

Expert en biotechnologie végétale auprès de PRANARŌM *P*, Dr. A. Zhiri dirige la recherche scientifique appliquée aux huiles essentielles biologiquement actives pour les plus grands problèmes de santé actuels.

Auteur et conférencier de renommée internationale, D. Baudoux dirige le meilleur laboratoire d'aromathérapie scientifique : PRANARŌM *P*. Pharmacien aromatologue, il aime proposer son expertise aromatique pour une santé globale améliorée.

Scientifique et conseiller en officine, M.L. Breda sait offrir au consommateur les meilleures recettes pour apaiser les petits "bobos" quotidiens.

Ce livre nous apporte les clés d'une gestion de la santé grandement facilitée grâce aux meilleures huiles essentielles dont la qualité sera seule garante du résultat obtenu.

Belle découverte!



Sources Mixtes
Comité de Production et de Vente
d'huiles essentielles végétales
et de bois en France, Espagne,
www.smc.org Cert no. SDC-COC-001339
© 1991 Forest Stewardship Council

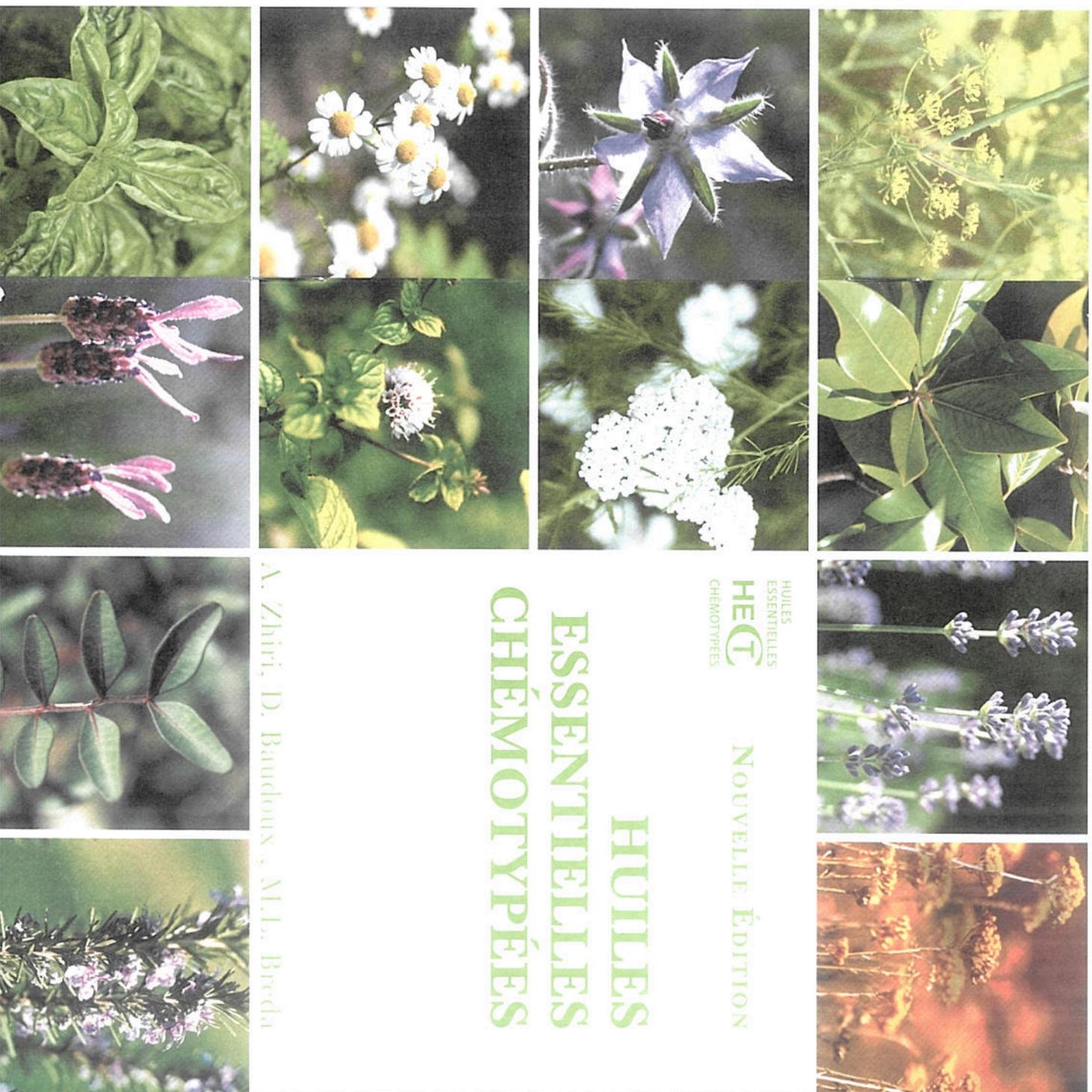
ISBN : 2-919905-27-9

Edition Inspir' Développement
rue Goethe, 1 - L-1637 Luxembourg
Prix public TTC : 5,50 euros



5 420008 586620

Credits photographiques PRANARŌM *P*



HUILES
ESSENTIELLES
HECT
CHÉMOTYPES

NOUVELLE ÉDITION

HUILES ESSENTIELLES CHÉMOTYPÉES

A. Zhiri, D. Baudoux, M.L. Breda

L'aromathérapie

Introduction.....	2
Histoire et origine des huiles essentielles.....	3
Renouveau de l'aromathérapie.....	4
Les produits aromathérapeutiques encapsulés.....	5
Critères de qualité des huiles essentielles chémotypées	
Introduction.....	6
Procédé d'extraction des huiles essentielles.....	7
Notion de chémotype: H.E.C.T.....	8
Modes d'emploi des huiles essentielles	
Introduction.....	10
Précautions d'emploi des huiles essentielles.....	11
Conservation des huiles essentielles.....	11
Principales indications pour un emploi simple de l'aromathérapie	
Classification alphabétique par pathologie.....	12
Classification alphabétique par huile essentielle chémotypée.....	18
Tableau récapitulatif des principales H.E.C.T.....	77
Bibliographie.....	84

Chère lectrice, cher lecteur,

Que vous soyez passionné(e) ou non des huiles essentielles, l'aromathérapie s'implante de plus en plus dans nos foyers pour le bien-être et la santé qu'elle nous apporte.

Encore faut-il que ces produits soient de qualité irréprochable et qu'une information objective, compétente et scientifique vous guide dans leur emploi. Chacun à son niveau peut les utiliser pour bénéficier de leur remarquable activité sans oublier pour autant les risques d'une toxicité au travers d'une auto-médication abusive.

Le chémotype (notion créée en 1975 par le laboratoire PRANARÔM \mathcal{P}) est la dénomination originale destinée à caractériser une huile essentielle d'un point de vue botanique et biochimique.

Seule la connaissance du chémotype peut être la garantie d'une qualité thérapeutique et d'une sécurité d'emploi d'une huile essentielle (voir notion de chémotype - pg 8).

Cette notion, fondamentale de la nouvelle aromathérapie scientifique et méticule a été développée par Pierre Franconome. Tellement importante, elle est maintenant reconnue et utilisée dans le monde entier où d'autres ont parfois rebaptisé ce Chémotype sous d'autres appellations spécifiques.

Nous vous souhaitons une bonne découverte de l'information simple mais rigoureuse et scientifique de ce livret écrit pour vous.

Recommandation importante:

N'oubliez pas de lire minutieusement les emballages des produits avant d'acheter car la composition, la dose, les dates de péremption pourtant obligatoires n'y figurent pas toujours.



L'aromathérapie

Les médicaments traditionnelles et l'utilisation des plantes en médecine empirique ont souvent été à l'origine de recherches scientifiques de haut niveau. Dans la plupart des cas, ces recherches aboutissent à la découverte de substances originales présentant un intérêt thérapeutique considérable. La pharmacie industrielle jouit largement de ces molécules isolées, purifiées puis utilisées par la médecine conventionnelle; mais les plantes (source de ces molécules) étaient et sont utilisées avec succès en phytothérapie et en aromathérapie sous diverses formes. Ces médicaments ont de plus en plus la considération du public et des médecins. Les plantes soignent ou contribuent à guérir, parfois très rapidement, non seulement la fatigue, l'insomnie, les maux de tête, la grippe, la toux, les rhumatismes, les refroidissements, mais aussi de très nombreuses maladies.

De nos jours, le mariage entre la chimie, la biochimie, la biologie, la médecine, la pharmacie et la botanique est une union que personne ne peut contester. Les plantes identifiées et classifiées par les botanistes sont devenues la matière première de prédilection pour de nouvelles prospections pharmaceutiques. Mais les rendements faibles ou laborieux de certaines molécules biologiquement actives ont ouvert, devant les chimistes, des vertus de synthèse et d'hémisynthèse pour approvisionner la production. Le biologiste et le biochimiste étudient la toxicité, le mode d'action et le devenir des principes actifs des plantes.

Dans le domaine de la recherche de molécules anticancéreuses, un programme de recherche de nouveaux produits antitumoraux est entrepris aux États-Unis, pendant les années soixante, par le National Cancer Institute (NCI). Il s'agissait alors de détecter l'activité antitumorale *in vitro* et *in vivo* d'extraits bruts provenant de plantes de diverses origines. Après 30 ans de recherches, ils ont testé quelques 35.000 espèces, soit 105.000 extraits de plantes, et concluent à l'activité de 2.600 espèces (1.300 genres) dont 7 à 8% de ces espèces répertoriées méritent des études plus approfondies. Une bonne méthode d'appréciation consiste à préparer des extraits alcooliques et chloroformiques, et à leur appliquer deux tests classiques d'activité: celui de la leucémie murine P388 et celui du carcinome humain du nasopharynx (KB). La plante reconnue active, est soumise à l'extraction, l'isolement, la purification et l'identification de la (des) substance(s) responsable(s) de l'activité obtenue. Dans l'éventualité d'un résultat encourageant, il faut que les principes actifs reçoivent l'ultime confirmation, tant pour la toxicologie que pour les essais cliniques. Reste ensuite à assurer l'approvisionnement en plante et l'extraction à grande échelle.

Selon ces démarches, plusieurs substances prometteuses ont été identifiées et testées, on cite: indicine-n-oxide, phyllanthoside, homoharringtonine, vincristine et vinblastine, podophylotoxine, paclitaxel (taxol)... etc. Ces substances ont été isolées respectivement de: *Heliotropium indicum* L., *Phyllanthus acuminatus* Vahl., *Cephalataxus harringtonia* K. Koch., *Catharanthus roseus*, *Podophyllum peltatum*, *Taxus brevifolia* Nutt. Le chef de file de ces constituants antitumoraux est le paclitaxel (taxol). Plus tard, il fut également isolé d'autres espèces d'if et notamment de l'espèce la plus communément rencontrée en Europe, *Taxus baccata* L. Cette molécule, le paclitaxel, autorisée en 1992 par la FDA pour le traitement du cancer ovarien a fait preuve d'action sur différents types de cancers.

Ces molécules, de grand intérêt pour la médecine, n'auraient jamais pu être découvertes sans la médecine traditionnelle et l'ethnopharmacologie. Des traditions orales ancestrales enrichies par des connaissances de terrain et du vécu thérapeutique des végétaux restent un savoir à sauver pour le bien de la santé humaine et animale.

