

Mes Huiles Essentielles

Le guide pratique de
l'aromathérapie en 12 Huiles
Essentielles



+ 80
*recettes pour
votre santé
et Beauté*



Marie Ségurat

Mes Huiles Essentielles:

*Le guide pratique de l'aromathérapie
en
12 huiles essentielles*

SOMMAIRE

Préface

Introduction

Chapitre 1

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une substance odorante

Une composition chimique complexe

Huile essentielle chémotypée ou artisanale?

Procédés de fabrication

Précautions et recommandations d'usages

Comment utiliser les huiles essentielles

Comment choisir mes huiles essentielles?

Chapitre 2

MES 12 HUILES ESSENTIELLES

Huile essentielle de Basilic exotique

Huile essentielle de Bois de Hô

Huile essentielle de Camomille Romaine

Huile essentielle d'Eucalyptus citronné

Huile essentielle de Géranium d'Égypte

Huile essentielle d'Immortelle

Huile essentielle de Laurier Noble

Huile essentielle de Lavande Aspic

Huile essentielle de Menthe poivrée

Huile essentielle de Ravintsara

Huile essentielle de Tea-Tree

Huile essentielle Ylang Ylang

Chapitre 3

Les meilleures Huiles Essentielles pour votre maison

Recettes pour l'entretien de votre maison

L'aromathérapie à travers les siècles

Les grandes familles de plantes en aromathérapie

Conclusion

© Copyright 2016 par Marie Ségurat - Tous droits réservés

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Tous les conseils et recettes prodigués dans cet ouvrage, ont tous été testés plusieurs fois et approuvés par une pharmacienne spécialisée en aromathérapie. Les huiles essentielles sont extrêmement puissantes, et chaque traitement doit être pris avec précaution, tout comme un traitement provenant de la médecine traditionnelle. De nombreux facteurs personnels tels que votre âge, votre condition physique ou votre terrain allergique doivent être pris en compte avant la prise d'un traitement aux huiles essentielles. Ces informations sont données à titre informatif et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale ou engager la responsabilité de l'auteur

Préface

ALEXANDRA LAVOISIER, PHARMACIENNE AROMATOLOGUE

Pharmacienne d'officine, je présente et recommande, tous les jours, l'aromathérapie à mes clients. Ces dernières années, les huiles essentielles sont devenues très tendance et un public grandissant montre son intérêt pour ces produits naturels, sans savoir réellement comment les utiliser. Peut être découragées par le nombre d'huiles essentielles existantes et leurs larges vertus thérapeutiques, de nombreuses personnes poussent la porte de la pharmacie sans trop savoir ce qui pourrait leur convenir. Ce guide constitue en ce sens un formidable moyen pour découvrir l'aromathérapie simplement et se familiariser petit à petit avec la création de recettes pour se soigner et créer des produits de beauté efficaces!

Les huiles essentielles offrent une alternative efficace et naturelle à la médecine traditionnelle et permettent de se reconnecter avec son corps et d'apprendre à mieux se connaître. Le parti pris de ce livre - celui de proposer des recettes efficaces avec seulement 12 huiles essentielles - m'a tout de suite convaincue, car il répond à un problème majeur que nous rencontrons au quotidien sur le terrain : la banalisation de l'aromathérapie. Sur internet, dans les magazines de beauté ou de mode, les recettes sur les huiles essentielles fleurissent partout sans même informer les lecteurs sur les principes fondamentaux de l'aromathérapie.

Grâce à ce livre, vous allez pouvoir devenir un(e) expert(e) en aromathérapie et vous soigner en toute sécurité. Vous connaîtrez les propriétés exactes de chaque huile, ses modes d'utilisation et apprendrez à réaliser vos recettes en toute simplicité.

Introduction

Tout d'abord, j'aimerais vous remercier d'avoir choisi ce guide et vous en dire un peu sur les motivations qui m'ont amené à l'écrire.

J'ai toujours été consciente du pouvoir des plantes pour avoir été soignée durant mon enfance par la médecine non conventionnelle et notamment l'homéopathie et la phytothérapie.

Quand j'ai commencé à m'intéresser aux huiles essentielles, j'ai été rapidement séduite. La nature donne des principes actifs, qui lorsqu'ils sont concentrés, ont un pouvoir incroyable et remplacent la chimie. Mais ensuite, j'ai été déroutée et presque découragée. Comment faire face à plus de 100 substances aromatiques ? Chaque nouveau livre que je lisais, chaque nouvelle recette que je voulais réaliser, incluait l'utilisation d'une nouvelle huile essentielle.

Et puis comment m'y retrouver ? Comment soigner les petits bobos du quotidien, sans prendre de risques et sans avoir à acheter une nouvelle huile essentielle à chaque fois ? Et pourquoi ne pas utiliser ces huiles incroyables pour différentes fonctions ?

Je me suis tout d'abord constitué une vraie petite pharmacie d'apothicaire afin de pouvoir réaliser toutes les recettes que je trouvais intéressantes. Au début, je réalisais des mélanges assez complexes incluant l'utilisation de nombreuses huiles essentielles et huiles végétales. Puis, petit à petit, je me suis aperçue que l'efficacité des huiles était telle, que quelques gouttes d'huile essentielle suffisaient à transformer une crème hydratante de base en une crème antirides puissante ; qu'ajoutées à mon shampoing ou à mon masque capillaire, mes cheveux étaient plus forts et plus brillants que jamais !

Mais c'est vraiment lors de mes voyages à l'étranger que j'ai réalisé que j'utilisais toujours les mêmes huiles essentielles, qui grâce à leur polyvalence me permettaient de répondre à tous mes besoins. C'est durant mes premiers déplacements et les contraintes que les voyages induisent que j'ai finalement le plus appris sur les huiles essentielles et leurs usages. Et

c'est cette expérience-là que j'ai souhaité partager.

Grâce à ce guide, vous allez pouvoir soigner vos maux du quotidien et créer des produits de beauté et d'entretien ménagers exceptionnels avec seulement 12 huiles essentielles. Vous pourrez grâce à lui faire très vite et à moindre coût vos propres recettes de santé et beauté en toute sécurité et sans avoir à courir acheter un nouvel ingrédient à chaque recette !

Bienvenue dans le monde magique de l'aromathérapie et bonne découverte !

Chapitre 1

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?



Une

substance odorante

Si les huiles essentielles sont par définition des “essences aromatiques de plantes”, elles ne doivent pas être confondues avec celles utilisées dans le domaine de la parfumerie où les essences aromatiques sont appelées “parfum”. Ces dernières peuvent être naturelles, mais on rencontre de plus en plus d’arômes synthétiques. Les essences aromatiques existent également en cuisine, mais tout comme dans le domaine de la parfumerie, ces arômes sont différents des huiles essentielles. C’est donc pour les différencier des “arômes” que ceux utilisés par l’aromathérapie ont été appelés « huiles essentielles ».

L’huile essentielle est donc une substance odorante produite par certaines plantes.

Volatile, cette substance peut être extraite sous forme liquide. Bien qu’appelées huiles, ces substances ne contiennent aucun corps gras. Une

goutte d'huile essentielle déposée sur une feuille de papier s'évaporerait sans laisser aucune trace contrairement à de l'huile.

Une composition chimique complexe

Une huile essentielle peut contenir des centaines de molécules ayant chacune des propriétés très particulières. Elles peuvent être antiseptiques, bactéricides, immunostimulantes, etc.... Ces molécules sont regroupées en plusieurs "chémotypes" ou familles biochimiques. Ce regroupement effectué par les scientifiques se fait en fonction de leurs propriétés. Il va sans dire que chaque huile essentielle peut renfermer plusieurs chémotypes. Par exemple : l'huile essentielle de sauge sclérée contient 250 molécules différentes : 75% de ces molécules font partie de la famille des esters tandis que 15% sont issues de celle des monoterpénols.

Toutes ces molécules travaillent en synergie et permettent aux huiles essentielles d'être très polyvalentes. En effet, leurs champs d'action sont très vastes et la connaissance des chémotypes ainsi que de leur concentration dans une huile essentielle détermine quels seront les bienfaits de cette huile.

Pour une même plante, les effets de son huile essentielle, des feuilles ou fleurs prises en décoction peuvent être différents. De même, une plante peut avoir plusieurs espèces, chacune renfermant des chémotypes différents des autres. Cela dépend du lieu de culture, du climat ou encore des autres espèces cultivées aux alentours.

Huile essentielle chémotypée ou artisanale?

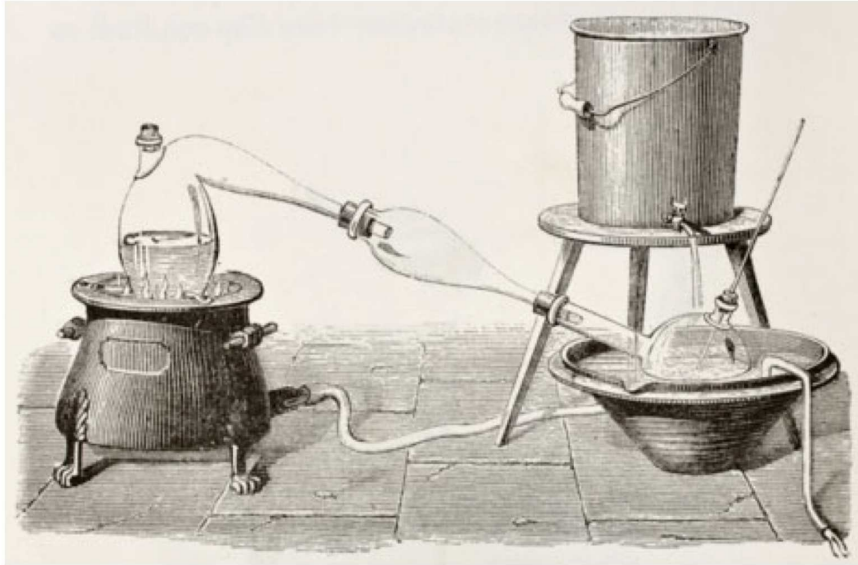
Les huiles essentielles chémotypées proviennent des laboratoires qui déterminent la structure biochimique exacte de leurs produits. Ces huiles sont habituellement combinées dans le but d'obtenir un effet spécifique. Les mesures sont très précises et ces huiles essentielles sont conçues pour des traitements médicaux bien déterminés. Ces huiles essentielles sont



privilégées par les scientifiques qui veulent standardiser leurs processus de fabrication. Ce processus va de la plantation, à l'extraction ainsi qu'à la composition de l'huile proprement dite.

