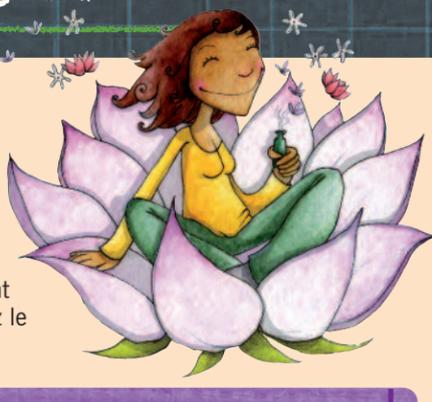


LES HUILES ESSENTIELLES BIO

Grâce aux huiles essentielles, utilisez les principes actifs des plantes pour soulager les petits maux du quotidien !

Mais attention, c'est du concentré : imaginez que pour produire 1 litre d'huile essentielle, il faut près de 3 000 citrons ou environ 150 kg de fleurs de lavandin ou encore plus de 4 000 kg de pétales de roses (soit 1 ha de culture) !!

Alors au risque de se répéter, **les huiles essentielles s'utilisent avec parcimonie.** Quelques gouttes suffisent pour diffuser les bienfaits des plantes à l'organisme. Suivez le guide, pour mieux connaître ces huiles vertueuses...



HUILE ESSENTIELLE (ESPECE BOTANIQUE)	PROPRIÉTÉS									
	Antiseptique	Maux d'hiver	Confort musculaire & articulaire	Confort circulatoire	Digestive	Anti-insecte	Relaxante	Respiratoire	Soin de la peau	
Bois de rose <i>Aniba roseodora</i> 1 à 2 gouttes dans sa crème de jour ou une huile de soin.							Relaxante		Soin de la peau	
Camomille romaine <i>Chamaemelum nobile</i> 2 gouttes sur plexus solaire en cas de stress, choc, angoisse.							Relaxante		Soin de la peau	
Citron zeste <i>Citrus limonum</i> Tonique et raffermissant du corps.	Antiseptique	Maux d'hiver		Confort circulatoire	Digestive				Soin de la peau	
Citronnelle <i>Cymbopogon nardus</i> Excellent répulsif anti-moustique, sur la peau ou les vêtements.						Anti-insecte			Soin de la peau	
Eucalyptus citronné <i>Eucalyptus citriodora</i> Idéal en massage pour soulager les articulations.			Confort musculaire & articulaire						Soin de la peau	
Eucalyptus radié <i>Eucalyptus radiata</i> 2 gouttes sur un mouchoir, à inhaler en cas de rhume.		Maux d'hiver						Respiratoire	Soin de la peau	
Gaulthérie couchée <i>Gaultheria procumbens</i> Soulage les articulations. Ne pas utiliser si allergie à l'aspirine.			Confort musculaire & articulaire						Soin de la peau	
Géranium bourbon <i>Pelargonium asperum</i> En cas de mycoses cutanées.						Anti-insecte	Relaxante		Soin de la peau	
Hélichryse italienne <i>Helicrysum italicum</i> En cas d'hématomes ou problèmes de circulation sanguine.				Confort circulatoire					Soin de la peau	
Lavande aspic <i>Lavandula latifolia/spica</i> En cas de piquûres d'insectes, de mycoses. Très bon antiseptique.	Antiseptique						Relaxante		Soin de la peau	
Lavande vraie <i>Lavandula augustifolia</i> Indispensable dans la trousse familiale. Apaisant. Purifiant sur la peau.	Antiseptique		Bain				Bain		Soin de la peau	
Lavandin super <i>Lavandula burnatii</i> Décontracturant, idéal pour préparer ou récupérer après l'effort.			Bain				Bain		Soin de la peau	
Menthe poivrée <i>Mentha piperita</i> En cas de maux de tête, 1 goutte sur les tempes (effet réfrigérant intense).					Digestive				Soin de la peau	
Niaouli <i>Melaleuca quinquenervia</i> (Chémotype : linéole viridiflorol) Maux d'hiver : 2 gouttes sur thorax et dos.		Maux d'hiver							Soin de la peau	
Orange douce <i>Citrus sinensis</i> Favorise la digestion, la détente et l'endormissement.		Maux d'hiver			Digestive				Soin de la peau	
Pamplemousse <i>Citrus paradisi</i> Excellent désinfectant et purifiant en diffusion.		Maux d'hiver							Soin de la peau	
Patchouli <i>Pogostemon cablin</i> Favorise la régénération cellulaire, apaise les inflammations cutanées.									Soin de la peau	
Petit grain bigaradier <i>Citrus aurantium amara</i> Favorise l'endormissement, calmant.		Maux d'hiver							Soin de la peau	
Pin sylvestre <i>Pinus sylvestris</i> Notes balsamiques. Décongestionnant et revigorant pour l'hiver.			Bain						Soin de la peau	
Ravintsara <i>Cinnamomum camphora</i> (Chémotype : 1-8 cinéole) Maux d'hiver : 2 gouttes sur le thorax et le dos en friction.		Maux d'hiver							Soin de la peau	
Tea tree (ou arbre à thé) <i>Melaleuca alternifolia</i> Excellent antiseptique cutané, idéal en cas d'acné.	Antiseptique								Soin de la peau	
Ylang-Ylang complète <i>Cananga odorata</i> Notes florales et exotiques : huile féminine par excellence.							Relaxante		Soin de la peau	

Huile photosensibilisante APPLICATION : Inhalation Diffusion Massage Bain Application locale

Laquelle choisir ?