La phytothérapie reste la médecine la plus employée de par le monde. Nous savons depuis toujours que certaines plantes possèdent des activités antiseptiques, bactéricides, antifongiques, antivirales, antimitotiques, hormonales, circulatoires, antidiabétiques,

immunostimulantes, hyper ou hypotensives, tonifiantes, antispasmodiques, stomachiques ou hépatiques. Toutes les civilisations antiques ont développé à côté de l'agriculture, la médecine par les plantes et la plupart des grands médecins du passé ont été des phytothérapeutes.

L'aromathérapie fait partie de ce patrimoine végétal qu'il faut préserver et protéger. Les huiles essentielles chémotypées (H.E.C.T.) ont un très large spectre d'action sur diverses thérapies. Rien que sur le plan pathologique, personne ne peut nier actuellement, l'efficacité anti-infectieuse des huiles essentielles. Les problèmes de l'abus des antibiotiques présentent l'usage des huiles essentielles comme l'unique alternative de substitution dans la plupart des cas d'infection. Les H.E.C.T., avec leur composition, leur nature et avec une posologie dosée et étudiée cliniquement, n'induisent ni résistance des germes, ni atteinte du système immunitaire, ni sélectivité des flores saprophytes et pathogènes.

Les H.E.C.T. de plantes aromatiques sont des produits à très forte concentration en principes actifs bien diversifiés; elles n'ont pas tout à fait les mêmes indications que les plantes entières dont elles sont issues. Elles doivent être appliquées avec précaution, sans jamais dépasser la dose prescrite. Leur action sur les surrénales et le système endocrinien, leur capacité à modifier rapidement le taux d'acidité et la résistance électrique du sang et leur effet calmant, en font des remèdes de tout premier choix. Une H.E.C.T. contient, en moyenne, 75 molécules actives différentes, tandis que dans le médicament de synthèse on ne peut évaluer les interactions que de trois molécules au mieux. On parle de l'action globale d'une H.E.C.T. sur l'ensemble du corps et de sa physiologie.

Le temps est venu de prendre conscience que la médecine allopathique n'est plus seule à pouvoir garantir une bonne santé. Toute science, et surtout la médecine et la pharmacie, doit principalement nous éduquer à nous responsabiliser pour entretenir notre corps et le maintenir en bonne santé. L'individu peut et doit s'adapter à son environnement et choisir les moyens les plus adéquats pour le faire. Aucune médication n'est à l'abri des critiques et des interrogations y compris la médecine conventionnelle. Les médecines traditionnelles aux substances naturelles ont toujours montré à travers l'histoire leur efficacité. Jusqu'au dix-huitième siècle, l'homme a assidûment employé la phytothérapie pour se soigner lui-même ainsi que les animaux qui l'entourent. Si le dix-neuvième siècle a connu le développement de l'industrie pharmaceutique des plantes et la création des médicaments mono et bi-moléculaires, la fin du vingtième siècle est marquée par un retour considérable des médecines alternatives.

L'aromathérapie, multitenante, est aujourd'hui en train de gagner du terrain dans le monde médical, cosmétique, agro-alimentaire et vétérinaire. Des chercheurs scientifiques confirmés du monde entier sont déterminés à rendre le mérite à cette discipline en assurant de grands efforts dans divers domaines de recherches fondamentales et appliquées.

Histoire et origine des huiles essentielles

Reconnues pour leurs puissantes propriétés thérapeutiques et utilisées depuis des millénaires en Chine (cannelle, anis, gingembre), en Inde, au Moyen Orient (khella, pin, fenouil...), en Egypte, en Grèce, en Amérique (Aztéques, Mayas, Incas: bois de Hô, sassaparilla) et en Afrique (encens, myrrhe, ravintsara), les huiles essentielles tombent dans l'oubli au Moyen Age. A ce moment, l'Europe connaît un retour à la barbarie avec un déclin général du savoir. Il faudra attendre l'arrivée des Arabes pour assister à un nouvel essor de la médecine par les plantes qui retrouvent alors une place de choix dans l'arsenal thérapeutique de l'époque.

L'extraction des huiles essentielles par distillation à la vapeur d'eau naît à l'époque de la révolution industrielle et permet le développement de produits alimentaires et de parfums. Au début du XXème siècle, des chercheurs (Chamberland, Cadéac, Martindale) démontrent, par leurs expérimentations, le pouvoir antiseptique des huiles essentielles. Mais les véritables "pères" de l'aromathérapie sont Gattefossé puis Valnet et ses disciples. R.M. Gattefossé, pionnier de la parfumerie moderne se brûlant les mains lors d'une explosion dans son laboratoire, a le réflexe génial de plonger ses mains dans un récipient rempli d'huile essentielle

de lavande. Soulagé instantanément, sa plaie se guérit avec une rapidité déconcertante. Etomné par ce résultat, il décide d'étudier les huiles essentielles et leurs propriétés.

L'aromathérapie moderne était née. Toutefois, malgré son incontestable efficacité, l'aromathérapie ne reçoit pas des médecins, l'accueil qu'elle était en droit d'attendre. La concurrence des laboratoires de produits chimiques de synthèse, financièrement beaucoup plus puissants, et une mauvaise utilisation des H.E. suite à une méconnaissance des différentes variétés pour une même espèce sont les raisons du demi-succès de l'aromathérapie à cette époque.

Aujourd'hui, des médecins (Valnet, Durafourd, Lapraz, d'Hervincourt, Belatche) et des chercheurs de haut niveau (P. Franchomme), des pharmaciens (D. Baudoux) ont définitivement assis la réputation, l'efficacité et l'extraordinaire richesse des huiles essentielles.

Renouveau de l'aromathérapie

La phytoaromathérapie est la plus vieille thérapie du monde. Elle a toujours existé puisque les plantes n'ont jamais cessé d'être utilisées comme plantes condimentaires, médicinales et rituelles (thym, estragon, basilic, menthe).

Par opposition aux drogues obtenues par synthèse chimique ou par extraction des principes actifs, la phytoaromathérapie est la médecine naturelle par excellence. La structure d'une huile essentielle est complexe et ne possède jamais une seule propriété thérapeutique mais bien plusieurs. Il existe des lors, des possibilités de synergie et de potentialisation qui permettent une individualisation de la thérapie.

Mais la caractéristique principale réside dans le fait qu'elle est une médecine de terrain visant à rétablir l'équilibre d'un organisme dans sa globalité. Illustrons cette caractéristique par l'image suivante : les matécages en zone tropicale sont infestés de moustiques responsables de maladies.

- Une *médecine classique préconiserait une destruction massive du moustique (maladie) par un insecticide (antibiotique).*
- Une *médecine de terrain visera à rendre la vie du moustique impossible par des drainages, des pompages et des plantations. L'aromathérapie permet justement une médecine de terrain, certes, moins rapide que la première solution envisagée mais, oh combien plus durable et efficace.*

Il ne s'agit pas d'opposer le "tout chimique" contre le "tout naturel". Les substances chimiques de synthèse ont permis des résultats exceptionnels que tout le monde reconnaît. Ces succès brillants furent à l'origine de l'oubli des plantes médicinales pendant de nombreuses années.

Mais l'action brutale et brève des drogues chimiques, les effets recherchés souvent dépassés et les effets secondaires fréquents expliquent la désaffection du public pour les médicaments allopathiques classiques. Aussi, après le "raz-de-marée" chimiothérapeutique et dans un contexte général d'écologie, les patients aspirent à des médicaments certes efficaces mais plus simples et plus naturelles. Cette tendance très actuelle est la raison principale du renouveau d'une phytoaromathérapie scientifique crédible.

L'utilisation à bon escient des huiles essentielles (le terme "essence" utilisé autrefois est aujourd'hui définitivement abandonné) peut faire merveille, et dans des cas où d'autres thérapeutiques ont échoué. A l'inverse, leur ingestion anarchique peut exposer à des incidents lourds de conséquences. Dans le doute, adressez-vous selon le cas à votre pharmacien, médecin ou aromatologue averti. Il saura vous conseiller utilement.

Les huiles essentielles de composition chimique très souvent complexe constituent des médicaments réactifs, puissants et d'une richesse thérapeutique insoupçonnée qui laisse augurer un avenir prometteur.

Ce fascicule présente les huiles essentielles "incontournables". Elles offrent un maximum de possibilités et d'efficacité pour un minimum de toxicité aux doses prescrites. Les doses

préconisées, fruit d'une longue expérience de chercheur, paraîtront dérisoires aux yeux de certains. Que représentent en effet 2 à 3 gouttes ? Peu de chose sauf lorsqu'il s'agit d'huiles essentielles douées d'une puissance réactive impressionnante. Respectez donc scrupuleusement les doses prescrites. Un excès n'apporterait rien de plus sur le plan thérapeutique mais pourrait, au contraire, causer des effets indésirables.

Quelques chiffres évocateurs :

Pour obtenir 1 kg d'huile essentielle ...

- de rose de Damas, il faut distiller 4.000 kg de pétales (1 ha de rosiers)
- de lavande vraie, il faut distiller 150 kg de sommités fleuries
- de lavandin, il faut distiller 50 kg de sommités fleuries
- de clou de girofle, il faut distiller 7 kg de ce bouton floral.

Le coût et la rareté de certaines d'entre elles, tout comme l'utilisation des procédés d'obtention délicats et longs, ont incité certains producteurs et intermédiaires peu scrupuleux à recourir à des huiles essentielles falsifiées et parfois même totalement synthétisées. C'est la raison pour laquelle une huile essentielle de qualité thérapeutique doit subir des contrôles réguliers et approfondis : chromatographie en phase gazeuse couplée à la spectrométrie de masse pour chacun des lots. Seuls les laboratoires dignes d'intérêt utilisent cet appareillage sophistiqué pour s'assurer systématiquement de la qualité de leurs matières premières.



Les produits aromathérapeutiques encapsulés.

Pour éviter les inconvénients (goût, surdosage...) liés à la forme orale, plusieurs laboratoires ont développé des produits aromathérapeutiques encapsulés originaux. Ces produits de santé, véritables compléments alimentaires sont agréés par plusieurs ministères de santé publique et prennent naturellement place dans la pharmacie alternative familiale.

La dose et la quantité adaptée au produit offre le double avantage de l'efficacité et du faible coût pour la durée du traitement.

Ils sont composés :

- d'HUILES ESSENTIELLES CHEMOTYPES dosées à 50 mg ou 75 mg, garantie d'une concentration suffisante pour être efficace.
 - d'HUILE VÉGÉTALE (capsule molle) certifiée Biologique non OGM qui permet une meilleure diffusion gastrique du mélange et diminue l'agressivité possible des Huiles Essentielles Chémotypées sur les muqueuses.
- Evitons les huiles végétales de Sésame, Arachide... qui provoquent des allergies. En effet, les données récentes de CICBAA (cercle d'investigations clinique et biologique en allergologie alimentaire) montrent des allergies au sésame chez 1,12% des enfants et de 3,56% chez les adultes. Cette allergie est en progression probablement parce qu'on en consomme de plus en plus.
- la tunique est 100% VÉGÉTALE (capsule dure) ou MARINE (capsule molle).



Critères de qualité des huiles essentielles chémotypées

Les substances chimiques de synthèse sont des substances mortes dont les déchets non éliminés et stockés dans certains organes perturbent et dévitalisent l'homme. A l'inverse, les huiles essentielles sont des produits naturels qui développent une revitalisation intense de l'organisme.