Les huiles artisanales quant à elles viennent de productions généralement manuelles et n'utilisant pas de matériels sophistiqués. On utilise alors des plantes indigènes ou même des plantes sauvages. Ces plantes ont l'avantage de ne pas avoir été traitées et d'être entièrement naturelles. Les partisans de l'école artisanale affirment qu'il y a une légère différence entre les huiles artisanales et les huiles chémotypées, mais que cette différence n'affecte pas leurs vertus thérapeutiques. Ils avancent cependant que l'huile artisanale aide mieux à lutter contre les infections locales qui peuvent être différentes d'une région à une autre.

Procédés de fabrication



Il existe
plusieurs
procédés
pour
extraire
l'essence

aromatique des plantes et fabriquer une huile essentielle. Les procédés d'extraction varient notamment selon les caractéristiques intrinsèques de la plante à extraire. Parmi tous ces procédés, la distillation est la méthode la plus utilisée, car la plus fiable et la plus économique.

L'extraction par distillation

Cette méthode d'extraction est connue depuis le début de l'utilisation des huiles essentielles et c'est encore aujourd'hui la plus utilisée. Dans ce procédé, on fait passer de la vapeur d'eau à basse pression dans une cuve où sont placées les plantes aromatiques. La vapeur d'eau se charge alors des arômes contenus dans la plante, puis est envoyée dans un serpentin réfrigéré à l'eau froide pour que la vapeur se condense et devienne liquide. À la sortie, on sépare l'huile essentielle et l'huile florale dans un "Essencier" par différence de densité.

L'Expression

Cette méthode, utilisée uniquement pour les agrumes, consiste à extraire les poches d'essences situées dans la peau des agrumes. On presse alors les

grumes pour que les zestes libèrent leurs essences. Notez que pour cette méthode, le produit ainsi obtenu ne s'appelle pas huiles essentielles, mais tout simplement "essence". Cette nuance dans l'appellation s'explique par le fait qu'aucune modification biochimique n'a eu lieu pendant le processus d'extraction.

L'Effleurage

Ce procédé est utilisé pour les plantes, généralement des pétales, ne pouvant pas supporter la chaleur. Les pétales sont plongés dans un bain de graisses animales qui est chauffé à plusieurs reprises. La graisse absorbe alors l'huile essentielle contenue dans la plante. On procède alors à l'élimination de la graisse de la pommade pour n'obtenir que l'huile essentielle. Pour ce faire, on utilise un dissolvant alcoolique qui absorbe l'huile essentielle sans la matière grasse. L'alcool s'évapore par la suite et il ne reste que l'huile essentielle d'une grande qualité.

L'Extraction par CO2

Méthode moderne d'extraction, elle permet pourtant d'obtenir des huiles essentielles de très grande qualité. Les masses végétales sont traversées par un courant de CO₂, augmentant ainsi la pression, et faisant éclater « naturellement » les sacs d'arômes. Les huiles essentielles obtenues de cette manière ont une constitution biochimique beaucoup plus proche de l'essence originelle de la plante. Cette méthode est cependant peu répandue, car très coûteuse.

Précautions et recommandations d'usages

L'aromathérapie est une médecine très puissante et les molécules contenues dans les huiles essentielles peuvent avoir des effets contraires aux effets recherchés et/ou négatifs si elles sont utilisées dans de mauvaises conditions. En respectant quelques simples règles d'utilisation simples pour pourrez éviter tout risque et profiter pleinement de la puissance des huiles essentielles.

Tout d'abord, l'utilisation des huiles essentielles est de manière générale contre-indiquée, durant les 3 premiers mois de grossesse, pour les femmes allaitantes et pour les enfants en bas âge. Passés les 3 mois de grossesse, certaines huiles essentielles peuvent être adaptées, mais sous réserve de l'avis d'un aromathérapeute.

Des précautions particulières sont à prendre si vous êtes asthmatique, épileptique, si vous avez un antécédent d'hypo ou hyperthyroïdie, de cancers hormonodépendants ou encore d'ulcère à l'estomac. Si vous êtes sous traitement médicamenteux, certaines huiles essentielles peuvent alors être contre-indiquées.

De manière générale, privilégiez les applications externes (frictions, massages) diluées dans une huile végétale et demandez l'avis de votre aromathérapeute avant de prendre un traitement par voie orale ou sur une longue période de temps.

N'appliquez jamais une huile essentielle pure sur les muqueuses ni près des yeux. En cas d'accident, rincez abondamment avec une huile végétale (huile d'olive), puis à l'eau. Enfin, respectez les doses conseillées : une goutte, c'est une goutte et pas deux !

Sachez également que certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes (notamment les HE contenant des molécules d'agrumes), évitez donc de les appliquer avant une exposition au soleil dans les 6 heures, car elles peuvent provoquer des brûlures cutanées.

Pour les conserver de manière optimale, conservez-les dans leur flacon d'origine qui est légèrement teinté pour les protéger des rayons des UV et ne retirez pas la capsule condigoutte. Évitez également de les exposer à la lumière. Après utilisation, fermez-les le plus rapidement possible, car les huiles essentielles sont extrêmement volatiles!

Enfin, certaines molécules contenues dans les huiles essentielles peuvent être irritantes. Si vous avez un terrain allergique, demandez l'avis de votre médecin et faites toujours un test à l'intérieur de votre coude en mélangeant 1 à 2 gouttes d'huile essentielle à un peu d'huile végétale, 48h avant de

prendre votre traitement. Si vous observez des rougeurs, picotements, gênes cela veut tout simplement dire que cette huile n'est pas adaptée !

Comment utiliser les huiles essentielles



Chaque
huile
essentielle
a des
propriétés
uniques et
s'utilise
donc de
manière
également
unique. Il
existe 4
grandes

possibilités d'utilisations des huiles essentielles : la prise par voie orale, l'application cutanée, la diffusion atmosphérique et l'utilisation dans un bain. Consultez les spécificités de chaque huile essentielle afin de connaître ses modes d'utilisation.

Voie orale

Comme nous l'avons précédemment abordé, les huiles essentielles **sont irritantes pour les muqueuses**. Pour les ingérer oralement, il convient donc de les prendre avec un support tel que du miel, du sucre, une huile végétale ou encore un yaourt, car elles ne sont pas hydrosolubles.

Certaines huiles essentielles, peuvent être ingérées pures en cas d'urgence et à très faible quantité. Demandez toujours l'avis d'un spécialiste avant de prendre un traitement par voie orale.

Application cutanée

Tout comme pour les prises par voie orale, il convient de mélanger vos huiles essentielles avec une huile végétale avant de l'appliquer sur votre peau (sauf rares exceptions où vous pouvez les appliquer pures).

Les huiles végétales servent donc de support, mais elles ont également des propriétés qui leur sont propres et complètent et renforcent l'action des huiles essentielles. Toutes les huiles végétales peuvent servir de support pour les huiles essentielles et vous n'avez pas à les acheter toutes.

Contrairement à une huile essentielle qui est extraite d'une plante ou d'une fleur, une huile végétale est extraite de la graine ou d'un fruit oléagineux. Elle est obtenue par pression, à froid ou à chaud.

Voici les huiles végétales largement utilisées en aromathérapie ainsi que leurs principaux bienfaits et caractéristiques:

L'huile d'Argan

Originnaire du Maroc, l'huile d'argan provient du fruit de l'Arganier. Idéale pour lutter contre le dessèchement de la peau, l'huile d'Argan adoucit l'épiderme. Elle prévient aussi le vieillissement cutané par son action raffermissante et antioxydante. L'huile d'argan est également utilisée pour fortifier les ongles et redonner vie aux cheveux ternes et fatigués. Elle s'utilise également en cuisine et serait idéale pour les personnes atteintes d'hypertension et de cholestérol.

Attention, de nombreuses "contrefaçons" de cette huile existent, prenez donc toujours celles qui sont certifiées ECOCERT.

Macérât huileux d'arnica

Cette huile s'appelle macérât car elle est obtenue en faisant macérer des fleurs d'arnica dans une huile neutre. Les fleurs libèrent leurs actifs en quelques semaines de macération. Le macérât huileux d'arnica prévient l'apparition des hématomes, ecchymoses et oedèmes après un choc ou un coup. Anti-inflammatoire, il est également utilisé pour prévenir les contractions musculaires et courbatures et contre les douleurs articulaires et

rhumatismales. Il est également très efficace pour soulager les brûlures et coups de soleil. Utilisé en huile de massage après un effort physique intense, il est efficace pour décontracter vos muscles et retrouver la forme !

Huile de noisette

Originnaire de turquie, l'huile de noisette est idéale pour protéger et traiter les peaux grasses. Elle régule en effet la production de sébum, favorise l'élimination des points noirs et resserre les pores de la peau. Elle est très appréciée comme "huile support" car elle permet une excellente pénétration des actifs présents dans les huiles essentielles sans laisser de film gras.

Huile de jojoba

Provenant des déserts d'Amérique du Sud, l'huile de Jojoba, souvent renommée "or du désert" cette huile est unique de par sa composition proche du sébum humain. Alliée de votre beauté, elle pénètre très facilement dans la peau sans laisser de traces de gras. Aussi efficace sur les peaux grasses que les très sèches, elle prévient également l'apparition des rides et aide à raffermir la peau. Efficace pour les cheveux gras, elle apporte également vitalité, brillance et souplesse à tous les types de cheveux.