À chaque huile essentielle, son nom et son usage

Une huile de lavande : oui, mais laquelle ? Chaque plante a des actions bien spécifiques en fonction de sa composition biochimique : c'est le chémotype. Il est identifié par le nom botanique complet (genre, espèce, variété), parfois suivi du nom de la molécule principale. Cette carte d'identité à la fois botanique, chimique et biologique varie selon l'espèce de la plante, le lieu où elle a poussé, les conditions de récolte... **Pour repérer l'huile qu'il vous faut, lisez bien l'étiquette !**

Exemples : *Lavandula augustifolia* ou *Lavandula spica*, *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus citriodora* ou *Eucalyptus globulus*.

MODE D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

PAR LA PEAU

- Massage pour le corps**
Dilution de 5 à 10 %, soit 5 à 10 gouttes dans 1 cs d'huile végétale.
- Application locale ou soin cosmétique**
Dilution de 1 à 2 %, soit 1 à 2 gouttes dans 1 cs d'huile végétale ou de crème neutre.
- Bain**
Dilution de 10 à 15 gouttes dans 2 cs de base neutre pour bain ou de gel douche.

PAR LE NEZ

- Diffusion dans la maison**
4 à 5 gouttes sur un brûle-parfum OU 10 à 20 gouttes dans un diffuseur électrique pendant 15 mn 2 fois par jour.
- Inhalation**
4 à 6 gouttes dans un bol d'eau chaude : respirez 5 mn les vapeurs parfumées avec une serviette sur la tête. 2 à 3 gouttes sur un mouchoir ou sur l'oreiller.

PAR LA BOUCHE
Pour ce mode d'utilisation, consultez votre médecin.

Éveillez vos sens aux huiles essentielles... partout dans la maison !

- **Une poubelle assainie :** 3 à 4 gouttes d'HE de citron sur un coton placé au fond de la poubelle
- **Des toilettes désodorisées :** 4 à 5 gouttes de lavandin ou pin sur une pierre poreuse
- **Un réfrigérateur qui sent bon :** 1 goutte d'HE de lavande + 1 goutte d'HE de pamplemousse sur une pierre poreuse
- **Du linge repassé et parfumé :** 3 gouttes de lavande, menthe ou ylang-ylang dans l'eau du fer à repasser
- **Un dessert parfumé :** 3 gouttes d'HE d'orange douce dans une brioche (mélanger au beurre pur 500 g de farine)

Ma trousse « Premiers soins »

Les 10 huiles indispensables : Citron zeste, Citronnelle, Eucalyptus radié, Gaulthérie couchée, Hélichryse italienne, Lavande aspic, Lavande vraie, Menthe poivrée, Ravintsara, Tea tree.

ATTENTION ! LES HUILES ESSENTIELLES SONT DES PRODUITS ACTIFS ET TRÈS CONCENTRÉS. RESPECTEZ LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI.

- Ne pas fumer chez les enfants. Conserver hors de leur portée.
- En cas d'incident, contacter le centre anti-poison.
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes sujettes aux allergies ou aux crises d'asthme, les personnes sous traitement médicamenteux.
- Consulter un médecin pour toute indication des huiles essentielles et toute prise orale des huiles essentielles.
- Ne pas s'exposer au soleil après l'application d'huiles essentielles dites photosensibilisantes : elles peuvent provoquer des taches indélébiles sur la peau.
- Ne jamais utiliser les huiles essentielles pures. Certaines huiles essentielles peuvent s'avérer très irritantes et créer des réactions cutanées allergiques.
- Ne pas appliquer les huiles essentielles sur les muqueuses, sur les yeux ou le contour des yeux.
- Ne jamais utiliser en diffusion les huiles essentielles trop fortes telles que menthe, girofle, marjolaine.
- Conserver les flacons d'huiles essentielles dans un lieu sec et à l'abri de la lumière.



LES HUILES VÉGÉTALES BIO



LES HUILES VÉGÉTALES, C'EST PAS SEULEMENT POUR LA VINAIGRETTE !

Les huiles extraites de certaines graines, noix ou fleurs offrent aussi des vertus cosmétiques. Utilisées pures comme huile de beauté ou de soin, elles sont aussi le support idéal des huiles essentielles, notamment pour préparer une huile de massage.