Pourtant, l'obtention d'une huile essentielle de qualité thérapeutique se révèle être un processus particulièrement délicat car cette H.E.C.T. doit impérativement répondre à de nombreux critères de qualité :

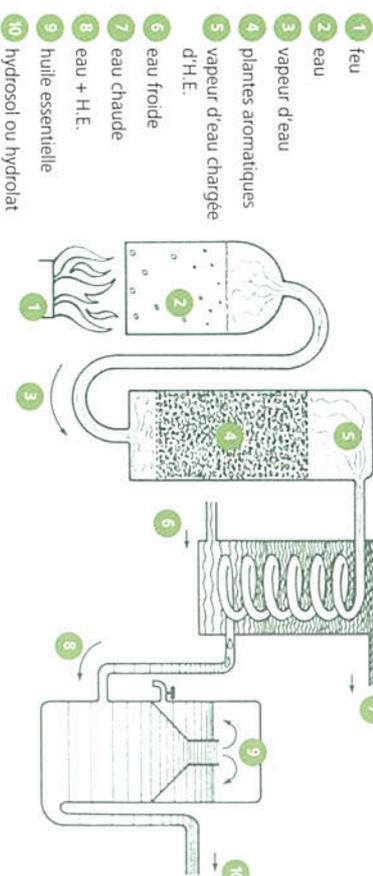
- 1. La certification botanique :**
L'appellation de la plante doit préciser le genre, l'espèce, la sous-espèce, le cultivar afin d'empêcher toute erreur issue des noms vernaculaires.
Ex. : *Aniba roseodora* VAR. *AMAZONICA* - *Helichrysum italicum* SSP. *ITALICUM*
- 2. L'origine géographique :**
Le nom du pays ou d'une région apporte des précisions intéressantes sur le biotope (l'environnement) de la plante aromatique et caractérisera sa composition biochimique particulière.
- 3. Le mode de culture :**
Cette précision vous dira si la plante est sauvage ou cultivée et issue d'une culture biologique (label bio) ou non.
- 4. Le stade de développement botanique :**
Les caractéristiques des chémotypes dépendent parfois du stade de développement : cueillette avant, pendant ou après floraison...
- 5. L'organe distillé (ou exprimé pour les zestes de Citrus uniquement) :**
La composition biochimique des HUILES ESSENTIELLES CHÉMOTYPES varie en fonction de la partie ou organe de la plante distillée.
- 6. Le mode d'extraction :**
La composition des H.E.C.T. peut varier selon le mode d'extraction utilisé : distillation, hydro-distillation, percolation, expression.
- 7. Le chémotype ou chimiotype :**
L'analyse par chromatographie en phase gazeuse couplée au spectromètre de masse indique les molécules fondamentales pour une bonne utilisation des H.E.C.T. (voir notion de chémotype page 8)

Procédé d'extraction des huiles essentielles

La majorité des huiles essentielles sont obtenues par distillation par entraînement à la vapeur d'eau sous basse pression. La distillation est un procédé délicat exigeant de l'expérience et une surveillance constante. Pour obtenir une huile essentielle de qualité, l'artisan-distillateur respecte un cahier de charge rigoureux et utilise tout son savoir-faire pour recueillir la quintessence de la plante sans l'altérer. Le procédé consiste à faire traverser par de la vapeur d'eau une cuve remplie de plantes aromatiques.

A la sortie de la cuve de distillation et sous pression contrôlée, la vapeur d'eau enrichie d'huile essentielle traverse un serpentin où elle se condense. A la sortie, un essencier (appelé autrefois vase florentin) recueille l'eau et l'huile essentielle. La différence de densité entre les deux liquides permet une séparation aisée de l'huile essentielle recueillie par débordement.

Procédé d'extraction des huiles essentielles



Un autre procédé réservé aux zestes des Citrus (mandarine, orange, citron...) consiste à gratter le zeste frais pour récupérer l'essence sur une éponge naturelle que l'on presse ensuite pour en recueillir l'huile essentielle.

Les autres procédés d'extraction (par enfleurage, par solvant) ne seront pas détaillés ici car ils ne peuvent être utilisés pour une médication par les huiles essentielles digne de ce nom.



■ Notion de chémotype: H.E.C.T. Huiles Essentielles Chémotypées

Les techniques d'analyse chimique très performantes actuellement mises à la disposition des chercheurs (chromatographies 'cm, ccg, cgl', spectroscopie de masse 'sm', résonance magnétique 'rmn') nous ont permis d'avoir une connaissance plus approfondie des structures moléculaires présentes dans les huiles essentielles. Une huile essentielle contient des corps chimiques très complexes. Il s'agit de plusieurs assemblages moléculaires très divers, ayant chacun des propriétés différentes. La nécessité d'une connaissance approfondie de ces constituants chimiques est fondamentale pour un thérapeute. Dans une même espèce botanique, cette variation chimique nous permet de définir précisément la nature des sous-espèces, des variétés, des cultivars et des taxons des plantes aromatiques. Cette variation chimique génère la notion de: CHÉMOTYPE ou RACE CHIMIQUE. Une notion capitale en aromathérapie.

C'est une forme de classification chimique, biologique et botanique désignant la molécule majoritairement présente dans une huile essentielle. Cette classification dépend des facteurs liés directement aux conditions de vie spécifiques de la plante à savoir le pays, le climat, le sol, l'exposition des végétaux, les facteurs phytosociologiques et la période de récolte qui peuvent influencer la composition de l'huile essentielle. On parle d'une HUILE ESSENTIELLE CHÉMOTYPE "H.E.C.T."

Voici quelques exemples:

• Le thym; *Thymus vulgaris*:

- H.E.C.T. du *Thymus vulgaris* A THYMOL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du thymol ayant des propriétés anti-infectieuses majeures
- H.E.C.T. du *Thymus vulgaris* A THUANOL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du thujanol ayant des propriétés bactéricides, viricides et neurotoniques
- H.E.C.T. du *Thymus vulgaris* A CARVACROL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du carvacrol à activité antiseptique
- H.E.C.T. du *Thymus vulgaris* A GERANIOL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du géraniole à activité antibactérienne, antifongique et antivirale
- H.E.C.T. du *Thymus vulgaris* A UNALOL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du linalol ayant des propriétés antibactériennes, antifongiques, viricides et antiparasitaires intestinaux
- H.E.C.T. du *Thymus vulgaris* A TERPINEOL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du terpèneol ayant des propriétés hémolytiques
- H.E.C.T. du *Thymus vulgaris* A CINEOLE; cette Huile Essentielle contient majoritairement du cinéole à activité décongestionnante broncho-pulmonaire
- H.E.C.T. du *Thymus vulgaris* A PARACYMÈNE; cette Huile Essentielle contient majoritairement du paracymane à action anti-infectieuse et une forte action antalgique très recommandée en cas de rhumatismes et d'arthrose.

• Le romarin; *Rosmarinus officinalis*:

- H.E.C.T. du *Rosmarinus officinalis* A CAMPHRE; cette Huile Essentielle contient majoritairement du camphre ayant pour propriétés une action contre les contractures musculaires ou les crampes et des actions anti-inflammatoires
 - H.E.C.T. du *Rosmarinus officinalis* A 1,8 CINEOLE; cette Huile Essentielle contient majoritairement du 1,8 cinéole ayant des propriétés anti-catarhales, expectorantes. Elle a spécialement des actions antiseptiques pulmonaires et mucolytiques
 - H.E.C.T. du *Rosmarinus officinalis* A VERBÉNONE; cette Huile Essentielle contient majoritairement du verbénone avec des propriétés cicatrisantes, bactéricides, expectorantes mucolytiques, cholagogues et hépatodrainantes.
- ### • L'eucalyptus; *Eucalyptus*:
- Il existe des centaines d'espèces d'eucalyptus. La composition de leurs huiles essentielles est très dissimilable et donc leurs propriétés sont excessivement diversifiées voir même opposées. (Voir tableau récapitulatif des principales H.E.C.T. avec leurs chémotypes respectifs et leurs principaux constituants - page 65)
- Pour définir l'action thérapeutique d'une huile essentielle, l'aromathérapie scientifique exige une connaissance parfaite de la classification botanique des plantes aromatiques, une connaissance précise des constituants chimiques et chémotypés, une maîtrise rigoureuse des précautions d'utilisation en ce qui concerne le dosage, la posologie, le mode d'emploi et les contre-indications éventuelles. L'huile essentielle ainsi prescrite doit être une H.E.C.T. 100% pure, 100% naturelle et 100% intégrale.





Lire une étiquette sur un flacon d'huile essentielle



- **Volume**
 - **N° lot** pour une traçabilité parfaite de la plante en terre jusqu'au consommateur
 - **Date limite d'utilisation** : à utiliser de préférence avant la date notée sur l'étiquette
 - **Nom et adresse** de la marque commerciale
- La garantie d'une huile essentielle de qualité se traduit également sur l'étui, l'information qui y apparaît doit être complète et rigoureuse.

Conservation des huiles essentielles

- Le flacon sera conservé à une température variant de 5°C à 35°C.
 - Le flacon sera soit en verre coloré, soit en aluminium (estagnon).
 - Le flacon sera toujours bien scellé par un bouchon étanche afin d'éviter l'évaporation.
- Dans ces conditions, les H.E.C.T. pures et naturelles se conserveront pendant au moins 5 ans. Les essences de Citrus se conservent un peu moins bien - 3 ans.



Modes d'emploi des huiles essentielles

Toutes les huiles essentielles chémotypées (H.E.C.T.) ont une telle affinité pour la peau qu'il leur suffit de quelques secondes pour être absorbées d'abord par la couche cutanée puis diffusées dans la microcirculation périphérique avant de se retrouver dans la circulation sanguine générale pour y exercer leur action thérapeutique. Ce mode d'application cutanée ne présente aucun risque avec les H.E. présentées dans ce livret en tenant compte du risque allergique ou irritant pour certaines.

Pour se convaincre de l'efficacité de ce mode d'administration, frottez la plante de vos pieds avec de l'H.E. eucalyptus radié. Après 15 minutes, votre haleine sentira l'eucalyptus. Autrement dit, en 15 minutes, l'H.E. a pénétré la peau et se retrouve dans la circulation générale pour y exercer ses bienfaits puis est éliminée par vos poumons.

Toutes les huiles essentielles ont été judicieusement choisies pour leur bonne tolérance cutanée. Il est donc très simple d'appliquer sur la peau l'huile essentielle pure ou diluée en fonction de l'affection. Leur application se fait, de manière générale, en regard de l'organe cible affecté.

Si vous craignez de porter sur vous l'odeur de certaines H.E.C.T., vous avez aussi la possibilité de déposer, sous votre langue, 2 gouttes d'H.E.C.T. dans du miel, de l'huile végétale d'olive ou sur un morceau de sucre de canne.

N'oublions pas que les huiles essentielles sont toujours insolubles dans l'eau. Pour cette raison, vous devez prendre un dispersant (disperser ou labrafil) en quantité 4 fois supérieure à celle de l'H.E.C.T. pour disperser l'huile essentielle dans un verre d'eau ou dans votre bain pour votre plus grande satisfaction.

Quant à la durée d'un traitement, celle-ci est fonction du type de pathologie et de sa gravité.

- Si l'on commence suffisamment vite, dès les premiers symptômes, la durée peut être très courte (12 à 48 h.).
- Pour des affections aiguës, la durée se prolonge généralement sur 5 à 7 jours à des doses plutôt fortes.
- Pour des troubles organiques plus profonds, la période de traitement peut s'étaler sur plusieurs mois à raison de cycles de 3 semaines de traitement, 1 semaine d'arrêt et à doses plus faibles.

Enfin, votre pharmacien peut toujours inclure les H.E.C.T. dans des gélules (sur un substrat neutre), dans un gel, dans des suppositoires, etc...