Huile de macadamia

Originnaire du Kenya, cette huile est extrêmement riche en acides gras rares. Elle s'utilise pour adoucir et protéger les peaux sensibles, sèches et matures. Extrêmement pénétrante, elle ne laisse pas de film gras ce qui la rend idéale pour les massages. Tonifiante lymphatique, elle est très efficace contre les vergetures. Appliquée sur les cheveux, elle les protège des agressions extérieures.

Huile de millepertuis

Plante herbacée, le millepertuis se trouve dans de nombreuses régions du monde. Ce macérat huileux possède des propriétés anti-inflammatoires, anti-traumatiques et cicatrisantes. Il calme et réduit les conséquences des

brûlures et a également des propriétés psychiques pour lutter contre la dépression et les états anxieux.

Huile de calophylle

Provenant du takamaka, un arbre originaire des régions tropicales de l'océan Indien et Pacifique, l'huile de calophylle a de nombreux actifs puissants. Fluidifiante, elle favorise la circulation du sang : c'est donc l'huile de prédilection pour toutes les maladies liées aux problèmes de circulation : varices, hémorroïdes, couperose. Antiseptique et anti-inflammatoire, elle est également cicatrisante et protège du soleil.

Huile de noyau d'abricot

Provenant de l'abricotier, cette huile est réputée pour améliorer le teint, car elle est nourrissante, hydratante, régénérante et assouplissante, du fait de sa richesse en vitamine A, E et en acide oléique. Recommandée pour les peaux ternes, fatiguées et dévitalisées pour un véritable coup d'éclat. Associez-la à l'huile de Jojoba pour confectionner un soin de jour pour le visage!

L'huile d'amande douce

Originaire d'Asie, elle est aujourd'hui cultivée dans tout le bassin méditerranéen. Très polyvalente, elle est l'alliée des peaux les plus délicates comme celle des bébés. Assouplissante et tonifiante, l'huile d'amande douce est parfaite pour nourrir la peau en profondeur et accélérer la réparation cellulaire. Fortifiante, elle permet de lutter contre les cheveux secs et redonne du tonus à vos cheveux. Attention, cette huile est allergisante pour toutes les personnes sensibles aux arachides.

L'huile d'Aloe Vera

Provenant de l'Aloès, une des plus anciennes plantes médicinales, l'huile d'aloé vera a des propriétés nutritives et revitalisantes exceptionnelles. Reconnue pour ses propriétés cicatrisantes, elle est également appréciée pour sa capacité à régénérer le système cellulaire. Parfaite pour les peaux sèches et matures elle peut être utilisée en cas de coup de soleil et pour

nourrir les cheveux secs et cassants.

L'huile d'Avocat

Riche en vitamines A, D et E, l'huile d'avocat est reconnue pour ses propriétés hydratantes et régénérantes. Elle convient particulièrement aux peaux sèches et dévitalisées qu'elle adoucit, protège et fortifie. Excellent antirides, c'est également un embellisseur capillaire qui résout les problèmes de cheveux cassants et secs et stimule leur repousse.

L'huile de Carotte

L'huile de carotte favorise le bronzage et est aussi conseillée en après-soleil pour l'assouplissement de la peau. Embellisseur, elle agit sur les peaux ternes et fatiguées en leur redonnant un coup d'éclat et retarde les effets du vieillissement.

J'aime personnellement alterner les huiles végétales que j'utilise en fonction de mes coups de coeur, de la saison et de mes besoins du moment. Par exemple, j'utilise énormément l'huile d'argan et de macadamia en hiver lorsque que ma peau est sèche puis des huiles plus légères telles que l'huile de Jojoba en été. Pour confectionner mes recettes "santé" j'ai toujours un macérât huileux d'arnica ainsi qu'une huile d'amande douce ou de noisette qui sont toutes d'excellents supports pour une application cutanée. Enfin, j'achète les huiles de carotte et de noyau d'abricot lorsque ma peau a besoin d'un petit coup d'éclat durant l'hiver!

Utilisation aérienne



La
diffusion
par voie
olfactive
d'huiles

essentielle permet de parfumer l'atmosphère, d'assainir votre maison en détruisant les virus et d'éloigner les insectes. Mais elles agissent également contre les problèmes respiratoires, le stress et les états nerveux en agissant directement sur votre psychisme.

Plus ou moins bruyant, efficace ou encore puissant, il est important de bien définir vos attentes et les particularités de votre maison avant d'orienter votre choix.

Il existe 4 grandes familles de diffuseurs:

Diffuseur par nébulisation

Ce mode de diffusion permet, grâce à un souffle d'air très puissant, de séparer les molécules des huiles essentielles en de très fines particules. Cette technologie très sophistiquée permet donc de conserver les bienfaits exacts de chaque huile essentielle.

Ces diffuseurs ont une très grande portée et peuvent être utilisés dans des espaces très grands allant jusqu'à 120m².

Diffuseur par ultrason ou brumisateurs

En émettant des ultrasons, le diffuseur permet à l'eau et aux huiles de se mélanger pour former une brume légère. Réalisée à froid, cette méthode présente un double avantage: elle ne détériore pas les bienfaits des huiles essentielles et permet d'humidifier légèrement l'air ambiant. De plus, la diffusion de la brume apporte un joli effet visuel.

Ces diffuseurs ont une portée plus réduite et peuvent uniquement être utilisés pour les espaces de tailles moyennes (maximum 40 m²).

Diffuseur par ventilation

En soufflant de l'air sur un buvard contenant les huiles essentielles, le ventilateur propulse les microparticules des huiles essentielles dans l'air. Ce mode de diffusion est rapide et efficace en permettant d'assainir des espaces de tailles moyennes (petite chambre par exemple). Quasiment inaudibles ils sont facilement transportables et peuvent vous accompagner dans votre voiture ou encore à votre bureau.

Diffuseur par chaleur douce

Cette technique de diffusion est très simple: sous l'effet de la chaleur, les particules aromatiques sont petit à petit propulsées dans l'atmosphère. Très simples de conception, ces diffuseurs sont en général très résistants, peu chers et totalement silencieux. Cependant, ils sont de faible puissance (20 m² maximum).

Dans le bain


Ajoutez à l'eau du bain, les huiles essentielles ont des vertus relaxantes et peuvent être bénéfiques en cas de fatigue, de refroidissement ou même de maladie virale. Les huiles essentielles n'étant pas solubles dans l'eau, il vous faut les mélanger avant de les verser dans le bain. Vous pouvez les mélanger à de la poudre de lait, du savon liquide ou de l'huile végétale. Ne mettez jamais plus de 10 gouttes d'huile essentielle dans votre bain.


Comment choisir mes huiles essentielles?



100% pures?
100%
naturelles?
Biologiques?
Avec le
succès des
huiles
essentiels,
de
nombreuses
marques se

concurrentent aujourd'hui sur ce marché très lucratif. D'une à l'autre les écarts de qualité peuvent être conséquents, il est donc primordial de connaître les critères de choix afin de pouvoir profiter pleinement du pouvoir des huiles essentielles, en toute sécurité. Je vous recommande de choisir systématiquement des huiles chémotypées (portant le label HEBBD ou HECT), **100% pures et naturelles issues de l'agriculture Biologique**. En France, les huiles issues de l'agriculture Biologique sont certifiées par le label **ECOCERT**.

 **100 % pures:** l'huile essentielle est issue d'une variété botanique bien définie et clairement identifiée;

 **100% naturelles:** l'huile essentielle ne comporte aucune autre substance que celle issue de la plante;

 **Label HEBBD** (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie)

Label HECT (Huile Essentielle Chémotypée)

Côté packaging, les huiles essentielles doivent être contenues dans **des flacons opaques**, et les informations suivantes doivent être indiquées sur le flacon: **le nom de la plante** (espèce végétale), son nom scientifique complet (en latin), **l'origine géographique**, le **mode de culture** ainsi que le **mode d'obtention de l'huile essentielle**. Vérifiez également la date de péremption afin de connaître la date maximale d'utilisation.

Le prix ne doit pas être un facteur de choix en aromathérapie : Seules les huiles essentielles de grande qualité sont gages d'efficacité !

Si vous pouvez acheter vos huiles essentielles en pharmacie, les magasins bio et notamment ceux dédiés aux produits de santé et beauté ont particulièrement élargi leur offre et d'excellentes marques y sont vendus. Enfin, si la qualité des huiles essentielles que vous achetez est primordiale, trouvez des spécialistes qui sauront vous conseiller l'est tout autant. N'hésitez donc pas à vous renseigner jusqu'à ce que vous trouviez quelqu'un qui pourrait vraiment répondre à vos questions et vous orienter en cas de besoin. Tous les pharmaciens ne sont pas spécialistes aromatalogues!

Enfin, **vérifiez toujours le nom scientifique** (en latin) avant d'acheter vos huiles essentielles. Il existe, pour certaines huiles essentielles, plusieurs variétés qui peuvent être similaires. Il existe par exemple 3 types d'huile essentielle d'Eucalyptus : le radié, le citronné et le Globuleux qui ont chacun des propriétés moléculaires uniques. Le nom scientifique permet d'acheter vos huiles essentielles en toute tranquillité.

Chapitre 2

MES 12 HUILES ESSENTIELLES



Se soigner
avec 12
huiles

essentiels, c'est possible. Les douze huiles essentielles que vous allez découvrir dans ce chapitre sont les plus communément utilisées en aromathérapie, car leur spectre d'action est très large. Utilisées en synergie, ces huiles essentielles offrent des solutions terriblement efficaces pour soigner vos maux du quotidien et créer vos élixirs de beauté.

