ou ailleurs pour votre séance, mettez des huiles revigorantes sur votre peau avant de quitter la maison pour vous motiver.



Eviter la blessure

Quel que soit le type d'exercice que vous aimez, éviter les blessures est la clé d'un entraînement réussi et agréable. Comme mentionné, masser des huiles essentielles chauffantes ou apaisantes pendant votre échauffement aide à détendre les muscles. Des huiles essentielles dynamisantes et favorisant l'attention vous aideront à vous concentrer pendant que vous faites de l'exercice. Lorsque votre corps et votre esprit sont préparés pour un entraînement, il est plus facile d'éviter les problèmes. L'utilisation d'huiles essentielles pour maintenir un corps détendu et un esprit alerte permet à n'importe qui de faire une séance agréable en toute sécurité.

Récupération

Même si vous avez votre propre routine pour récupérer après l'exercice, ou une routine de récupération spécifique que vous aimez, certaines choses peuvent aider votre corps à la fin d'une séance pour vous reposer et pouvoir refaire une séance le lendemain. La récupération doit comprendre un retour au calme et des étirements appropriés, la réhydratation du corps, l'apaisement des zones tendues ou douloureuses et, si nécessaire, un massage.

Retour au calme

Tout comme l'échauffement est crucial, prendre le temps de se détendre est un élément clé d'un entraînement réussi. Permettre à votre corps de ralentir progressivement, tout en continuant le mouvement des muscles, peut vous aider à éviter les tensions ou les raideurs. Ce que vous décidez de faire pour votre routine de récupération dépendra du type de séance que vous avez effectué et de vos capacités ou besoins personnels. Néanmoins, un retour au calme est important, car il vous aidera à ralentir progressivement votre respiration et votre rythme cardiaque pendant que vous vous préparez au repos.

Semblables à un échauffement avant l'entraînement, les huiles essentielles peuvent être utiles pendant le retour au calme après la séance. Essayez des huiles essentielles aux propriétés rafraîchissantes pour aider à calmer le corps et apaiser les zones touchées après l'effort. En mettant ce type d'huiles essentielles par voie topique, vous apportez aux membres une sensation de fraîcheur qui procure un confort apaisant aux muscles et aux extrémités.

Hydratation

Une fois que vous avez terminé votre séance, il est important de rendre à votre corps l'eau qu'il a perdue en transpirant. L'ajout d'huiles essentielles* à votre eau lui donnera un peu plus de saveur, ce qui peut être utile si vous avez du mal à boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées et vous permettra également de bénéficier de tous les bienfaits internes de cette huile spécifique.

**Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.*



Apaiser les zones affectées

Même après un retour au calme, il se peut que vous ressentiez encore de la fatigue. En massant localement des huiles essentielles aux propriétés chauffantes ou rafraîchissantes sur des zones telles que les jambes, les pieds, les bras, les épaules, le dos et le cou, vous pouvez soulager vos muscles après une activité physique. Non seulement ces types d'huiles procurent une sensation apaisante en surface, mais leurs bienfaits peuvent se poursuivre pendant plusieurs heures après l'application.