Précautions d'emploi des huiles essentielles

- Par précaution et excès de prudence, les 3 premiers mois de toute grossesse interdisent l'emploi des H.E.C.T. Seul le médecin aromathérapeute peut en prendre la responsabilité.
- Après massage ou application cutanée, il convient de toujours se laver les mains.
- Ne jamais injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire.
- Utiliser des huiles essentielles de haute qualité (100% pures et naturelles) et de marque réputée.
- Ne pas laisser les flacons à la portée des enfants.
- Les personnes allergiques devront prendre la précaution préliminaire d'un test allergique aux H.E.C.T.
- Les yeux, le nez, le conduit auditif, les zones ano-génitales ne peuvent jamais être l'objet d'application d'H.E.C.T. pures.
- En cas d'absorption ou d'inspiration accidentelle, ingérer ou appliquer une huile grasse pour diluer l'H.E.C.T. (olive, tournesol) puis adressez-vous au centre antipoison.
- L'huile essentielle de menthe poivrée ne s'applique jamais sur une surface étendue en raison de la réaction glacée qu'elle provoque. Cette même huile essentielle sera strictement contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes ainsi que pour les nourrissons de moins de 30 mois.

Principales indications pour un emploi simple de l'aromathérapie

Classification alphabétique par pathologie

Note: but n'est pas d'opposer allopathie et aromathérapie. Il est fortement déconseillé d'abandonner, sur le champ, un traitement établi par le médecin pour se soigner exclusivement par les huiles essentielles. Celles-ci sont, au contraire, des auxiliaires précieux pour vaincre plus rapidement la maladie. Allopathie et aromathérapie peuvent donc, selon le cas, être pris complémentaires.

En vous référant au lexique thérapeutique, vous sélectionnez sans peine l'huile essentielle qui vous aidera dans votre problème de santé.

A **Abcès:** 2 gouttes sarriette des montagnes, laurier noble, lavande aspic
3 fois par jour pendant 7 à 10 jours - localement

Acné: 2 gouttes palmarosa, tea tree, lavande aspic,
citronnelle de Madagascar
3 fois par jour selon le besoin - localement

Aérophagie: 1 goutte basilic exotique, estragon, romarin à verbénone
3 fois par jour selon le besoin après les repas ①

Agitation: 1 goutte camomille noble, ravintsara, ylang-ylang
3 fois par jour sur le plexus solaire

Angine: 1 goutte origan compact, tea-tree, menthe poivrée
4 fois par jour pendant 5 jours ①

Amincissement: 2 gouttes citron, cannelle, géranium d'Égypte, eucalyptus citronné
3 fois par jour - localement ②

Angoisse: 1 goutte camomille noble, lavande super, romarin à verbénone
3 fois par jour sur le plexus solaire

Anxiété: Idem "Angoisse"

Apte: 1 goutte laurier noble, lavande aspic, bois de Rose,
citronnelle de Madagascar
4 fois par jour - localement pendant 3 jours

Arthrite: 2 gouttes thym à feuilles de sarriette, gaulthérie, immortelle,
eucalyptus citronné, katafay, ravensare aromatique
4 fois par jour - localement pendant 21 jours

Arthrose: 2 gouttes thym à feuilles de sarriette, gaulthérie, laurier noble,
ylang-ylang, katafay, ravensare aromatique
4 fois par jour - localement ②

① dans une cuillère à café de miel, d'huile d'olive ou sur un morceau de sucre de canne; puis mettre en bouche pour une absorption sous la langue.
Si les symptômes persistent au delà de 24 heures, consultez votre médecin.

Asthme : 2 gouttes estragon, camomille noble, ylang-ylang, lavandin super
3 fois par jour sur le plexus solaire et le haut du dos

Asthénie physique : ... 2 gouttes épiphanie noire, ravintsara, niaouli, menthe poivrée
2 fois par jour dans le bas du dos

Asthénie mentale : ... 2 gouttes laurier noble, basilic exotique, romarin à verbénone
2 fois par jour sur le plexus solaire ②

Asthénie sexuelle : 1 goutte cannelle, thym à feuilles de sarriette, gaulthérie,
ylang ylang
selon le besoin, dans le bas du dos ②

Athérosclérose : 1 goutte citron, immortelle, romarin à verbénone
3 fois par jour après les repas ①

B Ballonnement : 2 gouttes basilic exotique, citron, camomille noble, romarin à verbénone
selon le besoin, sur le ventre

Bleu : 2 gouttes immortelle, laurier noble
2 fois par jour - localement

Bouffées 2 gouttes niaouli, romarin à verbénone, menthe poivrée
de chaleur : selon les besoins, sur le ventre

Bourdonnements 1 goutte cyprès, estragon, immortelle
d'oreille : 3 fois par jour en onction périauriculaire

Boutons : 1 goutte tea tree, eucalyptus mentholé, géranium d'Égypte,
citronnelle de Madagascar
2 fois par jour - localement

Bronchite aiguë : 2 gouttes tea tree, eucalyptus radié, romarin à verbénone,
sarriette des montagnes
4 fois par jour sur le thorax pendant 10 jours

Bronchite 2 gouttes tea tree, eucalyptus mentholé, ravintsara, organ compact
chronique : 4 fois par jour sur le thorax pendant 10 jours

Brûlures : 2 gouttes lavande aspic, immortelle, géranium d'Égypte
3 fois par jour pendant 5 jours - localement

C Calculs biliaires : 1 goutte citron, estragon, lédon
3 fois par jour pendant 3 mois ①

Candidose : 2 gouttes laurier noble, lavande aspic, palmarosa,
citronnelle de Madagascar
2 fois par jour pendant 3 mois ③

Cellulite : 2 gouttes immortelle, citron, eucalyptus citronné, gaulthérie
2 fois par jour localement ②

Céphalées : 1 goutte menthe poivrée, lavande aspic, gaulthérie couchée,
ravensare aromatique
selon les besoins - localement

Cholestérol : 1 goutte immortelle, romarin à verbénone
2 fois par jour pendant 3 mois ①

Circulation 1 goutte immortelle, cyprès, basilic exotique
cébrale : 3 fois par jour ①

Claquage 2 gouttes lavandin super, gaulthérie, immortelle, eucalyptus citronné
musculaire : 4 fois par jour localement ②

Coliques : 2 gouttes lavandin super, camomille noble, ylang-ylang
3 fois par jour sur le ventre localement ②

Colites : 1 goutte menthe poivrée, estragon
3 fois par jour ①

Congestion 2 gouttes niaouli, cyprès, estragon
ovarienne : 3 fois par jour sur le ventre ②

Congestion 2 gouttes niaouli, cyprès, estragon
veineuse : 3 fois par jour sur les zones de stase ②

Constipation : 2 gouttes bois de Rose, estragon, ylang-ylang
3 fois par jour sur le ventre

Convalescence : 1 goutte menthe poivrée, épiphanie noire, citron
3 fois par jour ①

Couperose : 1 goutte immortelle, cyprès, géranium d'Égypte
2 fois par jour ②

Contracture 2 gouttes lavandin super, basilic exotique, ylang-ylang
musculaire : 3 fois par jour - localement

Crampes : Idem "Contracture musculaire"

Cystites : 2 gouttes palmarosa, bois de Rose, tea-tree, ravensare aromatique
4 fois par jour sur le bas ventre pendant 5 jours

D Dents (douleur) : 1 goutte giroflier, tea-tree, menthe poivrée
3 fois par jour sur la dent

Dépression : 1 goutte mandarine, romarin à verbénone, ylang-ylang,
camomille noble
3 fois par jour sur le plexus solaire

Diarrhée : 1 goutte cannelle, tea-tree, palmarosa, estragon
3 fois par jour ①

Digestion lente : 1 goutte menthe poivrée, laurier noble, citron
3 fois par jour ①

Douleurs 1 goutte gaulthérie, laurier noble, immortelle, katafray
articulaires : 4 fois par jour selon les besoins - localement

① : dans une cuillère à café de miel, d'huile d'olive ou sur un morceau de sucre de canne, puis mettre en bouche pour une absorption sous la langue.
Si les symptômes persistent au-delà de 24 heures, consultez votre médecin.

② : dans une base huileuse - de coïta, de nossette ou d'amande douce - ③ : dans une base de gel ou de crème (5 gr pour 6 gouttes d'H.E.T.).

E Ecchymose : *Idem* "Bleu"

Eczéma sec : 1 goutte lavande aspic
3 fois par jour ②

Eczéma variqueux : ... 1 goutte cyprès, immortelle, camomille noble
3 fois par jour ②

Emotivité : 1 goutte camomille noble, mandarine, romarin à verbenone
3 fois par jour sur le plexus solaire

Entérites : *Idem* "Diarhée"

Enurésie : 2 gouttes camomille noble, cyprès
(pipi au lit) : 1/2 heure avant le coucher sur le plexus solaire

F Fatigue : *Idem* "Asthénie"

Fèvre jaune : 1 goutte menthe poivrée, citron, thym à feuilles de sarriette
3 fois par jour ①

Foie paresseux : 1 goutte menthe poivrée, romarin à verbenone, citron
2 fois par jour ①

Fragilité capillaire : ... 1 goutte cyprès, niaouli, immortelle
2 fois par jour ①

Frigidité : 1 goutte bois de Rose, ylang-ylang
selon le besoin, dans le bas du dos ②

G Gingivite : 1 goutte laurier noble, lavande aspic, bois de Rose
3 fois par jour pendant 3 jours - localement

Grippe : 2 gouttes ravintsara, niaouli, eucalyptus radie
4 fois par jour sur le thorax pendant 3 jours

H Hématome : *Idem* "Bleu"

Hépatite virale : 1 goutte ledon, citron, ravintsara, gaulthérie
3 fois par jour, pendant 3 mois ①

Herpès : 1 goutte niaouli, lavande aspic, ravintsara, citronnelle de Madagascar
6 fois par jour localement pendant 2 jours

Hoguet : 2 gouttes estragon, mandarine
sur le plexus solaire et aussi ①

Hyperlipémie : *Idem* "Cholestérol"

Hypertension : 1 goutte ylang-ylang, gaulthérie, lavande aspic
artérielle : 3 fois par jour ① et aussi sur le plexus solaire

Hypotension : 1 goutte menthe poivrée, épimette noire, romarin à cinéole
3 fois par jour ①

I Impuissance : 1 goutte ylang-ylang, sarriette des montagnes,
thym à feuilles de sarriette
dans le bas du dos ②

Insomnie : 2 gouttes camomille noble, mandarine, ravintsara
1/2 heure avant le coucher sur le plexus solaire

Infections virales : 2 gouttes ravintsara, niaouli, tea-tree
6 fois par jour sur le thorax

Jambes lourdes : *Idem* "Congestion veineuse"

J Lithiase rénale : 2 gouttes citron, estragon
2 fois par jour ① pendant 3 mois

Lumbago : 2 gouttes gaulthérie, immortelle, eucalyptus citronné, katafay
3 fois par jour pendant 5 jours - localement

M Mal de dos : *Idem* "Lumbago"

Mal de gorge : 1 goutte sarriette des montagnes, citron, tea-tree
4 fois par jour ① pendant 5 jours

Mal de transport : 1 goutte menthe poivrée, basilic, citron
selon le besoin ①

Migraine : *Idem* "Céphalées"

Mononucléose : 3 gouttes ravintsara, niaouli, tea-tree
6 fois par jour sur le dos pendant 20 jours

