

AROMATHÉRAPIE

A stylized illustration of a woman with a serene expression, her eyes closed and a gentle smile. She is holding a small, yellow bottle of essential oil with a teal pump dispenser. The bottle has three wavy lines above it, suggesting a pleasant scent. The woman has dark hair and is wearing a pink top. The background is a vibrant pink with abstract, darker pink and purple floral patterns. To the left of the woman, there is a green stem with several purple, teardrop-shaped leaves, some of which have white stripes.

54 HUILES
VRAIMENT
ESSENTIELLES

54 huiles vraiment essentielles

Quand la nature concentre toute sa puissance

Ouvrage collectif sous la coordination de
Philippe Monteiro da Rocha

Disclaimer

Les informations mises à disposition dans cet ouvrage sont publiées à titre purement informatif et constituent des informations générales ne tenant pas compte de la situation personnelle de chacun. Les résultats mentionnés ne sont donc pas garantis. Les informations fournies ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cet ouvrage, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

Copyright © 2021 Aujourd'hui.com

Disponible sur www.aujourd'hui.com. Tous droits réservés.

Première édition, 2021

*Lorsqu'on s'extasie sur l'odeur des roses, des oranges
ou des épices, ce sont leurs huiles essentielles qu'on
acclame. Mais ces effluves ensorcelants sont aussi de
remarquables outils de soin.*

Danièle Festy (1943-2018)

TABLE DES MATIERES

À qui ce guide est-il destiné ?	7
Qui sommes-nous ?	9
L'AROMATHÉRAPIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?.....	12
Toutes les plantes produisent-elles de l'huile essentielle ?	13
Comment choisir ses huiles essentielles ?.....	13
Comment les utiliser au quotidien ?.....	14
Comment diluer les huiles essentielles ?	16
Quelles précautions prendre ?.....	17
Quelles sont les principaux bienfaits des huiles essentielles ?	18
Y a-t-il des preuves de l'efficacité des huiles essentielles ?	19
Les huiles essentielles présentent-elles des risques ?	21
Pourquoi ne pas les utiliser par voie interne ?	22
Y a-t-il des contre-indications pour les huiles essentielles ?	22
Les huiles essentielles réservées aux pharmacies	24
Pourquoi les agrumes ne produisent pas d'huile essentielle ?	25
Les fonctions usuelles des Huiles Essentielles	27
L'ESSENTIEL DES HUILES ESSENTIELLES	30
Angélique	30
Arbre à thé	31
Basilic exotique.....	33

Bergamote	34
Bois de rose	35
Camomille romaine	37
Cannelle de Ceylan	38
Carotte	40
Cèdre de l'atlas	41
Ciste ladanifère	42
Citron jaune.....	43
Citronnelle de Ceylan	45
Cumin	46
Curcuma	48
Cyprès.....	49
Encens (oliban)	50
Eucalyptus radié.....	52
Épinette noire.....	53
Estragon.....	54
Gaulthérie couchée.....	56
Genévrier.....	57
Géranium rosat.....	58
Gingembre.....	60
Ginseng.....	61
Giroflier (clou de girofle)	62
Hélichryse italienne	64
Katafray	65
Laurier noble.....	66
Lavande aspic	68
Lavande vraie	70
Lavandin super.....	71
Lemongrass	73
Lentisque pistachier	74

Mandarine	75
Marjolaine à coquilles.....	77
Mélicse	78
Menthe poivrée	79
Myrte rouge	81
Origan vert.....	82
Néroli (fleur d'oranger).....	84
Niaouli	85
Orange douce.....	87
Palmarosa	88
Pamplemousse.....	90
Petitgrain bigarade.....	91
Pin sylvestre.....	92
Ravintsara	94
Romarin à cinéole.....	95
Santal blanc	96
Sauge sclarée.....	98
Térébenthine	99
Thym à thujanol	101
Verveine odorante.....	102
Ylang-Ylang	103
Quelques mots pour conclure	105
Index	107

À QUI CE GUIDE EST-IL DESTINÉ ?

L'aromathérapie est la médecine qui soigne avec les huiles essentielles. C'est la façon la plus puissante de se traiter par les plantes.

Cette branche de la phytothérapie consiste à recueillir les principes actifs des plantes par distillation à la vapeur d'eau. Grâce à la distillation, on récupère ainsi un liquide visqueux très concentré qu'on appelle une huile essentielle.

Au cours des dernières années, L'aromathérapie a profité de l'intérêt croissant des consommateurs de produits de santé naturels.

Pendant la pandémie de 2020, les huiles essentielles destinées à renforcer l'immunité et à lutter contre le stress, ont vu leurs ventes littéralement exploser. La crise sanitaire a donné un véritable coup d'accélérateur au marché de l'aromathérapie qui, en quelques mois, a gagné plusieurs années de croissance.

Mais parmi toutes ces appellations exotiques et ces jolis flacons, il est parfois difficile de dénicher la solution idoine pour une affection précise. Voici donc un petit guide des huiles essentielles... vraiment essentielles !

Vous n'avez pas besoin de stocker chez vous les 54 huiles présentées, car elles ont souvent des propriétés et des indications voisines. Votre choix pourra donc s'effectuer sur des critères personnels comme le parfum, la qualité (bio ou pas), la disponibilité chez votre fournisseur et, bien sûr, le prix de l'huile. Par exemple, l'huile essentielle d'hélichryse italienne est dix fois plus chère que l'huile essentielle de menthe poivrée (elles sont toutes deux présentées dans ce guide).

Ce guide d'introduction à l'Aromathérapie vous permet de découvrir et d'utiliser plus d'une cinquantaine d'huiles essentielles et essences naturelles considérées comme majeures. Vous y découvrirez des fiches de spécifications pour chaque extrait de plante, ainsi que des conseils d'utilisation. Cet ouvrage vous accompagnera au quotidien et vous apportera les clés pour prendre soin de votre bien-être au naturel."

Attention : les huiles essentielles n'équivalent en aucun cas à un traitement médical. Il est donc toujours essentiel de consulter et de suivre les conseils de votre médecin traitant. Il est également indispensable d'obtenir l'avis d'un(e) aromathérapeute ou d'un(e) professionnel(le) de santé spécialiste avant toute prise d'huile essentielle, en particulier si elle s'effectue par voie orale.

QUI SOMMES-NOUS ?

Depuis le siècle dernier, Aujourd'hui.com vous aide à voir le verre à moitié plein. A le voir, bien sûr, mais j'espère aussi à le boire !



On veut vous parler de l'essentiel : manger, dormir, respirer, bouger, être en forme, en un mot vivre mieux.

On veut vous parler aussi de méditation, de phytothérapie, de bonheur, de détox, de remèdes naturels, de yoga, d'astrologie, d'ayurveda, tout simplement parce qu'on aime cela. Tout simplement parce que ça fait partie de la vie.

On vous offre des conseils, des astuces, des interviews et aussi des livres et des guides pratiques à télécharger gratuitement. Notre but est de vous intéresser aux thématiques qui nous passionnent.

On a aussi une newsletter hebdo, une chaîne YouTube, un compte Insta et une page Facebook qui comptent des dizaines de milliers d'abonnés. On espère que vous en faites partie (il n'est pas trop tard).

On part du principe que dans la vie, il y a ceux et celles qui savent et qui profitent pleinement de la vie, et les autres qui, malheureusement, ne savent pas encore.

Ils ne savent pas que le bonheur, le bien-être et la santé sont à leur portée car, c'est ballot, personne ne leur a dit.

Alors, on veut juste leur donner le mode d'emploi.

On espère ainsi leur transmettre l'envie d'oser et de réussir de belles choses, On espère leur donner envie d'aller de l'avant pour passer d'une vie bof à une vie top.

J'ai lancé Aujourd'hui.com au siècle dernier, en 1999. C'est donc l'un des premiers magazines français de bien-être sur internet. Il rassemble une équipe de rédacteurs et de rédactrices passionnés, accompagnés d'experts dans nos thématiques favorites.

Sa mission ? Vous aider à toujours voir le verre à moitié plein.

Depuis sa création au sein du groupe Anxa Ltd, Aujourd'hui.com a su rester indépendant. Il est financé exclusivement par la publicité qui, sur le site, est toujours signalée par une mention "Annonce" pour la séparer clairement de nos contenus originaux.

De même, lorsque nous recueillons les adresses de nos membres et abonnés (en échange de certains contenus gratuits), nous les gardons bien au chaud dans notre

coffre-fort. Nous ne commercialisons pas les bases de données.

Prenez donc une pause avec nous, bichonnez-vous et faites-vous plaisir sur Aujourdhui.com ; la vie dont vous rêvez n'est peut-être pas si loin.

Et comptez sur nous pour vous aider à toujours voir le verre à moitié plein.

Bonne journée à vous.

Philippe Monteiro da Rocha,
Responsable éditorial d'Aujourdhui.com

PS : Si vous aimez ce que vous lisez, vous avez le droit de nous faire de la pub auprès de votre entourage 😊

L'AROMATHÉRAPIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Certaines plantes renferment des composés actifs qui se retrouvent très concentrés dans la substance liquide huileuse que l'on obtient en les distillant. C'est ça l'huile essentielle.

Alors quel est le bien-fondé thérapeutique de ces huiles « miracles » qui, aujourd'hui, sont partout... Dans les cosmétiques, les produits d'hygiène et d'entretien, les parfums d'intérieur... Même ceux qui ne s'intéressent pas à l'aromathérapie ont forcément déjà utilisé des huiles essentielles sans le savoir.

Ne l'oublions pas, l'usage curatif est la fonction première des huiles essentielles. Ces extraits végétaux concentrent toute la puissance de la plante dont elles sont tirées.

Dans la vie quotidienne, les huiles essentielles peuvent ainsi soigner les troubles courants, mais aussi désinfecter la maison ou booster l'efficacité de vos cosmétiques.

Mais avant de découvrir les essences qu'il est pertinent de conserver toujours à portée de main, voici les questions pratiques que se posent tous les débutants en aromathérapie.

Toutes les plantes produisent-elles de l'huile essentielle ?

Sur les 800 000 espèces végétales répertoriées sur la Terre, seules 10 % sont dites « aromatiques », c'est-à-dire qu'elles renferment une essence. Cela fait tout de même 80 000 plantes aromatiques, dont la plupart restent à étudier.

Toutes les plantes ne sont donc pas capables de produire de l'huile essentielle. Vous pourrez distiller des laitues autant que vous voulez, vous n'obtiendrez jamais aucune huile essentielle. Il doit s'agir d'une plante aromatique ou médicinale.

Une huile essentielle renferme jusqu'à 200, voire 300 molécules actives différentes, dans des proportions beaucoup plus concentrées que dans la plante d'origine. D'où leur puissance extrême.

Comment choisir ses huiles essentielles ?

S'il est un type de produits qui demande à être choisi bio, ce sont bien les huiles essentielles. Car les procédés d'extraction (distillation, expression, enfleurage...) concentrent les substances polluantes autant que les principes actifs.

Choisissez donc des huiles essentielles 100 % pures et naturelles (sans ajout de molécules de synthèse) et bio. C'est une garantie d'efficacité.

Le prix des huiles essentielles est très variable. Il dépend de la quantité de plante nécessaire pour obtenir une même quantité d'essence. Mais les quantités préconisées étant toujours de l'ordre de la goutte, même une huile essentielle onéreuse durera longtemps.

Raison de plus pour bien les conserver. Ces produits craignent la lumière et la chaleur. C'est pourquoi ils sont toujours conditionnés en petits flacons compte-goutte en verre sombre.

Rangez-les ensuite dans un placard fermé, loin de toute source de chaleur. Si vous prenez ces simples précautions, vous les conserverez plusieurs mois (voire années) sans risque de voir leur efficacité décliner.

Comment utiliser les huiles essentielles au quotidien ?

Certaines huiles essentielles se prennent par voie orale. C'est parfois même le mode d'administration le plus efficace. Mais c'est aussi le plus délicat. Mieux vaut donc le réserver à la prescription médicale (médecin, naturopathe, phyto-aromathérapeute).

Pour un usage quotidien dénué de tout risque, optez pour les autres voies d'administration.

Voici les principales :

Le massage complet. Diluez votre (ou vos) huile(s) essentielle(s) dans une huile végétale de base (voir ci-dessous). Puis utilisez la préparation pour masser le corps tout entier, ou une zone étendue (le dos, par exemple). Pour une application plus localisée (une articulation, un bouton...), vous pouvez moins les diluer, voire pour certaines les utiliser pures sur la peau. On parle alors de **friction**.

Les bains. Pour un bain complet, versez dans une tasse quelques cuillerées à soupe de bicarbonate, puis ajoutez les huiles essentielles (entre 10 et 30 gouttes, selon les cas). Mélangez bien puis versez sous les robinets ouverts de la baignoire. Procédez de la même manière en diminuant les quantités pour un bain de pied, de main ou de siège, dans une bassine.

Les bains de bouche et gargarismes. Dans un verre, versez une cuillerée à café de bicarbonate et ajoutez votre huile essentielle (entre 1 et 3 gouttes). Mélangez et ajoutez de l'eau tiède, puis utiliser comme n'importe quel bain de bouche ou gargarisme.

Les inhalations. On distingue les inhalations humides et les sèches. Dans le premier cas, on verse quelques gouttes dans un bol d'eau très chaude, puis on se penche sur le

réceptif pour en respirer les vapeurs. L'idéal étant de se couvrir la tête avec une serviette éponge pour créer comme une petite cabine où se concentrent les principes actifs.