LES HUILES VÉGÉTALES ET LEURS VERTUS	HUILES DE BEAUTÉ							HUILES DE SOIN			
	VISAGE				CORPS			Enfant	Anti-inflammatoire	Vergétures Cicatrices	Peau atopique
	Peau normale	Peau mature	Peau sensible	Peau sèche	Peau grasse	Cheveux - Ongles	Massage				
Abricot Régénératrice, adoucissante, antirides.	X	X						X	X		
Amande douce Adoucissante, calmante, nourrissante.	X							X	X	X	X
Argan Régénératrice, antirides.		X		X		X					X
Avocat Nourrissante, antirides.		X		X		X	X			X	
Bourrache Régénératrice, hydratante.		X	X	X							
Calendula Anti-inflammatoire, apaisante.			X						X		X
Calophyllum Anti-inflammatoire, apaisante.									X		X
Jojoba Nourrissante, régulatrice, régénératrice.	X	X		X	X	X					
Millepertuis Anti-inflammatoire, apaisante.			X						X	X	
Nigelle (ou cumin noir) Anti-inflammatoire, apaisante.									X		X
Onagre Antirides, régénératrice.		X		X	X	X					
Rosier muscat Régénératrice, antiride, adoucissante.		X	X							X	

Pour les peaux normales, toutes les huiles végétales peuvent convenir. Il est cependant recommandé de changer régulièrement pour ne pas habituer la peau au même soin.

IDÉES HUILEUSES...

Créez la surprenante synergie entre les huiles végétales et les huiles essentielles (HE) !

Formule relaxante : 20 ml d'huile d'Amande douce + 10 gouttes d'HE de Lavande vraie + 10 gouttes d'HE d'Orange + 5 gouttes d'HE d'Ylang-Ylang.

Formule anti-courbatures : 20 ml d'huile de Calophyllum + 5 gouttes d'HE de Gaulthérie + 10 gouttes d'HE de Pin maritime + 10 gouttes d'HE d'Eucalyptus citronné.

Formule réconfort des pieds : 10 ml d'huile d'Amande douce + 5 ml d'huile de Jojoba + 15 gouttes d'HE de Géranium bourbon.

Formule douceur anti-rides : 10 ml d'huile d'Argan + 10 ml d'huile d'Abricot + 2 gouttes d'HE de Bois de rose + 2 gouttes d'HE de Patchouli.



CONSEIL : conservez les huiles végétales à l'abri de la lumière et de la chaleur et utilisez-les dans les 30 mois.

LES HYDROLATS BIO



MÊME APRÈS EXTRACTION DES HUILES, LES PLANTES ONT ENCORE DE LA RESSOURCE !

Deuxième produit de la distillation, les hydrolats et eaux florales enveloppent la peau d'une douceur parfumée. Très employés en cosmétique pour les soins du visage, dans le bain pour les enfants, et bien sûr dans les recettes de cuisine !

8 HYDROLATS ESSENTIELS	Peau normale	Peau mature	Peau sensible	Peau sèche	Peau grasse	Yeux fatigués, irrités	Anti-inflammatoire	Bébés	En cuisine
Bleuet Apaisant des yeux fatigués, calmant des peaux fragilisées ou réactives.		X	X		X				
Camomille Éclaircissant pour cheveux blonds.	X		X			X	X		
Fleur d'Oranger Favorise l'endormissement des enfants, très doux pour les peaux délicates.	X		X					X	X
Hamamélis Tonique pour peaux sensibles aux rougeurs.	X		X				X		
Lavande fine Tonique après-rasage, fortifiant des cheveux.	X				X		X		X
Rose Apaisante, hydratante pour peaux sèches et sensibles.	X	X	X	X				X	X

Comment les utiliser ?



Cosmétique visage : en lotion nettoyante ou en tonique le matin.

Soin du corps : en compresse sur les yeux fatigués ou sur le corps, en bain (2 cs dans l'eau du bain).

Soin des bébés : en lotion nettoyante sur les peaux irritées avant d'appliquer quelques gouttes d'huile végétale ou en bain (1 cs d'eau florale dans l'eau du bain).

En cuisine : 1 cs dans les gâteaux ou les crèmes dessert, sur une salade de fruits.

CONSEIL : conservez les hydrolats au réfrigérateur.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Les huiles essentielles : médecine d'avenir, Dr J-P Willem. Éd. du Dauphin.

L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles, Dominique Baudoux. Ed. Amyris.



NOTRE CHARTRE

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération. En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements. Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Plus de 300 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé. Biocoop - SAS Coop à capital variable - 9-11 avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 752 - CFO - Illustrations : Julie Brunswick - Crédits photos : Marion Cordanier - Imprimeur : Les Hauts de Vienne BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise imprimVert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique. Document non contractuel - 12/2009 - V2 - BF1111