

# Les Huiles essentielles

## Généralités

Un peu d'histoire

Mais l'huile essentielle c'est quoi ?

Comment les obtient-on ?

Ne pas confondre

Hydrolats ou Eaux Florales

Huiles essentielles "pures et naturelles"?

Pourquoi sont-elles si chères ?

## Propriétés

Les principales Propriétés

La diffusion, hygiène de vie

Synergies

Attention aux huiles essentielles !

Garanties de qualité des huiles essentielles

## Utilisations

Les 3 grands principes d'utilisation

Changez d'ambiance selon les pièces.

Quelques idées de mélange

Micro diffuseur

Personnalisez votre quotidien

Un bienfait pour le corps

Aromatisez vos plats

Mesures et concentration s

## Quelques huiles essentielles

Basilic, Bergamote, citron,....., Ylang-ylang

## Classement par utilisation

Acné, Aérophagie, ....., Tension nerveuse,..

## Généralité sur les huiles essentielles

En France, au XV<sup>ème</sup> siècle, les apothicaires portaient le nom d'aromaterii. L'Aromathérapie concerne l'application et l'utilisation des huiles essentielles. C'est une technique médicale naturelle de soins par les huiles essentielles. Le potentiel de l'Aromathérapie repose sur sa capacité à promouvoir la relaxation du corps et de l'esprit et à engendrer une sensation de joie et de bien-être chez la personne.

L'Aromacologie est la science des arômes respirés. Des expériences démontrent que nous réagissons aux odeurs en émettant des ondes CNV (Contingent Négative Variation). En mesurant ces ondes on s'aperçoit que les émanations de rose abaissent les pulsations cardiaques et que le parfum de citron réduit le taux de cortisol (hormone du stress)

## Un peu d'histoire

Connues depuis l'antiquité, les huiles essentielles sont utilisées en médecine, en parfumerie, en cosmétique et pour l'aromatisation culinaire, elles font partie de notre quotidien sans que nous le sachions. Déjà 20 siècles av J.C., l'empereur de Chine Kway.T mentionne les propriétés de très nombreuses plantes. Toutes les civilisations antiques ont développé la médecine par les plantes. Au cours des siècles, cette utilisation s'est appelée PHYTOTHERAPIE, puis AROMATHERAPIE, selon les époques, les caractéristiques médicinales ou

aromatiques, ont prévalu (conservation des momies, aromatisation des bains, désinfection des plaies avec les onguents, parfums, vins aromatiques au Moyen Age).

### **Mais l'huile essentielle c'est quoi ?**

L'huile essentielle est la sécrétion naturelle de la plante. Elle est élaborée par ses organes sécréteurs qui sont localisés dans les différentes parties des plantes et des arbres aromatiques: semence, racine, bois, feuille, fruit et fleur. Lorsque vous pressez une écorce d'orange au-dessus d'une bougie, des centaines de petites étoiles s'allument sur la flamme c'est de l'huile essentielle. C'est ce produit précieux qui parfume toute l'orange. L'huile essentielle, c'est le parfum des plantes aromatiques.

### **Comment les obtient-on ?**

Une véritable huile essentielle (H.E.) est un produit naturel extrait de plantes aromatiques. Deux procédés d'extractions sont utilisés : L'expression à froid est réservée aux zestes des divers citrus. On soumet la substance végétale à une forte pression à l'aide d'une presse hydraulique. Par entraînement à la vapeur, les plantes placées dans un alambic, sont traversées par une circulation de vapeur d'eau qui entraîne leurs molécules aromatiques. A la sortie de l'alambic après refroidissement, l'eau et l'huile essentielle sont recueillies dans un essencier. Elles se séparent par différence de densité, (l'huile essentielle est plus légère que l'eau).

### **Ne pas confondre**

Huile Essentielle et essence végétale car la distillation qui extrait l'essence végétale entraîne des phénomènes d'oxydation et d'hydrolyse. D'où l'importance d'une distillation menée à basse température et à basse pression qui permettra à l'Huile Essentielle de conserver sa qualité aromatique totale.

### **Hydrolats ou Eaux Florales**

C'est l'eau que l'on recueille dans l'essencier. Cette eau est chargée d'arômes solubles et d'éléments minéraux présents dans la plante. Les eaux florales sont de remarquables produits cosmétiques naturels et leurs propriétés subtiles leur confèrent une approche douce et sécurisante de l'aromathérapie des bébés, elle contient moins de 5% d'Huile Essentielle.

### **Huiles essentielles "pures et naturelles"?**

L'appellation "pure et naturelle" garantit que l'Huile Essentielle provient uniquement de la plante indiquée sur l'étiquette, elle n'est ni mélangée, ni coupée avec des molécules d'autres Huiles Essentielles ou des molécules de synthèse parce que l'Huile Essentielle est chère les falsifications sont en effet nombreuses.

### **Pourquoi sont-elles si chères ?**

Le prix élevé des Huiles Essentielles est lié à la quantité de plantes nécessaire à sa réalisation. Ainsi pour obtenir 1 kg d'huile essentielle il faut : 7 tonnes de mélisse et 100 kg de fleurs de lavande.

## **Propriétés des huiles essentielles**

La connaissance des propriétés bénéfiques des essences de plantes est une science ancienne. Il y a 4000 ans à Babylone pour lutter contre les épidémies on brûlait du cyprès et on pense que la distillation serait née en Perse 1000 ans avant notre ère.

Les huiles essentielles furent redécouvertes par le chimiste M Gatefossé en 1928. Celui-ci plongeait, par réflexe, sa main brûlée lors d'une explosion dans le premier liquide à proximité. Suite à la guérison rapide et sans infection de sa brûlure il s'intéressa aux propriétés de ce liquide, il s'agissait de l'huile essentielle de lavande !. Dans chaque huile essentielle existe des pouvoirs cachés permettant de soigner le corps et d'affecter subtilement nos émotions. Vous découvrirez que les huiles essentielles peuvent améliorer notre quotidien et fournir des solutions intéressantes aux nombreux problèmes engendrés par notre société.

### **Les principales Propriétés**

Chaque Huile Essentielle peut avoir de multiples fonctions mais elle possède cependant une indication majeure due à l'importance éminente d'un principe actif ou chémotype. L'usage des Huiles Essentielles réduit les atteintes virales et microbiennes, réduit l'oxydation des cellules et augmente la vitalité de l'organisme dans ces flux vitaux. Les huiles essentielles pures ou correctement diluées dans un produit dispersant, pénètrent rapidement dans les

tissus (20 minutes après une onction cutanée d'H.E., l'analyse de sang démontre sa présence dans la grande circulation)., sans provoquer des phénomènes indésirables Elles apportent à notre organisme, les concentrés de la nature les plus précieux pour rétablir ou conserver l'équilibre indispensable à notre santé :

Désodorisantes, parfumantes, antiseptiques, protectrices, respiratoires,...

En diffusion dans l'atmosphère ou diluées dans les produits de nettoyage, les huiles essentielles désinfectent, désodorisent et parfument agréablement et naturellement l'air que vous respirez.

Elles débarrassent l'air ambiant des germes pathogènes, cette pratique régulière prévient des affections microbiennes en renforçant les défenses immunitaires.

### **La diffusion, un confort et une hygiène de vie incomparable**

De nombreux travaux ont montré les propriétés antiseptiques et bactériologiques de certaines huiles essentielles. Dans son livre l'Aromathérapie, le docteur J.VALNET nous dévoile les résultats de nombreuses expériences menées depuis plus de 100 ans. (Les premières recherches sur le pouvoir antiseptique des huiles essentielles datent de Chamberland en 1887 !.)