L'inhalation sèche est plus simple : on verse quelques gouttes sur un mouchoir, que l'on respire régulièrement. On peut aussi, pour celles dont l'odeur n'est pas trop forte, respirer à même le flacon.

La diffusion. On fait difficilement plus simple : il suffit d'avoir un diffuseur dans lequel on verse le mélange d'huiles essentielles de son choix. Attention à ce que les huiles essentielles ne soient pas chauffées par l'appareil, ce qui altérerait leur composition.

Comment diluer les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles sont entièrement solubles dans toute huile végétale : la dilution est donc optimale. En outre, les huiles végétales améliorent la tolérance cutanée des huiles essentielles, notamment sur les muqueuses et les peaux sensibles.

L'idéal est donc d'utiliser des huiles végétales classiques et sûres. Vous avez l'embarras du choix : l'huile d'argan, l'huile d'avocat, l'huile d'onagre, l'huile d'arnica, l'huile de noisette, l'huile de sésame ou encore l'huile d'amande douce.

Lorsque l'on veut conserver un mélange huile végétale et d'huiles essentielles, on privilégie des huiles végétales qui rancissent lentement ou pas du tout comme l'huile de jojoba.

Vous pouvez aussi diluer vos huiles essentielles dans du gel d'aloé vera. Le gel d'aloé vera est un support non gras, qui permet de faire pénétrer rapidement les huiles essentielles à travers la peau. Il est hydratant, nutritif, cicatrisant, apaisant, protecteur et purifiant.

Quelles précautions prendre ?

Certaines peaux sont plus tolérantes que d'autres avec les huiles essentielles. Soyez donc prudent. Avant toute utilisation, versez une goutte sur l'intérieur du poignet ou dans le pli du coude (là où la peau est fine) et attendez quelques heures.

Si aucune rougeur n'apparaît, vous pouvez y aller. Si vous remarquez une réaction, diluez davantage l'essence avant la prochaine utilisation.

Les huiles essentielles conviennent aux adultes de tout âge, mais il faut être prudent avec les enfants. Certaines leur sont clairement contre-indiquées, d'autres demandent à être maniées avec prudence. Il en est de même avec les femmes enceintes ou allaitantes.

Pour être sûr de ne pas vous tromper, demandez conseil à un thérapeute spécialisé. En revanche, il n'y a pas de limite d'âge pour les utiliser !

Dans tous les cas, respectez les doses conseillées. Vous pouvez aussi associer plusieurs huiles essentielles dont les vertus sont complémentaires (on parle alors de « synergie »).

Quelles sont les principaux bienfaits des huiles essentielles ?

Les huiles essentielles sont toutes plus ou moins antiseptiques. Mais chacune possède une cible privilégiée : par exemple, le clou de girofle permet de lutter contre les parasites, l'eucalyptus chasse les bactéries, la lavande permet de se débarrasser des mycoses, l'huile essentielle de ravintsara est antivirale...

Chaque huile possède aussi une sphère d'action : la peau pour la lavande, les voies respiratoires pour l'eucalyptus... La combinaison des deux permet de cibler avec précision les huiles qui conviennent, pour une efficacité maximale.

Au-delà de cet aspect majeur, les huiles essentielles peuvent améliorer la circulation sanguine, accélérer la cicatrisation, détoxifier l'organisme, renforcer les parois des vaisseaux, stimuler l'immunité, apaiser le stress, améliorer le sommeil, réguler l'appétit, améliorer la

digestion, calmer les douleurs, apaiser les inflammations, prévenir le vieillissement de la peau...

La plupart des petits maux et troubles courants du quotidien peuvent bénéficier de quelques gouttes de ces élixirs parfumés.

Y a-t-il des preuves de l'efficacité des huiles essentielles ?

Pour beaucoup, les huiles à base de plantes – comme la lavande, la menthe ou l'eucalyptus – sont une véritable recette miracle.

Certaines études ont montré que les huiles essentielles ont un effet relaxant et qu'elles améliorent le sommeil. Mais, en règle générale, les études scientifiques démontrant les effets thérapeutiques des huiles essentielles ne sont pas légions. Surtout, elles se concentrent sur un nombre limité de plantes au potentiel commercial avéré et sont souvent réalisées sur des animaux et non des êtres humains.

Par exemples, des études ont prouvé que l'huile essentielle de thym est capable de détruire la bactérie du staphylocoque en moins d'une heure. Une étude parue en 2001 a révélé que sur 18 souris contaminées par la salmonellose, trois rongeurs soignés avec de l'huile essentielles d'Origan ont survécu, contre deux seulement auxquelles on avait injecté des antibiotiques. Dans une autre étude, l'huile essentielle de Tea Tree viendrait à bout

de nombreuses bactéries en milieu hospitalier, devenues résistantes aux antibactériens chimiques. Devant la résistance aux antibiotiques qu'on constate de plus en plus fréquemment, certains chercheurs affirment que les huiles essentielles pourraient représenter une véritable alternative aux médicaments traditionnels.

Globalement, il y a donc peu de preuves scientifiques de l'efficacité des huiles essentielles. Il faudrait les étudier davantage pour comprendre les interactions qu'elles ont avec l'organisme humain, et les effets qu'elles produisent sur différentes maladies.

Les rangs des sceptiques restent copieusement garnis. En 2004, une étude universitaire avait montré que l'efficacité de ces huiles était largement due à un effet placebo.

Cette étude a été menée à Marywood en Pennsylvanie par l'équipe d'Estelle Campenni. Les chercheurs ont exposé une cohorte de 90 étudiantes (toutes des femmes) à trois fragrances : l'huile essentielle de lavande vraie, l'huile essentielle de néroli et une huile non odorante (placebo).

Indépendamment de l'huile qui leur était présentée, les étudiantes auxquelles elle était décrite comme stimulante montraient une augmentation des caractéristiques physiologiques (comme un rythme cardiaque plus rapide), tandis que celles auxquelles elle était annoncée comme relaxante montraient une diminution de ces caractéristiques.

Les conclusions de l'étude : il suffirait de connaître à l'avance les bienfaits supposés d'une huile essentielle pour en ressentir les effets. Autosuggestion ?

Les huiles essentielles présentent-elles des risques ?

Les huiles essentielles ne sont pas des produits neutres, loin de là. Leur grande concentration rend leur maniement délicat. Mais délicat ne veut pas dire dangereux ! Tant que l'on suit les conseils d'utilisation, on ne court aucun risque.

Ces conseils sont simples : en dehors d'une prescription médicale, il faut utiliser seulement les huiles essentielles sûres (elles sont nombreuses !). Certaines ont effectivement des effets secondaires lorsqu'elles sont mal utilisées, mais elles sont assez rares. Elles doivent être prescrites par un thérapeute spécialisé.

Il reste un vaste éventail d'huiles essentielles qui associent efficacité et innocuité. Ce sont elles qu'il faut utiliser en priorité à la maison.

Par ailleurs, il ne faut jamais dépasser les doses prescrites, qui sont toujours de l'ordre d'une ou deux gouttes. Enfin, quand on les utilise, il faut **ABSOLUMENT** éviter les voies « internes » (orale, vaginale, rectale). Les voies « externes » (massages, frictions, inhalations, bains...) ne présentent pas cet inconvénient.

Pourquoi ne pas les utiliser par voie interne ?

Avant d'utiliser n'importe quelle huile essentielle, on doit demander l'avis d'un spécialiste de la question : aromathérapeute, naturopathe, herboriste, pharmacien ou médecin.

Il est impératif d'utiliser des huiles de qualité biologique.

Par voie orale, **seulement sous le contrôle d'un professionnel de santé** : on ne doit jamais absorber d'huile essentielle pure. On met une ou deux gouttes sur un comprimé neutre (vendu en pharmacie) ou sur une cuillère de miel ou d'huile d'olive.

Y a-t-il des contre-indications pour les huiles essentielles ?

Bien que ce soit des produits tout à fait naturels, les huiles essentielles ne sont pas sans danger. Les composés contenus dans certaines huiles peuvent être mal tolérés ou toxiques. Ce sont essentiellement les terpènes (ex. térébenthine, genévrier, citron) et les cétones (ex. carvi, sauge, thuya, camphrier).

Les huiles essentielles doivent être utilisées en respectant scrupuleusement les doses. En général une, deux ou trois gouttes suffisent pour être efficace.

Néanmoins, au-delà d'un mauvais usage, les huiles essentielles peuvent être clairement contre-indiquées dans certains états de santé !

Pour les jeunes enfants et nourrissons : les huiles essentielles sont INTERDITES pour les nourrissons et les enfants de moins de trois ans (sauf sous stricte autorisation médicale). Ils sont alors trop jeunes pour être exposés à ces substances qui sont très actives !

Pour les jeunes enfants de moins de 12 ans : d'une manière générale, il est déconseillé de donner une huile essentielle à un enfant de moins de 12 ans sans avis médical, sous aucune forme que ce soit. Avec le conseil d'un médecin, certaines pourront être utilisées sous des dilutions et des formes bien précises.

Pour les femmes enceintes ou allaitantes : de nombreuses huiles essentielles sont interdites aux femmes enceintes ou en période d'allaitement. Celles qui sont tolérées pour les femmes enceintes doivent être utilisées à dose très modérée, uniquement par voie cutanée et TOUJOURS sous le contrôle d'un professionnel de santé.

Pour les personnes atteintes de pathologies temporaires ou permanentes : les personnes asthmatiques ne peuvent pas consommer d'huiles essentielles sous forme

d'inhalation sous peine d'entraîner des difficultés respiratoires.

Les huiles essentielles contenant du viridiflorol comme le ciste ladanifère et le niaouli, sont, elles aussi, contre-indiquées chez les personnes atteintes de pathologies ou cancers hormonaux dépendants.

Les huiles essentielles réservées aux pharmacies

Selon le décret no 2007-1198 du 3 août 2007), la vente d'un certain nombre d'huiles essentielles est réservée aux pharmacies vu le risque de toxicité en cas de mauvais usage. En voici la liste :

- Grande absinthe (*Artemisia absinthium*)
- Petite absinthe (*Artemisia pontica*)
- Armoise commune (*Artemisia vulgaris*)
- Armoise blanche (*Artemisia herba alba*)
- Armoise arborescente (*Artemisia arborescens*)
- Thuya du Canada ou cèdre blanc (*Thuja occidentalis*)
- Cèdre de Corée (*Thuja Koraenensis Nakai*)
- Hyssope (*Hyssopus officinalis*)
- Sauge officinale (*Salvia officinalis*)
- Tanaisie (*Tanacetum vulgare*)
- Thuya (*Thuja plicata*)

- Sassafras (*Sassafras albidum*)
- Sabine (*Juniperus sabina*)
- Rue (*Ruta graveolens*)
- Chénopode vermifuge (*Chenopodium ambrosioides*,
Chenopodium anthelminticum)
- Moutarde jonciforme (*Brassica juncea*)

Par ailleurs, trois huiles essentielles ne peuvent être délivrées que sur ordonnance médicale car elles sont soumises à la législation des alcools :

- Anis vert (*Pimpinella anisum*),
- Badiane ou Anis étoilé (*Illicium verum*)
- Fenouil (*Foeniculum vulgare*)

Pourquoi les agrumes ne produisent pas d'huile essentielle ?

Techniquement, l'huile essentielle de citron ou l'huile essentielle de pamplemousse (que nous vous présentons pourtant dans les pages qui suivent) n'existent pas !

Les huiles essentielles sont extraites des plantes par un procédé de distillation à la vapeur. Mais ce procédé ne fonctionne pas pour les agrumes. L'équivalent de « l'huile essentielle » qu'ils produisent est localisée dans de petites poches dans le zeste des fruits. Pour les agrumes, on parle

donc plus volontiers « d'essence » qui est extraite par simple pression à froid des zestes.

Si vous avez déjà cuisiné en utilisant des citrons ou des oranges avant de vous exposer au soleil, vous avez dû remarquer des petites taches sur vos mains. C'est l'effet de l'essence de citron qui a des propriétés photosensibilisantes. Elle rend la peau sensible aux rayonnements du soleil qui déclenchent une réaction même lors d'exposition limitée.

Les essences d'agrumes sont le plus souvent utilisées en diffusion. Leur parfum est très agréable et on a l'embarras du choix : citron jaune, bergamote, mandarine, orange douce, pamplemousse... Comme pour les autres huiles, choisissez des essences d'agrumes issues de cultures biologiques, sinon, n'espérez pas le moindre effet thérapeutique.

Si vous les utilisez en application cutanée, essayez de bien les diluer car elles sont assez irritantes. Appliquez-les de préférence le soir pour éviter tout risque de photosensibilisation.

Il y aurait moins d'une dizaine de gouttes d'essence par fruit, ce qui peut justifier le niveau de prix élevé qu'on constate parfois pour les essences d'agrumes.

Sachez enfin que ce sont les « huiles » les plus volatiles et celles qui se conservent le moins bien. Il faut donc refermer

les flacons rapidement pour éviter qu'elles ne s'oxydent et les stocker dans un endroit frais et sombre.

Les fonctions usuelles des Huiles Essentielles

Antalgique : propriété d'une huile qui apaise les douleurs musculaires ou articulaires (traumatisme sans blessure ouverte, courbatures après le sport, rhumatismes, goutte...)