Mycoses : 1 goutte géranium d'Égypte, palmarosa, tea-tree,
sarriette des montagnes, citronnelle de Madagascar
3 fois par jour pendant 20 jours - localement

N Nausées : *Idem* "Mal de transport"

Nervosité : *Idem* "Emotivité"

Néuralgie : *Idem* "Lumbago"

O Obésité : *Idem* "Armincissement"

Œdème : *Idem* "Congestion veineuse"

Orites : 1 goutte eucalyptus radie, lavandin super, tea-tree
4 fois par jour en onctions périauriculaires

P Palpitations : 2 gouttes ylang-ylang, mandarine, camomille noble
sur le plexus solaire, selon le besoin

Pharyngite : *Idem* "Angine"

Phlébite : 3 gouttes immortelle, 1 goutte gaulthérie, eucalyptus citronné
8 fois par jour pendant 10 jours - localement

Polyarthrite : 3 gouttes immortelle, 2 gouttes basilic exotique, laurier noble
6 fois par jour - localement

Pied d'athlète : Idem "Mycoses"

Piqûres d'insecte : 1 goutte lavande aspic, citronnelle, géranium d'Egypte
4 fois par jour - localement

Prostate : 1 goutte géranium d'Egypte, niaouli, tea-tree
3 fois par jour ①

Psoriasis : 1 goutte immortelle, géranium d'Egypte, niaouli
2 fois par jour ②

R Refroidissement : Idem "Grippe"

Règles : 2 gouttes estragon, camomille noble, ylang-ylang
douloureuses : 4 fois par jour sur le ventre

Répulsif moustiques : Idem "Piqûre"

Rétention d'eau : Idem "Congestion veineuse"

Rhinite : 2 gouttes menthe poivrée, géranium d'Egypte
6 fois par jour, inhaler sur un mouchoir

Rhume : Idem "Grippe"

S Sciatique : Idem "Phlébite"

Spasmodique : 1 goutte mandarine, estragon, camomille noble
2 fois par jour, pendant 21 jours ①

Sinusite : 1 goutte niaouli, tea tree, menthe poivrée, ravintsara
6 fois par jour sur le sinus pendant 4 jours

Stress : Idem "Palpitations"

Syndrome
ménopausique : Idem "Bouffées de chaleur"

T Tendinite : Idem "Arthrite"

Tennis Elbow : Idem "Athrie"

Toux : 2 gouttes cyprès, estragon, lavandin super
sur le thorax ou ①, selon le besoin

Trachéite : Idem "Angine"

V Varices : Idem "Congestion veineuse"

Verrues : 1 goutte cannelle, citron, sarriette des montagnes
2 fois par jour pendant 21 jours - localement

Z Zona : Idem "Herpès"

Principales indications pour un emploi simple de l'aromathérapie

Classification alphabétique par huile essentielle chémotypée

Les informations sur les plantes, leurs propriétés et leur utilisation ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité des auteurs quant à une utilisation à mauvais escient ou erronée; de même, les informations diffusées ne pourront être considérées comme une quelconque prescription thérapeutique ou médicale; ce livret informatif ne peut en aucun cas remplacer une consultation auprès d'un professionnel de la santé.

Le HIT-PARADE des huiles essentielles chémotypées :

Bois de Rose	<i>Aniba roseodora</i> var. <i>amazonica</i>	p. 22
Citronnier (citron)	<i>Citrus limon</i>	p. 29
Estragon	<i>Artemisia dracunculoides</i>	p. 35
Eucalyptus radié	<i>Eucalyptus radiata</i> ssp <i>radiata</i>	p. 39
Immortelle	<i>Helichrysum italicum</i> ssp <i>serotinum</i>	p. 47
Lavande aspic	<i>Lavandula spica</i>	p. 50
Lavande vraie	<i>Lavandula angustifolia</i>	p. 51
Menthe poivrée	<i>Mentha x piperita</i>	p. 58
Petit grain bigarade	<i>Citrus aurantium</i> ssp <i>amara</i>	p. 66
Ravintsara	<i>Cinnamomum camphora</i> CT CINÉOLE	p. 69
Tea-Tree	<i>Melaleuca alternifolia</i>	p. 75

Abréviations :

H.E.C.T. :	Huile Essentielle Chémotypée
CT :	Chémotype
H.V. :	Huile végétale
H.E. :	Huile essentielle
SNC :	Système Nerveux Central
SNP :	Système Nerveux Parasympathique

Usage le plus fréquent :

Usage le moins fréquent :



usage local



usage oral



diffusion



① : dans une cuillère à café de miel, d'huile d'olive ou sur un morceau de sucre de canne, puis mettre en bouche pour une absorption sous la langue.

② : dans une base huileuse: de colza, de noisette ou d'amande douce. - ③ : dans une base de gel ou de crème (5 gr pour 6 gouttes d'H.E.C.T.).

Si les symptômes persistent au-delà de 24 heures, consultez votre médecin.

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Basilic exotique

Ocimum basilicum ssp basilicum

Molécules aromatiques : chavicol M.E.

Partie distillée : la sommité fleurie

Cette herbe aromatique annuelle originaire d'Asie à feuilles ovales, brillantes, sombres et duveteuses fleurit à la fin de l'été. Le basilic au parfum très prononcé porte des fleurs blanches à l'extrémité des axes supérieurs et possède pas moins de 150 espèces.



- **Propriétés principales:**
antibactérienne moyenne • antispasmodique puissante
• tonique digestive et hépatobiliaire
• antalgique • anti-inflammatoire • antivirale.

- **Indications traditionnelles:**
- Dysménorrhée ++++
- Hépatites virales et congestions hépatiques ++
- Crampes et contractions musculaires +++
- Arthrite, tendinite, rhumatisme +++
- Spasmodicité, anxiété, insomnie +++
- Nausées, aérophagie, flatulence, spasmes digestifs +++
- Céphalées ++++

- **Posologie conseillée:**

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne sous la langue après le repas.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette sur le ventre pour les spasmes digestifs et les règles douloureuses - plusieurs fois par jour.

- **Renseignements utiles:**

- voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette...
- déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

Le conseil du professionnel:

Au quotidien, mélanger 8 gouttes d'huile essentielle de basilic exotique et 2 gouttes d'essence de citron à 50 ml d'huile d'olive. Vous obtenez une huile délicieusement parfumée pour accompagner une série de plats dont une tomate-mozzarella (par exemple).

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Bergamotier (bergamote)

Citrus bergamia

Molécules aromatiques : linalol, limonène, acétate de linalyle

Partie distillée : le zeste

Originnaire de Chine, la bergamote fait partie de la famille botanique des Rutacées parmi laquelle nous retrouvons tous les agrumes: citron, mandarine, pamplemousse, orange. L'essence exprimée à froid du zeste possède une odeur citrine subtile, très agréable et, en diffusion atmosphérique, elle fait l'unanimité.

- **Propriétés principales:**
antibactérienne variable • antispasmodique • carminative, digestive, laxative • calmante et sédatrice du système nerveux central.

- **Indications traditionnelles:**
- Inappétence, digestions difficiles, coliques, dyspepsies ++
- Leucorrhées, cystites ++
- Acné, eczéma, psoriasis, séborrhée +++
- Anxiété, stress, dépression +++
- Constipation ++
- Difficulté d'endormissement chez l'enfant +++

- **Posologie conseillée:**

Voie interne : pour les problèmes digestifs et nerveux, 2 gouttes à répéter selon les besoins dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne sous la langue.

Voie externe : pour les affections du système nerveux, 3 à 4 gouttes sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire ou de part et d'autre de la colonne vertébrale.

- **Renseignements utiles:**

- déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur • risque de photosensibilisation. Ne pas appliquer avant exposition au soleil.

Le conseil du professionnel:

Un parfum naturel: 3 gouttes de bergamote, 1 goutte d'encens, 1 goutte de santal, 2 gouttes de mandarine et 100 gouttes d'huile végétale de jojoba.



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Bois de Rose

Aniba roseodora var. *amazonica*

Molécules aromatiques : linalol

Partie distillée : le bois

Le bois de rose, *Aniba roseodora*, que l'on trouve en Amérique latine, de l'Amazonie jusqu'en Guyane, est un arbre d'ombre de forêt humide qui peut atteindre 40 m de haut et 1 m de diamètre. Sa surexploitation a menacé la survie de l'espèce, d'autant que sa croissance est lente. L'essence contenue dans l'écorce et dans le bois est obtenue par distillation des copeaux et elle est très utilisée dans de nombreux parfums. Les indiens d'Amazonie connaissent ses vertus depuis toujours; ils s'en servent pour soigner les blessures et les plaies et elle n'est utilisée en aromathérapie moderne que depuis peu.

- **Propriétés principales :** antiseptique • tonique et astringente cutanée • antibactérienne • antifongique • antivirale • raffermissante des tissus.

- **Indications traditionnelles :**

- Infections ORL et bronchopulmonaires +++
- Vaginites à *candida albicans*, leucorrhées +++
- Dépression, asthénie, surmenage intellectuel ++
- Pathologies infectieuses pédiatriques +++
- Mycoses cutanées, acné, escarres, rides ++

- **Posologie conseillée :**

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sucre de canne sous la langue, 3 fois par jour pour les infections respiratoires, buccales, urinaires.

Voie externe : 2 à 3 gouttes H.E.C.T. + 2 gouttes H.V. noisette en application locale sur l'affection dermatologique ou sur le bas ventre pour des infections urinaires et gynécologiques.

- **Renseignements utiles :**

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Au quotidien, 1 goutte de bois de Rose et 1 goutte de rose de Damas dans votre crème de jour préviendra l'apparition de rides et stimulera la régénération du tissu cutané.

+ = conseillée • ++ & +++ = recommandée

Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Cajepout

Melaleuca cajuputi

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, limonène

Partie distillée : feuille

Le cajepout ou cajepulier est un arbre aromatique originaire d'Inde dont l'écorce est blanche et détachable. Le nom de "Cajepout" provient du malais et signifie "arbre blanc". Ce grand arbre vigoureux et robuste pousse à l'état sauvage en Extrême-Orient, en Indonésie et en Australie. Il appartient au genre *Melaleuca* et à la famille des *Myrtaceae*, famille d'arbres et de plantes utiles en aromathérapie. Le cajepout est proche du tea-tree et du niaouli, mais il est plus simple à utiliser, car on en obtient une huile essentielle assez douce.

- **Propriétés principales :** anti-infectieuse • antitartarique • antiputride • expectorante • antinévralgique • décongestionnante

- **Indications traditionnelles :**

- Infections respiratoires et ORL +++
- Varices, hémorroïdes +++
- Herpès ++
- Protection cutanée avant l'application de la radiothérapie ++

- **Posologie conseillée :**

Voie interne : 2 gouttes dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne sous la langue. **Voie externe :** 2 à 3 gouttes + 2 gouttes d'H.V. noisette en application locale sur le cou et la poitrine en cas d'infections ORL, bronchites et grippe.

- **Renseignements utiles :**

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Le cajepout avec l'H.V. de calophylle inophylle s'utilise en application locale dans le cas d'hémorroïdes et de varices.

++++ & +++++ = vivement conseillé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Camomille noble

Chamaemelum nobile

Molécules aromatiques : angélate d'isobutyle, angélate d'isoamyle

Partie distillée : la fleur

Sur les sols légers, sablonneux de l'ouest de l'Europe, cette plante vivace présente des feuilles plumbeuses, des capitules composés de fleurs blanches, rares, tubuleuses, jaunes au centre insérées sur un réceptacle conique et des akènes jaunâtres côtelés.