Les travaux de Morel et Rochaix ont montré que les vapeurs d'huiles essentielles de citron ont des propriétés antiseptiques et bactéricides incomparables, elle neutralise le méningocoque en 15 mn et le pneumocoque en moins de 3 h

Une expérience également très intéressante est celle menée par le Pr. Griffon qui étudia l'activité antiseptique d'un mélange d'huiles essentielles pour la purification bactériologique de l'air. Il constata que la diffusion de ce mélange dans l'atmosphère a détruit en 1/2 h, 100% des moisissures et staphylocoques et 98% des colonies microbiennes.

Il faut quand même savoir que si dans une forêt vous n'avez seulement que quelques germes microbiens au m<sup>3</sup>, un appartement Parisien peut en contenir plusieurs dizaines de milliers et plusieurs millions sur un m<sup>2</sup> de moquette !

Le docteur Bildault dans ses observations cliniques a confirmé que la désinfection de l'air par diffusion d'huiles essentielles a une action thérapeutique préventive sur les malades et une action germicide sur certains bacilles.

L'activité antigénétique (s'oppose et tue les germes microbiens) se retrouve aussi bien en diffusion qu'en contact direct avec des huiles essentielles, mais toutes les huiles n'ont pas la même efficacité. Dans les plus performantes on y retrouve bien sûr, le citron, le thym, la lavande, le niaouli, l'eucalyptus, le romarin, ..

Tous ces professeurs, docteurs ou chercheurs ont donc mis en évidence scientifiquement, un constat établi depuis des millénaires !

### **Synergies**

Lorsque vous mélangez des huiles essentielles, vous allez les faire entrer en synergie. L'expérience a démontré que le pouvoir thérapeutique de plusieurs huiles est supérieur à une seule (l'union fait la force !). Le fait d'associer 2 ou 3 huiles de propriétés voisines va créer un mélange synergique plus puissant mais également différent.

### **Attention aux huiles essentielles !**

Généralité:

Etant de véritables concentrés des forces vivifiantes, apaisantes et fortifiantes de la nature, elles ont des qualités thérapeutiques très puissantes et sont donc à utiliser avec modération et précaution.

1. Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les muqueuses ou sur les yeux.
2. La majorité des H.E. ne doivent pas être appliquées pures sur la peau mais diluées dans une huile végétale comme l'amande douce. (Sauf indication, ne pas dépasser une concentration de 5%, soit 100 gouttes pour 10cl).
3. Certaines H.E. peuvent être irritantes pour les peaux sensibles ou créer une réaction allergique. En cas de doute testez là par l'application d'un patch. (1 goutte d'huile dans 1 cuillère d'huile végétale, appliquez à la pliure du bras, laissez agir 24 h, si réaction abandonnez cette huile).
4. Certaines huiles sont photosensibilisantes (orange, bergamote, citron et mandarine). ne pas s'exposer au soleil après application.
5. D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes et les sujets épileptiques, les personnes ayant des problèmes de cœur ou des pathologies graves.
6. Pour l'emploi des huiles à objectif thérapeutique, nous vous conseillons de consulter un médecin aromathérapeute.
7. Excepté en cuisine où le dosage sur des corps gras dans des sauces, des crèmes et des desserts est infime, l'ingestion des huiles essentielles relève exclusivement de la médecine.

Enfants:

1. Elles doivent être tenues hors de leurs portées.

2. Dans une chambre de bébé ne pas diffuser plus de 10 mn et seulement quand il est absent
3. Vous pouvez les utiliser en diffusion ou pour le bain.

Pour le bain toutes les huiles ne sont pas utilisables, il faut également réduire les quantités:

De 3 mois à 12 mois : lavande, pamplemousse (2 gouttes)

de 1 à 5 ans : lavande, pamplemousse, citron, géranium, palmarosa (de 3 à 5 gouttes)

de 5 ans à la puberté : Toutes les huiles considérées sans danger pour les adultes (de 5 à 8 gouttes)

### **Garanties de qualité des huiles essentielles**

Les huiles essentielles ont une entité biologique dont la composition relève d'une synergie vivante opérée par la nature. Afin d'en tirer le maximum de bénéfices, choisissez des essences 100% pures et naturelles, bannissez celles d'origine synthétique. Une essence de synthèse est dangereuse.

Les huiles essentielles apportent des résultats exceptionnels dans tous leurs domaines d'applications. Leurs vertus sont déterminées par leur qualité qui est la somme de plusieurs facteurs :

1. la qualité des plantes

Des plantes sauvages, cueillies hors de la pollution ou issues de culture biologique certifiée, exemptes d'impuretés, et riches en énergie. La concentration finale du produit implique une recherche de pureté maximale, sans trace de pesticides, de désherbants, de radioactivité, ni de métaux lourds

2. la reconnaissance botanique (nom latin)

En donnant leur nom latin qui précise l'espèce botanique et évite les confusions. ("Eucalyptus", il existe plusieurs centaines de variétés)

3. La partie de la plante dont l'huile est extraite (racine, feuille, fleur, graine) :

D'un oranger, on peut extraire une huile essentielle de la feuille, de la fleur ou du zeste ; leurs propriétés sont très différentes et elles n'ont pas le même usage.

## **Utilisation des huiles essentielles**

Les huiles essentielles ont une activité thérapeutique aussi variée que réelle. L'activité des huiles réside dans les centaines de molécules chimiques qui la constitue. Que cela soit par la respiration ou l'application cutanée, les molécules aromatiques passeront rapidement dans le sang qui les véhiculera dans l'ensemble du corps. Les huiles essentielles aussi appelées oléolats ou essences sont souvent qualifiées de substances vitales. L'utilisation des huiles est enfantine, il suffit de prendre connaissance des quelques grands principes et procédés de base.

### **Les 3 grands principes d'utilisation**

Il y a mille et une façons d'utiliser les huiles essentielles. Vous bénéficierez de leurs qualités thérapeutiques alliées à des parfums frais, envoûtants ou profonds.... votre imagination fera le reste !

1. Pures (linges, diffuseurs)
2. Diluées dans de l'eau chaude à 45°C, de l'alcool ou une base neutre (bain)
3. Additionnées d'huiles végétales

### **Changez d'ambiance selon les pièces.**

Personnaliser votre maison et faites un parcours dédié à l'éveil de tous vos sens. Pour cela c'est très simple il suffit de :

1. Quelques gouttes d'HE pour raviver l'arôme d'un pot-pourri ou de fleurs séchées. Disséminez dans toutes les pièces des boules de coton imprégnées d'huiles.
2. Vaporisez dans votre maison un mélange de 100 gouttes d'huiles pour 30 cl d'eau chaude (45° c) . Vous pouvez également vaporiser un mélange de 1 cuillère d'huile + 30 cl d'eau + 50 ml d'alcool (la vodka serait très efficace!).
3. Diffusez des H.E. à l'aide de diffuseurs spéciaux dédiés à l'aromathérapie. Cette pratique régulière débarrasse l'air ambiant des germes pathogènes et prévient des affections microbiennes en renforçant les défenses immunitaires.
4. Diffusez des huiles à l'aide d'un brûle-parfum : Mettre un peu d'eau dans la coupelle du brûle-parfum, allumer la bougie placée au-dessous, et verser quelques gouttes d'HE dans l'eau.
5. Diffusez des huiles à l'aide de diffuseur d'intérieur (éponge): Protégé dans son pot, il prendra place à tout endroit (maison, bureau, voiture,..) il suffit de l'ouvrir pour respirer et profiter à tout moment des bienfaits des huiles essentielles.

6. Diffusez des H.E. dans votre voiture à l'aide de nos diffuseurs spéciale voiture, l'aroma car (branchement sur l'allume cigare) ou le diffuseur céramique que l'on fixe sur la grille de ventilation.
7. Pour une diffusion rapide et discrète qui supprime immédiatement les odeurs tenaces, utiliser le rond d'ampoule en terre cuite.