Antibactérienne : propriété d'une huile qui détruit les bactéries.

Antidouleur : propriété d'une huile qui réduit considérablement la douleur ressentie par la personne souffrante.

Antifongique : propriété d'une huile qui détruit les champignons parasites.

Anti-inflammatoire : propriété d'une huile qui lutte contre l'inflammation, un processus de défense de l'organisme caractérisé par des signes de chaleur, de douleur et/ou de rougeur.

Antiseptique : propriété d'une huile qui détruit les germes bactériens responsables d'infections respiratoires et

d'infections rénales ou des voies urinaires (cystite, urétrite, pyélite).

Antispasmodique : propriété d'une huile qui neutralise la contraction des muscles lorsque celle-ci est involontaire.

Apaisante : propriété d'une huile qui ramène au calme sur le plan nerveux et favorise la relaxation.

Cicatrisante : propriété d'une huile qui favorise la cicatrisation d'une plaie.

Décontracturante : propriété d'une huile qui supprime les contractures et relâche les muscles.

Dépurative : propriété d'une huile qui épure l'organisme en favorisant l'élimination.

Détoxifiante : propriété d'une huile qui supprime, la plupart du temps au niveau du foie et des reins, les toxines ou le poison produit par certains microbes ou bactéries.

Drainante : propriété d'une huile qui enlève l'excès d'eau dans l'organisme.

Expectorante : propriété d'une huile qui aide à évacuer les sécrétions bronchiques dans le cas d'infections des voies respiratoires inférieures (toux grasse et bronchite notamment)

Digestive : propriété d'une huile qui facilite la digestion.

Laxative : propriété d'une huile qui facilite l'évacuation des selles, sans irritation locale ou générale, employée contre la constipation.

Purifiante : propriété d'une huile qui purifie la peau en la débarrassant des déchets et impuretés.

Régénérante pour la peau : propriété d'une huile qui protège, revitalise, stimule et restructure l'épiderme, apporte du confort à la peau et la protège.

Stimulante : propriété d'une huile qui permet d'estomper la fatigue en améliorant l'oxygénation des cellules.

Tonique : propriété d'une huile qui stimule l'activité de l'organisme.

L'ESSENTIEL DES HUILES ESSENTIELLES

Quelles huiles essentielles faut-il avoir à la maison pour soulager les petits troubles du quotidien ? Voici 54 huiles essentielles faciles à utiliser, qui vous aideront à agir *au naturel*. Par souci de sécurité, nous vous présentons uniquement leurs applications par voie externe.

Angélique

L'Angélique est une plante herbacée, à l'odeur aromatique suave et musquée, qui peut mesurer jusqu'à 2 m de haut. Elle doit son nom « d'herbe aux anges » à ses supposées vertus magiques. Ses sommités fleuries sont de grandes ombelles composées de fleurs verdâtres.

L'huile essentielle d'Angélique est réputée pour lutter contre les états de stress et la nervosité. Apaisante, elle relaxe en cas de troubles du sommeil. L'huile essentielle d'Angélique est également traditionnellement conseillée pour atténuer les inconforts digestifs.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Angelica archangelica*

- Parties utilisées : racines
- Couleur : claire
- Fonctions : rééquilibrante du système nerveux, stimulante digestive, circulation.
- Indications : fatigue, anxiété, insomnie, ballonnements, maux de ventre, crampes intestinales, coliques, problèmes menstruels, rétention d'eau, détox.
- Mode d'emploi : diffusion, bain, massages. Synergies possibles : camomille romaine, géranium rosat, pamplemousse, citron, mandarine.
- Précautions : interdite aux personnes sujettes aux saignements, puisqu'elle possède des propriétés anticoagulantes.



Arbre à thé

L'arbre-à-thé (ou tea tree) est une plante utilisée depuis des siècles par les Aborigènes d'Australie, pays d'où elle est originaire, pour soigner les troubles cutanés.

L'huile essentielle que l'on extrait de ses feuilles est très utile pour désinfecter les blessures, mais aussi pour apaiser les mycoses, soulager les troubles cutanés d'origine microbienne, assainir la bouche...

Ses vertus antiseptiques ont été confirmées par de nombreuses études. En prime, elle stimule les défenses immunitaires, ce qui est très complémentaire.

FICHE D'IDENTITE

- Nom botanique : *Melaleuca alternifolia*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : transparente
- Fonctions : antibactérien, antiviral, antifongique, antiparasitaire.
- Indications : rhumes, bronchites, otites, angines, maux de gorge, aphtes, abcès, caries, mycoses, vaginites, herpès, bouton de fièvre.
- Mode d'emploi : massages, frictions, inhalations, compresses, bain de bouche.
- Synergies possibles : lavande, citron, géranium, pin sylvestre, sauge sclarée, marjolaine, giroflier, romarin.
- Précautions : cette huile essentielle est très facile à utiliser et ne présente pas de contre-indication majeure.



Basilic exotique

Cette huile essentielle est plus efficace dans certains domaines lorsqu'on la prend par voie orale, notamment pour soulager les troubles digestifs et les douleurs de règles.

Commencez par essayer d'effectuer des massages et/ou des frictions sur les zones impliquées (le bas ventre pour les douleurs de règles, l'abdomen pour les troubles digestifs), et si vous sentez une amélioration, consultez un professionnel afin d'essayer la voie orale sans courir de risque.

Sur le plan nerveux, l'huile essentielle de basilic exotique est à la fois apaisante et stimulante. Elle régule et harmonise le système nerveux. Dans ce cas, effectuez des frictions sur le plexus solaire, les tempes, la plante des pieds... Vous pouvez aussi respirer à même un mouchoir sur lequel vous en aurez versé quelques gouttes.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Ocimum Basilicum*
- Parties utilisées : fleurs, feuilles
- Couleur : jaune clair
- Fonctions : digestive, antidouleur, antispasmodique, stimulante.
- Indications : problèmes digestifs, gastro-entérites, nausées, mal des transports, douleurs

menstruelles, maux de ventre, crampes, rhumatismes.

- Mode d'emploi : massages, frictions, inhalation sèche.
- Synergies possibles : citron, bergamote, marjolaine, géranium, citronnelle.
- Précautions : elle est irritante pour la peau. Il faut donc toujours la mélanger à une huile de base avant de l'appliquer.



Bergamote

La bergamote est un agrume. Il est le fruit du bergamotier, un arbre originaire d'Italie aux fleurs odorantes étoilées, issu du croisement entre le citron vert et l'orange amère.

Avec ses odeurs fines et profondes, l'huile essentielle de bergamote est utile pour le stress, la nervosité, les problèmes de sommeil ou de digestion.

Elle est sédative et a la propriété de calmer le système nerveux central. Elle est obtenue à partir du zeste pressé de la bergamote cueillie presque à maturité.

Pour l'utiliser, mélangez dans le creux de la main 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote à un peu d'huile végétale.

Appliquez 2 à 3 fois au niveau du plexus solaire, du poignet (face interne) et de la voûte plantaire.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Citrus aurantium bergamia*
- Parties utilisées : zestes
- Couleur : marron clair
- Fonctions : purifiante, antiseptique, régénérante pour la peau, antispasmodique, digestive, laxative.
- Indications : troubles intestinaux, constipation, manque d'appétit, troubles digestifs, eczéma, psoriasis.
- Mode d'emploi : massages, diffusion.
Synergies possibles : géranium, ylang-ylang, citron, arbre à thé, cyprès, palmarosa, lavande, lavandin.
- Précautions : Irritation cutanée possible, utiliser toujours bien diluée sur la peau.



Bois de rose

Le Bois de Rose est un arbre de la forêt amazonienne qu'on trouve en Guyane et au Brésil. Son huile essentielle est

distillée à partir des feuilles, et non du bois, ce qui évite de détruire l'arbre et préserve la ressource.

L'huile essentielle de bois de rose est la grande amie des femmes qui touchent aux rives de la maturité. Elle freine le vieillissement cutané, élimine les taches sur les mains et le visage, prévient les rides et le relâchement de la peau.

Une ou deux gouttes sur un bouton d'acné suffisent à le désinfecter et à le cicatriser rapidement. Dans les moments de stress, respirez un mouchoir imprégné de quelques gouttes plusieurs fois dans la journée.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Aniba rosaedora amazonica*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : clair
- Fonctions : antiride, antitache cutanée, apaisante, anti-acné, calmante, stimulante (fatigue, immunité).
- Indications : bronchite, grippe, laryngite, rhumes, sinusite, Infections urinaires et gynécologiques, problèmes de peau, eczéma, cicatrisation.
- Mode d'emploi : très efficace par voie cutanée (massages, frictions, compresses...), inutile d'aller chercher plus loin !
- Synergies possibles : arbre à thé, romarin, cèdre, citron, ylang-ylang, santal, lavande, lentisque pistachier.

- Précautions : elle peut s'employer pure sur la peau car elle n'est pas du tout irritante.



Camomille romaine

La camomille est une plante médicinale connue depuis des siècles pour ses vertus apaisantes et antidouleurs. Cette plante vivace pousse en Europe occidentale et fleurit entre juillet et septembre. La camomille romaine présente des tiges surmontées de petites fleurs blanches qui ressemblent à des marguerites.

L'huile essentielle de camomille romaine (ou camomille noble) est efficace contre le stress et les douleurs. En prime, elle a des vertus vermifuges (notamment en cas d'oxyures ou d'ascaris), antifongiques et antiparasitaires. Quelques gouttes suffisent pour calmer les démangeaisons en cas de piqûres d'insectes, d'eczéma ou d'urticaire.

- Nom : *Anthemis nobilis*
- Parties utilisées : fleurs
- Couleur : jaune clair
- Fonctions : antistress, apaisante, antispasmodique, anesthésiante, anti-inflammatoire, antiparasitaire.

- Indications : troubles du sommeil, problèmes de peau, démangeaisons, eczéma, acné, maux de ventre, troubles digestifs, coliques, maux de dents.
- Mode d'emploi : principalement en massages, frictions, compresses... Elle est assez chère, mais ses vertus méritent bien ce petit effort.
- Synergies possibles : lavande, bergamote, néroli, santal et la menthe poivrée.
- Précautions : c'est une huile essentielle très douce qui ne pose aucun problème de tolérance. Vous pouvez l'utiliser pure sur la peau.



Cannelle de Ceylan

Les propriétés antibactériennes de cette huile s'expliquent par la présence d'eugénol, un composé actif présent dans les feuilles de cannelle. Son spectre d'action est très large puisqu'elle peut également s'attaquer aux membranes cellulaires des champignons, mais aussi aux virus et aux parasites.

L'eugénol permet également de stimuler la digestion en augmentant la synthèse du mucus gastrique, ce qui protège par ailleurs de l'ulcère gastrique.

L'huile de cannelle est un tonifiant du système nerveux central : ces composés aromatiques, responsables de son odeur, agissent aussi au niveau de l'hypothalamus et produisent un effet stimulant général et légèrement aphrodisiaque.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Cinnamomum zeylanicum*
- Parties utilisées : feuilles, écorce
- Couleur : jaune à marron
- Fonctions : anti-infectieuse, antifongique, antivirale, antibactérienne, antiparasitaire
- Indications : vers intestinaux, fatigue, baisse de moral, impuissance masculine, frigidité, dépression
- Mode d'emploi : hygiène, bain, soin de la peau et cheveux, massages, diffusion, usage alimentaire.
- Synergies possibles : origan, clou de girofle, sarriette, arbre à thé, niaouli, cryptoméria, laurier, ail, sarriette.
- Précautions : on déconseille cette huile chez les personnes sous traitement anticoagulant.



Carotte

Originnaire d'Afghanistan, la carotte fait partie des légumes classiques de l'alimentation mais, en Europe, on ne l'a cultivée qu'à partir du XVIIIe siècle. À cette époque, ce sont les variétés à chair blanche, rouge et noire qui dominaient. La variété orange a été développée par les Hollandais et a, depuis, supplanté toutes les autres.

C'est cette variété qui est utilisée pour la fabrication de l'huile essentielle de Carotte qui se révèle intéressante pour l'ensemble des affections cutanées (eczéma, couperose, brûlures...), les problèmes de foie et les troubles communs du système digestif.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Daucus carota*
- Parties utilisées : graines
- Couleur : jaune foncé
- Fonctions : détoxifiante, drainante, dépurative, hépatorénale, tonique, anticholestérol.
- Indications : taches brunes, problèmes de peau, confort du foie, régénération des cellules, cholestérol.
- Mode d'emploi : diffusion, bain, massages, peau et cheveux, usage alimentaire.
- Synergies possibles : géranium, bois de rose, lavande vraie, jasmin, laurier, palmarosa.

- Précautions : cette huile est à éviter pour tout usage interne. On évite aussi le contact avec les yeux.



Cèdre de l'atlas

Le cèdre est un arbre majestueux, originaire du Moyen Orient et réputé pour ses nombreuses propriétés. Les Égyptiens se servaient du bois de cèdre pour conserver les momies !

L'huile essentielle de cèdre est issue de la distillation à la vapeur du bois (3 kg de bois pour 10 cl d'huile essentielle). Cette huile a la propriété d'activer la circulation lymphatique, de tonifier les parois des vaisseaux sanguins et de soulager la rétention d'eau.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Cedrus atlantica*
- Parties utilisées : Bois
- Couleur : Jaune sombre
- Fonctions : circulatoire, lipolytique, antifongique, antivirale, relaxante, réconfortante.