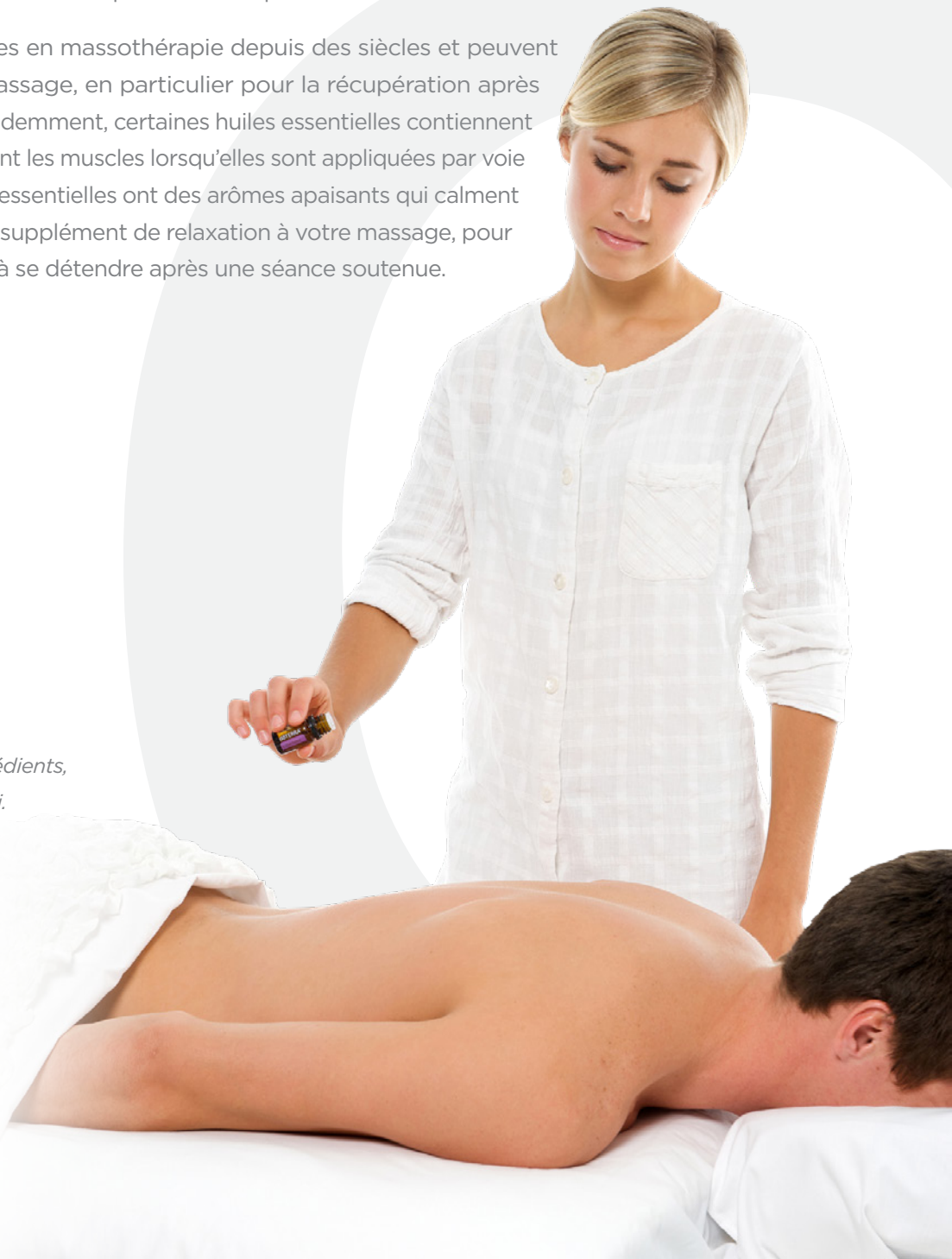
Massage

En plus d'une simple application topique d'huiles essentielles et d'étirements, utiliser des huiles essentielles en massage peut aider le corps à se détendre pendant le processus de récupération. Parfois, après une séance particulièrement intense, vous aurez besoin de masser certaines zones du corps. Pour de nombreux sportifs, le massage est une part régulière et vitale de la phase de récupération.

Les huiles essentielles sont utilisées en massothérapie depuis des siècles et peuvent améliorer votre expérience de massage, en particulier pour la récupération après l'exercice. Comme mentionné précédemment, certaines huiles essentielles contiennent des composés chimiques qui apaisent les muscles lorsqu'elles sont appliquées par voie topique. De même, certaines huiles essentielles ont des arômes apaisants qui calment le corps et l'esprit. Cela apporte un supplément de relaxation à votre massage, pour aider votre cerveau et votre corps à se détendre après une séance soutenue.



Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.





Repos

Après avoir effectué une récupération adéquate, il est important de vous reposer avant votre prochaine séance de sport. Votre corps sera ensuite plus performant. Négliger cette phase peut entraîner des blessures ou un surmenage physique. Le repos est un élément tout aussi crucial que les étirements ou l'hydratation car il permet des séances plus efficaces en toute sécurité.

L'importance du repos

Lorsque vous faites de l'exercice, vous dégradez votre tissu musculaire. La douleur ou les courbatures que vous ressentez après l'exercice proviennent de microdéchirures qui se produisent dans vos tissus. C'est grâce au repos (et une nutrition adéquate) que les fibres musculaires qui ont été déchirées pendant l'exercice commencent à se réparer. Ce processus de réparation, connu sous le nom d'hypertrophie, permet aux muscles de se développer et de se renforcer.