### Micro diffuseur

La micro-diffusion est la méthode unique et efficace pour la diffusion des huiles essentielles (aucune modification de la structure chimique). L'air comprimé transforme les huiles essentielles en millions de micro particules ionisés qui remplissent la pièce en quelques secondes. Ce n'est pas simplement l'arôme mais la totalité de l'huile qui est diffusé en un brouillard très fin qui rapproche de l'aérosol. C'est seulement par cette méthode que toutes les propriétés des huiles essentielles se déploient dans l'air.

### Quelques idées de mélange

1. Calme et repos pour la chambre de vos enfants : mandarine mariée avec la lavande.
2. Propreté et fraîcheur pour votre cuisine : le citron et la bergamote.
3. Ambiance chaleureuse pour votre salon : un mélange lavande, orange.
4. Pour votre chambre, optez pour un mélange exotique : d'ylang-ylang et bergamote.
5. Pour éloigner mouches et moustiques : eucalyptus et lemongrass.

### Personnalisez votre quotidien

Quelques gouttes d'HE

1. Sur vos vêtements et linges de maison, dans votre trousse de toilette, vos chaussures, votre courrier.
2. Sur une boule de coton mis dans votre boîte à gants de voiture.
3. Sur un linge que vous mettez dans votre sèche-linge.
4. Ajoutées à votre adoucissant pour machine à laver.

Le massage est le moyen le plus rapide pour profiter des bienfaits des huiles, vous les utiliserez mélangées à de l'huile végétale comme l'amande douce.

Quelques huiles peuvent être appliquées pures sur la peau, mais la majorité doit être impérativement diluées. Respecter les précautions d'emploi indiquées pour chaque huile comme la basilic (max 0.5 %)

Sauf contre indication spécifiée, la concentration en huiles essentielles préconisée est de :

Huile pour le visage : de 1 à 2 % (20 à 40 gouttes pour 10 cl).

Huile de massage corporel : de 2 à 5% (40 à 100 gouttes pour 10 cl).

Huile de soin : de 5 à 8% (1 à 1.5 cuiller à café pour 10 cl).

Il faut insister afin de bien faire pénétrer les essences et qu'ainsi les principes aromatiques puissent produire tous leurs effets.

1. Sur le plexus solaire pour vitaliser et régénérer vos forces.
2. Le long de la colonne vertébrale, sur la plante des pieds ou sur vos poignets pour la relaxation et la détente.
3. L'estomac et le ventre pour tous les petits problèmes de ballonnements et de flatulences.
4. Mais on peut également les utiliser pour :

**Les voies respiratoires** en inhalation, quelques gouttes d'huile (2 pour la menthe) dans un bol d'eau à 45° en respirant profondément.

**Le soin de la peau** : ajoutez quelques gouttes d'huile (2%) à votre crème de soin.

**La douche** : 3 à 4 gouttes sur un gant humide et frictionnez le corps.

**Le bain** (intégrale, pieds, mains,..). 4 à 6 gouttes dans une bassine ou 10 pour une baignoire sur une poignée de gros sel, vous procureront bien-être et relaxation. Leurs vertus premières sont de décontracter et éliminer les stress qui bloquent souvent les fonctions vitales de l'organisme.

**En gargarisme** pour rafraîchir l'haleine, soulager une laryngite ou une gingivite : 1 à 2 gouttes dans un verre d'eau tiède

**Le soin des cheveux** :

1. Ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle pour un verre de votre shampooing (10 cl).
2. En lotion de rinçage après un shampooing : 2 c à soupe d'HE + 2 verres de vinaigre de cidre (à utiliser à raison de 1/2 verre pour 1 litre d'eau)
3. En lotion entre 2 shampooing: 1 c à café d'HE + 2 verres de vinaigre de cidre (à utiliser à raison de 1 volume pour 4 volumes d'eau)

4. En massage avant shampooing : 30 gouttes d'huiles essentielles dans une cuillère à soupe d'huile d'amande douce

**Attention** : La plupart des huiles essentielles ne sont pas naturellement hydrosolubles, donc difficilement incorporables dans l'eau du bain. N'utilisez pas des produits tensio-actifs (type savon liquide), qui solubilisent les lipides contenus dans les huiles essentielles et donc les rendent ainsi hydrosolubles. Ces bains moussants font office de détergents et agressent l'épiderme en le débarrassant du film protecteur et détruisent chimiquement la composition initiale de l'huile essentielle, et en altèrent ses principes actifs

### Mesures et concentrations

20 gouttes = environ 1 ml

100 gouttes = environ 5 ml ou 1 cuiller à café

1 cuiller à soupe = environ 15 ml

Vous obtiendrez une concentration d'environ 1% en mettant :

1 goutte dans 1 cuiller à café

4 gouttes dans une cuiller à soupe 20 gouttes dans 10 cl

## Quelques huiles essentielles

**Basilic** (Ocimum basilicum, plante et fleur)

**Indications:** Anxiété, Dépression, Fatigue physique et intellectuel, Piqûre d'insectes, Migraine, digestion, Toux, Sinusite, Rhume, Douleurs musculaires

L'arôme délicatement épicé du basilic frais s'accordera à merveille avec la bergamote et le géranium.

Très puissante, utiliser cette huile avec précaution car elle peut irriter la peau, dans ce cas diluez-la fortement (0.5%)

Antiseptique il interviendra pour traiter des problèmes respiratoires, l'acné, les piqûres d'insectes.

Il est le meilleur des toniques nerveux, il efface la fatigue, combat le stress, l'anxiété, la dépression et stimule la mémoire.

En stimulant l'appétit et le système digestif, il facilitera la digestion et l'expulsion des gaz intestinaux

**Attention : A éviter pendant la grossesse, ne pas utiliser pure**

**Bergamote** (Citrus bergamia, zeste)

**Indications:** Acné, Furoncle, Eczéma, Piqûre d'insectes, Rhume, Grippe, Fièvre, Anxiété, Dépression, Mauvaise digestion.

Petit arbuste d'Italie ses petits fruits sont utilisés en confiseries, dans le thé, les parfums (eau de Cologne),...

Son parfum irrésistible de senteurs d'agrumes et de fleurs s'allie à merveille avec le cyprès, le géranium, la lavande, le citron, et le ylang-ylang.

Antifongique, cicatrisante, elle est excellente pour traiter divers problèmes de peau comme l'acné, elle adoucira les épidermes asséchés et irrités. Antiseptique, elle est également recommandée contre les infections des voies respiratoires et vous soulagera d'une toux ou d'une laryngite.

A la fois vivifiante et relaxante elle est fréquemment utilisée pour soulager la tension nerveuse, l'anxiété et la dépression.

**Attention : peut irriter les peaux sensibles, à éviter avant de s'exposer au soleil.**

**Bois de Cèdre Atlas** ( Cedrus Atlantica, bois)

**Indications:** Affections respiratoire, Acné, Chute des cheveux, Piqûre d'insectes, Stress, Tension nerveuse.

Les Egyptiens l'utilisaient largement pour l'embaumement des momies.

Son odeur chaude, boisée et reposante invite à la méditation.

Elle se mariera avantageusement avec la bergamote, le cyprès, la lavande, le citron et le romarin.

Elle aide à la circulation du sang, favorise l'élimination de la cellulite et des problèmes de rétentions d'eau.

Antifongique, elle est préconisée dans le traitement des dermatoses telles que l'eczéma, l'acné et les mycoses.

Antiseptique puissant du système respiratoire elle sera très utile pour décongestionner les voies aériennes supérieures.