- Indications : chute de cheveux, cellulite, pellicules, jambes lourdes, varices, eczéma, psoriasis, toux, rhumes, douleurs articulaires, rhumatismes.
- Mode d'emploi : diffusion, bain, massages, peau et cheveux
- Synergies possibles : mandarine, eucalyptus radié, citron, lavande, orange, pin, sauge sclarée, géranium, lavande.
- Précautions : déconseillée aux personnes épileptiques ou très âgées. Utilisée à forte dose, elle peut provoquer une irritation cutanée.



Ciste ladanifère

Le ciste est un arbrisseau que l'on retrouve sur les sols secs du pourtour méditerranéen. Il possède de petites fleurs roses ou blanches dont les pétales ont l'apparence de papier froissé. Ses feuilles sont recouvertes de petites glandes qui sécrètent une résine qu'on appelle labdanum.

L'huile essentielle de ciste, quant à elle, est issue de la distillation des rameaux de ciste. Elle dégage une odeur résineuse très puissante. C'est un antihémorragique puissant aux propriétés cicatrisantes remarquables.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Cistus ladaniferus*
- Parties utilisées : rameaux
- Couleur : blanc
- Fonctions : antivirale, anti-infectieuse, antibactérienne, hémostatique, immunomodulante, réparatrice, tonique cutanée
- Indications : cicatrice, écorchures, coupures, escarres, saignement de nez, immunité, insomnie, nervosité.
- Mode d'emploi : diffusion, bain, massages, frictions.
- Synergies possibles : lavande vraie, héliochryse italienne, romarin, myrte à cinéole, lavande aspic, géranium rosat.
- Précautions : elle est déconseillée en cas de traitement médicamenteux anticoagulant.



Citron jaune

Introduit en Europe au Moyen Âge et désormais cultivé dans le bassin méditerranéen, le citron est un fruit santé dont le jus est unanimement salué. Tonique, l'essence de citron jaune est idéale pour redonner de l'énergie et réputée pour le bon fonctionnement des défenses immunitaires.

L'essence de citron jaune est d'un usage plus délicat que beaucoup d'autres, mais son efficacité mérite bien quelques mesures particulières. Son effet circulatoire la rend très utile pour soulager les varices et les crises hémorroïdaires, puisqu'elle contribue aussi à renforcer les parois des vaisseaux. Dans le cadre d'une cure détox, procédez à des massages de l'abdomen, en insistant sur la région du foie (sous les côtes, à droite).

Attention, ne vous mettez pas au soleil pendant au moins deux heures après l'application, car elle est photosensibilisante et risque de provoquer des taches cutanées indélébiles.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Citrus limonum*
- Parties utilisées : zestes
- Couleur : Jaune
- Fonctions : détoxifiante, immunitaire, anti-nauséux, anticellulite, digestive, antiseptique, antivirale, purifiante.
- Indications : foie, fatigue, immunité, minceur, nausée
- Mode d'emploi : diffusion, inhalation sèche, massages, frictions
- Synergies possibles : menthe poivrée, niaouli, cannelle, eucalyptus, agrumes, camomille romaine, géranium, lavande fine, estragon.

- Précautions : cette huile est irritante pour la peau. Abstenez-vous si vous suivez un traitement anticoagulant, car cette huile essentielle risque de modifier ses effets.



Citronnelle de Ceylan

C'est une huile indispensable en été. Elle chasse efficacement les moustiques et autres insectes volants, à condition d'en remettre régulièrement car son effet n'est pas durable.

Dehors, vous pouvez vaporiser autour de vous un mélange de citronnelle et géranium, dilué dans de l'alcool. Vous pouvez aussi déposer quelques gouttes dans une coupelle.

Sur la peau, versez quelques gouttes sur les zones découvertes (chevilles, bras et poignets, cou...) et répétez toutes les heures. En prime, elle soulage les démangeaisons en cas de piquûre.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Cymbopogon nardus*
- Parties utilisées : parties aériennes

- Couleur : jaune clair
- Fonctions : anti-inflammatoire, antibactérienne, déodorante, purifiante, antitussive, antispasmodique, régulatrice de la sudation, rééquilibrante.
- Indications : anti-moustiques, anti-pollution, transpiration, hémorroïdes, jambes lourdes, varices, ménopause.
- Mode d'emploi : massages, bain, frictions, diffusion.
- Synergies possibles : cèdre de l'Atlas, romarin, lavande, citronnelle, géranium, rosat, citron.
- Précautions : cette huile essentielle peut s'utiliser pure sur la peau sans risque d'irritation.



Cumin

Le cumin est plante annuelle originaire du Proche-Orient utilisée comme une épice. D'une odeur épicée et aromatique, l'huile essentielle de cumin agit sur le système nerveux en favorisant la relaxation et le sommeil.

Active sur le système digestif, l'huile essentielle de cumin est parfaite pour éliminer les gaz intestinaux et calmer les spasmes digestifs. Antalgique et antispasmodique, elle est

aussi précieuse pour calmer les douleurs articulaires telles que l'arthrose, l'arthrite et autres rhumatismes.

L'huile contient du fer, du magnésium, des vitamines et a des vertus diurétiques. Elle est aussi utilisée en cuisine où on dépose quelques gouttes sur la mie de pain et dans les sauces d'assaisonnement pour faciliter la digestion et le transit. Pour les douleurs, on l'applique localement en massage ou friction.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Cuminum cyminum*
- Parties utilisées : graines
- Couleur : orangée
- Fonctions : Antalgique, antispasmodique, digestive, anti-douleur, diurétique, relaxante.
- Indications : aérophagie, ballonnements, flatulences, constipation, digestion difficile.
- Mode d'emploi : massages, diffusion, bain, frictions.
- Synergies possibles : mandarine, orange amère, citron.
- Précautions : utilisée à fortes doses, elle a une action stupéfiante et peut être irritante pour la peau, si elle n'a pas été diluée.



Curcuma

- Nom : *Curcuma longa*
- Parties utilisées : rhizomes
- Couleur : orange foncé
- Fonctions : digestive, antiparasitaire, antifongique, vermifuge, antibactérienne.
- Indications : aérophagie, ballonnements, flatulences, rides, digestion difficile
- Mode d'emploi : peau, massages, diffusion, bain

- Synergies possibles : thym à thujanol, basilic tropical, bois de rose, arbre à thé, palmarosa, laurier.
- Précautions : déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants.

FICHE D'IDENTITE

La richesse du curcuma en antioxydants est exceptionnelle. C'est l'une des cinq plantes les plus antioxydantes au monde. Son composé actif principal, la curcumine, lui confère des propriétés dépuratives du sang.

L'huile essentielle de curcuma a des propriétés calmantes et anti-infectieuses qui permettent de traiter les problèmes de peaux comme l'acné, l'herpès, la mycose, les rides, etc.

En outre, le curcuma est un atout contre les troubles digestifs parce qu'en plus d'apaiser les maux d'estomac, il

améliore la qualité des muqueuses perméables intestinales.



Cyprès

- Nom : *Cupressus sempervirens*
- Parties utilisées : aiguilles, brindilles
- Couleur : jaune clair
- Fonctions : décongestionnante veineuse, lymphatique, antitussive, antispasmodique, régulatrice de la sudation, rééquilibrante.
- Indications : transpiration, hémorroïdes, jambes lourdes, varices, ménopause.
- Mode d'emploi : massages, peau et cheveux, bain, diffusion.
- Synergies possibles : cèdre, romarin, lavande, citronnelle, géranium, rosat, citron.
- Précautions : on déconseille cette huile en période de grossesse, d'allaitement, chez les enfants de moins de 7 ans.

FICHE D'IDENTITE

Le Cyprès est un conifère à la forme élancée qui reste vert toute l'année. Très identifiable par le parfum de sa résine, on le trouve très communément dans le sud de la France.

Les extraits de cyprès sont traditionnellement conseillés pour traiter la toux, les rhumes et les infections parasitaires. Ils sont aussi utilisés comme tonifiant capillaire.

Cette huile aurait une action anti-inflammatoire et antimicrobienne même si ces deux particularités n'ont pas encore été démontrées scientifiquement par des études cliniques. Polyvalente, elle est aussi conseillée pour les douleurs menstruelles, les varices et les hémorroïdes.



Encens (oliban)

Utilisée depuis des siècles, l'huile essentielle d'encens est une incontournable de l'aromathérapie, et pas uniquement en matière de douleurs. Obtenue à partir de la résine séchée et distillée de l'oliban (ou boswellia), un arbre originaire d'Afrique, elle est efficace contre la progression de la polyarthrite rhumatoïde.

Elle inhibe la production de toutes les substances inflammatoires qui peuvent être à l'origine de douleurs grâce aux monoterpènes et aux sesquiterpènes.

L'extrait de boswellia est tellement puissant qu'aujourd'hui il est considéré comme une excellente alternative naturelle aux anti-inflammatoires car il

augmente considérablement le seuil de tolérance à la douleur.

L'huile essentielle d'encens protège ainsi les cartilages. Elle empêche la formation de molécules inflammatoires et aide à prévenir la dégradation des cartilages. Cette huile est aussi souvent utilisée par voie respiratoire.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Boswellia serreta*
- Parties utilisées : résine
- Couleur : jaune
- Fonctions : expectorante, cicatrisante cutanée, réparatrice, régénérante.
- Indications : angoisse, anxiété, panique, rides, ridules, dépression nerveuse, déprime, escarres, immunité.
- Mode d'emploi : bain, peau, massages, diffusion.
- Synergies possibles : eucalyptus citronné, lemongrass, gaulthérie couchée.
- Précautions : elle irrite la peau, si elle est utilisée à l'état pur sans dilution et peut être mortel en cas d'ingestion et de pénétration dans les voies respiratoires.



Eucalyptus radié

Cette huile, extraite des feuilles de l'eucalyptus, a une odeur très forte et tout à fait caractéristique. Elle figure parmi les meilleures huiles essentielles et possède des vertus antivirales, antiseptiques et antibactériennes. Cet extrait est conseillé dans le traitement des infections des voies respiratoires.

C'est l'amie de toute la famille pendant l'automne et l'hiver. Elle permet d'assainir l'air de la maison. Elle aide à éviter les infections respiratoires, puis à les soigner lorsqu'elles sont installées. Elle aide aussi à expectorer les sécrétions liées à l'infection, et apaise les toux sèches.

En cas de fatigue physique ou nerveuse, respirez un mouchoir sur lequel vous en aurez versé quelques gouttes.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Eucalyptus radiata*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : transparente
- Fonctions : désinfectant respiratoire, expectorant, stimulant immunitaire, anti-inflammatoire, anti-fatigue, cicatrisant
- Indications : bronchite, grippe, otite, rhume, nez bouché, sinusite, toux
- Mode d'emploi : inhalations humides et sèches, diffusion, massages, frictions

- Synergies possibles : ravintsara, niaouli, giroflier, arbre à thé, romarin, pin sylvestre, inule odorante.
- Précautions : aucune ! Elle n'irrite ni la peau, ni les muqueuses. C'est une huile essentielle idéale pour l'automédication.



Épinette noire

L'Épinette noire est originaire de la forêt boréale du Canada. Depuis des siècles, les peuples indiens se sont transmis l'usage de ce conifère pour ses vertus thérapeutiques. Ils utilisaient, en cas de rhume ou d'état grippal, les différentes parties de la plante, que ce soit en application locale, par voie orale ou respiratoire.

Cette huile permet de lutter contre la fatigue en stimulant les glandes surrénales qui produisent le cortisol, une hormone précieuse pour le tonus. Il suffit de verser 2 ou 3 gouttes pures sur le bout de vos index et de masser le creux de vos reins, au niveau des lombaires. À faire le matin pendant au moins 10 jours.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Picea marinea*
- Parties utilisées : aiguilles

- Couleur : rouge foncé
- Fonctions : antibactérienne, antivirale, antifatigue, anti-inflammatoire, antispasmodique.
- Indications : arthrite, arthrose, rhumatismes, fatigue, épuisement, grippe, immunité.
- Mode d'emploi : massages, diffusion, inhalation, frictions locales.
- Synergies possibles : thym, poivre noir, pin sylvestre, menthe poivrée, sapin baumier.
- Précautions : sur la peau, elle n'est pas irritante. Par inhalation, elle peut irriter les muqueuses chez des personnes sensibles.



Estragon

L'estragon est une plante cultivée pour ses feuilles parfumées à usage condimentaire. Son huile essentielle est très prisée du fait de ses propriétés antiallergiques. Elle permet d'enrayer un hoquet persistant, de soigner les démangeaisons et l'urticaire.

Grâce à l'estragole, elle soulage les spasmes digestifs, menstruels et les douleurs chroniques en lien avec les articulations. Elle stimule l'appétit, améliore la digestion, ainsi que le fonctionnement du foie et supprime les gênes

digestives. Aussi, cette huile favorise le sommeil et permet de garder une haleine fraîche à tout instant.

On l'utilise en cures courtes pendant 2 semaines au maximum. Pour les troubles digestifs, on l'applique localement en massage sur l'abdomen.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Artimisia dracunculus*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : claire
- Fonctions : tonique digestif, stomachique, apéritive, carminative, antispasmodique, antiallergique.
- Indications : ballonnements, flatulences, asthme, constipation, crampes musculaires, digestion difficile, infections intestinales, hoquet, maux de ventre, règles douloureuses.
- Mode d'emploi : massages, diffusion, bain.
- Synergies possibles : petitgrain bigarade, gaulthérie couchée, laurier, fenouil, marjolaine, basilic, pin, mandarine.
- Précautions : cette huile est déconseillée pour les grands fumeurs et les personnes présentant des troubles hépatiques.