Comme vous pouvez le voir, des processus importants se déroulent pendant la phase de repos. Il faut laisser à vos muscles le temps de se reposer pour réparer les microdéchirures survenues lors de votre séance. Sans repos approprié, vous pourriez finir par surmener votre corps ou même endommager les muscles ou le tissu conjonctif en ne laissant pas assez de temps au tissu musculaire pour se réparer.

Microdéchirures :

Déchirures microscopiques dans les muscles qui se produisent pendant l'exercice.

Hypertrophie :

Processus de réparation des tissus qui se déroule dans les fibres musculaires déchirées pendant la phase de repos. Au cours de ce processus, le tissu musculaire se répare et devient plus gros, plus fort et plus résistant.

Sommeil

Dormir suffisamment permet à votre corps de récupérer et de se réparer entre les séances. Si vous avez du mal à vous détendre ou si vous n'arrivez pas à dormir profondément, il peut être difficile de vous sentir prêt pour votre prochain entraînement. Ajouter des huiles essentielles dans un bain* chaud peut créer une atmosphère calmante. Vous pouvez également appliquer des huiles essentielles apaisantes sur la plante des pieds avant de vous coucher, ou mettre des huiles relaxantes dans un vaporisateur rempli d'eau et en pulvériser sur vos oreillers et votre literie.

En créant un environnement favorable à une nuit de sommeil relaxante, vous pourrez alors vous reposer suffisamment avant et après un entraînement intensif.

Relaxation

Il existe de nombreuses façons d'utiliser des huiles essentielles calmantes ou apaisantes pour favoriser la relaxation dans le cadre de votre routine de repos après votre séance de sport. Quelques gouttes d'une huile essentielle calmante dans un bain* chaud recouvriront le corps d'huiles essentielles et apporteront un arôme apaisant pour l'esprit. Quoique vous fassiez pendant votre phase de récupération, avoir des huiles essentielles calmantes ou apaisantes sous la main peut favoriser un environnement relaxant qui mettra votre corps et votre esprit au repos. Créer un environnement relaxant vous aidera à obtenir le repos dont votre corps a besoin avant la prochaine séance.



Energiser

Lorsque vous suivez une routine d'activité physique stricte ou régulière, ou que vous essayez d'atteindre des objectifs de fitness précis, il est courant d'éprouver des difficultés. Cela est particulièrement vrai lorsque vous commencez un programme d'entraînement spécifique.

Essayez d'utiliser des huiles essentielles revigorantes ou exaltantes. Appliquez ces huiles par voie topique pour apaiser et calmer votre peau. L'arôme de ces huiles peut également vous aider à trouver la motivation et à être dynamisé pour réussir vos séances.

Les huiles essentielles exaltantes suivantes sont fantastiques à utiliser avant ou pendant votre entraînement :

- Bergamote
- Cannelle de Chine*
- Clou de Girofle*
- Cyprès
- Eucalyptus
- Gingembre
- Pamplemousse
- Hélichryse
- Citron
- Citron vert
- Myrrhe
- Menthe poivrée
- Bois de santal
- Sapin de Sibérie
- Menthe verte
- Nard de l'Himalaya
- Mandarine
- Orange douce

**Diluer avant d'appliquer sur la peau.*

Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.



Conserver une alimentation saine

En plus de vous concentrer sur vos phases d'échauffement, d'entraînement, de récupération et de repos, il est important de réalimenter votre corps avec les nutriments appropriés afin de progresser et d'atteindre vos objectifs de mise en forme. Bien que ce que vous mangez puisse varier selon que vous essayez de développer du muscle, de perdre du poids ou de maintenir votre poids actuel, vous devrez apporter à votre corps une nutrition adéquate avant et après l'exercice.

Le tissu musculaire est désagrégé pendant l'exercice et réparé pendant le repos. Le repos est crucial pour renforcer le corps après une séance d'entraînement. Cependant, vous devez également aider le corps à récupérer en l'alimentant avec des nutriments utiles. Même s'il y a de nombreux avantages à manger sainement, fournir à votre corps des nutriments adéquats entre les séances d'entraînement va aider pour :



Apporter les nutriments dont les muscles ont besoin.



Reconstituer le stock de glycogène pour vous donner de l'énergie pour votre prochaine séance.



Réduire les douleurs après un entraînement intense.



Rétablir le fonctionnement normal du système nerveux central.