Propriétés principales:

anti-inflammatoire • antiprurigineuse, antihistogique, antiallergique • tonique digestive : carminative, cholagogue • parasiticide • sédatif, préanesthésique, calmante du SNC • antalgique, analgésique.

Indications traditionnelles:

- Interventions chirurgicales +++
- Nausées, vomissements, diarrhée, aphtes +++
- Stress, anxiété, choc nerveux, insomnie +++
- Parasitoses intestinales : lamblia, oxyure, ascaris +++
- Eczéma, psoriasis, coupure, acné, dermatite +++
- Asthme nerveux ++
- Couperose, peau sensible enflammée +++

Posologie conseillée:

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne sous la langue, 3 fois par jour pour les troubles nerveux et les parasitoses intestinales.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. + 2 gouttes H.V. noisette sur le plexus solaire ou de part et d'autre de la colonne vertébrale, 2 fois par jour pour les troubles nerveux ou alors, directement, sur l'effraction cutanée.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel:

En cas de stress ou de choc émotionnel, 3 gouttes de camomille noble sur le plexus solaire leveront le trouble nerveux.

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Cannelier de Chine (cannelle)

Cinnamomum cassia

Molécules aromatiques : e-cinnamaldéhyde.

Partie distillée : le rameau feuillé

G. Capus disait de cette lauracée: "il n'y a pas d'ordonnance de médecin chinois sans cannelle". En effet, son pouvoir antiseptique polyvalent, anti-infectieux et antibactérien à très large spectre d'action et à action très puissante détruit 98% des bactéries pathogènes, coques gram + et bacille gram -. Elle est aussi un puissant tonique du système nerveux sympathique et stimulant générale, sexuelle-aphrodisiaque.

Propriétés principales:

antibactérienne très puissante à très large spectre d'action • antivirale et stimulante immunitaire • fongicide • antiparasitaire • antifermentaire • tonique utérine et emménagogue • tonique sexuelle et aphrodisiaque • stimulante respiratoire et nerveuse • hyperémiant • anticoagulante, fluidifiante sanguine.

Indications traditionnelles:

- Infections gastro-intestinales d'étiologies variées: diarrhées, amibases, typhus, dysenteries ++++
- Bronchites, gripes sévères +++
- Cystites, urétrites, vaginites leucorrhéiques +++
- Impuissance +++
- Infections tropicales +++
- Fatigues profondes, dépression ++
- Acné, anthrax +++

Posologie conseillée:

Voie interne : toujours diluer: 1 goutte H.E.C.T. + 10 gouttes H.V. noisette 4 fois par jour pour les affections bactériennes et parasitaires

Voie externe : toujours diluer: 2 gouttes H.E.C.T. + 50 gouttes H.V. noisette pour l'action tonique de cette H.E.C.T.

Renseignements utiles:

- voie externe possible en dilution de 1 à 20% maximum d'H.E.C.T. dans une huile végétale de sésame, de noisette...
- déconseillé chez la femme enceinte et allaitante
- irritation cutanée (dermocaustique) fréquente à l'état pur.



Le conseil du professionnel:

Huile aphrodisiaque : cannelle : 0,2 ml, menthe bergamote : 2 ml, ylang-ylang : 1 ml dans 100 ml d'huile de noisette. 8 gouttes de ce mélange à masser dans le bas du dos 2 fois par jour, pendant 2 semaines.

Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Ciste ladanifère

Cistus ladaniferus CT PINÈNE

Molécules aromatiques : α-pinène, camphène, acétate de bornyle

Partie distillée : le rameau

C'est un arbuste aux belles fleurs blanches au cœur de couleur rose, aux feuilles vert-gris luisantes sur la face supérieure, plus ternes et "collantes" sur la face inférieure. Elle montre aussi l'intérêt évident d'une recherche menée au plus haut niveau scientifique pour son action possible sur les maladies auto-immunes de plus en plus nombreuses.

Propriétés principales:

antivirale et régulatrice immunitaire • astringente et hémostatique • neurotonique et régulatrice de SN parasympathique • cicatrisante.

Indications traditionnelles:

- Maladies auto-immunes et virales: polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque, varicelle, rougeole +++
- Hémorragies de tout origine, épistaxis +++
- Insomnie, frigidité, amnésie +++
- Coupure, acné, plaies infectées +++
- Vieillessement cutané, rides ++++

Posologie conseillée:

Voie interne : pour les affections nerveuses et immunes, 2 gouttes de 1 à 3 fois par jour dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne sous la langue.

Voie externe : 2 à 3 gouttes 2 fois par jour localement sur l'indication à traiter.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel:

1 goutte de ciste ladanifère et 1 goutte de bois de Rose dans une dose de crème de jour ou de nuit ralentiront la formation de rides et le vieillissement précoce de la peau.

+ = conseillé • ++ & +++ = recommandé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Citronnelle de Java

Cymbopogon winterianus

Molécules aromatiques : géraniol, citronnellol, citronnellal

Partie distillée : partie aérienne

Comme tous les cymbopogons, la citronnelle de Java est une herbe originaire d'Indonésie qui présente de longues feuilles étroites, des tiges et des inflorescences également linéaires. Les citronnelles sont des grandes herbes vivaces, sauvages ou cultivées des régions tropicales: Java, Sri Lanka... Son odeur fraîche, verte, citronnée se rapproche de celle de la mélisse à laquelle elle est parfois substituée.

Propriétés principales:

anti-inflammatoire percutanée • antibactérienne moyenne • fongicide • déodorante et antiseptique atmosphérique • répulsive de moustiques.

Indications traditionnelles:

- Arthrites, tendinites, rhumatismes +++
- Présence de moustiques (préventif) et piqûre de moustique (curatif) +++
- Transpiration excessive ++

Posologie conseillée:

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette en massage aux endroits douloureux et le long de la colonne vertébrale.

Pour éloigner les moustiques, en diffusion atmosphérique ou sur les membres exposés, après 10h et à 3 reprises.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel:

Au quotidien, 2 gouttes de citronnelle de Java et 2 gouttes de géraniol d'Égypte sur le revers du col d'un pyjama ou d'un oreiller permettent de garder à distance tous les hôtes piqueurs des nuits d'été.

++++ & +++++ = vivement conseillé

Citronnelle de Madagascar

Cymbopogon giganteus

Molécules aromatiques : Trans-p-1,7-mentha-8,9-dien-2-ol, Limonène, Cis-p-mentha-2,

8-dien-1-ol, Cis-p-1,7-mentha-8,9-dien-2-ol

Partie distillée : l'herbe

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Dans la très grande famille des cymbopogon, la citronnelle de Madagascar présente des molécules très spécifiques dans son huile essentielle d'odeur bien différente des autres citronnelles. Cette grande herbe de 2 mètres fournit une huile essentielle nouvelle dont les propriétés anti-infectieuses viennent compléter le registre déjà très large d'huiles essentielles utiles pour lutter contre les affections des plus diverses.

- **Propriétés principales :** antivirale ● antibactérienne ● tonique ● astringente cutanée, antifongique

- **Indications traditionnelles :**

- Diffusion atmosphérique en mélange avec d'autres huiles essentielles +++
- Mycoses cutanées et mycoses des ongles +++++
- Mycoses buccales et vaginales +++
- Herpès labial et génital +++
- Infections cutanées et digestives (candidoses) +++

- **Posologie conseillée :**

Voie interne : 2 gouttes HECT 3 fois par jour dans 6 gouttes d'huile d'olive pour une mycose buccale ou digestive.

Voie externe : 2 à 3 gouttes HECT et 3 gouttes HV calendula 3 fois par jour sur une mycose cutanée, un herpès labial et sur toute blessure infectée.

- **Renseignements utiles :**

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

ajouter sans la moindre hésitation 2 gouttes de citronnelle de Madagascar aux formules suivantes : acné (p 13), aphte (p 13), boutons (p 14), candidose (p14), herpès (p 16), mycoses (p 17).

Citronnier (citron)

Citrus limon

Molécules aromatiques : limonène.

Partie distillée : le zeste

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Originnaire de l'Inde et cultivé dans le Midi de l'Europe et en Californie, le citron est un des fruits les plus utiles en médecine naturelle. L'essence est obtenue par expression à froid de la partie externe de l'écorce du fruit. Il faut environ 3.000 citrons pour obtenir 1 kg d'essence. Ses propriétés sont tellement nombreuses et multiples qu'il est utilisé systématiquement et avec de réels succès dans une infinité d'affections. L'essence neutralise le bacille d'Eberth et le staphylocoque en 5 minutes, le bacille de Loeffler (diphthérie) en 20 minutes.

- **Propriétés principales :** antibactérienne ● antiseptique ● vitamine-P mimétique et fluidifiante sanguine ● tonique digestive, carminative, apéritive, dépurative ● litholytique.

- **Indications traditionnelles :**

- Périodes de maladies contagieuses en diffusion atmosphérique +++
- Fatigues digestives, hépatiques et pancréatiques +++
- Couperose, phlébite, hémorroïdes, stases veineuses +++++
- Calculs et coliques néphrétiques ++
- Obésité, drainage lymphatique +++
- Perte de concentration, convalescence, fatigue cérébrale +++
- Furonculoses, acnés, verrues, herpès +++

- **Posologie conseillée :**

Voie interne : 2 gouttes d'essence 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne sous la langue.

Voie externe : 2 gouttes d'essence + 2 gouttes H.V. noisette sur la peau à soigner, localement 2 fois par jour.

- **Renseignements utiles :**

irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur ● ne pas appliquer avant exposition au soleil.



Le conseil du professionnel :

Au quotidien, 2 gouttes d'essence de citron le matin avant le repas sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer activera toutes les fonctions digestives et hépatopancréatiques d'où découle une véritable détoxication.

Coriandre

Coriandrum sativum

Molécules aromatiques : linalol

Partie distillée : le fruit

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



La coriandre fournit une huile essentielle d'odeur caractéristique très utilisée dans l'agro-alimentaire.

Propriétés principales :
antibactérienne • antivirale • antifongique • calmante, sédatif • stupéfiante à forte dose.

Indications traditionnelles :

- Troubles digestifs divers : ballonnements, gaz, indigestion ++++
- Douleurs rhumatismales et articulaires +++
- Infections virales et bactériennes des voies respiratoires et digestives +++
- Enervement, excitation, troubles du sommeil +++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 3 à 4 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un morceau de sucre de canne, sous la langue, pour les troubles digestifs et respiratoires, mais simplement 1 prise pour les insomnies.

Voie externe : 4 gouttes H.E.C.T. et 4 gouttes d'H.V. noisette en massage, 3 fois par jour, sur le ventre pour la digestion, sur la douleur rhumatismale; sur la face interne des poignets ou le long de la colonne vertébrale pour les affections nerveuses.

Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Pour les plats cuisinés indiens, rien ne vaut l'ajout de 2 gouttes de coriandre pour exhausser cette cuisine raffinée.

+ = conseillé • ++ & +++ = recommandé

Cyprès toujours vert

Cupressus sempervirens var. stricta

Molécules aromatiques : α -pinène, β -3 carène

Partie distillée : le rameau

Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Usage le moins fréquent



Originnaire d'Asie, cet arbre à l'écorce gris-brun présente des feuilles très petites, vert foncé et des fleurs en petits groupes à l'extrémité des rameaux. Le fruit est un cône ovoïde (4 cm) vert puis brun à maturité avec des écailles embrassantes. Ces grands arbres pyramidaux et toujours verts étaient dédiés à Pluton, Dieu de l'empire des morts; ce qui explique sa présence fréquente dans les cimetières.