Gaulthérie couchée

Traditionnellement utilisée par les Amérindiens pour ses vertus médicinales, la gaulthérie couchée (appelée aussi thé des bois) est une bruyère. Ses feuilles, une fois séchées et infusées ou mâchées, étaient utilisées pour faire baisser la fièvre et calmer les douleurs articulaires.

Cette huile est la meilleure amie de vos articulations, que vous souffriez d'une blessure accidentelle (entorse, tendinite, capsulite...) ou d'une affection rhumatismale (arthrite, arthrose). Elle apaise rapidement l'inflammation responsable des douleurs. Quelques gouttes sur la région impliquée, diluée ou non dans un peu d'huile végétale.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Gaultheria procumbens*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : transparente
- Fonctions : anti-inflammatoire, anti-douleurs articulaires, antirhumatismale, stimulant hépatique, drainante.
- Indications : douleurs inflammatoires et musculaires, maux de tête, migraines.
- Mode d'emploi : massages, frictions, compresses
- Synergies possibles : eucalyptus citronné, sauge sclarée, citronnelle, hélichryse italienne, pin, romarin, lavande, genévrier, menthe poivrée.

- Précautions : elle n'est pas irritante, vous pouvez donc l'utiliser pure ou peu diluée sur la peau. Cependant, faites d'abord un essai car certaines personnes ont des réactions plus intenses que les autres.



Genévrier

Le genièvre permet d'évacuer l'acide urique et les autres toxines responsables des douleurs articulaires. Ainsi, les fruits du genévrier sont très appréciés pour lutter contre les rhumatismes et les crampes.

La plante contient une grande quantité de monoterpènes capables de lutter contre les douleurs rhumatismales et névralgiques. Antalgique et anti-inflammatoire, elle est notamment utile et appréciée pour lutter contre les sciaticques.

En pratique, on dilue l'huile essentielle de genévrier à 5 % dans une huile végétale de qualité pour pratiquer des frictions locales 2 à 3 fois par jour.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Juniperus communis*
- Parties utilisées : baies, rameaux

- Couleur : jaune pâle
- Fonctions : diurétique, antidouleur, anti-inflammatoire, tonique, antiseptique pulmonaire, antifongique, drainante, purifiante, astringente
- Indications : cellulite, arthrite, arthrose, rhumatismes.
- Mode d'emploi : diffusion, massages, peau, bain.
- Synergies possibles : pin, gaulthérie couchée, lavandin grosso, géranium, citron, romarin, cyprès, lavande.
- Précautions : irritante pour la peau, on doit l'utiliser à faible dose diluée avec de l'huile végétale. En cas de maladie rénale, l'usage de cette huile est à proscrire.



Géranium rosat

Avec ses jolies fleurs odorantes, roses, blanches ou rouges, le pélargonium (ou géranium rosat) est originaire d'Afrique australe. Il présente les mêmes propriétés que le géranium bourbon, mais possède une senteur moins fleurie et moins sucrée.

En cas de stress ou d'anxiété, on se masse avec une goutte sur le plexus solaire ou le poignet. En cas de bouton, on en

met une goutte sur un coton-tige. En cas de décalage horaire, on la mélange aux huiles essentielles de pamplemousse et de camomille (dix gouttes de chacune), on en verse deux gouttes sur son gant et on se frictionne sous la douche.

Cette huile est une classique de la cosmétique, idéale pour les peaux grasses, mais aussi en cas de troubles nerveux ou hormonaux. Elle régule aussi le taux de glycémie : elle est donc parfaite pour contrôler son appétit !

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Pelargonium graveolens*
- Parties utilisées : feuilles, fleurs
- Couleur : rosée
- Fonctions : antifongique, antibactérienne, cicatrisante, tonique, anti-inflammatoire.
- Indications : acné, boutons, eczéma, gerçures, rides, mycose, anti-moustiques, saignement de nez, vergetures.
- Mode d'emploi : massages, applications locales, diffusion.
- Synergies possibles : bergamote, bois de rose, romarin, genévrier, lavande, santal, citron, mandarine.
- Précautions : sur la peau, elle n'est pas irritante si elle bien diluée.



Gingembre

Depuis des siècles, le gingembre est utilisé en Asie comme anti-inflammatoire naturel pour traiter les douleurs rhumatismales liées à l'arthrose et à l'arthrite.

L'huile essentielle de gingembre est utilisée de façons très différentes pour un large spectre de symptômes. Composée de substances qui ont des propriétés antalgiques, elle aide à soulager les douleurs articulaires en influant sur les terminaisons nerveuses sensorielles. Elle procure rapidement un soulagement des douleurs et des inflammations.

Elle est aussi efficace contre les déficiences immunitaires ainsi que les troubles respiratoires et digestifs. C'est aussi un aphrodisiaque remarquable qui corrige les pannes sexuelles, diminue les symptômes de la ménopause...

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Zingiber officinalis*
- Parties utilisées : rhizomes
- Couleur : jaune pâle
- Fonctions : antifongique, antibactérienne, cicatrisante, tonique, antalgique, anti-

inflammatoire, anti-moustiques, purifiante, réparatrice.

- Indications : ballonnements, libido, constipation, digestion, impuissance, mal des transports, nausée
- Mode d'emploi : diffusion, massages, bain.
- Synergies possibles : cannelle, poivre noir, citronnelle, thym, ylang-ylang.
- Précautions : à haute dose, cette huile peut être irritante pour la peau. Il faut donc bien la diluer.



Ginseng

Le ginseng est une plante vivace de moins de 50 cm qui fait partie des plantes principales de la pharmacopée chinoise. Son pouvoir se trouve dans ses racines tubérisées dont la taille augmente selon l'âge. En phytothérapie, ce sont les ginsengs âgés de plus de 5 ans que l'on utilise.

C'est une plante adaptogène qui permet de s'adapter aux situations de stress. Elle est efficace pour traiter les troubles digestifs et stimule la libido en cas de baisse de désir ou d'impuissance sexuelle.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Panax ginseng*

- Parties utilisées : racines
- Couleur : marron foncé
- Fonctions : stimulante, tonique, adaptogène.
- Indications : fatigue, stress, performance, convalescence, dysfonction érectile, insomnie, anxiété, mémoire.
- Mode d'emploi : massages, frictions.
- Synergies possibles : menthe poivrée, ylang-ylang, petitgrain bigaradier, basilic exotique.
- Précautions : l'utilisation de cette huile n'est pas recommandée sur une période longue (plus de 3 semaines)



Giroflier (clou de girofle)

Le giroflier est un grand arbre originaire de l'archipel des Moluques, en Indonésie. Le bouton floral de cette plante (le clou de girofle) est utilisé depuis des siècles pour assainir la bouche et atténuer les douleurs dentaires.

Ce n'est donc pas un hasard si les cabinets dentaires dégagent souvent une odeur de girofle. L'huile essentielle est plus efficace encore que la plante séchée. Posez une goutte sur le bout du doigt et massez la gencive en cas de douleur. Si vous avez une carie, versez-y aussi une goutte

d'huile essentielle. Vous pouvez également l'utiliser en bains de bouche.

En prime, cette huile essentielle est un excellent antiparasitaire, qui permet de venir à bout de problèmes comme la gale.

L'huile essentielle de giroflier peut s'utiliser en cuisine si elle est diluée dans une matière grasse (huile ou crème) ou sucrée (sucre ou miel) à raison d'une goutte au maximum.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Syzygium aromaticum*
- Parties utilisées : bourgeons
- Couleur : jaune clair
- Fonctions : assainissante, antibactérienne, antiparasitaire, antifongique.
- Indications : douleurs dentaires, aphte, fatigue, épuisement, piqûre d'insectes.
- Mode d'emploi : massages, frictions, bains de bouche.
- Synergies possibles : gaulthérie couchée, ravintsara, pamplemousse, citron.
- Précautions : elle est extrêmement puissante et ne doit surtout pas s'ingérer pure. On ne doit pas l'utiliser non plus ni dans le bain, ni en diffusion, ni même en inhalation.



Hélichryse italienne

Plante vivace du bassin méditerranéen, l'Hélichryse italienne (ou Immortelle) se développe sur les sols arides et ensoleillés. Son nom vient du grec « helios » (soleil) et « chrysos » (doré), en référence à ses fleurs de couleur jaune-or. Connue pour son odeur forte, l'hélichryse était, au départ, plutôt considérée comme une plante envahissante. Mais on a depuis redécouvert ses propriétés exceptionnelles.

En aromathérapie, cette huile essentielle est surtout connue pour son efficacité à résorber les petits bobos du quotidien (bosses, coupures, bleus). Elle est d'une formidable efficacité sur le plan circulatoire. Elle s'utilise dans le traitement des varices, des caillots sanguins (comme en cas de phlébite), de la couperose (sur le visage), de la cellulite... Sa grande fluidité permet de l'appliquer facilement sur la peau.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Helychrisum italicium*
- Parties utilisées : sommités fleuries
- Couleur : jaune transparent

- Fonctions : anti-hématomes, circulatoire, anti-inflammatoire, cicatrisante.
- Indications : cicatrices, arthrite, arthrose, rhumatismes, bleus, coups, entorse, foulures, jambes lourdes, varices, vergetures.
- Mode d'emploi : massages, frictions, compresses
- Synergies possibles : eucalyptus citronné, lavande, cyprès, camomille, ciste, petitgrain bigarade.
- Précautions : elle n'est pas irritante, vous pouvez donc l'utiliser pure sur la peau (faites un test d'abord si vous avez la peau fragile). Elle est interdite pendant la grossesse.



Katafray

Issue de l'écorce d'un arbre de Madagascar, l'huile essentielle de Katafray tient une place importante dans la médecine traditionnelle locale où elle a longtemps aidé à soigner de nombreux maux. Les femmes malgaches l'utilisent également pour se préparer des masques de beauté.

C'est l'une des huiles anti-inflammatoires les plus puissantes pour des douleurs d'origine dégénérative. Elle est à essayer pour tous les types de d'inflammations chroniques : tendinite, arthrose, arthrite, douleurs

dégénératives... Pour une application cutanée, on doit la diluer dans une huile végétale (le rapport conseillé est de 1 goutte d'huile essentielle pour 2 gouttes d'huile végétale).

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Cedrelopsis grevei*
- Parties utilisées : écorce
- Couleur : jaune clair
- Fonctions : tonique, fortifiante, antalgique, anti-inflammatoire.
- Indications : mal de dos, maux de tête, maux de gorge, acné, eczéma, arthrite, fatigue.
- Mode d'emploi : diffusion, bain, massages.
- Synergies possibles : gaulthérie odorante, romarin à camphre, Thym, Sarriette, millepertuis.
- Précautions : strictement réservée à l'adulte et à utiliser sur une courte durée. Pure, elle peut irriter la peau, il faut donc toujours la diluer entre 20 à 40 %. À éviter chez les personnes asthmatiques et épileptiques.



Laurier noble

L'huile essentielle de laurier noble est calmante et tranquillisante. Elle est particulièrement indiquée dans les

cas de stress associé à la timidité ou au trac, comme le fait de monter sur scène ou de prendre la parole en public.

Avant un discours par exemple, l'huile essentielle de laurier noble stimulerait la confiance en soi, réduirait le stress et favoriserait la décontraction.

En cas d'angoisse, d'anxiété ou de déprime, elle s'utilise diluée dans une huile végétale, en massage sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale et sous les pieds. En cas de stress, elle est aussi efficace en olfaction : appliquer une goutte d'huile essentielle pure ou non sur les poignets, les frotter puis les respirer.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Laurus nobilis*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : jaune vert
- Fonctions : antifongique, antibactérienne, antivirale, expectorante, antalgique, anti-inflammatoire, purifiante, tonique, antioxydante.
- Indications : abcès, panaris, aphte, arthrite, arthrose, rhumatismes, concentration, diarrhée, douleurs dentaires, mycose.
- Mode d'emploi : diffusion, bain, massages.

- Synergies possibles : menthe poivrée, cyprès, lavande, ciste, niaouli, arbre à thé, romarin, eucalyptus radié, ravintsara.
- Précautions : on relève de rares cas d'allergies à cette huile essentielle. À essayer très diluée sur une petite zone de la peau.



Lavande aspic

Ne confondez pas la lavande aspic (*Lavandula latifolia*) avec la lavande vraie (*Lavandula vera* ou *augustifolia*) car leurs compositions respectives (et donc leurs propriétés) sont assez différentes. La lavande aspic se distingue par la présence importante de cinéole et de camphre, qui sont pratiquement absents dans la lavande vraie.

Cette lavande se nommait jadis *Lavandula spica* ("aspic") car les bergers l'utilisaient pour soigner les morsures de vipères en frottant les plaies directement avec la plante.

Connue pour ses vertus calmantes et ses propriétés régénérantes, l'huile essentielle de lavande aspic aide à la relaxation en diffusant une odeur herbacée très agréable. Réparatrice et apaisante, elle est souvent employée en cas de piqûres d'insectes, de petits problèmes cutanés et en cas de coups de soleil ou de brûlures superficielles.