Usage interne des huiles essentielles

Tout comme une alimentation santé, une utilisation par voie interne des huiles essentielles peut aider l'organisme entre les séances de sport. Dans le chapitre 2, nous avons expliqué comment les composés chimiques de chaque huile essentielle lui confèrent des avantages spécifiques. De nombreuses huiles essentielles prises en interne ont des bienfaits utiles pour garder un corps en bonne santé.

Alimenter le corps

Lorsque vous souhaitez profiter des bienfaits des huiles essentielles en interne en complément d'une alimentation saine, il vous suffit d'ajouter celle dont vous avez besoin à votre alimentation.

Alors que les huiles essentielles sont un moyen sûr et naturel d'apporter à l'organisme des bienfaits en interne, il est important de vous renseigner sur ce mode d'utilisation avant de les ajouter à votre alimentation.

Pour les utiliser sans danger de cette façon, il est important de respecter un dosage approprié et d'avoir conscience de la sensibilité que vous pourriez avoir à certaines d'entre elles. Il y a plusieurs huiles essentielles qui peuvent être utilisées en interne ; cependant, en raison de leur composition chimique, certaines ne doivent jamais être utilisées de cette façon, quelle que soit leur quantité. Une fois que vous avez appris à les utiliser ainsi en toute sécurité, il est facile de les intégrer à votre hygiène de vie tandis que vous travaillez à atteindre des objectifs de fitness spécifiques.

Vous pouvez utiliser les huiles essentielles* en interne en mettant quelques gouttes dans une capsule végétale que vous avalez ou en versant quelques gouttes dans un verre d'eau ou dans une autre boisson, ou encore en ajoutant de petites quantités à vos aliments pour apporter de la saveur.

**Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.*



Compléments alimentaires à base d'huiles essentielles

Bien que l'utilisation et le succès des compléments alimentaires soient encore largement débattus, il est indéniable que la plupart des régimes alimentaires sont déficients en de nombreux nutriments importants. Utilisés en conjonction avec une alimentation saine et équilibrée, les compléments alimentaires (y compris ceux à base d'huiles essentielles) peuvent aider les personnes souffrant de carences nutritionnelles, favoriser la santé cellulaire et améliorer d'autres domaines du bien-être général.

Parce que les huiles essentielles apportent potentiellement de nombreux bienfaits lorsqu'elles sont prises en interne, il peut être avantageux de prendre des compléments alimentaires spécialement formulés qui utilisent des huiles essentielles, en particulier lorsque vous tendez vers des objectifs spécifiques pour votre bien-être personnel.



Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.

Huiles essentielles et planification des repas

De nombreuses personnes ont pour objectif de faire de l'exercice et de bien s'alimenter pour maintenir leur poids de forme. Associées à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, les huiles essentielles peuvent être un excellent complément.

Voici quelques exemples de la façon dont les huiles essentielles peuvent être utiles :

- Mélanger une à deux gouttes d'huile essentielle de cannelle et de citron dans un verre d'eau et boire avant les repas.
- Prenez une goutte d'huile essentielle de fenouil dans de l'eau ou du thé pour aider à lutter contre les envies de sucre.



Maintenant que nous avons appris les phases importantes d'une séance de sport et comment les huiles essentielles peuvent jouer un rôle à chaque étape, parlons des manières plus spécifiques d'utiliser les huiles essentielles pour différentes routines d'entraînement, objectifs de fitness et hygiène de vie.



Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.

4

CHAPITRE

Intégrer les huiles essentielles dans votre routine fitness

Parce que chaque huile essentielle a un arôme unique, des bienfaits spécifiques et une composition chimique distincte, il existe de nombreuses façons de les intégrer dans votre routine de remise en forme. Avec un si large spectre d'utilisations, elles peuvent être tout aussi utiles pendant la pratique du yoga qu'avant un grand match de football ou à la fin de votre randonnée. Tout comme il existe d'innombrables façons de faire de l'exercice et de vous maintenir en forme, les possibilités d'utilisation des huiles essentielles et combinaisons d'huiles essentielles pour améliorer toute forme d'activité physique sont infinies.