Propriétés principales :

décongestionnante veineuse, prostatique et lymphatique • Antitussive • Astringente, vasoconstrictrice • Hormon-like, emmenagogue • Régulatrice du système nerveux végétatif.

Indications traditionnelles :

- Hémorroïdes, varices, œdèmes des membres inférieurs +++
- Congestion et adénome prostatique +++
- Enurésie infantile +++
- Drainage lymphatique, rétention hydrolipidique, cellulite +++
- Couperose, varicosités +++
- Toux spasmodiques, sèches ou coquelucheuses +++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 3 fois par jour dans du miel, H.V. olive sous la langue, pour les toux et les congestions veineuses et prostatiques.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette en onction sur les trajets veineux (pour la circulation), sur le thorax (si toux) ou sur le bas ventre pour l'énurésie et la prostate.

Renseignements utiles :

déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute • prudence dans les pathologies cancéreuses oestrogène-dépendantes.



Le conseil du professionnel :

Composition pour pieds chauds et transpiration excessive : ciste : 2 ml, cyprès : 5 ml, lavandin : 10 ml, menthe poivrée : 2 ml - 3 gouttes du mélange, en friction, matin et soir sur chaque vouïte plantaire.

++++ & +++++ = vivement conseillé

Encens ou oliban

Boswellia carteri

Molécules aromatiques : limonène, α -pinène, β -myrcène, β -caryophyllène

Partie distillée : l'oléorésine

La meilleure provenance de cette huile essentielle à l'histoire chargée est le Yémen, le pays de la Reine de Saba. Utilisé en fumigations dans de très nombreuses cérémonies rituelles, l'aromathérapeute l'utilise pour ses propriétés cicatrisantes, antifongiques et pour favoriser les états méditatifs. Notons qu'aujourd'hui, le terme d'encens (incense en anglais) recouvre improprement un grand nombre d'articles à brûler.

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Propriétés principales :

antifongique • cicatrisante • antibactérienne moyenne • favorise l'élévation spirituelle • antidépressive.

Indications traditionnelles :

- Diffusion atmosphérique pour améliorer l'élévation spirituelle ++++
- Cicatrices et plaies atones, ulcères +++
- Mycoses cutanées et unguéales +++
- Soins palliatifs ++++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 2 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne sous la langue, pour une mycose buccale ou pour accompagner un mourant.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 2 gouttes H.V. sésame sur le plexus solaire ou sur le chakra coronal ou le long de la colonne vertébrale, pour la méditation ; sur la mycose cutanée selon le cas. A renouveler à la demande.

Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

3 gouttes d'encens sur un charbon à brûler permettent d'atteindre plus aisément les états méditatifs.

Encens ou oliban

Boswellia rivae

Molécules aromatiques : α -pinène, δ -3-carene, limonène

Partie distillée : l'oléorésine

Sur les six espèces mis en évidence, la *Boswellia rivae* est la plus importante. Elle est communément appelée "Frankincense" ou "Mirafur". Les espèces de *Boswellia* fournissent une gomme (oléorésine) qui s'appelle l'encens ou l'oliban, relativement riche en sucres, alcools et acides. Une distillation à la vapeur d'eau de cette gomme donne une huile essentielle visqueuse incolore, jaunâtre ou rougeâtre. L'encens est utilisé pour ses propriétés odorantes et aromatiques agréables, mais également recherché pour les applications thérapeutiques de son huile essentielle.

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Propriétés principales :

cicatrice • antidépressive • antiparasitaire • antibactérienne • antiseptique • antifongique.

Indications traditionnelles :

- Diffusion atmosphérique pour améliorer l'élévation spirituelle ++++
- Cicatrices et plaies atones, ulcères +++
- Mycoses cutanées et unguéales +++
- Soins palliatifs ++++
- Dépression, asthénie, surmenage intellectuel ++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, 2 fois par jour pour une mycose buccale.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. + 4 gouttes H.V. noisette en application locale pour les affections dermatologiques ou sur le plexus solaire et le chakra coronal pour la méditation.

Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Pour améliorer l'élévation spirituelle, diffuser l'huile essentielle de *Boswellia rivae* ou mettre quelques gouttes sur un charbon à brûler.

Épinette noire

Picea mariana

Molécules aromatiques : monoterpènes, acétate de bornyle

Partie distillée : l'aiguille

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Originnaire du Canada, ce conifère habite les pentes de montagne et les tourbières.

Il présente une écorce gris-brun se desquamant, des fleurs rouges en groupes et des feuilles adiculaires. Le fruit est un cône pendant, rouge-brun de 4 cm de long.

Propriétés principales :

antibactérienne • anti-inflammatoire • hormone mimétique : cortisone mimétique
• fongicide • parasiticide • antitussive, expectorante • antispasmodique.

Indications traditionnelles :

- Bronchite, catarrhe, sinusite +++
- Mycoses cutanées, gynécologiques et intestinales ++
- Parasitoses cutanées et intestinales ++
- Acné, psoriasis, eczémas ++
- Rhumatismes, arthrose ++
- Asthénie profonde, épuisement +++
- Hypertyroïde ++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, 3 fois par jour.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. et 2 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour, en onctions, sur le thorax, le bas du dos et les articulations.

Renseignements utiles :

déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel :

Quand la fatigue vous mine et vous prend dès le lever matinal, prendre 2 gouttes d'épinette noire, 2 gouttes de pin sylvestre et 5 gouttes H.V. noisette et masser sur chaque zone surrénale (au dessus des reins) le matin.

Estragon

Artemisia dracunculius

Molécules aromatiques : estragole, β-cadinène

Partie distillée : la sommité fleurie

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Originnaire du Moyen-Orient, les médecins arabes l'utilisaient déjà en l'an 1000. Au moyen Age, Avicenne relate les propriétés antispasmodiques et digestives.

Sa renommée actuelle est due à son efficacité pour chasser les gaz et fermentations intestinales ainsi que la douleur des règles.

L'huile essentielle est très utilisée en aromathérapie pour ses propriétés antispasmodiques neuromusculaires, antivirales et antiallergiques de terrain.

Propriétés principales :

antispasmodique puissant • stomachique, apéritive, carminative
• antiallergique • anti-inflammatoire • antifermentaire
• tonique mentale.

Indications traditionnelles :

- Dyspepsie, flatulence, colite, hoquet, spasmes digestifs ++++
- Toux spastiques, asthme allergique +++
- Contractures et crampes musculaires +++
- Allergies (pour le terrain) +++
- Dysménorrhée (règles douloureuses) et spasmes gynécologiques ++++
- Spasmodie +++
- Constipation ++
- Nausées, vomissement, mal de transport +++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 à 3 gouttes H.E.C.T. après chaque repas dans un peu d'huile d'olive, de miel ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : 5 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette et masser sur la zone douloureuse.

Renseignements utiles :

voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette...
• déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel :

Les épicuriers à la recherche d'une saveur authentique apprécieront l'ajout de 2 à 3 gouttes d'H.E.C.T. estragon dans une sauce béarnaise.

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Eucalyptus citronné

Eucalyptus citriodora CT CITRONNELLA

Molécules aromatiques : citronnellal, citronnelol, isopulegol

Partie distillée : la feuille

Feuilles lancéolées, fleurs blanches avec de nombreuses étamines, fruit hémisphérique et ligneux, l'eucalyptus citronné de Madagascar ou du Vietnam fournit une huile essentielle majeure pour soulager rapidement un foyer inflammatoire important.

Le traitement est remarquablement efficace mais votre passage dans les bureaux laissera une trace olfactive "indélébile" et variablement appréciée !

Propriétés principales:

antispasmodique efficace • anti-inflammatoire puissante • antalgique, apaisante cutanée
• fongicide • hypotensive • répulsive des moustiques.

Indications traditionnelles:

- Zona, démangeaisons, prurit +++
- Hypertension, péricardite +++
- Cystites, vaginites, leucorrhées +++
- Arthrites, tendinites, sciaticques ++++
- Pied d'athlète, mycoses cutanées +++
- Répulsion et piqûres de moustiques +++

Posologie conseillée:

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive, sous la langue.

Voie externe : 4 gouttes H.E.C.T., en onction et massage, aux endroits arthrosiques et arthritiques douloureux et le long de la colonne vertébrale.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel:

Sur un tennis ou golf-elbow, 3 gouttes d'eucalyptus citronné et 3 gouttes d'immortelle, 4 fois par jour.

+ = conseillé • ++ & +++ = recommandé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Eucalyptus globuleux

Eucalyptus globulus

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole

Partie distillée : la feuille

Très répandu sur le globe entier (Espagne, Chili, Inde, Chine...) et très utilisé pour ses propriétés curatives, ce bel arbre de la grande famille aromatique des myrtacées possède une action antivirale, antitronçonne, antibactérienne et expectorante.

Propriétés principales:

antitartarale • expectorante • antiseptique respiratoire • antibactérienne et antiparasitaire moyenne.

Indications traditionnelles:

- Rhino-pharyngites, laryngites, gripes ++
- Otites, sinusites, bronchites chroniques +++
- Dermites bactériennes et candidosiques +++

Posologie conseillée:

Voie interne : 1 à 2 gouttes H.E.C.T. dans un peu de miel, 3 fois par jour pour les affections respiratoires.

Voie externe : 2 à 4 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette sur la gorge, sur les sinus, sur le thorax et le dos, sur l'affection cutanée et autour de l'oreille en fonction des pathologies à traiter.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • ne convient pas aux asthmatiques
• irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel:

Pour aseptiser l'atmosphère pendant les périodes hivernales, diffusez le mélange composé de 1/3 eucalyptus globuleux, 1/3 eucalyptus radié et 1/3 eucalyptus mentholé.

++++ & +++++ = vivement conseillé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Eucalyptus mentholé

Eucalyptus dives CT PIPERTONE

Molécules aromatiques: pipérone, α -phellandène

Partie distillée: la feuille

Elle sera réservée aux grands enfants et aux adultes car son emploi non réfléchi pourrait mettre en évidence sa neurotoxicité. L'eucalyptus mentholé fournit une huile essentielle indispensable dans toutes les synergies visant à traiter des pathologies où un processus muqueux encombre les voies respiratoires ou ORL.

● **Propriétés principales:** antitarrhale, mucolytique ● lipolytique ● draineur hépatique et rénal ● antibactérienne.

● **Indications traditionnelles:**

- Sinusites, otites, bronchites chroniques +++
- Toux grasses +++
- Acné, ulcère, plaie atone +++
- Adiposité, cellulite +++
- Néphrites, cystites, vaginites leucorrhéiques +++

● **Posologie conseillée:**

Voie interne: toujours diluer: 1 goutte H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive, sous la langue.

Voie externe: toujours diluer: 2 gouttes H.E.C.T. + 2 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour, sur le thorax (infection respiratoire) ou sur le bas ventre (infections urinaires et rénales) ou sur la zone cutanée à traiter.

● **Renseignements utiles:**

- voie interne réservée au thérapeute ● déconseillé aux enfants de moins de 6 ans
- déconseillé chez la femme enceinte et allaitante ● pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.



Le conseil du professionnel:

Dans un diffuseur électrique, placez 5 ml d'eucalyptus radié et 2 ml d'eucalyptus mentholé pour une diffusion atmosphérique antivirale et antitarrhale.