On l'utilise volontiers en frictions comme détoxifiant général. Comme la menthe poivrée, elle est aussi réputée pour calmer les migraines.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Lavandula latifolia*
- Parties utilisées : sommités fleuries
- Couleur : jaune vert
- Fonctions : Cicatrisante, antifongique, antibactérienne, antivirale, expectorante, antalgique, anti-inflammatoire, stimulante immunitaire, calmante.
- Indications : allergies cutanées, cicatrices, eczéma, brûlures, crampes, migraines, piqûres d'insectes.
- Mode d'emploi : massages, bain, diffusion.
- Synergies possibles : ravintsara, gaulthérie couchée, eucalyptus citronné, katafray, hélichryse italienne.
- Précautions : attention à sa teneur en cinéole pour les sujets asthmatiques qui doivent absolument éviter l'inhalation et la diffusion.



Lavande vraie

L'huile essentielle de lavande vraie (ou lavande officinale) est extraite d'un magnifique buisson aux fleurs violettes qui fait le charme des coteaux de Haute-Provence. Si vous ne prenez avec vous qu'une seule huile lorsque vous partez en vacances, choisissez celle-là ! C'est une grande amie de la peau, qui désinfecte les plaies (brûlures, égratignures, coupures...) et favorise la cicatrisation.

Elle possède aussi un effet calmant sur le plan nerveux, ce qui en fait une alliée de choix dans les périodes de stress. Elle favorise le sommeil et calme les accès de nervosité. Elle apaise rapidement les douleurs musculaires et les maux de tête, ainsi que toutes les douleurs spasmodiques. En plus, elle diffuse dans l'air un parfum délicieux. Si vous avez une mycose sur les mains ou les pieds (y compris sous les ongles), déposez chaque soir quelques gouttes sur la zone et laissez agir. C'est très efficace.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Lavandula angustifolia*
- Parties utilisées : sommités fleuries
- Couleur : jaune pâle
- Fonctions : apaisante, antidouleur, antibactérienne, antifongique, décontracturante, régénérant cutané, cicatrisante.

- Indications : eczéma, angoisse, anxiété, panique, gerçure, brûlure, écorchures, bobos, coupures, insomnie, migraine, stress.
- Mode d'emploi : massages, frictions, compresses, inhalation humide ou sèche, diffusion
- Synergies possibles : la plupart des huiles sauf le basilic.
- Précautions : aucune, car elle est très bien tolérée par la peau. Inutile donc de la diluer avant de l'utiliser.



Lavandin super

D'une senteur légèrement plus camphrée que la lavande vraie, le lavandin est une plante hybride qui provient d'un croisement entre la lavande vraie et la lavande aspic (*L. angustifolia* et *L. latifolia*).

C'est aujourd'hui l'espèce la plus cultivée en France, car sa fleur est beaucoup plus productive en huile essentielle que la Lavande vraie. Cela lui assure un excellent rapport qualité-prix, c'est pourquoi elle est très utilisée dans la parfumerie industrielle.

La variété la plus cultivée en France est le lavandin Grosso qui représente les $\frac{3}{4}$ des surfaces en lavandins, mais en

matière d'aromathérapie, on donne la préférence à l'huile de lavandin Super qui est particulièrement indiquée pour aider à l'apaisement des douleurs musculaires.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Lavandula hybrida super*
- Parties utilisées : sommités fleuries
- Couleur : jaune pâle
- Fonctions : apaisante, assainissante, décontracturante, antiparasitaire.
- Indications : stress, anxiété, agitation, troubles du sommeil, crampes, courbatures, infections cutanées, écorchures.
- Mode d'emploi : massages, frictions, compresses, inhalation humide ou sèche, diffusion
- Synergies possibles : la plupart des huiles sauf le basilic.
- Précautions : elle ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte ou la mère qui allaite et est contre-indiquée chez les personnes souffrant de crises d'épilepsie.



Lemongrass

Appelé aussi "herbe citron" ou "citronnelle des Indes", le lemongrass appartient à la même famille botanique que la citronnelle. Cette plante aromatique pousse dans les régions chaudes et humides : Afrique, Inde, Guatemala.

Caractérisée par son fort taux de citral, l'huile essentielle de lemongrass augmente le calibre des vaisseaux et améliore la circulation sanguine. Elle est aussi réputée ses vertus toniques et régénérantes. Fraîche et citronnée, c'est une huile à la senteur agréable, à la fois désodorisante et purifiante.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Cymbopogon flexuosus*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : jaune clair
- Fonctions : tonique, anti-inflammatoire, digestive, vasodilatatrice, calmante, anti-déprime, purifiante.
- Indications : manque d'appétit, digestions difficiles, colites.
- Mode d'emploi : massages, diffusion, bain.
- Synergies possibles : lavande, romarin, mandarine, géranium, marjolaine, camomille romaine.

- Précautions : à l'état pur, elle est irritante : pour les peaux sensibles et allergiques il faut l'utiliser avec prudence.



Lentisque pistachier

Pour un traitement local efficace contre les varices, l'huile essentielle de lentisque pistachier est particulièrement indiquée. Elle décongestionne les veines et stimule la circulation (veineuse et lymphatique). Un double effet bienvenu. L'idéal pour retrouver une sensation de jambes légères.

Le lentisque pistachier est un arbrisseau méditerranéen que l'on trouve en zones arides. Son huile n'est pas irritante. Vous pouvez donc l'utiliser pure sur la peau. Toutefois, si vous avez l'épiderme très sensible, faites d'abord un essai en versant une goutte sur l'intérieur de votre poignet. Si au bout de 24 h, vous n'avez aucune réaction, c'est que vous pouvez y aller. Sinon, mélangez-la à de l'huile d'arnica (5 gouttes dans une cuillerée à café).

Posez 2 gouttes pures (ou un peu du mélange) directement sur la varice, puis frictionnez très délicatement pour faire pénétrer. Répétez 2 à 3 fois par jour pendant deux à trois semaines, puis interrompez pendant une dizaine de jours.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Pistacia lentiscus*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : jaune
- Fonctions : décongestionnante veineuse, lymphatique, prostatique, antispasmodique.
- Indications : varices, escarres, hémorroïdes, jambes lourdes.
- Mode d'emploi : bain, massages.
- Synergies possibles : cyprès, lavande, hélichryse italienne, niaouli.
- Précautions : à l'état pur, elle est irritante pour la peau et doit donc être bien diluée. Pour les peaux sensibles et allergiques il faut l'utiliser avec prudence.



Mandarine

D'une senteur douce et fruitée, l'huile essentielle, ou plus exactement, l'essence de mandarine a une action équilibrante sur le système nerveux. Elle est intéressante pour soulager les troubles digestifs, calmer le stress, se préparer à un sommeil réparateur ou encore, améliorer certains troubles métaboliques.

Son parfum aux notes boisées, ainsi que ses propriétés antiseptiques en font une huile de choix pour assainir et désodoriser un lieu, ou pour créer une ambiance chaleureuse.

L'essence de mandarine calme le hoquet, et améliore la motricité des muscles intestinaux qui permet au bol alimentaire d'avancer dans les intestins. Cette action tonique sur le tube digestif confère à l'essence de mandarine une action laxative très douce.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Citrus reticulata blanco*
- Parties utilisées : zestes
- Couleur : jaune clair
- Fonctions : relaxante, antispasmodique, laxative, tonique cutané, stimulant gastrique et hépatique
- Indications : troubles digestifs, constipation, détente, relaxation, stress, surmenage.
- Mode d'emploi : massages, diffusion, bain.
- Synergies possibles : petitgrain bigarade, camomille, romaine, cannelle, lavande, giroflier, orange, pamplemousse, laurier.
- Précautions : pour la voie cutanée, toujours diluer et ne pas exposer au soleil les parties du corps traitées.



Marjolaine à coquilles

La marjolaine est une plante aromatique majeure de la cuisine méditerranéenne. Son parfum réveille les plats de viande, légumes ou poissons. Mais sa place ne se limite pas à la cuisine. La marjolaine a d'autres vertus : elle fait baisser la tension nerveuse et améliore le sommeil. Vous pouvez utiliser la marjolaine aussi bien sous forme d'huile essentielle qu'en tisane.

L'huile essentielle de marjolaine à coquilles (ou marjolaine des jardins) est sans danger. Vous pouvez mélanger 20 gouttes avec une demi-tasse de bicarbonate, puis la versez sous le robinet d'eau lorsque vous faites couler votre bain. Restez-y au moins 10 minutes pour que les principes actifs aient bien le temps de pénétrer à travers votre peau.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Origanum majorana*
- Parties utilisées : sommités fleuries
- Couleur : transparent
- Fonctions : tonique , anti-asthénique, neurotonique, antifongique, antibactérienne, antispasmodique.
- Indications : angoisse, anxiété, arthrite, arthrose, rhumatismes, colère, irritabilité, dépression, déprime, insomnie, laryngite, stress .
- Mode d'emploi : massages, diffusion, bain.

- Synergies possibles : lavande, bergamote, genévrier, camomille, cyprès, arbre à thé, eucalyptus, camomille, gaulthérie couchée, ravintsara, petitgrain bigarade.
- Précautions : A ne jamais utiliser pure sur la peau.



Mélisse

Utilisée en phytothérapie pour préparer des tisanes apaisantes, sédatives ou digestives, la mélisse est une plante vivace des jardins qui s'utilise aussi en cuisine pour son parfum subtil, frais et citronné. Son nom vient du Grec « melissa », qui signifie « abeille » car les abeilles utilisent son nectar pour fabriquer leur miel.

Relaxante exceptionnelle, l'huile essentielle de mélisse est idéale pour apaiser le stress, faciliter la digestion et favoriser le sommeil. Elle a une senteur citronnée très agréable mais aussi un inconvénient majeur : son prix, qui s'explique par le très faible rendement de distillation de l'huile.

Comme elle est chère, il vaut donc mieux l'utiliser avec parcimonie. Dans la journée, lorsque vous sentez poindre le stress, respirez à même le flacon. Les effluves sont

apaisants. Vous pouvez aussi poser une goutte à l'intérieur de chaque poignet et frottez pour faire pénétrer.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Melissa officinalis*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : jaune clair
- Fonctions : hypotensive, apaisante, anti-inflammatoire, antiparasitaire, digestive, antispasmodique, calmante.
- Indications : insomnie, stress, indigestions, douleurs dentaires, maux de tête, règles douloureuses.
- Mode d'emploi : bain, massages, diffusion.
- Synergies possibles : basilic exotique, menthe poivrée.
- Précautions : elle est irritante à l'état pur. À utiliser avec prudence chez les personnes allergiques ou ayant des peaux sensibles.



Menthe poivrée

Cette huile essentielle classique joue un rôle d'antidouleur. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires et anesthésiques qui permettent de soulager les symptômes

des arthrites et polyarthrites. Elle envoie une sensation de froid et a un effet légèrement anesthésiant.

Elle est aussi recommandée pour les problèmes de digestion, les nausées, les vomissements, l'hypotension, l'asthénie physique ou mentale, le zona, les céphalées, etc. Aussi, elle diffuse une odeur qui « réveille ». On l'utilise pour les matins difficiles, lorsqu'on a besoin d'un coup de fouet !

Gardez un flacon dans votre sac mesdames, ou dans votre poche messieurs. Au cours de la journée, si vous avez un petit « coup de mou », versez 1 goutte sur le bout de votre doigt et frottez vos gencives. Stimulation garantie, autant sur le plan physique que psychique et nerveux.

En cas de nausées (mal des transports, grossesse), respirez à même le flacon ou versez-en quelques gouttes sur un mouchoir.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Mentha piperita*
- Parties utilisées : parties aériennes
- Couleur : jaune clair ou transparent
- Fonctions : stimulante, décongestionnante, anti-nausées, digestive, drainante, antidouleur.
- Indications : bleus, coups, bosses, hématomes, vomissement, nausée.

- Mode d'emploi : friction localisée, compresses, bains de bouche
- Synergies possibles : lavande, verveine, menthe verte, valériane, mandarine, néroli, bois de rose, cyprès.
- Précautions : elle n'est pas irritante, excepté pour les peaux très sensibles. Faites un test avant la première utilisation. Ne l'utilisez pas en massages (sur une zone étendue) ou dans un bain car elle a un effet fraîcheur qui pourrait devenir désagréable.



Myrte rouge

Originnaire du bassin méditerranéen, l'huile essentielle de Myrte rouge est issue d'un arbre luxuriant aux feuilles brillantes. Reconnaisable par son odeur fraîche et herbacée rappelant l'eucalyptus, l'huile essentielle de Myrte rouge a des propriétés décongestionnantes et antispasmodiques.

L'huile est généralement utilisée en cas de problème de circulation sanguine et de rétention d'eau, pouvant entraîner une sensation de jambes lourdes, voire des œdèmes et des varices. Si vous prenez un traitement

médicamenteux, veillez à bien à avertir votre médecin avant de vous tourner vers cette huile essentielle.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Myrtus communis*
- Parties utilisées : feuilles, rameaux
- Couleur : jaune foncé
- Fonctions : décongestionnante veineuse et lymphatique, antispasmodique, expectorante, purifiante.
- Indications : jambes lourdes, varices, règles douloureuses, crampes, courbatures, bronchite, sinusite, toux grasse.
- Mode d'emploi : bain, massages, diffusion.
- Synergies possibles : citron, pin, palmarosa, géranium, lavande, eucalyptus radié.
- Précautions : elle est irritante pour la peau et il faut la diluer avec de l'huile végétale avant de l'utiliser.