Elle éloigne les insectes (mites)

**Attention : peut irriter les peaux sensibles et doit être évité pendant la grossesse.**

**Bois de Rose** ( Aniba roseodora, bois), sauvage

**Indications:**Tonique musculaire, améliore la circulation lymphatique, relaxante, soins de la peau, répulsifs insectes

Très employé en parfumerie ou en ébénisterie comme bois précieux, le bois de rose est également un excellent produit pour la peau. Il n'est disponible qu'en sauvage . Son parfum boisé et fleuri est très agréable, il se marie bien avec la plupart des huiles essentielles.

Antiseptique et stimulant la régénération cellulaire, cette huile est intéressante pour les soins de la peau et particulièrement celles qui sont sèches et sensibles. Elle est efficace entre autre contre l'acné, les cicatrices, les rides et les coupures.

Excellent stimulant du système immunitaire, son utilisation dans l'eau du bain ou en massage aidera l'organisme à chasser virus, infection, coup de froid, toux irritante

Son effet stabilisateur sur le système nerveux et ses propriétés analgésiques vous aidera à soulager de nombreux maux du à la tension nerveuse ou le stress.

Riche en linalol, cette huile qui est aussi un bon tonique musculaire est toute indiquée en cas de fatigue physique et dans l'amélioration de la circulation lymphatique.

**Camomille romaine** (Anthemis nobilis, fleurs)

**Indications:**Toutes douleurs, problèmes de peau, tension nerveuse et excitation, "bobos" des bébés, régule le cycle menstruel.

La plante entière exhale un délicieux parfum de pomme d'où son nom emprunté au Grec " pomme à terre ".

Avec un rendement très faible (0.1%) la véritable camomille Romaine 100% pure coûte chère. Sa composition biochimique sans équivalence et son taux important d'esters (>90%) lui confère des propriétés calmantes, rééquilibrant et anti-inflammatoire.

La camomille en engourdisant les nerfs à la propriété d'atténuer la douleur comme les migraines, névralgies faciale, rage de dents, douleurs musculaires et rhumatismales, Cicatrisantes, anti-allergiques, anti-inflammatoires, antiseptiques, la camomille est une huile excellente pour traiter toutes sortes de problèmes de peau : infections fongiques, allergies cutanées, démangeaisons, urticaires, eczéma et pour adoucir les peaux sèches.

Sa propriété calmante très connue vous aidera à soulager excitation, tension nerveuse, stress, dépression, problèmes de sommeil. C'est une des rares huiles sans danger, à faible dose, pour les bébés et les enfants, elle soulagera de nombreux " bobos " comme la poussé de dent, la nervosité ou la colique.

La camomille à également un rôle bénéfique sur le système génital, elle permettra de réguler le cycle menstruel , de soulager les règles douloureuses et d'apaiser le syndrome prémenstruel et tous les problèmes relatifs à la ménopause chez les sujets particulièrement nerveux.

**Attention : A éviter pendant la grossesse. Pure, elle peut irriter les peaux sensibles**

**Cannelle** (Cinnamomum verum, feuille)

**Indications:**Affections des voies respiratoires, gale, piqûres d'insecte.

L'arôme très parfumé de cette huile rappelle un peu celui de la mélisse. Vous pourrez la mélanger avec les agrumes, la lavande, le pin, le romarin.

Cette huile est un insecticide, antiseptique, antiviral et anti-bactérien puissant. Vous pourrez utiliser cette huile pour traiter les piqûres d'insectes, de guêpes, les poux, la gale. Comme elle à la fois antiseptique et tonique, elle soulagera un rhume, un refroidissement, une grippe et la plupart des infections et des maladies d'origine virale.

**Attention : N'utilisez en usage externe que la cannelle feuille, ne jamais l'appliquer pur sur la peau mais diluer, à éviter pendant la grossesse.**

**Citron** (Citrus limonum, zeste)

**Indications:**Maladies infectieuses, Fièvre, Acné, Piqûre d'insectes, Troubles digestifs, Hypertension.

Originaire de l'Inde, le Citron est un des fruits les plus employés en médecine naturelle.

Fraîche et piquante, sa délicieuse odeur chaude se marie parfaitement avec l'eucalyptus, le pamplemousse, la lavande l'orange et le romarin et le ylang-ylang.

Les propriétés de son huile sont tellement nombreuses qu'il est utilisé systématiquement avec un réel succès dans de nombreuses affections, mais c'est aussi un bon remontant en cas de fatigue.

Son huile est également appréciée pour les soins des peaux à tendance grasse et pour renforcer des ongles cassants.

Idéale pour la désinfection de l'air, le citron s'utilise fréquemment en diffusion dans les crèches, hôpitaux et cabinets médicaux.

**Attention : peut irriter les peaux sensibles et doit être évité avant de s'exposer au soleil.**

#### **Citronnelle** (cymbopogon winterianus, plante)

**Indications:** Répulsif insecte, Séborrhée, mauvaise digestion, fatigue, migraine, Fièvre

Elle sent bon le frais, puissante et citronnée elle se mélange très bien avec la bergamote, l'eucalyptus, le géranium, la lavande, la menthe poivrée et le ylang-ylang

Cette huile est surtout utilisée pour faire fuir les insectes. Diffusée dans une pièce, cette huile repousse les insectes et purifie l'air par ses qualités antiseptiques

Elle peut également vous éclaircir les idées en cas de baisse de moral (caryophyllata, boutons floraux)

#### **Clou de girofle** (Eugenia caryophyllata, boutons floraux)

**Indications:** Stimule l'appétit, problèmes digestifs, douleurs dentaires, gingivite, mauvaise haleine, asthénie intellectuelle et physique, trou de mémoire.

Elle a une odeur piquante et un parfum d'épice. Elle compte parmi les épices les plus employées (cuisine, pâtisserie, liqueurs, ..), on le retrouve également dans des préparations dentaires.

Ces propriétés analgésiques, anesthésiques, antinévralgiques et stomachiques vous aidera à soulager, rage de dents, ulcération buccale, gingivite, aphte,...

Son action bénéfique sur la digestion stimulera l'appétit, combatta la nausée les fermentations intestinales, facilitera l'expulsion des gaz et rafraîchira une mauvaise haleine due à la fermentation gastrique. Agissant très profondément sur votre mental, son action tonique et stimulante vous aidera en cas de fatigue physique ou intellectuel et de baisse de la mémoire.

**Attention : peut irriter les peaux sensibles**

#### **Cyprès** (Cupressus sempervirens, feuille)

**Indications:** Insuffisance circulatoire, Cellulite, Séborrhée, Rhumatismes, Bronchite, Toux, Tension nerveuse

L'huile de cyprès est l'une des plus douces et des moins dangereuses, son parfum dégage une saveur douce et une puissante odeur de résine qui s'accorde bien avec le pin, et le romarin.

Elle tonifie les tissus et régule la sécrétion de sébum, elle convient parfaitement aux peaux grasses.

Astringente et elle sera idéale dans un après-rasage, stimulante du système circulatoire elle réchauffera mains et pieds froids. Elle permettra également de réduire le stress et la tension nerveuse.

**Attention : A éviter pendant la grossesse**

#### **Eucalyptus Globulus** (feuille)

**Indications:** Affection des voies respiratoires, Grippe, Sinusite, Fièvre, Plaie, Brûlure, Rhumatismes.

Comme antiseptique naturel elle n'a guère de rivale! Son parfum frais et camphré se marie bien avec la lavande, le romarin et le pin.

Son activité thérapeutique est remarquable.

Antivirale et antibactérienne elle limite la prolifération des bactéries décongestionne les voies respiratoires. Elle soulage la toux et facilite la respiration grâce à ses qualités expectorantes. Pour vous aider à respirer lorsque vous avez le nez bouché déposer près de votre lit un mouchoir humecté de quelques gouttes d'eucalyptus.

Elle peut également soulager des piqûres d'insectes et venir à bout des poux. Rafraîchissante comme l'air elle éclaircira les idées et favorisera la concentration intellectuelle.