Voici ces douze huiles essentielles :

- **Basilic exotique** (*Ocimum basilicum*)
- **Bois de Hô** (*Cinnamomum camphora* CT Linalol)
- **Camomille noble** (*Chamaemelum nobile*)
- **Eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*)
- **Géranium d'Egypte** (*Pelargonium X asperum*)
- **Immortelle** (*Helichrysum italicum* ssp *serotinum*)
- **Laurier noble** (*Laurus nobilis*)
- **Lavande aspic** (*Lavandula spica*)
- **Menthe poivrée** (*Mentha X piperita*)
- **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT Cineole)
- **Tea-tree** (*Melaleuca alternifolia*)

- **Ylang-Ylang** (*cananga odorata*)

Petit lexique :

HE : Huile essentielle

HV : Huile végétale

MH : Macérat huileux

Huile essentielle de Basilic exotique








Nom scientifique: *Ocimum basilicum*

Famille botanique: *Lamiacées*

Revigorante et vitalisante, l'huile essentielle de basilic exotique est très efficace pour tous les problèmes digestifs et maux de ventre. Équilibrante du système nerveux, elle permet de booster sa volonté et lutter contre le stress!



Caractéristiques principales :

-  Antispasmodique
-  Digestive
-  Antivirale
-  Antiseptique, anti-inflammatoire
-  Antibactérienne
-  Neuro-régulatrice
-  Antistress

Propriétés thérapeutiques:

Santé

- Troubles digestifs (gaz, ballonnements, transits perturbés, diarrhées, Acidité)
- Douleurs spasmodiques : crampes intestinales, douleurs menstruelles, spasmes, brûlures d'estomac, vomissements, coliques
- Douleurs inflammatoires : polyarthrite rhumatoïde, rhumatismes, élévation musculaire
- Migraines

Bien être

- Fatigue, dépression, insomnie
- Stress, Anxiété, Spasmophilie
- Décalage horaire
- Fatigue intellectuelle: surmenage, manque de concentration, de dynamisme

Beauté

- Peau mature (action antioxydante)
- Peaux ternes, fatiguées et sans éclat
- Peaux acnéiques et/ou grasses

Précautions : L'huile de basilic est très puissante. Ne jamais utiliser l'huile essentielle de Basilic exotique pure sur la peau. Ne pas utiliser sur une période prolongée. Évitez l'usage par voie orale. Déconseillé chez la femme enceinte, allaitante ainsi que pour les enfants en bas âge.

Huile essentielle de Basilic exotique: Recettes

TROUBLES DIGESTIFS

En application cutanée: 1 goutte d'HE de Basilic dans 4 gouttes d'huile végétale sur le ventre après chaque repas.

Par voie orale: 1 goutte d'HE de Basilic pure sous la langue ou sur un support, 3 fois par jour.

ARTHRITE / CRAMPE / CONTRACTURE MUSCULAIRE

En application cutanée: 3 gouttes d'HE de Basilic dans 5 gouttes d'huile végétale d'arnica en massage sur la zone douloureuse.

RÈGLES DOULOUREUSES

En application cutanée: 2 gouttes d'HE de basilic exotique dans 4 gouttes d'huile végétale d'amande douce en massage du bas ventre, plusieurs fois par jours.

AIGREURS D'ESTOMAC

- * HE Basilic: 2 gouttes
- * HE Camomille: 2 gouttes
- * HE Menthe poivrée: 1 goutte

Utilisation : Prenez 2 gouttes du mélange sur un morceau de sucre ou dans une cuillère à café de miel avant les repas puis massez-vous avec 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire après chaque repas.

FATIGUE (application cutanée ou olfaction)

En application cutanée: 3 gouttes d'huile essentielle dans 5 gouttes d'huile végétale sur le ventre plusieurs fois par jour.

En diffusion: Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de basilic exotique à 1 goutte d'HE Ylang Ylang dans votre diffuseur, 2 fois par jour.

STRESS

En application cutanée: Mélangez 4 gouttes d'HE de basilic à une demi-cuillère à café d'huile végétale et appliquez le mélange en massage sur le plexus solaire, la nuque, la colonne vertébrale et l'estomac.

PEAUX TERNES, SANS ÉCLAT

* HE Basilic: 30 gouttes

* Hydrolat de pamplemousse bio : 100 ml

Utilisation : Ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle dans votre hydrolat de pamplemousse et appliquez matin et soir.

Huile essentielle de Bois de Hô

Nom scientifique : Cinnamomum camphora CT Linalol

Famille botanique : *Lamiacées*

Originnaire de Chine, l'huile essentielle de Bois de Hô offre une alternative de choix à l'huile de bois de Rose. Excellent anti-infectieux, ses vertus régénérantes et purifiantes en font une alliée idéale contre le vieillissement et les problèmes cutanés.



Caractéristiques principales:

-  Stimulante immunitaire
-  Antivirale
-  Antifongique
-  Antiparasitaire
-  Antivirale
-  Analgésique
-  Régénératrice tissulaire

Propriétés thérapeutiques:

Santé

- Infection ORL: bronchite, grippe, rhino-pharyngite
- Infection urinaire et gynécologique: cystite, vaginite, leucorrhée, vulvite
- Mycoses cutanées ou gynécologiques

Bien être

- Dépression
- Fatigue nerveuse, surmenage

Beauté

- Acné, eczéma (sec ou surinfecté)
- Peaux matures, ridées

Précautions: Utilisez de préférence diluée à 20% dans de l'huile végétale pour les applications cutanées. Vous pouvez l'utiliser exceptionnellement pure pour désinfecter une plaie ouverte. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Ne pas utiliser sur une période prolongée. Déconseillé chez les enfants en bas âge. Évitez de l'utiliser par voie orale.

Huile essentielle de Bois de Hô: Recettes

INFECTIONS URINAIRES ET GYNÉCOLOGIQUES

- * HE Bois de Hô : 3 gouttes
- * HV Noisette : 2 gouttes

Utilisation : Appliquez 4 gouttes du mélange en application locale sur le bas ventre.

AFFECTIONS CUTANÉES

- * HE Bois de Hô : 2 gouttes
- * HV de jojoba: 2 gouttes

Utilisation : Appliquez 4 gouttes du mélange en application sur les zones concernées.

ACNÉ

- * HE Bois de Hô : 10 gouttes
- * HE Niaouli : 10 gouttes
- * HE Tea tree : 10 gouttes
- * HV Jojoba : 30 ml

Utilisation: Appliquez 2 gouttes du mélange en application locale plusieurs fois par jour sur une peau propre jusqu'à disparition.

SOIN VISAGE ANTI-RIDES

- * HE Bois de Hô : 1 goutte

Utilisation: Mélangez 1 goutte d'huile essentielle à une dose quotidienne de crème de jour (ou de nuit) prévient l'apparition des rides et stimule la régénération du tissu cutané.

MASQUE REPULPANT

- * Beurre de cacao: 10 ml
- * Huile végétale d'argan: 10 ml

- * Huile végétale d'abricot: 10 ml
- * Beurre de karité: 20 ml
- * HE bois de Hô: 15 gouttes

Utilisation: Mélangez tous les ingrédients et mettez-les dans un pot propre hermétique. Appliquez uniformément sur le visage et le cou pendant 15 minutes, 1 à 2 fois par semaine.

TROUBLES ORL (Bronchite, grippe, rhinopharyngite)

- * HV d'amande douce: 15 ml
- * HE Bois de Hô: 5 gouttes
- * HE Niaouli: 5 gouttes
- * HE Ravintsara: 5 gouttes

Utilisation: Appliquez quelques gouttes du mélange en massage sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale.

Huile essentielle de Camomille Romaine







Nom scientifique: Chamaemelum nobile

Famille botanique : Astéracées

Apaisante du système nerveux central, elle est l'huile essentielle antistress par excellence. Elle est également très appréciée pour soulager les problèmes cutanés et les troubles digestifs. Très douce, elle peut être utilisée par toute la famille!



Caractéristiques principales :

-  Antispasmodique
-  Anti-inflammatoire
-  Antiallergique
-  Cicatrisante
-  Tonique digestive
-  Adoucissante

Propriétés thérapeutiques:

Santé

- Troubles spasmodiques : ballonnements, flatulences, règles douloureuses

- Asthme nerveux
- Affections dermatologiques prurigineuses et/ou allergiques
- Rhumatismes, Tensions musculaires
- Douleurs dentaires, migraines
- Sédatif doux (adaptés aux enfants)

Beauté

- Eczéma, psoriasis, acné, zona, dermites
- Peau sensible, irritée
- Feu du rasoir

Bien être

- Agitation, angoisse, anxiété, stress
- Choc ou traumatisme émotionnel
- Trouble du sommeil

Précautions: Très bonne tolérance : C'est une des rares huiles essentielles à pouvoir être utilisée pour les enfants. Convient aux femmes enceintes. Ne pas utiliser pure sur la peau.

L'huile essentielle de camomille noble: Recettes

FATIGUE SEXUELLE FÉMININE

- * HE Camomille noble : 2 gouttes
- * HE Ylang-ylang : 2 gouttes
- * HE Bois de Hô : 1 goutte
- * HV noyau d'abricot : 10 gouttes

Utilisation : Appliquez 4 gouttes du mélange dans le bas de la colonne vertébrale, 2 fois par jour pendant 1 semaine.

RAIDEUR DE LA NUQUE, TORTICOLIS (chez l'adulte)

- * HE Camomille noble: 5 gouttes
- * HE Ravintsara:15 gouttes
- * HE Eucalyptus citronné :10 gouttes
- * MH d'arnica : 20 gouttes

Utilisation : Quelques gouttes du mélange en massage doux puis énergique des muscles dorsaux et cervicaux.

PEAU SENSIBLE, COUPEROSE

Mélangez 1 goutte d'HE dans votre dose de crème visage chaque matin.