Origan vert

Proche de la marjolaine (une autre "Origanum") et parfois appelé origan de Grèce, l'origan vert est une des plantes qu'on utilisait dans l'Antiquité, pour se parfumer,

désinfecter des plaies, ou conserver les aliments. En France, l'origan vert est surtout cultivé en Provence.

Il est riche en carvacrol, un phénol reconnu pour ses effets antibactériens, antiviraux, antifongiques et antiparasitaires. Cette huile est donc précieuse pour lutter contre les infections.

Elle s'utilise particulièrement contre les problèmes dans les voies respiratoires (rhume, bronchites), digestives et urogénitales. Elle est aussi tonifiante et redonne de l'énergie en cas de coup de fatigue.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Origanum vulgare*
- Parties utilisées : sommités fleuries
- Couleur : claire
- Fonctions : antibactérienne, antifongique, antivirale, antiparasitaire, respiratoire, tonique, antioxydante.
- Indications : abcès, furoncles, panaris, bronchite, diarrhée, douleurs dentaires, infestions intestinales, immunité, infections urinaires, verrues.
- Mode d'emploi : diffusion, frictions, massages.
- Synergies possibles : géranium, marjolaine, niaouli, eucalyptus, citron, menthe poivrée, ciste.
- Précautions : pour un usage cutané, ne jamais l'utiliser pure (mais bien diluée).



Néroli (fleur d'oranger)

Cette huile est extraite des fleurs d'oranger amer (ou bigaradier) dont on connaît l'utilisation traditionnelle en phytothérapie : elle apaise tout en douceur, ce qui ne l'empêche pas d'être très efficace. On suggère volontiers les fleurs d'oranger en tisane en cas d'insomnie et de troubles du sommeil.

Cette huile essentielle est riche en principes actifs. Elle porte le nom d'essence de néroli, du nom de la princesse de Nérola qui l'a popularisée dans les cours européennes au XVII^e siècle. C'est une alliée de choix en cas de nervosité, déprime, stress...

L'essence de néroli est très précieuse (donc très chère), puisqu'il faut distiller une tonne de fleurs pour obtenir un seul litre d'huile essentielle. Elle est très agréable en massage (légèrement diluée) ou en friction (pure), ainsi que dans l'eau du bain ou en diffusion dans la maison.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Citrus aurantium*
- Parties utilisées : fleurs
- Couleur : claire

- Fonctions : calmante, rééquilibrante, antidépressive, sédative.
- Indications : troubles du sommeil, dépression nerveuse, déprime, insomnie, troubles digestifs, troubles intestinaux.
- Mode d'emploi : massage, frictions, diffusion, inhalation sèche, bain.
- Synergies possibles : petitgrain bigarade, lavande, camomille, santal, ciste, palmarosa, géranium.
- Précautions : elle n'est pas irritante, sauf pour les peaux sensibles. Faites un test avant la première utilisation.



Niaouli

Le niaouli est un arbre aux feuilles odorantes, originaire d'Australie et de Nouvelle-Calédonie. Son huile essentielle, obtenue à partir des feuilles (200 kg de feuilles pour 1 litre d'huile), est un antiseptique de choix, utile dans toutes sortes de troubles infectieux depuis la grippe et le rhume, jusqu'aux boutons d'herpès.

Le système respiratoire et la peau sont ses deux zones favorites. Comme elle aide en plus à faire baisser la fièvre, c'est un soin complet en cas d'infection. Plusieurs études ont aussi montré que cette huile a une action sur la

régulation de l'immunité cellulaire assurée par les lymphocytes T et l'activité des macrophages.

Pensez à cette huile essentielle en cas de rhume pour réaliser vos inhalations. Elle assainit à merveille toute la sphère ORL. Sur la peau, faites un test avant la première utilisation. Si vous n'avez pas de réaction, vous pouvez l'utiliser pure sur une petite surface (un bouton par exemple), mais il vaut mieux la diluer pour masser de grandes surfaces.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Melaleuca quinquenervia viridiflora*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : claire
- Fonctions : stimulant immunitaire, antivirale, antibactérienne, fébrifuge, anti-vergeture, anti-herpès.
- Indications : angine, bouton de fièvre, herpès, brûlure, grippe, jambes lourdes, varices, laryngite, pharyngite, otite, rhume, nez bouché, nez qui coule.
- Mode d'emploi : friction, massage, diffusion, inhalation.
- Synergies possibles : lavande, thym, bois de rose, ravintsara, eucalyptus radié, pin.
- Précautions : elle est strictement contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement.



Orange douce

L'huile essentielle d'orange douce est efficace pour combattre les douleurs. Elle est obtenue grâce au zeste pressé de l'orange. Cette huile essentielle est un antalgique efficace qui soulage à la fois les douleurs articulaires et musculaires.

Elle a un grand pouvoir antioxydant et est un adversaire de taille contre l'arthrite. Elle procure une sensation de réconfort et de bien-être. Elle aide à soulager les troubles digestifs, élimine les toxines, lutte contre la cellulite et protège la peau.

Elle peut être utilisée pure ou associée à l'huile d'olive, d'amande ou d'avocat, une cuillerée suffit. Il faut l'appliquer de manière locale sur la zone douloureuse puis masser.

Les résultats sont visibles au bout de quelques jours d'application. Pour éviter les réactions allergiques, on applique quelques gouttes dans le creux du bras pour voir l'effet avant de l'utiliser en massage.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Citrus sinensis*

- Parties utilisées : zestes
- Couleur : orange
- Fonctions : assainissant aérien, stomachique, carminative, tonique, calmante, sédative.
- Indications : dépression nerveuse, déprime, fièvre, stress.
- Mode d'emploi : massages, frictions, diffusion, bain.
- Synergies possibles : tous les autres agrumes, bergamote, ylang-ylang, cannelle, menthe poivrée, géranium, marjolaine, petitgrain bigarade.
- Précautions : elle peut être irritante pour la peau. Elle est photosensibilisante : on évite donc de s'exposer au soleil les heures qui suivent son application.



Palmarosa

Originnaire d'Asie, le palmarosa est une herbe aux fleurs roses qu'on appelle aussi géranium d'Inde. Elle fait d'ailleurs partie intégrante de la médecine ayurvédique. Cette huile a d'abord la propriété d'équilibrer la transpiration et de neutraliser les mauvaises odeurs. Son action déodorante est efficace même lorsqu'on fait du sport ou qu'il fait très chaud.

Mais le palmarosa a d'autres vertus. Ses actifs anti-inflammatoires aident à résorber certaines maladies de la peau comme l'eczéma ou l'acné. Elle peut aussi s'appliquer sur les muqueuses pour traiter localement des mycoses. Stimulante, elle est aussi recommandée pour aider au bon fonctionnement du système digestif.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Cymbopogon martinii*
- Parties utilisées : parties aériennes
- Couleur : rose, transparent
- Fonctions : décongestionnante, digestive, anti-inflammatoire, anti-infectueuse, régénératrice, cicatrisante, purifiante, antipelliculaire
- Indications : pellicules, escarres, hémorroïdes, jambes lourdes, varices.
- Mode d'emploi : massage, bain, diffusion.
- Synergies possibles : lavande, citron, orange, bois de rose, arbre à thé, santal, patchouli.
- Précautions : elle n'est pas irritante pour la peau, toutefois elle doit être prise à faible dose car elle est sédatrice à forte dose.



Pamplemousse

Bon pour le coeur, utile pour la satiété, riche en antioxydants, le pamplemousse est aussi très intéressant sous forme d'huile essentielle. En diffusion, celle-ci apporte une senteur fruitée et légèrement acide. Elle possède des propriétés antiseptiques efficaces pour désinfecter une pièce et purifier l'air ambiant. Elle redonne également du tonus et stimule l'intellect.

L'essence de pamplemousse est recommandée en cas de rétention d'eau et d'inconfort digestif, notamment après les repas trop copieux. Elle draine le foie et les reins etaffermit la peau (visage, corps, cuisse, bras...). On peut l'appliquer par voie cutanée, en massage anti-cellulite (diluée avec de l'huile végétale), en friction au niveau des zones graisseuses du ventre.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Citrus paradisi*
- Parties utilisées : zestes
- Couleur : jaune ambré à orange
- Fonctions : antiseptique, circulatoire, lipolytique, anticellulite, astringente, drainante.
- Indications : jambes lourdes, circulation, hypertension, indigestion, cellulite, nausée, crampe, douleurs, fatigue, anxiété, déprime.

- Mode d'emploi : diffusion, inhalation, massage, compresse, bain.
- Synergies possibles : citron, orange, clémentine, ylang-ylang, cyprès, romarin, lavande, palmarosa.
- Précautions : comme toutes les essences d'agrumes, cette huile est photosensibilisante. On ne s'en applique donc pas avant d'aller au soleil !



Petitgrain bigarade

Le bigaradier est l'arbre à feuillage persistant et à fleurs blanches qui produit l'orange amère. Il a la particularité de donner naissance à trois fameuses huiles essentielles distinctes dont celle de néroli (à partir de ses fleurs) et celle d'orange amère (à partir de ses fruits). La troisième est celle de petitgrain bigarade qui est issue de la distillation des feuilles lorsque les oranges ont encore la taille d'un "petit grain".

Cette huile essentielle a d'abord un effet anti-stress : elle favorise la détente et l'apaisement par son odeur douce. Elle possède des effets remarquables sur le système nerveux (anxiété, stress, déprime...) et, du même coup, elle favorise le sommeil. Dans les périodes de grande tension, versez quelques gouttes sur un mouchoir et respirez plusieurs fois par jour.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Citrus aurantium amara*
- Parties utilisées : feuilles, rameaux
- Couleur : jaune pâle
- Fonctions : calmante, équilibrante sur le plan nerveux, antispasmodique, anti-déprime, anti-insomnie, anti-anxiété.
- Indications : anxiété, stress, déprime, sommeil, détente.
- Mode d'emploi : bain, massages, frictions, diffusion, inhalation sèche.
- Synergies possibles : néroli, géranium, cardamome, lavande, ravintsara, géranium rosat, ylang-ylang, lemongrass.
- Précautions : aucune, car c'est une huile essentielle très facile d'utilisation.



Pin sylvestre

Le pin sylvestre est un arbre élancé, à l'écorce de couleur ocre-rouge, pouvant atteindre 40 m de haut. Il pousse en montagne et on le retrouve dans toute l'Europe et au Nord de l'Asie. Sa longévité atteint plus de 200 ans. Il donne vie à deux huiles connues, l'huile essentielle de térébenthine (à

partir de sa résine) et celle de pin sylvestre (à partir de ses aiguilles).

Avec son parfum frais et forestier, l'huile essentielle de pin sylvestre donne, en diffusion, la sensation d'une grande bouffée d'oxygène pour faire le plein d'énergie. Dynamisante et tonique, cette huile revigore le corps et stimule l'esprit. Rafraichissante, elle a une action purifiante sur le plan pulmonaire et elle désencombre les voies respiratoires.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Pinus sylvestris*
- Parties utilisées : aiguilles, rameaux
- Couleur : incolore, jaune pâle
- Fonctions : hypertensive, antiseptique, expectorante, analgésique, antibactérienne, décongestionnante lymphatique.
- Indications : fatigue, concentration, asthénie, déprime.
- Mode d'emploi : massages, bain, diffusion.
- Synergies possibles : genévrier, mandarine, arbre à thé, lavande, pamplemousse, eucalyptus, romarin, thym.
- Précautions : à l'état pur, cette huile est irritante pour la peau, il faut la diluer avant usage.



Ravintsara

Le Ravintsara est le nom original du camphrier de Madagascar : ça signifie "arbre aux bonnes feuilles" en Malgache. Grande classique de l'aromathérapie, l'huile essentielle de Ravintsara est facile d'utilisation : toute la famille peut en profiter (à l'exception évidemment des femmes enceintes).

Elle est d'une grande aide en cas d'infections respiratoires (grippe, rhume...), mais aussi pour soigner les infections cutanées localisées (comme les boutons d'herpès ou d'acné). Son action antivirale et ses effets stimulants sur le système immunitaire sont reconnus et documentés.

Note : il ne faut pas la confondre avec l'huile essentielle de ravensara qui n'a pas les mêmes vertus.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Cinnamomum camphora*
- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : incolore ou jaune
- Fonctions : antivirale, antibactérienne, décontractant musculaire, stimulant immunitaire.
- Indications : sphère orl, épidémie virale, grippe, immunité, fatigue, dépression.
- Mode d'emploi : frictions, inhalation humide ou sèche, diffusion.

- Synergies possibles : eucalyptus radé, thym, arbre à thé.
- Précaution : elle n'est pas irritante et peut s'utiliser sur la peau pure ou légèrement diluée.



Romarin à cinéole

Le romarin, plante aux feuilles en forme d'aiguilles, pousse principalement sur le pourtour méditerranéen. Son huile essentielle est particulièrement indiquée pour soigner les douleurs. D'une odeur fraîche et herbacée, elle possède des vertus anti-inflammatoires et analgésiques. Elle atténue les douleurs grâce à l'acide rosmarinique qu'elle contient.