Pour les enfants préférer les essences de niaouli, de Radiata ou de Ravensare qui sont plus délicates

**Attention : elle doit être évité en cas d'hypertension et par les personnes sujettes à des crises d'épilepsie, peut irriter les peaux sensibles.**

#### **Eucalyptus Radiata** (feuille)

Avec un arôme moins puissant et donc plus agréable à respirer l'eucalyptus radiata remplacera l'eucalyptus globulus pour les enfants et les sujets allergiques.

**Attention : elle doit être évité en cas d'hypertension et par les personnes sujettes à des crises d'épilepsie.**

#### **Gaultherie ou wintergreen** (Gaultheria fragrantissima, feuilles)

**Indications:** Tendinite, douleurs rhumatismales, entorses, anti-inflammatoire, antalgique..

Cette huile utilisable exclusivement en massage est un remarquable antalgique, anti-inflammatoire. Son odeur bien connue rappelle le baume utilisé par les sportifs. Son taux important de salicate de méthyle (sup.à 95%) lui confère ses propriétés très appréciées des sportifs. Vous pouvez l'utiliser seule mélangée avec une huile végétale comme le Macadamia, avant, pendant ou après l'effort. Mais vous pouvez également la mélangée avec l'huile



essentielle de Romarin contre les douleurs rhumatismales, entorse, tendinite ou bien avec l'huile essentielle de Genièvre contre toutes douleurs arthrosiques.

**Genévrier** (*Juniperus communis*, baies et rameaux)

**Indications:** Elimine les toxines, tonique du foie, diurétique, cellulite, douleurs musculaires et rhumatismales, faiblesse féminine, hémorroïdes, peau et cheveux gras, surmenage intellectuel .

Son arôme piquant, stimulant et d'un parfum agréable s'accorde bien avec le cyprès, la lavande, le pin et les agrumes.

Sa principale propriété est de participer à l'élimination des toxines de l'organisme. Elle vous aidera à lutter contre la goutte, la cellulite, les abus de nourritures ou d'alcool, les problèmes digestifs, ... Son action diurétique et dépurative est intéressante pour désinfecter les voies urinaires. Ajouté à l'eau du bain, elle est conseillée en cas de faiblesse féminine. Echauffante elle soulagera douleurs musculaires, rhumatismales, foulures, entorses, astringente elle peut être utile en cas d'hémorroïdes. Une propriété également importante de cette huile est de combattre les problèmes de peau ou de cheveux gras. Au niveau du système nerveux son action apaisante et stimulante à la fois, vous aidera à combattre anxiété, timidité, peur et le surmenage ou le stress engendré par le travail.

**Attention :** *éviter durant la grossesse et de problèmes rénaux.*

**Géranium** (*Pelargonium roseum asperum*, plante et fleurs)

**Indications:** Dermatose, Brûlure, Névralgies faciales, Cellulite, Eczéma, Stress, Fatigue

Elle s'harmonise bien avec la plupart des huiles essentielles en équilibrant les senteurs, elle est d'ailleurs très utilisée dans la fabrication des parfums.

Elle convient à toutes sortes d'épidermes, en équilibrant la sécrétion de sébum elle préservera l'élasticité de la peau. Ses propriétés antiseptiques et hémostatiques sont intéressantes en traitement de l'acné et pour accélérer la guérison des plaies ou des brûlures.

Grâce à son action rééquilibrante du système nerveux, elle peut être utile en cas de surexcitation et d'agitation chez les enfants.

**Attention :** *peut irriter les peaux sensibles.*

**Lavande vraie** (*Lavendula Augustifolia*, fleur)

**Indications:** Maladies de la peau, Affections des voies respiratoires, Troubles digestifs, Troubles du système nerveux.

La lavande est utilisée depuis des siècles, ses applications en aromathérapie sont impressionnantes. L'huile essentielle de Lavande est une panacée Son parfum est calmant et doux, vous pouvez la marier avec la bergamote, l'eucalyptus, le géranium, le romarin et les agrumes.

Elle est un excellent agent cicatrisant, un puissant antiseptique, antivirale, antibiotique et favorise le renouvellement cellulaire.

Elle aide à la cicatrisation des lésions cutanées. C'est aussi un excellent nettoyeur pour les peaux grasses et acnéiques.

Elle favorise la relaxation et le sommeil, calme les esprits anxieux, et soulagera vos maux de tête et vos problèmes d'insomnie. En cas d'urgence, rappelez-vous que la lavande remédie à presque tout.

**Attention :** *risque de somnolence en cas d'hypotension*

**Lavande aspic** (*Lavendula spica*, fleur)

Les indications et les propriétés de cette lavande sont à peu près identiques à celles de la lavande vraie, hormis bien sûr son parfum qui est plus fort et pénétrant. L'industrie du parfum d'ailleurs utilise de préférence la lavande vraie

**Attention :** *risque de somnolence en cas d'hypotension*

**Lavandin** (*Lavandula hybrida*, fleur)

Elle a les mêmes propriétés que la lavande mais avec un parfum plus ordinaire, moins coûteuse que la lavande on peut s'en servir en diffusion pour purifier l'air. Prenez de préférence la variété super qui est celle la plus proche de la lavande

**Attention :** *risque de somnolence en cas d'hypotension*

**Lemongrass** (*cymbopogon citratus*, plante)

**Indications:** Stress, Tension nerveuse, Problèmes digestifs, Fièvre, Maux de tête, problèmes de peau, Poux.

Son parfum doux, et citronné en fait un désodorisant frais et agréable, elle se mélange bien avec la bergamote, le cèdre, le géranium, et le romarin.

C'est un puissant antiseptique, antibactérien, antifongique et un excellent tonique. Elle repoussera les insectes, quelques gouttes mélangées à votre shampoing habituel raviveront la brillance de vos cheveux. Agissant sur le système nerveux elle peut réduire le stress et vous redonnera énergie et entrain.

**Attention : peut irriter les peaux sensibles**

**Mandarine** (citrus reticulata, zeste)

**Indications:**Spasmes intestinaux, Aérophagie, Stress, Tension nerveuse, Acné, Séborrhée, Rétention d'eau.

Son parfum est puissant, délicieusement sucré, citronné et agrémenté d'une délicate note florale, elle se marie bien avec le basilic, la bergamote, la lavande et les autres agrumes.

Grande huile du système nerveux, la Mandarine est un puissant calmant et relaxant. Idéale pour éliminer le stress, les angoisses et pour se préparer à un sommeil réparateur, elle s'emploie en diffusion ou en massage le long de la colonne vertébrale.

Elle a également une action tonique sur le système digestif.

Cette huile est très douce pour la peau et son parfum doux et floral est particulièrement apprécié par les enfants.

**Marjolaine** (Origanum marjorana, feuilles et sommités fleuries)

**Indications:**Echauffante, relaxante, stimulante du flux sanguin, tonique du système digestif, rééquilibrante du système neurovégétatif nerveux

Son parfum chaleureux et légèrement piquant se marie bien avec de nombreuses huiles essentielles comme la Bergamote la Lavande ou le Romarin.

Echauffante, relaxante et stimulante du flux sanguin, elle vous aidera à soulager les douleurs articulaires et musculaires mais aussi engelures, migraines, lumbago, entorse, contusion, névralgie,

Tonique du système digestif vous l'utiliserez pour combattre flatulence, aérophagie, crampes intestinales, diarrhée.

Mais son utilisation la plus connue est probablement de rééquilibrer le système neurovégétatif nerveux. Son action sédative est intéressante pour calmer nervosité, surexcitation, état dépressif, insomnie causée par le stress.

Elle favoriserait également les effusions de tendresse..!