CHOC ÉMOTIONNEL

En application cutanée : 3 gouttes sur le plexus solaire

Par voie orale : 1 goutte pure sous la langue

ANTISTRESS (en olfaction puis en massage)

Commencez par prendre quelques minutes pour respirer l'huile essentielle au calme, puis mélangez 4 gouttes d'HE à une noix d'HV de votre choix et massez doucement votre plexus solaire, votre estomac ainsi que votre nuque. Appliquez 2 fois par jour jusqu'à ce que le calme revienne.

ANXIÉTÉ

- * HE Camomille noble: 3 gouttes
- * HE lavande vraie: 10 gouttes
- * HV Amande douce: 15 ml

Utilisation : Appliquez une 1 à 2 gouttes massage plexus + voûte plantaire le soir

PEAU IRRITE, SENSIBLE (huile pour massage)

- * HE Camomille noble : 10 gouttes
- * MC Millepertuis : 30 gouttes

Utilisation : Appliquez le mélange sur les zones concernées jusqu'à amélioration.

Huile essentielle d'Eucalyptus citronné

Nom scientifique : Eucalyptus citriodora

Famille botanique : Myrtacées

Anti-inflammatoire et anti-douleur, cette huile essentielle a des bienfaits articulaires et musculaires extraordinaires. Stimulante du système immunitaire, elle permet notamment d'affronter les infections hivernales et de faire fuir les moustiques l'été.



Caractéristiques principales :

- 🌿 Anti-inflammatoire (articulaire, musculaire)
- 🌿 Antalgique
- 🌿 Insectifuge
- 🌿 Anti-inflammatoire génital et urinaire
- 🌿 Antispasmodique
- 🌿 Apaisante cutanée
- 🌿 Stimulante de la circulation sanguine

Propriétés thérapeutiques:

Santé

- Douleurs articulaires et musculaires (Courbatures, torticolis, élongation musculaire)
- Inflammation articulaire (Arthrite inflammatoire, polyarthrite rhumatoïde, rhumatismes)
- Prévention des infections hivernales (grippe, rhume, toux)
- Inflammations uro-génitales: Cystites, vaginites, leucorrhées

Beauté

- Irritations cutanées (Mycoses, Pityriasis) démangeaisons
- Acnés infectés
- Cellulite

Bien être

- Fatigue générale
- Insomnies légères
- Stress, tristesse

Précautions: Peut être irritante pour les peaux sensibles ou irritées: Diluez toujours votre huile essentielle avec une huile végétale et faites un test de sensibilisation avant d'appliquer. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 8 ans. Ne pas utiliser chez la femme enceinte de moins de 3 mois ou allaitante.

Huile essentielle d'Eucalyptus Citronné: Recettes

DOULEURS, INFLAMMATIONS ARTICULAIRES

- * HE Eucalyptus citronné: 3 gouttes
- * HE d'Immortelle : 1 goutte
- * HV: 10 gouttes

Utilisation: Appliquez le mélange en massage doux sur les zones douloureuses.

CYSTITE, VAGINITE

- * HE Eucalyptus citronné: 2 gouttes
- * HV: 5 gouttes

Utilisation: Appliquez le mélange sur le bas-ventre et massez.

ZONA

- * HE Ravintsara: 1 goutte
- * HE Menthe poivrée: 1 goutte
- * HE Basilic exotique : 1 goutte
- * HE Eucalyptus citronné : 1 goutte
- * HV de macadamia : 4 gouttes

Utilisation: 2 à 4 gouttes du mélange sur les “boutons” ou la zone douloureuse 8 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

PIQÛRES D'INSECTES (répulsif et curatif)

- * HE Citronnelle de java : 1 ml
- * HE Eucalyptus citronné : 2 ml
- * HV: 10 ml

-Répulsif : appliquez localement sur les membres exposés 10 à 12 gouttes du mélange 4 à 5 fois par jour.

-Curatif : appliquez 1 à 2 gouttes sur la piqûre.

NEZ BOUCHE (En diffusion dans l'air)

- * HE Eucalyptus
- * HE Ravintsara
- * HE Niaouli
- * HE Lavande vraie.

Utilisation : Diffuser le mélange dans votre diffuseur 1 heure avant d'aller vous coucher.

SINUSITE

- * HE Eucalyptus: 1 goutte
- * HV noisette: 4 gouttes

Utilisation: Appliquez le mélange jusqu'à 4 fois par jour sur le front en période de crise.

Huile essentielle de Géranium d'Égypte







Nom scientifique : Pelargonium X asperum

Famille botanique : Géraniacées

Anti-infectieuse et antifongique, l'huile essentielle de Géranium d'Égypte est très efficace pour les soins de beauté et pour traiter les maladies de peau telles que les mycoses ou l'eczéma, les soins capillaires et les soins minceurs.



Caractéristiques principales :

-  Antibactérienne
-  Antifongique
-  Hémostatique et cicatrisante
-  Tonique astringent cutané
-  Antalgique et anti-inflammatoire
-  Répulsif pour moustiques

Propriétés thérapeutiques:

Santé

- Mycoses cutanées et gynécologiques
- Plaies, coupures, brûlures
- Épistaxis (Saignement de nez)
- Hémorroïdes, phlébites
- Rhumatismes ostéo-articulaires

Bien être

- Stress
- Asthénie profonde
- Anxiété

Beauté

- Peaux grasses, acné
- Eczéma, psoriasis, zona, impétigo
- Amincissement
- Vergetures (prévention)

Précaution: Pas de contre-indications particulières. Déconseillé chez la femme enceinte et allaitante.

Huile essentielle de Géranium d’Egype: Recettes

CRÈME LIFTANTE

- * HV jojoba : 30 ml
- * HE immortelle: 6 gouttes
- * HE géranium : 3 gouttes
- * HE bois de Hô : 3 gouttes

Utilisation : Mélangez les ingrédients dans un flacon pompe hermétique et appliquez tous les matins sur le visage et le cou.

MASQUE PEAUX RIDÉES

- * HV Avocat : 1 cuillère à café
- * Argile rose: 3 cuillères à soupe
- * HE Géranium rosat: 1 goutte

Utilisation : Appliquez sur la peau en couche mince. Laissez agir 15 minutes puis rincer.

DERMATOSES (psoriasis, eczéma, urticaire)

Utilisation : Appliquez 3 gouttes dans de l’huile végétale.

HUILE TONIQUE

- * HE Géranium: 5ml
- * HV Amande douce: 100 ml

Utilisation : Appliquez le mélange sur le corps en massage pour un effet tonique.

ÉPISTAXIS (Saignement de nez)

Utilisation : Mettez 1 goutte sur un coton-tige dans le nez pour stopper les saignements.

PTOSES (Seins qui tombent)

- * HE Géranium: 2 gouttes
- * Crème gel aloe vera

Utilisation : Appliquez 1 fois par jour sur les seins pour les raffermir. Pour un effet maximum, conservez votre gel d'aloë vera dans votre réfrigérateur.

HÉMORROÏDES

- * HE Géranium: 2 gouttes
- * HV Noisette: 2 gouttes

Utilisation : Appliquez 2 fois par jour sur les hémorroïdes jusqu'à amélioration.

ACNÉ

Utilisation : Mettez 1 goutte d'HE sur un coton-tige et appliquez sur le bouton, 2 fois par jour sur une peau propre.

Huile essentielle d'Immortelle






Nom scientifique: Helichrysum italicum

Classification botanique : famille des Astéracées

Cette huile essentielle est parfaite pour les petits bobos traumatiques du quotidien: Bosses, bleus, hématomes, plaies. Elle est également l'allier des peaux matures par son action raffermissante des tissus et son action cicatrisante.



Caractéristiques principales :

-  Anti-hématome
-  Anti-phlébitique
-  Lymphotonique
-  Anti-inflammatoire
-  Cicatrisante

Propriétés thérapeutiques:

Santé

- Hématomes (bleus) externes et internes, coups, chocs, plaies, brûlures
- Phlébite, varices, problèmes de circulation sanguine
- Douleurs articulaires: arthrite, polyarthrite, rhumatismes

- Varicosités, érythrose (rougeur diffuse de la peau), cyanose
- Bronchites, toux

Beauté

- Rides profondes, ridules
- Couperose
- Cicatrices, vergetures,
- Eczéma, psoriasis
- Acné, cicatrice d'acné

Bien être

- Blessures et traumatismes psychologiques,
- Abus physiques et/ou psychologiques,
- Perte de confiance

Précautions: L'HE d'immortelle est très puissante. Ne pas utiliser chez la femme enceinte, allaitante ainsi que les enfants en bas âge. Déconseillée aux personnes allergiques ou épileptiques.

Huile essentielle d'Immortelle: Recettes

CICATRICE

- * HE Immortelle : 3 gouttes
- * HV Rose musquée : 2 gouttes
- * HV de calophylle : 2 gouttes

Utilisation : Massez votre cicatrice avec ce mélange 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

CONTUSION, ECCHYMOSE, HÉMATOME

- * HE Immortelle: 2 gouttes
- * HV Arnica: 2 gouttes

Utilisation : Appliquez sur la zone concernée 3 fois par jour pendant 24 h.

VARICE

- * HE Immortelle : 2 gouttes
- * HV de calophylle : 2 gouttes

Utilisation : Massez votre varice avec ce mélange 2 fois par jour.

ABCÈS DENTAIRE

- * HE Immortelle : 1 goutte
- * HE Basilic Exotique : 1 goutte
- * HE Laurier noble : 2 gouttes
- * HE Menthe poivrée : 1 goutte
- * HV Millepertuis : 4 gouttes

Utilisation : Appliquez le mélange sur la gencive 3 fois par jour pendant 1 à 2 jours.

PRÉVENTION DES VERGETURES

- * HE Géranium d' Égypte : 1 goutte
- * HE Immortelle : 1 goutte
- * HE Bois de Hô : 1 goutte
- * HV argan : 70 gouttes

Utilisation : Appliquez 10 gouttes du mélange le matin et le soir sur le ventre, les cuisses et les seins, 6 jours par semaine à partir du 4e mois de grossesse.