Si vous essayez de déterminer quelles huiles essentielles* seront les plus utiles pour votre routine d'entraînement personnelle et vos objectifs de remise en forme, jetez un coup d'œil à certains des principaux bienfaits de chaque huile pour le sport :



Bergamote

Favorise le calme et la relaxation



Cannelle de Ceylan

Mettre une à deux gouttes dans de l'eau à boire avant les repas



Pin de Douglas

Favorise une humeur et un environnement positifs en application topique



Encens

Après une journée d'activités à l'extérieur, masser les mains et les pieds pour un effet apaisant et réchauffant



Hélichryse

A utiliser avec un massage de tout le corps pour favoriser vitalité et énergie



Mélisse

Apaise et calme après une séance intensive



Arbre à thé

Apaise les courbatures après le sport



Cardamome

Dégage les voies respiratoires



Clou de Girofle

Stimulant et énergisant pour un massage réchauffant



Eucalyptus

Crée un massage apaisant et relaxant



Géranium

Ajoutez une goutte à votre crème hydratante après la douche



Lemongrass

Donne une saveur vivifiante à vos soupes maison



Myrrhe

Ajoutez une à deux gouttes à votre crème quotidienne pour une sensation apaisante sur la peau



Vétiver

Appliquez sur les pieds après le sport pour un massage apaisant



Genévrier de Virginie

Avant l'exercice, masser une à deux gouttes sur la poitrine pour rester concentré pendant la séance



Cyprès

Avant une longue course, appliquer sur les pieds et les jambes pour un coup de pouce énergisant



Fenouil

Mettre une goutte dans de l'eau ou une tisane pour lutter contre les envies de sucre



Pamplemousse

Ajoutez une goutte à votre smoothie d'après séance pour un coup de pouce positif !



Marjolaine

Ajoutez à un mélange pour massage ciblant des muscles fatigués et stressés ou appliquez avant et après l'exercice



Sapin de Sibérie

Favorise une respiration plus fluide en application sur la peau



Orange douce

Créez une douche revigorante après l'entraînement en ajoutant à votre gel douche et en faisant mousser

*Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.

Comment utiliser les huiles essentielles pour des sports et entraînements spécifiques

Avec autant de types de corps différents, d'objectifs de fitness, de méthodes de perte de poids et de types de séances, il est peu probable que deux personnes aient exactement la même routine d'entraînement. La façon, l'endroit et les raisons pour lesquelles vous pratiquez une activité physique sont directement liés à vos propres objectifs de bien-être, votre état de santé actuel, où vous habitez, vos préférences, vos centres d'intérêt, vos talents etc. Heureusement, les huiles essentielles sont extrêmement polyvalentes. En plus des utilisations générales de chaque huile énumérée ci-dessus, les bienfaits des huiles essentielles sont considérables et variés. De la salle au terrain de sport en passant par votre propre maison, continuez à vous documenter pour savoir utiliser les huiles essentielles pour des sports et des types d'entraînements spécifiques.



Yoga

Les huiles essentielles sont utiles avant, pendant et après la pratique du yoga en raison de leurs nombreux bienfaits pour les émotions et le corps. Vous pouvez améliorer votre pratique du yoga en utilisant des huiles essentielles aux arômes distincts qui créent l'atmosphère de votre choix.

Voici quelques façons simples d'utiliser les huiles essentielles* pour améliorer votre pratique du yoga :

- Utiliser pour favoriser la concentration :
Basilic, Pin de Douglas, Encens, Menthe verte
- Appliquer pour favoriser la respiration :
Cardamome, Eucalyptus, Menthe poivrée, Arbre à thé
- Appliquer pour aider à se détendre :
Encens, Lavande, Bois de santal, Nard de l'Himalaya
- Utiliser pour une pratique calmante et apaisante :
Bergamote, Genévrier de Virginie, Encens, Lavande, Petitgrain, Ylang-Ylang
- Utiliser pour une pratique vivifiante :
Cyprès, Citron vert, Menthe poivrée, Orange douce

Bien qu'il existe des dizaines d'huiles essentielles utiles à utiliser dans votre pratique du yoga, évitez d'utiliser trop d'huiles différentes à la fois, car cela peut surcharger ou brouiller les sens. Une excellente façon de commencer est de mélanger quelques-unes de vos huiles préférées pour créer votre propre mélange et en profiter tout au long de votre pratique.

**Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.*



Vaporisateur pour tapis de yoga maison dōTERRA

C'est important de nettoyer votre tapis de yoga après chaque utilisation. Suivez les instructions suivantes pour créer votre propre spray nettoyant.