**Attention: A éviter pendant la grossesse et d'hypotension aiguë. En usage intensif elle peut entraîner un risque de somnolence, ne pas l'utiliser sur les jeunes enfants**

**Menthe poivrée** (Mentha piperita, feuille)

**Indications:**Epuisement intellectuel, Dépression, Fatigue, Nausées, Troubles digestifs, Aérophagie, Névralgie, Douleurs musculaires, Fièvre, Grippe, Bronchite, Toux spasmodique.

Son parfum puissant et doté d'une saveur fortement camphrée s'accorde bien avec l'eucalyptus, la lavande, le citron et le romarin.

Elle est une des meilleures huiles essentielles pour soigner les problèmes digestifs et le mal des transports (respirer directement l'arôme)

Trois gouttes dans une fumigation décongestionneront votre peau et élimineront les bactéries.

Ses propriétés rafraîchissantes et analgésiques sont précieuses pour apaiser des jambes fatiguées ou des pieds échauffés. Stimulant intellectuel elle éveillera et éclaircira l'esprit, vous soulagera de la fatigue intellectuelle, du stress et de la dépression.

**Attention : A utiliser en faible concentration (0.5%), doit être évité pendant la grossesse.**

**Niaouli** (Melaleuca viridiflora, feuille)

**Indications:**Fièvre, Refroidissement, Sinusite, Plaies, Brûlures, Acné, Rhumatismes.

Appelée aussi goménol on la retrouve dans de nombreuses préparations commerciales (gargarismes, dentifrices, rafraîchisseurs d'haleine)

Son parfum est fort, camphré et franc avec une note de soufre. Vous pourrez l'associer à la lavande, le citron, le lemongrass, à l'orange, au pin, à la menthe poivrée et au romarin. Très proche de l'essence de cajepout et de l'eucalyptus, elle est plus délicate et moins irritante.

Antiseptique, elle est intéressante pour les soins de la peau, acné, écorchure, piqûre d'insectes bouton.

C'est un puissant expectorant des voies respiratoires, elle est parfaitement indiquée pour traiter une toux, un rhume, une laryngite,

En bain ou en massage elle soulagera des douleurs et tensions musculaires, des rhumatismes ou des névralgies.

**Orange douce** (Citrus sinensis, zeste)

**Indications :** Soins de la peau, Déprime.

Son parfum familial se marie bien avec le cyprès, et toute la famille des citrus.

Excellent tonique de l'épiderme, elle convient à tous les types de peaux mais plus particulièrement aux peaux grasses qu'elle embellira.

Son parfum gai, léger et vivifiant vous apportera beaucoup de joie si vous êtes morose et un peu déprimé.

**Attention : peut irriter les peaux sensibles.**

### **Palmarosa** (cymbopogon martinii, plante)

**Indications:** Stress, dépression nerveuse, Traitement de la peau, Acné.

Plante très répandue en Orient et ressemblant au géranium. La douceur de son parfum sucré et fleuri peut rappeler celui de la rose, il s'associe parfaitement aux senteurs de la bergamote, de la citronnelle, du géranium, du cèdre, de la lavande, de l'orange, et du ylang-ylang.

Cette huile peu connue est conseillée en priorité pour les soins de tous les types de peaux, son action étant triple : hydrate l'épiderme, stimule la régénération cellulaire et régule la sécrétion de sébum. En utilisation régulière elle permet d'atténuer les rides et parfois même de les effacer!, de plus c'est un des meilleurs antibactériens, elle est conseillée pour toutes infections cutanées telles que acné, boutons,..., mais elle agit également sur le système digestif .

Cette huile est un remontant, qui permettrait de réduire le stress, l'anxiété, l'irritabilité et paraît-il la jalousie !

### **Pamplemousse** (citrus paradisi, zeste)

**Indications:** Rétention d'eau, Obésité, Cellulite, Traitement des peaux grasses, Stress

Son parfum fruité, sucré et acidulé se marie bien avec la bergamote, le cèdre, le géranium, et le ylang-ylang.

Stimulant et contractant les tissus elle est utilisable sur les peaux grasses et acnéiques.

Stimulant du système digestif elle aide l'organisme à se débarrasser des toxines en excès.

C'est une huile parfaite à diffuser pour lutter contre la dépression, l'épuisement, la fatigue nerveuse ou pour rafraîchir l'ambiance d'une pièce.

### **Patchouli** (Pogostemon cablin, feuilles)

**Indications:** Anxiété, dépression, stress, aphrodisiaque, problèmes de peau.

Son parfum typiquement oriental chaud et lourd, est largement utilisé dans l'industrie du parfum pour créer des fragrances sensuelles, puissantes et capiteuses. Afin de limiter son arôme très puissant vous pourrez l'associer avec les huiles de bergamote, de cèdre, de lavande, de lemongrass et de pin. En orient, on utilise les propriétés de cette huile antimicrobiennes, antiseptiques et antivirales pour enrayer la propagation des maladies. Grâce à ses propriétés bactéricide, régénératrices et astringente, elle favorise le resserrement d'une peau distendue, la cicatrisation des tissus, la régénération cellulaire, elle apaise également les inflammations, soigne les peaux craquelées et sèches et les mycoses cutanées. . Au niveau psychologique, c'est une des HE les plus bénéfiques pour le système nerveux en cas de troubles émotionnels, son action équilibrante permet d'être stimulante dans le cas de dépression ou apaisante dans le cas d'anxiété. On ne peut parler du Patchouli sans évoquer son effet fortement aphrodisiaque: mais ceci qui n'est pas systématique, son parfum enivrant peut stimuler la libido ou provoquer...la nausée!

### **Petit grain** (Citrus aurantium, feuilles)

**Indications:** Troubles de système nerveux, insomnie, épuisement, stress, nervosité, trou de mémoire, surmenage intellectuel, régule le sébum.

Comme l'huile de Néroli (fleur d'oranger), l'huile essentielle de Petit grain provient du Bigaradier de Séville appelé aussi orange amère. Avec des propriétés voisines du Néroli mais beaucoup moins onéreuse son parfum délicat et sucré se positionne entre les agrumes et les fleurs, il se marie bien avec les senteurs de Bergamote, de Lavande et de Palma Rosa.

Ses propriétés sédatives et relaxante font de cette huile un tranquillisant naturel qui sera efficace pour combattre de nombreux troubles du système nerveux (voir indications) ainsi que les flatulences d'origine nerveuse.

Il a également la propriété d'être un anti-transpirant un déodorant et de réguler la sécrétion de sébum.

Musculaires, Bronchite, Toux, Sinusite, Grippe, Rhume, Stress, Fatigue, Dépression nerveuse.

Avec son parfum frais de forêt et de sève de pin elle se marie bien avec le cèdre, l'eucalyptus et le romarin.

L'huile de pin sylvestre est un puissant antiseptique pulmonaire et dégage les bronches et tout le système respiratoire.

Dynamisante et tonique, cette huile revigore et stimule l'esprit, elle soulage du stress et facilite la concentration.

Pour tonifier votre peau et votre système respiratoire, détendre vos muscles fatigués ou endoloris, mettez-en quelques gouttes dans votre bain !

**Attention : peut irriter les peaux sensibles.**

### **Ravensare** (Ravensara aromatica, feuille)

**Indications:** Fièvre, Refroidissement, Bronchite, Sinusite, Rhume, Toux, Douleurs musculaires rhumatismales et articulaires, fatigue, Déprime.

C'est une essence à l'odeur délicieuse dont l'arôme est proche de celui du romarin et de la lavande.

Puissantes propriétés immunostimulantes elle vous protégera en diffusion des infections virales. A la fois antiseptique, antibactérienne, antivirale et expectorante elle est redoutable d'efficacité sur les infections des voies aériennes.

Elle relaxe également les muscles et peut soulager les douleurs d'origine rhumatismale, articulaire ou musculaire, bon stimulant elle vous aidera à combattre la fatigue ou la déprime.