RIDES

HE Immortelle : 4 gouttes
HE Camomille Romaine : 2 gouttes
HV Jojoba : 10 ml
HV Argan : 20 ml

Utilisation : Appliquez une noisette du mélange sur votre visage, cou et décolleté matin et soir en massant délicatement votre visage jusqu'à totale absorption.

Huile essentielle de Laurier Noble










Nom scientifique: Laurus nobilis

Famille botanique : Lauracées

Très polyvalente, cette huile essentielle a des vertus assainissantes, purifiantes et apaisantes. Cette huile essentielle fait des miracles pour les soins du visage et des dents. Elle soulage les douleurs articulaires et apporte confiance en soi et force sur le plan psychologique.



Caractéristiques principales :

-  Antivirale
-  Fongicide
-  Anti-infectieuse
-  Antibactérienne
-  Antalgique
-  Antispasmodique
-  Anti-inflammatoire
-  Anticoagulante
-  Régulatrice du système nerveux

Propriétés thérapeutiques :

Santé

- Infections et inflammations buccales (Aphtes, gingivites)
- Infections cutanées (Escarres, furoncles, abcès)
- Affections virales (Grippe, toux grasse)
- Affections respiratoires chroniques (Bronchites, asthme, sinusites chroniques)
- Troubles de digestion, flatulences
- Névralgie

Beauté

- Cicatrice, escarres
- Rides et ridules (prévention et soin)
- Peaux grasses, acnés
- Chute de cheveux, cheveux mous, ternes

Bien être

- Anxiété, troubles dépressifs
- Manque de confiance en soi, peur de parler en public
- Perte de mémoire

Précautions : Réaction cutanée possible. Ne pas utiliser pure sur la peau. Ne pas utiliser chez la femme enceinte, allaitante ou les enfants en bas âge. Utiliser uniquement à faible dose.

Huile essentielle de Laurier noble: Recettes

BRONCHITES, SINUSITES CHRONIQUES

Utilisation : Mettez 3 gouttes d'HE de Laurier noble dans un bol d'eau chaude et inhalez le mélange pendant 10 à 15 minutes plusieurs fois par jour.

APHTES (en application locale)

Utilisation : 1 goutte pure sur l'aphte, 2 fois par jour jusqu'à disparition.

TRAC (avant un examen ou une prise de parole en public)

- * HE Laurier noble : 1 goutte
- * HE Menthe poivrée : 1 goutte

Utilisation : Prenez les 2 huiles essentielles sur un support (cuillère à café de miel ou morceau de sucre) en prise orale puis appliquez 1 goutte pure sur la face interne de chaque poignet et respirez profondément.

MYCOSES

En application cutanée : 2 gouttes pures sur la mycose, matin et soir pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine et recommencer jusqu'à disparition.

ESCARRE

- * HE Laurier noble : 2 gouttes
- * HE Lavande aspic : 3 gouttes
- * HV Millepertuis : 20 gouttes

Utilisation : Appliquez le mélange sur la plaie 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

CHEVEUX (activer la pousse / tonifier le cuir chevelu)

Utilisation : Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de Laurier noble à votre dose de shampoing habituelle.

ACNE PURULANTE

- * HE Laurier noble: 5 gouttes
- * HE Lavande Aspic: 5 gouttes
- * HE Tea tree: 5 gouttes
- * HV macadamia : 5 ml

Utilisation : Appliquez quelques gouttes du mélange sur les zones concernées 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

PARODONTOSE, GINGIVITE

- * HE Laurier noble : 1 goutte
- * HE Tea tree : 1 goutte
- * HV millepertuis : 2 gouttes

Application : Massez-vous les gencives avec ce mélange plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

Huile essentielle de Lavande Aspic







Nom scientifique: *Lavandula spica*

Famille botanique: *Lamiaceae*

Apprécïée pour ses vertus cicatrisantes elle est très efficace sur les plaies et mycoses. Apaisante, elle est également utilisée pour soulager des piqûres d'insectes et les brûlures.



Caractéristiques principales :

-  Antitoxique
-  Fongicide
-  Antivirale et stimulante immunitaire
-  Cicatrisante
-  Antalgique, analgésique
-  Tonique général

Propriétés thérapeutiques :

Santé

- Céphalées, migraines
- Brûlures, coup de soleil
- Mycoses cutanées et gynécologiques

- Bronchite, laryngite, sinusite, otite, rhinite
- Crampes, contractures
- Rhumatismes articulaires
- Piqûres d'insectes, de guêpes, de méduses, de scorpions

Beauté

- Dermatoses: Herpès labial, eczéma, varicelle, Zona, couperose, psoriasis...
- Crevasses, gerçures, lèvres abimées par le froid

Bien être

- Asthénie nerveuse, dépression
- Fatigue nerveuse, physique
- Stress, surmenage
- Irritabilité, sautes d'humeur
- Angoisse et émotivité

Précautions: Aucune restriction mis à part chez la femme enceinte, allaitante et les enfants de moins de 7 ans.

Huile essentielle de Lavande Aspic : Recettes

SINUSITE

- * HE Menthe poivrée: 3 gouttes
- * HE Lavande Aspic: 2 gouttes
- * HE Tea tree: 4 gouttes
- * HE Eucalyptus mentholé : 1 goutte

Utilisation : 3 gouttes 3 fois par jour sur le front et sur un mouchoir pour inhaler à volonté.

COUP DE SOLEIL

- * HE Lavande Aspic: 2 gouttes
- * Gel d'aloé vera : 2 gouttes

Après un coup de soleil, appliquez le mélange 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration (Pour un soulagement immédiat, conservez le gel d'aloé vera au frigo!)

BRULURES CUTANÉES, ÉCORCHURES

- * HE Lavande Aspic: 60 gouttes
- * HE Bois de Hô: 20 gouttes
- * HE Laurier noble: 10 gouttes
- * HE Millepertuis: 10 gouttes

Utilisation : Passer d'abord la brûlure sous l'eau froide pendant au minimum 5 minutes puis déposer 8 gouttes du mélange sur la plaie 6 fois par jour.

PIQÛRE DE GUÊPE, SCORPION, MÉDUSE, MORSURE DE SERPENT

- * HE Lavande Aspic: 3 gouttes
- * HE Immortelle: 1 goutte
- * HE Eucalyptus citronné: 1 goutte

Utilisation : Appliquez le mélange pur sur la zone (toutes les 5 min pendant une demi-heure puis 3 à 4 fois par jour pendant un ou deux jours)

TROUBLE DU SOMMEIL, ANXIETE

Utilisation : Mettez une goutte pure d'HE de lavande aspic sur votre oreiller avant de vous coucher.

GERCURES, LEVRES ABIMEES

- * HE Lavande Aspic: 1 goutte
- * HV Millepertuis : 5 gouttes

Utilisation : Appliquez le mélange sur les zones concernées 3 fois par jour.

Huile essentielle de Menthe poivrée







Nom latin : Mentha piperita

Famille botanique : Lamiacées

Très polyvalente, l'huile essentielle permet de soigner de nombreux bobos du quotidien: migraines, problèmes digestifs, nausées et gueule de bois.



Caractéristiques principales :

-  Antalgique
-  Antispasmodique
-  Stimulante digestive et pancréatique
-  Régulatrice et protectrice hépatique
-  Anti-inflammatoire
-  Stimulante du système nerveux

Propriétés thérapeutiques :

Santé

- Céphalées, Migraines
- Rhinites, sinusites, otites
- Nausées, vomissements

- Diarrhée aiguë
- Mal des transports, vertige
- Névralgie, sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinites
- Cystites, colites
- Hypotension

Bien être

- Choc, traumatisme
- Asthénie physique, mentale et sexuelle
- Trac, Angoisse

Beauté

- Transpiration
- Problèmes cutanés (Eczéma, allergie cutanée)
- Haleine fétide

Précautions : interdiction formelle femme enceinte et allaitante ainsi que bébés de moins de 30 mois.

Huile essentielle de Menthe Poivrée : Recettes

NAUSÉE (MAL DES TRANSPORTS)

- * HE Menthe poivrée: 10 gouttes
- * HE Basilic: 10 gouttes
- * HE Citron: 10 gouttes
- * HE Noyau d'abricot: 8 ml

Utilisation : Appliquez le mélange sur votre poitrine dès que vous ressentez des nausées dans les transports.

TENNIS ELBOW, TENDINITES, DÉCHIRURE MUSCULAIRE

- * HE Menthe poivrée: 20 gouttes
- * HE Eucalytus citronné : 20 gouttes
- * HE Immortelle : 30 gouttes
- * HE Basilic exotique : 10 gouttes
- * MH d'arnica : 20 gouttes

Utilisation : Appliquez le mélange localement 5 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

CONTUSIONS, ÉLONGATION MUSCULAIRE, EXTRACTION DENTAIRE

- * HE Immortelle: 3 gouttes
- * HE Laurier Noble; 1 goutte
- * HE Menthe poivrée: 1 goutte
- * HV Calophylle : 5 gouttes

Utilisation : Appliquez le mélange toutes les heures pendant les 24 h.

CELLULITE (avec Obésité)

- * HE Menthe poivrée: 20 gouttes
- * HE Eucalytus citronné: 10 gouttes
- * HE Immortelle: 10 gouttes

* HV noyaux d'abricot: 60 gouttes

Utilisation : Appliquez matin et soir en massant jusqu'à pénétration complète

LENDEMAINS DE FÊTE

Voie orale : 1 goutte pure sous la langue

Voie cutanée : 1 goutte pure sur les tempes en massage plusieurs fois par jour.

HALEINE FÉTIDE

Voie orale : 1 goutte sur votre dentifrice

LUMBAGO

* HE Laurier noble : 1 goutte

* HE Menthe poivrée : 1 goutte

* HE Eucalyptus citronné : 2 gouttes

Utilisation : Appliquez le mélange sur la zone concernée, 5 fois par jour jusqu'à amélioration.