+ = conseillé ● +++ & ++++ = recommandé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Eucalyptus radié

Eucalyptus radiata ssp radiata

Molécules aromatiques: 1,8 cinéole, α -terpinéol

Partie distillée: la feuille

Appréciant les sols drainés des hauteurs subtropicales, l'eucalyptus radié possède un tronc gris-bleu, une écorce caduque, des feuilles juvéniles arrondies et des feuilles adultes lancéolées. Les aborigènes d'Australie utilisent les feuilles à l'état frais pour panser leurs plaies.

● **Propriétés principales:** antitussive ● antivirale, stimulante immunitaire antitarrhale, expectorante ● anti-inflammatoire ● énergisante, neurotonique.

● **Indications traditionnelles:**

- Bronchites, bronchites asthmatiformes, sinusites +++
- Gripes, rhume, épidémies virales +++
- Cystites, leucorrhées, vaginites ++
- Asthénies profondes, perte d'énergie ++
- Otites infantiles +++

● **Posologie conseillée:**

Voie interne: 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, 3 fois par jour.

Voie externe: 3 à 4 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette, trois fois par jour, en onctions sur le thorax et le dos.

● **Renseignements utiles:**

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel:

Au quotidien, dans les périodes d'épidémies virales contagieuses, rien n'est plus efficace que l'application sur le thorax et le dos ou sur la plante des pieds, de 4 à 6 gouttes de cet eucalyptus radié pour vous protéger de l'agression du virus et passer au travers sans crainte. L'aromathérapie traite mais prévient aussi !

++++ & +++++ = vivement conseillé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Eucalyptus smithii

Eucalyptus smithii

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, limonène

Partie distillée : la feuille

Originnaire d'Australie, l'eucalyptus fut rapidement planté dans les régions subtropicales de l'Asie et du bassin méditerranéen. Les aborigènes utilisaient les feuilles de l'eucalyptus pour traiter la fièvre et divers autres maux. Au XIXe siècle, on utilisait l'huile essentielle de l'eucalyptus pour aseptiser les cathédres urinaux dans les hôpitaux anglais. De nos jours, elle entre dans la fabrication de dentifrices, de nombreuses préparations pharmaceutiques destinées aux diverses affections des voies respiratoires et de solvants endodontiques utilisés en dentisterie. Il y aurait environ 600 espèces différentes d'eucalyptus. Les plus connues sont : *Eucalyptus globulus*, *Eucalyptus camaldulensis*, *Eucalyptus citriodora*, *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus regnans* et *Eucalyptus smithii*.

Propriétés principales :

anti-infectieuse • antiscarlatine • antitussive •
anti-inflammatoire • stimulante immunitaire.

Indications traditionnelles :

- Rhino-pharyngites, otites, sinusites, bronchites, toux +++
- Maladies virales, gripes +++
- Asthénie, frilosité ++
- Cystites, vaginites ++

Posologie conseillée :

Voie externe : contre la grippe et les affections des voies respiratoires, appliquer 2 à 3 gouttes sur le thorax, le dos et sur la plante des pieds. A répéter au besoin.

Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Pour vous protéger contre toutes les agressions virales grippales, utiliser cette huile en synergie avec du Mandravasarotra, en diffusion ultrasonique pendant une vingtaine de minutes toutes les trois heures.

Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Gaulthérie couchée

Gaulthéria procumbens

Molécules aromatiques : salicylate de méthyle

Partie distillée : la feuille

Ce sous-arbrisseau rampant haut de 15 cm portent des fleurs blanches à rose pâle situées à la base des feuilles. Les feuilles persistantes, finement dentées sont groupées à l'extrémité des tiges raides. La gaulthérie du Canada apprécie les bois et marais acides et sableux et porte des baies rouge écarlate d'octobre à mars.

Propriétés principales :

antalgique, vulnéraire • antispasmodique • antirhumatismale • stimulante hépatocyttaire
• antitussive • anti-inflammatoire.

Indications traditionnelles :

- Tendinites, arthrites, rhumatismes, arthrose +++
- Crampes et contractures musculaires +++
- Artériosclérose, hypertension, coronarite +++
- Fatigue hépatique ++
- Spasmes de toutes étiologies ++
- Céphalées +++



Posologie conseillée :

Voie interne : faire suivre votre traitement par voie orale par un professionnel ou un aromathérapeute car l'usage interne est peu courant et demande des précautions.

Voie externe : pour les arthrites, rhumatismes, spasmes, tendinites : 3 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette en onctions, 3 fois par jour.

Renseignements utiles :

voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette...
• déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé chez la femme enceinte
• irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

Le conseil du professionnel :

Pour soulager les rhumatismes ou l'arthrose, masser localement avec 3 gouttes de gaulthérie couchée, 2 gouttes d'immortelle et 5 gouttes d'huile de noisette. A répéter selon les besoins.

Gaulthérie odorante

Gaultheria fragrantissima

Molécules aromatiques : Salicylate de méthyle

Partie distillée : la feuille

Originnaire du Népal, la *Gaultheria fragrantissima* a des usages similaires à la *Gaultheria procumbens*. C'est le wintergreen népalais. L'H.E.C.T. de la gaulthérie odorante soulage les douleurs musculaires associées au surmenage, au mal de dos, à l'arthrite et à tout problème musculo-squelettique. Elle permet aux muscles de se détendre et diminue l'inflammation des articulations et des tendons.



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Usage le moins fréquent

- **Propriétés principales :** anti-inflammatoire • antirhumatismale • antalgique • antispasmodique • régénératrice hépatique • draineur urinaire • fébrifuge.

- **Indications traditionnelles :**
 - Rhumatismes musculaires, crampes, myosite +++
 - Epicondylites, polyarthrites rhumatoïdes, arthrose ++
 - Coronarites, péricardites ++
 - Hypertension artérielle ++
 - Lithase rénale et vésiculaire +
 - Coliques néphrétiques +++

- **Posologie conseillée :**
 - Voie interne :** faire suivre votre traitement par voie orale par un professionnel ou un aromathérapeute car l'usage interne est peu courant et demande des précautions.
 - Voie externe :** 2 à 3 gouttes H.E.C.T. + 2 gouttes H.V. noisette en application sur la poitrine et sur le dos pour dégager les voies respiratoires, soulager la toux et, sur la zone enflammée pour tout autre problème articulaire, musculaire ou tendineux.

- **Renseignements utiles :** déconseillé pendant la grossesse.



Le conseil du professionnel :
Cette H.E.C.T. possède un intérêt par son action vasodilatatrice circulatoire périphérique mais elle peut, à l'état pur, être irritante pour les peaux sensibles. Pour cette raison, elle sera toujours utilisée en dilution.

Genévrier commun

Juniperus communis ssp communis

Molécules aromatiques : α -pinène, sabinène

Partie distillée : le rameau et baies

Cet arbuste touffu répandu dans les régions montagneuses, les landes et les clairières de tout l'hémisphère nord possède des feuilles très étroites se terminant en pointe acérée. Les baies sont globuleuses, d'abord vertes puis noires bleuâtres et recouvertes de cire à maturité.



Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent

- **Propriétés principales :** antispasmodique • régulatrice du système nerveux végétatif • bon anti-inflammatoire • antirhumatismal • antalgique (anti-douleur).

- **Indications traditionnelles :**
 - Rhumatismes, algies rhumatismales +++
 - Arthrite, polyarthrites, névrites, sciatiques +++
 - Colites inflammatoires et spasmodiques, entérocolites fermentaires ++

- **Posologie conseillée :**
 - Voie interne :** 1 à 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes ces indications inflammatoires.
 - Voie externe :** en synergie avec d'autres H.E., on appliquera 2 à 3 gouttes H.E.C.T. avec 2 à 3 gouttes H.V. noisette sur les zones corporelles douloureuses (rhumatismes, arthrite) et sur le ventre et le bas du dos pour les indications digestives (colites).

- **Renseignements utiles :** déconseillé chez la femme enceinte • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.



Le conseil du professionnel :
Vin diurétique et antirhumatismal : faire macérer 50 gr de baies de genévrier avec 5 gouttes d'H.E.C.T. genévrier dans 1 litre de vin. Après 3 semaines, filtrer et boire un verre à goute de ce vin médicinal.

Géranium d'Égypte

Pelargonium x asperum

Molécules aromatiques : citronnelol, géranio

Partie distillée : la feuille

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Parmi les 500 espèces de géranium, seules quelques-unes d'entre elles sont utilisées en aromathérapie. Il est cultivé à Madagascar, à la Réunion, en Guinée et en Algérie.

Les parfums doux et suaves ou plus forts de certaines espèces justifient son utilisation très fréquente en parfumerie et cosmétologie.

Propriétés principales:

antibactérienne efficace • fongicide puissante • hémostatique remarquable • antalgique • anti-inflammatoire • tonique astringente cutanée.

Indications traditionnelles:

- Acné, brûlure, eczéma, plaie, impétigo +++
- Mycoses cutanées, gynécologiques +++
- Rhumatismes, arthrites, tendinites +++
- Epistaxis, coupures sanguinolentes +++
- Hémorroïdes, couperose, phlébite +++
- Stress, asthénie profonde, anxiété +++

Posologie conseillée:

Voie interne: 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, 3 fois par jour pour les affections inflammatoires et nerveuses.

Voie externe: onctions locales pendant plusieurs semaines de 2 gouttes H.E.C.T. et 2 gouttes H.V. noisette pour l'action anti-mycose, cosmétique et dermatologique.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel:

2 gouttes de géranium d'Égypte et 2 gouttes de ciste ladanifère sur une mèche de coton à introduire dans la narine arrêtera rapidement un saignement de nez chez l'adulte.

+ = conseillé • ++ & +++ = recommandé

Gingembre

Zingiber officinale

Molécules aromatiques : α -zingibérène, β -sesquiphellandrene, β -bisabolène

Partie distillée : le rhizome

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Le rhizome de gingembre est connu depuis plus de 6000 ans en Inde et en Chine pour le traitement des maux d'estomac, de la diarrhée et des nausées mais aussi répandu pour ses usages culinaires. Actuellement, plusieurs études en double aveugle avec placebo ont établi l'efficacité et l'innocuité du gingembre dans le traitement des nausées de grossesse et des nausées post-opératoires. La "Commission E" pour la phytothérapie reconnaît l'usage médicinal du rhizome de gingembre pour traiter les troubles digestifs et prévenir les nausées causées par le mal des transports.

Propriétés principales:

tonique digestive, carminative, stomachique • tonique sexuelle • aphrodisiaque • antalgique • décongestionnante veineuse et lymphatique.

Indications traditionnelles:

- Dyspepsies, flatulences, indigestions, aérocolies, inappétences, constipation +++
- Impuissance +++
- Douleurs articulaires et rhumatismales +++
- Bronchites catarrhales chroniques +++
- Varices, œdèmes, jambes lourdes ++

Posologie conseillée:

Voie interne: 1 à 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, 3 fois par jour en cas de troubles digestifs; gaz intestinaux, nausées, dyspepsies.

Voie externe: 2 gouttes H.E.C.T. + 4 gouttes H.V. noisette à appliquer sur l'abdomen pour la constipation.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel:

L'huile essentielle de gingembre est très puissante, c'est un excellent tonique général. Elle est très recommandée pour la fatigue sexuelle et l'impuissance. En massage local sur le bas du dos, appliquer 2 à 3 gouttes de H.E.C.T. de gingembre mélangées à 5 gouttes de H.V. de noisette ou prendre un bain en mélangeant 2 gouttes à un dispersant pour bain.

++++ & +++++ = vivement conseillé