Cette huile, dénuée de toxicité, est aussi facile à utiliser et aussi polyvalente que la lavande.

### **Romarin cinéole** (rosmarinus officinalis, feuille)

**Indications:** Faiblesse, Surmenage physique et mental, Stress, Dépression, Maux de tête, Douleurs rhumatismales et musculaires, Mauvaise digestion, Ballonnements, Grippe, Rhume, Toux, Acné, Séborrhée, Pellicules, Chute de cheveux, Poux

Avec un parfum acéré et pénétrant le Romarin se marie bien avec le basilic, la bergamote, le cèdre, la lavande, la menthe poivrée et les agrumes.

Puissant astringent il redonne élasticité aux tissus, antibactérien et antifongique il est conseillé pour traiter l'acné. Puissant stimulant et tonique du système nerveux il aiguise la mémoire, redonne de l'odorat et vous remettra les idées en place si vous vous sentez un peu cotonneux. Il équilibre la pression artérielle, calme les palpitations et stimule la circulation sanguine

Il permet également de soulager les petits problèmes digestifs comme les flatulences. C'est un merveilleux arôme à diffuser pour étudier ou se concentrer sur la résolution de problèmes complexes.

**Attention : elle doit être évitée par les personnes sujettes à des crises d'épilepsie et pendant la grossesse.**

### **Sapin argenté** (Abies alba, aiguilles)

**Indications:** Bronchites. Arthrites. Fatigue, asthénies

Nous connaissons tous cette bonne odeur du sapin que dégage la forêt ou le sapin de Noël.

Peu connu, cette huile essentielle hormis le plaisir des sens, a des propriétés intéressantes. Vous pourrez l'utiliser en diffusion pour assainir et combattre les mauvaises odeurs, mais aussi pour vous détendre et apaiser votre esprit. Elle sera également efficace en inhalation pour combattre la bronchite (pour augmenter sa puissance on peut l'associer avec du pin sylvestre ou de l'eucalyptus.) ou en bain et massage pour soulager des douleurs provoquées par l'arthrite ou vous stimuler d'une fatigue passagère

Ne pas confondre l'huile à base de gomme de sapin, parfois nommée huile sèche, qui est une émulsion de résine dans une base d'huile végétale, et l'huile essentielle de sapin qui est le produit de la distillation des aiguilles

**Attention : A éviter pendant la grossesse et l'allaitement**

### **Sarriette** (Satureia montana, plante fleurie)

**Indications:** Asthénie intellectuel et sexuelle, digestions pénibles, antiseptique puissant.

Avec un parfum agréable, la Sarriette a joui d'un grand prestige dans l'Antiquité et principalement dans la composition de liqueurs digestives.

Quand on dit que l'huile essentielle est un merveilleux antibactérien et antifongique ce n'est pas des paroles en l'air, son action sur les germes pathogènes et les champignons a été prouvée scientifiquement, seule l'huile essentielle de Thym arrive dans certain cas à l'égalée.

Vous pourrez l'utiliser pour combattre asthme, bronchite, infection à staphylocoque, champignons, Sa deuxième propriété importante est de combattre l'asthénie intellectuelle et sexuelle, elle sera donc intéressante dans les cas de fatigue intellectuelle, de libido faible, d'impuissance et de frigidité.

On ne pas parler de la Sarriette sans évoquer ces propriétés digestives, à utiliser dans le cas de digestion difficile, ballonnements et spasmes intestinaux.

**Attention : Huile irritante, ne pas utiliser pure, à utiliser en petites quantités**

### **Tea Tree** (Melaleuca alternifolia, feuille)

**Indications:** Problèmes dermatologiques, infections des voies respiratoires,

En Français on peut dire aussi arbre à thé, son arôme de résine légèrement moisi se mélange bien aux senteurs de cyprès, d'eucalyptus, de géranium, de lavande, de citron, de lemongrass, de mandarine et de romarin.

Originaires d'Australie, les aborigènes l'utilisent traditionnellement pour soigner les blessures infectées, la recherche médicale s'intéresse fortement à Ses nombreuses propriétés. Située au premier rang des huiles antiseptiques, elle est bien tolérée et non toxique (l'utilisation pure est possible dans de nombreux cas), elle est indispensable dans la trousse de premiers secours avec bien sûr la lavande.

A la fois antibactérienne, antivirale, antiseptique et antifongique ses applications sont nombreuses. Nettoyante et désinfectante, elle est efficace contre toutes les lésions de la peau tel que acné, brûlures, ampoules, boutons, irritation cutanée, mycose, Ses affinités avec le système respiratoire et sa capacité à stimuler le système immunitaire vous aidera combattre bronchite, rhume, toux, grippe, fièvre, sinusite. En diffusion, elle évitera la propagation des maladies infectieuses

### **Thym Thymol** (Thymus vulgaris, sommités fleuries)

**Indications:** Refroidissement, bronchite, rhume, grippe, toux..., fatigue physique et psychique, insomnies, rhumatisme.

Avec une odeur chaude et puissante et une saveur piquante et brûlante vous pourrez l'associer aux senteurs de la bergamote, du genièvre, du citron, de la mandarine, du niaouli, du petit grain et du romarin.

Le Thym est une des plantes pourvues des plus nombreuses propriétés mais aussi une des plus puissante. C'est principalement un anti-infectueux agissant dans les infections à répétition. Agissant comme un désinfectant des voies respiratoires aériennes, elle est conseillée dans le cas de bronchite, sinusite, coqueluche, toux, rhume, refroidissement,...

En tant que stimulant général le thym agit à la fois au niveau du psyché (éveille l'intelligence, améliore la mémoire et la capacité de concentration), de la fatigue mentale (stress, surmenage) et de la fatigue physique.

Elle est également utilisée en cas de douleurs rhumatismales, de crampe musculaire et de sciatique. Mais ces propriétés ne s'arrêtent pas là, elle a de multiples cordes à son arc comme stimulant de la circulation capillaire (pellicule, chute de cheveux), antiseptique intestinal (digestion, spasmes, flatulences), bactéricide, paraticide,...

**Attention :** *A éviter en cas d'hypertension artérielle, à utiliser à faible concentration et dilué, à diffuser avec modération ou en mélange.*

### **Verveine Exotique** (Litsea cubeba, fruits)

**Indications :** Soins de l'épiderme, anti-transpirant, renforce le système immunitaire, convalescence.

Possédant un intense parfum proche du Lemongrass, vous pourrez l'associer avec Basilic, Lavande, Petit grain ou Romarin.

Vous l'utiliserez principalement pour le soin de l'épiderme, traiter l'acné, une dermatite, des taches de vieillesse et des problèmes de peau grasse, présente dans un déodorant, elle limitera la transpiration.

Cette huile est très agréable en diffusion mais, elle s'avéra également utile pour donner un peu de tonus à une personne convalescente ou pour renforcer vos défenses immunitaires.

### **Vetiver** (Vetiveria zizanioides, racine)

**Indications :** Equilibre le système nerveux central: épuisement, dépression, insomnie,

Employée en cosmétique et dans les parfums, son odeur sucrée et chaude se mélangera harmonieusement avec la lavande, le patchouli, le géranium et ylang-ylang.

Le Vétiver est une huile rééquilibrante, on utilisera en diffusion, en bain ou en massage contre l'épuisement mental et physique, l'insomnie, la dépression et l'anxiété. Elle pourra également vous soulager des problèmes psychologiques profonds et vous aider à réduire une indépendance aux tranquillisants. Si vous êtes abattu, prenez un bain au vétiver, cela vous soulagera de votre nervosité, de votre stress et de plus vous stimulera votre circulation sanguine. Mais attention l'action de cette huile varie selon les individus, elle peut être tonique ou relaxante, alors testé là et vérifié votre réaction. Tonique a utilisé de préférence le matin après la douche, relaxante le soir avant de vous coucher.