Huile essentielle de Ravintsara

Nom scientifique : *Cinnamomum camphora* CT Cineole

Famille botanique : *Lauracées*

Pilier de l'aromathérapie de par la diversité de ses applications, l'huile essentielle de Ravintsara est indiquée pour toutes les infections ORL. Antivirale et stimulante du système immunitaire, elle s'utilise pour de nombreuses infections et est adaptée à toute la famille! En malgache elle est appelée "feuille bonne à tout"!



Caractéristiques principales :

- 🌿 Antivirale
- 🌿 Anti-inflammatoire, antalgique
- 🌿 Antiseptique, antivirale
- 🌿 Antispasmodique
- 🌿 Décontractante musculaire

Propriétés thérapeutiques :

Santé

- Douleurs rhumatismales, douleurs articulaires
- Maux de tête, migraines

- Aphtes, herpès labial
- Grippe et infections virales
- Fatigue, stress, nervosité
- Allergies chroniques
- Refroidissements

Bien être

- Insomnie
- Dépression
- Angoisse, fatigue nerveuse

Beauté

- Acné, infections cutanées

Précautions : Aucune réserve particulière pour cette huile essentielle aussi bien adaptée pour les petits et les grands. Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.

Huile essentielle de Ravintsara: Recettes

DEBUT DE GRIPPE:

- * GE Ravintsara : 3 gouttes
- * HV macadamia : 3 gouttes

Utilisation : Appliquer le mélange en se frictionnant sur la nuque, le thorax et les poignets 3 fois par jour

TENSION DE LA NUQUE

- * HE Menthe poivrée: 2 gouttes
- * HE eucalyptus citronné: 4 gouttes
- * HE Ravintsara: 2 gouttes
- * HV macadamia: 10 ml d'huile

Utilisation : Appliquez le mélange et massez-vous la nuque 1 à 2 fois par jour pendant 4 jours.

CHUTE DE CHEVEUX

- * HE Camomille noble: 15 gouttes
- * HE Immortelle: 15 gouttes
- * HE Ravintsara: 70 gouttes

Utilisation : Mélangez 2 gouttes du mélange dans votre dose de shampoing habituel.

PERTE DE MÉMOIRE

- * 20 gouttes Ravintsara
- * 20 gouttes de menthe poivrée
- * 10 gouttes de Basilic
- * 50 gouttes Noyau d'abricot

Utilisation : Appliquez 4 à 6 gouttes du mélange sur le plexus solaire, 3 gouttes sur les poignets ainsi que 2 gouttes au centre du front, 2 fois par

jour.

BOUTON DE FIÈVRE CHEZ L'ADULTE

HE Ravintsara : 20 gouttes

HE Menthe poivrée : 20 gouttes

HE Lavande aspic : 10 gouttes

HV Noyau d'abricot : 50 gouttes

Utilisation: Appliquez 2 à 3 gouttes du mélange 8 à 10 fois par jour pendant 2 ou 3 jours (intervenir dès les premiers symptômes: rougeurs, gonflements, picotements)

FIÈVRE

Ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara et 3 gouttes d'huile essentielle de Niaouli à une cuillère à soupe d'huile végétale à l'eau de votre bain.

Huile essentielle de Tea-Tree

Nom scientifique: Melaleuca Alternifolia

Famille botanique : Myrtacées

Stimulante du système immunitaire, c'est également un antiseptique puissant, qui assainit et tonifie le cuir chevelu et la peau.



Caractéristiques principales :

- 🌿 Bactéricide à large spectre
- 🌿 Antifongique
- 🌿 Antiviral
- 🌿 Antiparasitaire
- 🌿 Anti-inflammatoire
- 🌿 Purifiante, elle aseptise les peaux à problèmes
- 🌿 Purifie , assainit et tonifie le cuir chevelu
- 🌿 Stimulante et tonique
- 🌿 Positivante

Propriétés thérapeutiques :

Santé

- Infections buccales : aphtes, abcès, gingivites
- Infections O.R.L. : otites, sinusites, angines, rhinopharyngites
- Infections gynécologiques : Hémorroïdes, vaginites, salpingites
- Infections urinaires : cystites, urétrites

Beauté

- Peaux à problèmes, acné
- Infections localisées
- Soins bucco-dentaires
- Gels antiseptiques
- Savons purifiants
- Toilette intime

Bien être

- Fatigue physique et nerveuse
- Frilosité

Précautions : Interdite chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant de moins de 10 ans. À utiliser sur de courte période (maximum 5 à 6 jours pour les problèmes infectieux).

Huile essentielle de Tee Tree: Recettes

ACNÉ

- * HE lavande aspic: 2 gouttes
- * HE Tea Tree: 2 gouttes
- * HE Menthe poivrée : 1 goutte
- * HV de noisette: 5ml

Utilisation : appliquez le mélange matin et soir sur chaque point.

BLANCHIMENT DE L'EMAIL DENTAIRE

- * HE Laurier noble: 10 gouttes
- * HE Tea Tree: 40 gouttes
- * HE Menthe poivrée. 30 gouttes
- * HV Millepertuis: 20 gouttes

Utilisation : 2 gouttes sur le dentifrice traitement de la plaque dentaire + mauvaise haleine / tartre dentaire

OTITE

(infections virales ou bactériennes, air conditionné, avion, altitude)

- * HE Ravinstara : 30 gouttes
- * HE Camomille Noble : 10 gouttes
- * HE Eucalypus Citronné : 10 gouttes

Utilisation : Ajoutez 2 gouttes de ce mélange à 2 gouttes d'HV Millepertuis et massez-vous autour de l'oreille puis déposez 1 goutte sur un coton-tige dans le conduit de l'oreille 3 fois par jour

GINGIVITE / APHTE

- * HE Tea tree: 10 gouttes
- * HE Laurier noble: 10 gouttes
- * HE Lavande: 10 gouttes
- * HV Amande douce: 20 ml

Utilisation : Appliquez 2 à 3 gouttes de cette préparation sur la zone à traiter et massez délicatement. Répétez 3 à 4 fois par jour durant 4 jours.

RENFORCEMENT DE L'IMMUNITÉ (Bain)

- * HE Tea tree: 3 gouttes
- * HE Laurier Noble : 3 gouttes
- * HE Ravintsara: 3 gouttes
- * HV Noyau d'abricot: 10 gouttes

Utilisation : Mélangez votre préparation à l'eau de votre bain juste avant de le prendre.

Huile essentielle Ylang Ylang








Nom Scientifique: *Cananga odorata*

Famille botanique : *Annonacées*

Stimulante du système nerveux, cette huile essentielle est très bénéfique contre la dépression et le stress. Son parfum exotique et sensuel en fait une huile beauté incontournable aussi bien pour la peau que pour les cheveux.



Caractéristiques principales:

-  Antispasmodique
-  Calmant respiratoire
-  Antalgique
-  Antidiabétique
-  Tonique capillaire
-  Tonique cutanée
-  Tonique, stimulant intellectuel et sexuel

Propriétés thérapeutiques :

Santé

- Hypertension, palpitations
- Diabète
- pathologies spasmodiques

Beauté

- Peaux fatiguées, ternes
- Chute des cheveux, cheveux ternes
- Cuir chevelu gras

Bien être

- Stress, insomnie
- Asthénie sexuelle, frigidité
- Dépression, angoisse
- Fatigue (physique, nerveuse, mentale)

Précautions : Interdite chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant de moins de 10 ans. Irritations possibles cutanées chez certaines personnes sensibles. Ne pas utiliser pure.

Huile essentielle d'ylang ylang : Recettes

BAIN TONIFIANT ET SENSUEL

- * HE Ylang Ylang: 5 gouttes
- * HE Géranium : 2 gouttes
- * HE lavande vraie: 1 goutte

Utilisation : Versez 5 gouttes de ce mélange dans une cuillère à soupe d'huile végétale dans votre bain, respirez profondément et détendez-vous!

ANGOISSE

- * HE lavande vraie : 1 goutte
- * HE Ylang Ylang : 1 goutte
- * HE Ravintsara : 1 goutte
- * HV noyau d'abricot : 2 gouttes

Utilisation : Appliquez 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire, la face interne des poignets, 3 fois par jour.

PEAU FATIGUEE, TERNE

Utilisation : Ajoutez 1 goutte d'HE d'ylang ylang dans votre crème habituelle matin et soir.

TROUBLES DE LA MENOPAUSE

Utilisation : Ajoutez 3 gouttes d'HE d'ylang ylang avec une noix d'huile végétale en massage du bas ventre.

CHEVEUX SECS / TERNES

Utilisation : Ajoutez 1 goutte d'HE d'Ylang Ylang dans une dose habituelle de shampoing, à chaque lavage. Pensez à faire des pauses toutes les 2 à 3 semaines.

MASQUE CAPILLAIRE CHEVEUX SECS OU FINS

- * HE d'ylang ylang : 30 gouttes
- * HE Laurier noble : 10 gouttes
- * HV de ricin : 30 ml
- * HV de jojoba : 20 ml

Utilisation : Appliquez le mélange mèche par mèche sur vos cheveux en évitant les racines. Laissez agir minimum 1 heure sous une serviette chaude.

HYPERTENSION, TACHYCARDIE

Utilisation : 1 goutte d'HE d'Ylang Ylang sur l'intérieur de vos poignets, puis prendre de profondes inspirations, dès que vous en sentez le besoin (avis médical nécessaire pour une utilisation sur une longue durée).

CRISES D'ANGOISSES, STRESS, DEPRESSION, FATIGUE (en diffusion)

- * HE Camomille noble : 3 gouttes
- * HE Lavande : 2 gouttes
- * HE Ylang Ylang : 2 gouttes

Utilisation : Versez ce mélange dans votre diffuseur pour retrouver calme et énergie.

Chapitre 3

Les meilleures Huiles Essentielles pour votre maison



Comme vous l'avez vu dans le chapitre précédent, les huiles essentielles ont de nombreuses propriétés. Si se soigner, faire ses produits de beauté est possible,

pourquoi ne pas également les utiliser pour prendre soin de sa maison?