Ingrédients :

- 175 ml d'eau distillée
- 60 ml d'hamamélis sans alcool ou de vinaigre blanc
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- Flacon pulvérisateur en verre

Instructions :

1. Mettez tous les ingrédients dans un flacon pulvérisateur en verre
2. Mélangez bien en secouant
3. Pour l'utiliser, vaporisez sur le tapis et essuyez avec une serviette

Remarque : faites un essai préalable sur une petite surface pour vous assurer de ne pas l'endommager.





Sports collectifs

De nombreuses personnes choisissent de faire de l'exercice en pratiquant des sports collectifs. Que vous soyez un sportif professionnel ou que vous aimiez vous réunir pour jouer avec vos amis, vous pouvez utiliser des huiles essentielles pour améliorer votre expérience. Une fois que vous avez identifié quelles huiles essentielles ont des propriétés apaisantes, réchauffantes, rafraîchissantes, tonifiantes ou exaltantes, il est facile de les utiliser pendant les étapes de préparation et de récupération, avant et après un match ou une pratique.

Bien que leurs besoins varient en fonction du sport, la plupart des athlètes auront besoin de quelque chose pour les motiver et les dynamiser avant un match ou un entraînement, et quelque chose pour les aider à se détendre et à récupérer après. C'est là que les huiles essentielles sont utiles. Ainsi, que vous jouiez au basket au parc, au tennis après l'école ou au golf le week-end, elles peuvent devenir votre solution pour une préparation avant le match et une récupération après le match en douceur.

Voici quelques exemples d'utilisation des huiles pour les sportifs pendant les entraînements et les matchs :

- Appliquez des huiles essentielles rafraîchissantes sur la poitrine avant un match pour dégager les voies respiratoires.
- Appliquez des huiles essentielles apaisantes sur les pieds après une longue pratique ou un tournoi pour apaiser les jambes et les pieds.
- Utilisez des huiles essentielles calmantes, apaisantes ou réchauffantes pour le massage après un match ou un entraînement afin de favoriser la récupération.
- Si vous aimez prendre un bain* chaud ou froid après un match, pensez à ajouter quelques gouttes d'une huile essentielle à l'eau. Utilisez des huiles essentielles apaisantes pour améliorer votre expérience.
- Déposez quelques gouttes d'eucalyptus sur une boule de coton et mettez-la dans votre sac de sport. Le fort parfum d'eucalyptus permettra de masquer tout type d'odeurs.

**Toujours diluer les huiles essentielles avant de les ajouter à l'eau de votre bain pour éviter toute irritation.*

Sportifs d'endurance

Pour les sportifs d'endurance habitués à de longues heures d'entraînement, les huiles essentielles peuvent être utiles pour la préparation et la récupération. Les sportifs d'endurance poussent leurs corps à la limite et ont souvent besoin d'aide pour garder leurs muscles détendus, leurs articulations solides, leurs pieds et leurs jambes en forme optimale et leur esprit vif.

Le chapitre 2 présente une liste de certaines des meilleures huiles essentielles pour apaiser les muscles - ce sont des huiles importantes à garder à portée de main, que vous soyez un coureur, un cycliste ou un sportif d'endurance. L'application d'huiles essentielles sur vos jambes et vos pieds avant et après une séance d'entraînement peut aider à garder votre corps détendu et à des performances optimales.

Vous pourriez envisager de diluer quelques-unes des meilleures huiles essentielles pour apaiser les muscles dans une huile de support comme l'huile de noix de coco fractionnée pour en faire durer les effets plus longtemps. Voici quelques combinaisons utiles à appliquer avant et après une longue séance d'entraînement :

Romarin + Poivre noir + Huile de coco fractionnée dōTERRA

Cyprès + Bergamote + Huile de coco fractionnée dōTERRA

Lemongrass + Basilic + Huile de coco fractionnée dōTERRA

En plus de garder les muscles relâchés, les coureurs et les sportifs d'endurance sont souvent préoccupés par leurs articulations, en particulier les coureurs, en raison de l'impact que leur corps subit pendant une course. Vous pouvez utiliser des huiles essentielles aux propriétés apaisantes pour vous aider avant ou après une longue course.

- Diluez la cannelle de Ceylan dans de l'huile de coco fractionnée dōTERRA et créez un massage réchauffant.
- Le gingembre est apaisant et garde les articulations saines, souples et résilientes.
- L'encens favorise une mobilité et un fonctionnement sains des articulations.

Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.