### **Ylang-ylang** (Cananga odorata, fleur)

**Indications:** Dépression, Insomnie, Tension nerveuse, Palpitations, Traitement de la peau et des cheveux.

En philippin ylang-ylang signifie « fleur des fleurs ». Sa senteur sensuelle et exotique se mélange bien avec les agrumes, ou la bergamote, elle aurait la réputation d'être aphrodisiaque et légèrement euphorisante !

Ces 2 principales propriétés sont d'être un puissant tranquillisant et un fortifiant du système nerveux, à utiliser dans les cas d'angoisse, d'anxiété, de trac. Elle crée une ambiance calme et apaisante propice à la méditation. Elle peut se substituer au jasmin, leurs propriétés étant sensiblement identiques.

**Attention** *Cette essence n'est pas toxique, mais l'intensité de son parfum peut provoquer des nausées*

## **Classement par utilisation**

Que ce soit en bain, en massage ou en diffusion profitez tous les jours des bienfaits des huiles essentielles.

L'aromathérapie grâce à sa grande efficacité et l'étendue de son rayon d'action est l'une des plus actuelles thérapeutiques naturelles mais également l'une des plus anciennes.

Cette table vous donnera un aperçu de l'utilisation des huiles essentielles en Aromathérapie. Observez bien les précautions d'emploi à chaque utilisation.

Abus (nourriture, alcool)	Genévrier
Aérophagie	Lavande, Menthe, Marjolaine, Petit grain
Allergies	Bergamote, Citron, Lavande, Niaouli, camomille
Ampoule	Bergamote, Lavande, Tea tree
Aphte	Tea tree
Articulaire (douleurs)	Marjolaine, Romarin,
Asthme	Lavande, Sariette, Thym
Brûlures	Géranium, Niaouli, Lavande, Tea Tree
Cellulite	Pamplemousse, Géranium, Genévrier
Choc	Menthe, Marjolaine
Circulation du sang	Cyprès, Marjolaine
Coupures	Citron, Lavande, Géranium, Tea tree
Coup de soleil	Lavande
Crampes	Lavande, Romarin, Marjolaine
Dent (douleur)	Girofle, Menthe
Désinfection	Bergamote, Citron, Eucalyptus, lavande,, Sariette
Désodorisant, antifongique	Lemongrass, Petit grain, Sapin
Digestif	Basilic, Menthe, Genièvre, Girofle, Sariette
Douleurs musculaires	Lavande, Romarin, Menthe, Pin, ravensare Genévrier, Marjolaine, Camomille, Gaultherie
Ecchymose	Géranium, Lavande, Marjolaine
Engelures	Marjolaine
Fatigue physique	Basilic, Romarin, Ravansare, Citronnelle, Bois de rose, Thym
Fièvre	Eucalyptus, Lavande, Menthe, Tea tree
Fourmis (répulsif)	Cèdre, Citron
Gingivite	Girofle, Tea tree
Grippe	Cannelle, Eucalyptus, Pin, Ravensare, Tea tree, Thym Niaouli
Haleine (mauvaise)	Girofle, Menthe
Inflammations	Lavande, Tea tree, camomille, Patchouli
Insectes (répulsif)	Citronnelle, Eucalyptus, Géranium, Menthe
Mal des transports	Menthe
Manque d'appétit	Girofle
Maux de tête	Menthe, Lavande, Marjolaine
Mémoire (trou)	Girofle, Basilic, Thym, Camomille
Mites (répulsif)	Cèdre, Citron, Lavande
Nausée	Lavande, Menthe
Nez bouché	Eucalyptus, Niaouli, pin
Odeur	Romarin
Parasiticide	Cannelle, Citron, Eucalyptus, Lavande, Romarin
Pieds endoloris	Lavande, Lemongrass, Romarin, Menthe
Piqûres d'insectes	Lavande, Tea tree, Cannelle
Points noirs	Palmarosa
Poux	Eucalyptus, Géranium, Lavande, Pin, Cannelle
Puce	Genièvre
Rhumatisme	Lavande, Genévrier, Pin, Romarin, Thym, Ravensare, Camomille, Gaultherie
Rhumes	Niaouli, Eucalyptus, Tea tree, Romarin, Cannelle, Thym, Pin, Menthe
Rides	Palma Rosa, Bois de rose
Sinusite	Eucalyptus, Lavande, Pin, Niaouli, Tea tree, Thym
Sudation excessive	Cyprès, Petit grain
Toux	Eucalyptus, Pin, Lavande, cèdre, Thym, Tea tree
Verrue	Citron, Tea tree

## Soin de la peau

Acné	Palmarosa, Lavande, Tea Tree
Boutons	Lavande, Palmarosa, Tea Tree
Furuncles	Bergamote, Lavande, Tea Tree
Peau grasse	Citron, Pamplemousse, Palmarosa, Genévrier, Verveine Exo., Ylang-ylang
Peau sèche	Bois de rose, Camomille, Patchouli
Rides	Palmarosa, Bois de rose
Soin de la peau	Lavande, Palmarosa, Bergamote, Ylang-ylang, Camomille, Bois de rose, Patchouli
Verrue	Citron, Tea Tree

## Soin des cheveux

Les huiles essentielles sont de plus en plus utilisées dans les shampooings, la liste ci-dessous vous aidera à choisir celles qui sont les plus adaptées aux soins de vos cheveux.

Cassants	lavande
Chute	Lavande, Romarin, Ylang
Gras	Romarin, Lavande, Genévrier
Normaux	Citron, Lavande, Romarin
Pellicules	Romarin, Bergamote, Lavande, cèdre
Sec	Lavande, ylang
Tonifiant	Cèdre, Citron, Romarin, Tea tree, Ylang

## Système nerveux

Les huiles essentielles peuvent vous aider à combattre de nombreux problèmes liés aux systèmes nerveux, à utiliser seule ou en synergie. Différentes méthodes sont à votre disposition, le bain aromatique, le massage et la diffusion

Agitation	Marjolaine, Ylang-Ylang
Angoisse	Basilic, Petit grain, Vetiver
Anxiété	Basilic, Bergamote, Lavande, Mandarine, Genévrier, Patchouli, Géranium
Apathie	Citron, Lavande, Pamplemousse, Romarin
Asthénie sexuelle	Sarriette
Colère	Bergamote, Cyprès, Menthe, Ylang-Ylang
Dépression	Basilic, Bergamote, Orange, Marjolaine, Camomille, Vetiver, Patchouli
Ennui	Citron, Menthe, Romarin
Epuisement	Lavande, Pamplemousse, Romarin, Ylang-Ylang
Excitabilité	Lavande, Mandarine, Ylang-Ylang, Marjolaine
Fatigue intellectuelle	Basilic, Citron, Pamplemousse, Girofle, Sariette, Vetiver
Frustration	Bergamote, Lavande
Insomnie	Lavande, Mandarine, Marjolaine, Petit grain, Basilic, Camomille
Irritabilité	Cyprès, Lavande
Morosité	Lemongrass, Orange
Nervosité	Bergamote, Lavande, Marjolaine, Petit grain
Pensée négative	Orange, Menthe, Ylang
Perte d'intérêt	Orange, Romarin, Ylang
Surmenage intellectuel	Genévrier, Petit grain
Stress émotionnel	Ylang-Ylang, Patchouli
Tension nerveuse	Basilic, Lavande, Menthe, Ylang, Majolaine, Camomille, Vetivrt

**Attention, l'ensemble de ce document est juste un guide qui vous permettra de découvrir les huiles essentielles, consultez un médecin ou un aromathérapeute pour plus de détails. L'utilisation des huiles essentielles restant entièrement sous la responsabilité des utilisateurs.**