L'huile de romarin à cinéole est une alliée pour toute la famille pendant l'hiver. Elle possède une qualité unique : elle est utile en prévention (diffusez-la dans la maison en hiver, même si personne n'est malade), en traitement (elle aide à chasser les microbes respiratoires, calme les toux sèches et favorise l'expectoration) et même pendant la convalescence (elle est alors stimulante et aide à retrouver son tonus habituel).

En application pour un massage, on prend 2 gouttes d'huile essentielle de romarin mélangées à une cuillère à café d'huile végétale pour soulager les douleurs

musculaires. Dans le cas d'un rhumatisme ou d'une arthrite, on ajoute 2 % d'huile essentielle de romarin à de l'alcool et on l'applique en friction.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Rosmarinus Officinalis*
- Parties utilisées : sommités fleuries
- Couleur : claire
- Fonctions : antibactérienne, antimicrobienne, antivirale, antiparasitaire, digestive, détox (du foie en priorité)
- Indications : toux grasse, otite, rhinite, rhume, sinusite, bronchite arthrite, arthrose.
- Mode d'emploi : massages, frictions, inhalations, diffusion.
- Synergies possibles : gaulthérie couchée, genévrier, citron, cyprès, lavande, sauge sclérée, ravintsara, pin sylvestre.
- Précautions : mieux vaut la diluer avant de l'appliquer sur la peau car elle peut être irritante.



Santal blanc

Le Santal blanc est un arbre qui, en Inde, est consommé pour favoriser le recueillement et la méditation dans les

sanctuaires bouddhiques. Il était même utilisé pour sculpter les portes des temples.

L'huile essentielle de Santal blanc possède des propriétés régénérantes. Avec son parfum suave, boisé et épicé, elle est réputée pour apaiser l'esprit, et a aussi des vertus aphrodisiaques. Elle s'emploie dans les préparations pour peaux sensibles. Purifiante, elle trouve sa place dans les soins des peaux à imperfections. Bonus appréciable, elle a la réputation d'être aphrodisiaque !

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Santalum album*
- Parties utilisées : bois
- Couleur : jaune
- Fonctions : tonique, expectorante, anti douleurs, antispasmodique, purifiante pulmonaire et urinaire, décongestionnante veineuse.
- Indications : circulation, varices, hémorroïdes, infections urinaires, infections respiratoires, bronchite, douleurs, rhumatismes, sciatique, lumbago, fatigue.
- Mode d'emploi : diffusion, bains, massages.
- Synergies possibles : lavande, ylang-ylang, patchouli, cèdre, citron.
- Précautions : interdite aux personnes asthmatiques, épileptiques, souffrant d'insuffisances rénales, d'une pathologie

hormono-dépendante, d'hémophilie ou sous traitement anti coagulant.



Sauge sclarée

Arbrisseau typique du paysage méditerranéen, la sauge (officinale) est reconnue pour son goût parfumé, apprécié en cuisine. Son goût est prononcé, à la fois amer et camphré. Mais attention à ne pas confondre cette variété avec la sauge sclarée qu'on utilise pour son huile essentielle. En effet, la sauge officinale peut avoir des propriétés neurotoxiques.

L'huile essentielle de sauge sclarée est surtout recommandée en cas de déséquilibres hormonaux. Elle est indiquée en cas de problèmes menstruels ou liés à la ménopause. Ses propriétés antispasmodiques apaisent les douleurs.

Cette huile a également des propriétés relaxantes et légèrement sédatives ; elle apaise les personnes stressées, angoissées ou sujettes à des épisodes de déprime passagère.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Salvia sclarea*

- Parties utilisées : feuilles
- Couleur : claire
- Fonctions : antispasmodique, relaxante, neurotonique, aphrodisiaque.
- Indications : libido, transpiration, ménopause, aménorrhée, règles, bouffées de chaleur.
- Mode d'emploi : diffusion, bains, massages, frictions.
- Synergies possibles : lavande, orange, bergamote, santal, cèdre
- Précautions : à utiliser sous le contrôle d'un professionnel. Elle a une influence hormonale et doit être évitée durant la seconde partie du cycle menstruel.



Térébenthine

La térébenthine est une substance naturelle obtenue par distillation de la résine du pin des Landes. D'une senteur fraîche et boisée, cette huile essentielle contient essentiellement des monoterpènes, des molécules aromatiques aux propriétés toniques, antiseptiques et immunorégulatrices.

On la réserve aux applications cutanées avec des cataplasmes (contre les douleurs), en friction sur le thorax

(après dilution dans une huile végétale). Elle est aussi utilisée dans les bains aromatiques. Pour dégager les voies respiratoires, on l'associe généralement à d'autres huiles essentielles purifiantes (eucalyptus radié, niaouli, thym) ou on l'emploie en diffusion dans l'atmosphère.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Pinus pinaster*
- Parties utilisées : résine
- Couleur : claire
- Fonctions : purifiante, antalgique, décongestionnante, antibactérienne, antifongique, antivirale, anti-inflammatoire, équilibrante, neurotonique
- Indications : sphère ORL, douleurs musculaires et articulaires, fatigue.
- Mode d'emploi : cataplasmes, diffusion, bains, massages.
- Synergies possibles : gaulthérie, romarin, menthe poivrée, eucalyptus radié, thym.
- Précautions : elle doit être diluée avant usage car elle est irritante pour la peau. Il faut également l'utiliser avec prudence sur les peaux sensibles ou allergiques.



Thym à thujanol

C'est l'huile essentielle idéale pour les diffusions à la maison ou au bureau. Elle assainit l'air et le débarrasse des germes. Vous pouvez aussi, en cas d'infection respiratoire, l'utiliser en inhalation humide ou frictionner la poitrine avec une cuillerée à soupe d'huile végétale dans laquelle vous en aurez versé 5 ou 6 gouttes.

Au passage, vous bénéficierez aussi de son effet équilibrant sur le système nerveux. En bain de bouche, elle désinfecte le milieu buccal. Vous pouvez aussi l'utiliser pure sur les boutons d'herpès ou d'acné.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Thymus vulgaris*
- Parties utilisées : fleurs
- Couleur : claire
- Fonctions : antibactérienne, antivirale, antifongique, stimulant immunitaire, rééquilibrante nerveuse, antifatigue, anti-déprime
- Indications : angine, bouton de fièvre, herpès, bronchite, laryngite, pharyngite, rhume, nez bouché, nez qui coule.
- Mode d'emploi : diffusion, inhalation, frictions locales, bains de bouche.

- Synergies possibles : arbre à thé, laurier noble, thym à linalol, bois de rose, eucalyptus, ravintsara, lavande aspic, palmarosa.
- Précautions : sur la peau, il vaut mieux la diluer. Pour le reste, elle est sans danger à condition de ne pas augmenter les doses.



Verveine odorante

Extraite à partir des fleurs d'un petit arbuste d'Amérique du Sud, l'huile essentielle de verveine odorante (ou verveine citronnée) aide à lutter contre les coups de déprime et les troubles du sommeil. Avec sa senteur douce et citronnée, c'est l'huile idéale pour retrouver un esprit tranquille. Elle peut se révéler précieuse pour soulager certaines douleurs et est également utile en cas de fatigue ou musculaire.

Les citrals contenus dans l'huile de verveine odorante présentent des actions sédatives et relaxantes, bienvenues pour combattre les états de stress et d'anxiété. En cas de stress, associer une goutte de verveine odorante à 6 gouttes d'huile végétale et utiliser ce mélange en massage sur le plexus solaire et la face interne des poignets. Après trois semaines d'utilisation, pensez à observer une semaine de pause.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Lippia citriodora*
- Parties utilisées : sommités fleuries
- Couleur : jaune orangé
- Fonctions : antidépressive, sédative, anti inflammatoire, antalgiques.
- Indications : asthme, déprime, angoisse, stress, insomnies, dépression, anxiété, douleurs articulaires, hypertension.
- Mode d'emploi : massages, bain, diffusion.
- Synergies possibles : mandarine, marjolaine à coquilles, petitgrain bigarade.
- Précautions : elle est hautement photosensibilisante, il est primordial d'éviter toute exposition au soleil pendant au moins 10h après une application sur la peau.



Ylang-Ylang

Excellent régulateur nerveux, l'huile essentielle d'ylang-ylang complète est obtenue par la distillation intégrale de la fleur. À la fois stimulante et calmante, elle augmente la sensation de bien-être et est indiquée pour le stress, la dépression ou l'hypertension.

Elle permet de combattre la dépression. Ses propriétés sédatives et calmantes en font un remède naturel contre les tensions nerveuses, les crises d'angoisse, l'hypertension ou la tachycardie.

Mettez une goutte de cette huile diluée dans une huile végétale sur l'intérieur de vos poignets, puis prenez de profondes inspirations si vous en sentez le besoin. N'en faites pas une utilisation sur une longue durée.

FICHE D'IDENTITE

- Nom : *Cananga odorata*
- Parties utilisées : fleurs
- Couleur : jaune-brun
- Fonctions : antispasmodique, relaxante, anti-inflammatoire, antiparasitaire.
- Indications : stress, déprime, libido.
- Mode d'emploi : massages, diffusion, bain.
- Synergies possibles : lavande vraie, petitgrain bigarade, petitgrain bigarade, camomille romaine, basilic tropical.
- Précautions : elle doit être diluée avant usage car elle est irritante pour la peau.



QUELQUES MOTS POUR CONCLURE

Nous espérons vraiment que notre jolie sélection d'huiles essentielles vous donnera envie de faire un petit pas de plus vers l'aromathérapie. Et si vous avez apprécié ce petit guide, nous vous encourageons chaleureusement à le partager avec vos proches. Ça leur fera plaisir et ça nous fera un peu de promotion !

Si vous hésitez à utiliser des huiles essentielles dans l'eau du bain ou directement sur votre peau, sachez que vous pouvez très bien commencer en douceur, en les diffusant dans une pièce de votre maison ou dans votre chambre à coucher. Pour ce faire, vous pourrez idéalement vous procurer un brumisateuse ou un diffuseur électrique (un appareil fiable vous coûtera entre 40 et 50 euros).

Si vous attendez une suggestion de notre part pour choisir vos toutes premières huiles essentielles, nous vous proposons unanimement de débiter par de grandes classiques de l'aromathérapie, par exemple l'essence de petitgrain bigarade ou l'huile essentielle de lavande vraie. Ce sont des options sûres dont les effluves vous aideront à vous relaxer et à trouver facilement le sommeil.

Pour acheter vos huiles essentielles, vous pouvez trouver d'excellentes marques sur internet ou vous rendre dans une boutique spécialisée ou en pharmacie.

Il existe des moyens simples de s'assurer de la qualité d'une huile essentielle ; l'origine européenne, la culture biologique, le conditionnement du flacon (toujours en verre ambré, jamais en plastique) et le bouchon en compte-gouttes.

Si vous respectez ces quelques critères, ce sera pour vous une excellente introduction aux mystérieux pouvoirs des huiles essentielles...

INDEX

A

Angélique	26
Arbre à thé	27
Aromathérapie.....	4
Asthme.....	20
Aujourd'hui.com	6

B

Bain	12
Bain de bouche	12
Basilic exotique	29
Bergamote	30
Bienfaits	15
Bois de rose.....	31

C

Camomille romaine.....	33
Cannelle de Ceylan.....	34
Carotte	36
Cèdre de l'atlas	37
Choisir une huile essentielle	10
Ciste ladanifère	38
Citron jaune	39
Citronnelle de Ceylan.....	41
Citronnelle des Indes	<i>Voir</i>
Lemongrass	
Clou de girofle.....	<i>Voir Giroflier</i>

Composés actifs	9
Conservation	11
Contre-indications.....	19
Critères d'achat.....	102
Cumin	42
Curcuma.....	44
Cyprès	45

D

Danièle Festy.....	3
Diffusion atmosphérique	13
Dilution	13
Disclaimer	5

E

Efficacité	16
Encens	46
Enfants	19
Épinette noire	49
Essence d'agrumes.....	22
Estragon	50
Études scientifiques	16
Eucalyptus radié.....	48

F

Femmes enceintes	20
Fleur d'oranger	<i>Voir Néroli</i>

Fonctions usuelles.....23

G

Gaulthérie couchée.....52

Gel d'aloë vera *Voir Dilution*

Genévrier53

Géranium rosat54

Gingembre56

Ginseng57

Giroflier58

H

Hélichryse italienne.....60

Huiles végétales *Voir Dilution*

I

Inhalation12

K

Katafray.....61

L

Laurier noble62

Lavande aspic.....64

Lavande vraie66, 101

Lavandin super67

Lemongrass69

Lentisque pistachier70

M

Mandarine.....71

Marjolaine à coquilles73

Massage12

Mélisse74

Menthe poivrée75

Myrte rouge77

N

Néroli80

Niaouli81

Nourrissons19

O

Oliban..... *Voir Encens*

Orange douce.....83

Ordonnance médicale21

Origan vert78

P

Palmarosa84

Pamplemousse86

Petitgrain bigarade.....87, 101

Pharmacies.....20

Pin sylvestre88

Plantes concernées10

Précaution.....14

Procédés d'extraction10

R

Ravintsara90

Risques17

Romarin à cinéole91

S

Santal blanc.....	92
Sauge sclarée	94

T

Térébenthine	95
Thym à thujanol	97

U

Utilisation.....	11
------------------	----

V

Verveine odorante	98
Voie interne	18
Voie orale.....	<i>Voir</i> Voie interne

Y

Ylang-Ylang.....	99
------------------	----