Bain de pieds aux huiles essentielles dōTERRA

Après une longue course à pied ou à vélo, vos pieds auront besoin de repos et de récupération. Si vous aimez prendre un bain de pieds après une course, un marathon ou une séance d'entraînement, pensez à ajouter des huiles essentielles au mélange pour créer une détente ultime.

Vous aurez besoin d'eau tiède, de sels d'Epsom et de bicarbonate de soude

Essayez n'importe laquelle de ces huiles essentielles (ou plusieurs) :

- Camomille romaine • Menthe poivrée • Lavande • Romarin • Gingembre • Clou de girofle • Citron
- Poivre noir

Mode d'emploi : mélangez l'eau tiède, une poignée de sels d'Epsom et quelques cuillères de bicarbonate de soude dans un récipient assez grand pour vos pieds. Ensuite, ajoutez quelques gouttes de l'huile essentielle de votre choix (ou plusieurs huiles) et trempez vos pieds pour vous détendre et vous soulager.

Des pieds frais : pour que vos chaussures de course gardent une odeur fraîche, mettez quelques gouttes d'une huile essentielle rafraîchissante comme la menthe poivrée, le citron, l'orange douce, le pamplemousse ou le citron vert sur une feuille de sèche-linge et glissez-la dans vos chaussures pendant la nuit pour dissiper les odeurs désagréables.



Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.





Exercices de gym

De nombreuses personnes vont à la salle de sport tous les jours ou une fois par semaine pour un entraînement ou un cours en groupe. Nombreux sont ceux qui utilisent la salle de sport dans le cadre de leur routine d'entraînement afin d'atteindre leurs objectifs de forme physique et de bien-être. D'autres choisissent d'avoir des équipements à la maison pour rendre les séances encore plus pratiques. Dans les deux cas, il existe de nombreuses façons d'utiliser les huiles essentielles* pour améliorer votre expérience.

- Mettez quelques gouttes d'huile essentielle de citron, de citron vert ou d'orange douce dans votre bouteille d'eau pour vous hydrater et vous revigorer avant d'aller à la salle de sport.
- Appliquez des huiles essentielles chauffantes sur les membres pendant votre échauffement pour assouplir les zones qui posent problème.
- Diluez des huiles essentielles comme la menthe poivrée avec de l'huile de coco fractionnée dōTERRA et appliquez sur la poitrine avant votre entraînement pour faciliter la respiration.
- Après votre entraînement, massez vos jambes et vos pieds avec des huiles essentielles comme la lavande et le sapin de Sibérie pour apaiser et détendre les muscles.

Parce que les huiles essentielles ont des arômes naturels si agréables, elles peuvent être utilisées pour éloigner les odeurs pendant votre exercice. Pour que votre corps sente bon pendant votre passage à la salle de sport, pensez à fabriquer votre propre déodorant aux huiles essentielles.

**Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.*



Déodorant maison aux huiles essentielles



Ingrédients :

- 32 g bicarbonate de soude sans aluminium
- 32 g d'arrow-root ou de maïzena
- 3 à 5 cuillères à soupe d'huile de coco
- 15 gouttes d'huile essentielle



Huiles essentielles recommandées :

Citron, Arbre à thé, Lavande, Citron vert, Géranium, Lemongrass et Thym.

Remarque :

Si vous vivez dans un pays chaud, ajoutez 28 g de beurre de cacao ou de karité fondu à la recette.



Instructions :

- Mélangez le bicarbonate de soude, l'arrow-root (beurre de karité/cacao si vous en utilisez) et l'huile essentielle dans un bol.
- Mélangez l'huile de coco avec les autres ingrédients une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à ce que le mélange ait la consistance désirée.
- Appuyez fermement dans le contenant de déodorant vide et laissez reposer jusqu'à ce que l'huile de coco se solidifie.



En plus d'arômes rafraîchissants et stimulants, les huiles essentielles possèdent également des propriétés nettoyantes qui peuvent être utiles pour garder vos équipements propres. Que vous utilisiez votre propre équipement à la maison ou que vous souhaitiez nettoyer les machines à la salle de sport avant de les utiliser, vous aurez ce spray nettoyant aux huiles essentielles à portée de main.

Spray nettoyant pour équipements aux huiles essentielles

Huiles essentielles recommandées : essayez d'utiliser des huiles comme l'eucalyptus, le pamplemousse, la lavande, le citron, la menthe poivrée ou l'orange douce. Mettez tous les ingrédients dans la bouteille en verre. Bien mélanger, vaporiser et essuyer.

- Flacon pulvérisateur de 60 à 120 ml
- 5 gouttes d'huile(s) essentielle(s)
- Hamamélis (¼ de vaporisateur)
- Eau filtrée

Loisirs de plein air

Si vous habitez près d'une belle campagne ou si vous aimez simplement être à l'extérieur, il existe de nombreuses façons d'atteindre vos objectifs de remise en forme en vous amusant en plein air. Que vous fassiez de la randonnée, du VTT, du ski, du kayak ou de l'escalade, vous pouvez toujours trouver des façons créatives de faire de l'exercice tout en profitant de l'air frais et de beaux paysages.

Faire votre séance de sport à l'extérieur peut parfois présenter quelques défis, mais comme vous l'avez peut-être deviné, il existe quelques huiles essentielles qui peuvent aider à rendre vos excursions d'exercice en plein air infiniment plus agréables.

Garder les insectes à distance

Saviez-vous que certaines huiles essentielles sont historiquement connues pour protéger des nuisances environnementales ? Des recherches ont montré que les huiles essentielles d'ylang-ylang, de genévrier de Virginie, d'eucalyptus citronné et d'arborvitae peuvent vous protéger de l'extérieur. Avant de sortir pour votre séance, appliquez localement l'une de ces huiles essentielles pour éloigner les insectes.

Soulager les jambes et pieds fatigués

Que vous ayez parcouru des kilomètres pour atteindre votre terrain de camping, que vous ayez passé tout l'après-midi sur votre VTT ou que vous ayez skié dans la poudreuse fraîche toute la journée, vos muscles et vos extrémités seront probablement fatigués et épuisés après une longue journée à l'extérieur. Pour les soulager, massez des huiles essentielles aux propriétés chauffantes ou rafraîchissantes sur vos jambes et vos pieds. Leur nature apaisante vous aidera à vous détendre après une longue journée d'effort.



Favoriser motivation et vitalité

Même si vous adorez être à l'extérieur, il peut souvent être difficile de maintenir la motivation tout au long d'une longue marche, d'une balade à vélo ou d'une descente de rivière. Pour vous aider à rester motivé, appliquez des huiles essentielles aux notes exaltantes sur votre peau ou vos vêtements avant de commencer votre parcours. Essayez des huiles essentielles comme le genévrier de Virginie, le cyprès et l'eucalyptus pour rester revigoré et motivé tout au long de votre aventure.

Combattre les menaces environnementales

Avec les différents éléments présents dans la nature, des menaces environnementales peuvent survenir et gâcher votre séance en plein air avant même qu'elle ne commence. Pour gérer les éléments environnementaux et garder les menaces à distance, pensez à utiliser des huiles essentielles aux propriétés protectrices. L'arborvitae, le clou de girofle*, la coriandre, l'encens et l'arbre à thé ont des propriétés nettoyantes qui les rendent utiles pour lutter contre les menaces environnementales et peuvent être appliquées par voie topique avant de sortir pour faire de l'exercice.

Vous pouvez également utiliser des huiles essentielles comme la cardamome, le pin de Douglas, l'eucalyptus, la lavande, l'arbre à thé et la menthe poivrée pour dégager les voies respiratoires lorsque vous ressentez une gêne lors d'une excursion en plein air.

**Diluer avant d'appliquer sur la peau.*



Infusez votre routine sportive avec des huiles essentielles

Une fois que vous avez appris les propriétés et les bienfaits spécifiques des huiles essentielles, il est facile de les intégrer à votre routine d'exercice. L'avantage d'intégrer les huiles essentielles dans votre hygiène de vie et d'atteindre vos objectifs bien-être c'est que vous n'avez pas à modifier vos habitudes - vous pouvez simplement les utiliser pour vous aider dans les entraînements auxquels vous participez déjà et que vous appréciez. Avec une telle variété d'huiles et d'innombrables façons de les utiliser, vous pouvez instantanément améliorer votre routine de bien-être en exploitant la puissance et l'efficacité des huiles essentielles pour le corps.

Toutes les informations sont correctes au moment de la production.

Bureau britannique, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Royaume-Uni • doterra.eu

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlande

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Tous les mots avec des symboles de marque ou de marque déposée sont des marques déposées de dōTERRA Holdings, LLC.

FR EU Huiles essentielles et fitness eBook 271222