Désinfectantes, antiseptiques, assainissantes, les huiles essentielles s'utilisent aussi bien en diffusion, que diluées avec d'autres produits ménagers basiques pour maximiser leur efficacité ou compléter leur action.

Utilisées en association avec quelques produits très économiques tels que le bicarbonate de soude ou le vinaigre, vous pourrez obtenir des produits ménagers écologiques, économiques et très efficaces facilement!

De nombreuses huiles essentielles peuvent être utilisées comme produits ménagers, nous allons une nouvelle fois concocter des produits avec nos 12 huiles essentielles vues dans le chapitre précédent. Parmi les huiles essentielles que vous allez pouvoir utiliser pour votre maison, nous avons:

L'huile essentielle de Menthe Poivrée

Antiseptique elle est très appréciée pour rafraichir et apporter une bonne odeur à votre maison.

Astuce : Diffuser quelques gouttes l'huile essentielle pour vous débarrasser des mauvaises odeurs après un diner (ou d'une odeur de tabac froid!). Ses propriétés analgésiques et tonifiantes vous permettront également de soulager vos maux de têtes et de lutter contre la fatigue!

L'huile essentielle de Tea Tree

Antibactérienne puissante, antivirale, fongicide et parasiticide elle est l'huile essentielle multi-usage pour votre maison.

Astuce : Mélangez 10 gouttes de cette huile essentielle à une huile végétale dans votre diffuseur pour assainir durablement l'air de votre maison.

L'huile essentielle de Lavande Aspic

Antiseptique, Antibactérienne, Antivirale et antimite, l'huile essentielle de lavande aspic est parfaitement adaptée pour assainir et nettoyer votre maison.

Astuce : Mélangez 8 à 10 gouttes de cette huile essentielle dans de l'eau chaude après avoir lavé votre sol pour parfumer et assainir votre maison. Son action antibactérienne et antivirale vous permettra de lutter contre les infections virales en hiver!

L'huile essentielle de Ylang Ylang

Relaxante, son parfum exotique et délicat est idéal pour parfumer votre maison, votre linge et vous aider à être positive en régulant votre anxiété!

Astuces:

Pour une maison parfumée :

Utilisez des galets ou des petits morceaux de tissus et déposez y régulièrement quelques gouttes d'huiles essentielles pour parfumer votre wc ou vos placards.

Pour un linge parfumé :

Dans votre lessive: ajoutez quelques gouttes à votre lessive habituelle

Dans votre fer à repasser: Ajoutez quelques gouttes dans l'eau de votre fer à repasser!

Recettes pour l'entretien de votre maison

NETTOYANT SOLS

- * Cristaux de soude : 2 cuillères à soupe
- * Savon noir liquide : 2 cuillères à soupe
- * HE Laurier noble : 15 gouttes
- * HE Ylang Ylang : 3 gouttes

> Mélangez les ingrédients dans un seau d'eau chaude avant de nettoyer le sol.

PRODUIT à VITRES

- * Vinaigre blanc : 1/3 litre
- * Eau : 2/3 litre
- * HE d'Eucalyptus : 30 gouttes

> Mettez le mélange dans un flacon spray d'un litre et utilisez-le pour nettoyer vos surfaces vitrées.

SPRAY NETTOYANT MULTI-USAGES

- * Bicarbonate de sodium: 1 CS
- * Vinaigre d'alcool blanc : 1 litre
- * HE Tea tree: 25 gouttes
- * HE Menthe poivrée: 5 gouttes

> Mélangez les ingrédients dans un flacon spray et appliquez dans les zones à nettoyer.

LESSIVE MAISON

Cristaux de soude : 1 verre
Eau chaude : 2 verres
Savon liquide neutre : 1/2 verre

Bicarbonate de soude : 1 verre

HE de Tea tree : 8 gouttes

HE d'ylang ylang : 1 goutte

Commencez par dissoudre les cristaux de soude dans l'eau puis incorporez le savon liquide, le bicarbonate de soude. Ajoutez l'huile essentielle de tea tree et d'ylang ylang et secouez pour obtenir un mélange homogène.

> Utilisez une demi-tasse du mélange à chaque machine à laver.

DESODORISANT POUR CUISINE

HE d'Eucalyptus citronné : 25 gouttes

Eau vinaigrée : 500 ml

> Ce produit pourra être pulvérisé sur vos surfaces, ou vaporisé dans l'air pour couvrir les odeurs tenaces de cuisine.

LIQUIDE VAISSELLE

Bicarbonate de soude : 1 cuillère à café

Savon liquide neutre : 100 ml

HE Menthe poivrée : 20 gouttes

> Ajoutez les ingrédients dans un flacon pompe de 500 ml puis remplissez avec de l'eau. Agitez le flacon avant utilisation.

DESODORISANT POUR TOILETTES

Ajouter 4 à 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus directement dans l'eau des WC après avoir tiré la chasse d'eau pour assainir et parfumer vos toilettes.

DESODORISANT POUR POUBELLES

Mélangez 5 à 6 gouttes d'huile essentielle à 250 ml d'eau chaude et 2 cuillères à café de savon liquide neutre dans un vaporisateur. Vaporisez et laissez sécher.

L'aromathérapie à travers les siècles

L'aromathérapie est définie par l'utilisation d'extraits aromatiques de plantes à des fins thérapeutiques. Le mot "aromathérapie" vient du grec "Aroma" qui signifie "arôme" et "therapeia" qui vient du mot soin, cure. C'est une des ressources de la **naturopathie**, une médecine non conventionnelle visant à équilibrer l'organisme par des moyens naturels tels que le régime alimentaire, l'hygiène de vie ou encore la phytothérapie (qui utilise l'ensemble des éléments d'une plante). Les huiles essentielles



peuvent être utilisées à but préventif, curatif ou simplement de bien-être.

L'utilisation des essences de plantes remonte bien avant notre ère et de nombreuses civilisations

les utilisaient déjà pour de nombreuses applications.

L'utilisation des huiles essentielles avant Jésus Christ

Plus de 4000 ans avant J.-C., les aborigènes australiens s'en servaient pour le traitement des infections. Les Indiens et les Chinois avaient également découvert les vertus thérapeutiques des essences aromatiques depuis des millénaires.

C'est donc durant l'ère de l'Égypte ancienne que l'aromathérapie se développe et est utilisée, pour la première fois, dans des domaines aussi larges que la médecine, la parfumerie, la cosmétique ou encore pour les embaumements des défunts. Cette dernière application démontre que les Égyptiens avaient déjà une connaissance poussée des vertus antiseptiques et antiputrides des huiles essentielles. Leur utilisation très avancée pour l'époque a influencé de nombreuses autres cultures situées sur le bassin méditerranéen telles que les civilisations babyloniennes, grecques puis romaines.

300 ans av. J.-C., les huiles essentielles sont introduites en Grèce par Alexandre le Grand après sa conquête de l'Égypte. La mythologie grecque attribue alors ces découvertes aux divinités et les plantes médicinales sont alors utilisées comme offrande aux dieux du mont Olympe. Les Romains,

influencés par les Grecs, utilisèrent également beaucoup les huiles essentielles notamment dans le domaine de la parfumerie pour homme. Les vertus de “séduction amoureuse” des plantes aromatiques sont alors connues dans tout l’Empire romain. Au 1er siècle après J-C, un médecin, Discoride rédigea l’ouvrage “De materia medica”, recensant plus de 520 plantes médicinales, et qui restera l’ouvrage de référence jusqu’à la Renaissance.

Au Moyen-Orient, l’utilisation des huiles essentielles remonte à 4000 avant Jésus-Christ et leur utilisation était principalement liée au domaine de la parfumerie, jusqu’à ce que l’influence égyptienne leur fasse découvrir les autres applications notamment dans le domaine médical. Les huiles essentielles étaient empreintes de magie et leur utilisation était tout d’abord destinée à purifier les esprits avant la rencontre avec les dieux, leurs utilisations s’est ensuite étendue à ce que nous appellerions aujourd’hui des « petits bobos ».

Dans les Amériques, les utilisations des huiles essentielles remontent aux civilisations incas, mayas et aztèques. Encore aujourd’hui les tribus indiennes les utilisent pour se soigner et nettoyer leurs maisons.

De Jésus Christ à nos jours

Au moyen âge, les huiles essentielles sont peu utilisées, car associées à des “produits maléfiques” et utilisées exclusivement par les « sorcières ». Les plantes médicinales sont quant à elles réservées aux monastères et aux maisons nobles. À cette époque, les recherches sont axées sur la recherche du remède universel pour devenir immortel.

Il faut attendre l'époque des Croisades pour que l'intérêt et l'utilisation des huiles essentielles réapparaissent. La distillation devient une pratique courante et les huiles essentielles sont alors la base de tous les remèdes grâce à leurs vertus antibiotiques qui permettent de soigner les grandes épidémies de l'époque.

Les diffuseurs d'huiles essentielles sont créés durant la renaissance européenne. Appelés “pomanders”, ils étaient utilisés pour désinfecter les maisons et les personnes et étaient largement utilisés pour stopper l'épidémie de peste.

Une histoire très connue de l'époque relate l'histoire de quatre voleurs qui s'enduisaient le corps d'une eau de vie particulièrement anti-infectieuse, composée de huit huiles essentielles (absinthe, sauge sclarée, romarin à camphre, menthe poivrée, clou de girofle, cannelle, ail et lavande aspic) et allaient ensuite, de maison en maison, voler les biens des pestiférés. Lors de leur arrestation, ils purent obtenir leur libération en offrant en contrepartie la recette de leur potion.

Utilisés avec frénésie par la cour de Versailles, notamment par la diffusion d'odeurs puissantes dans les jardins, la Révolution française mettra fin à l'utilisation des parfums symbole de l'aristocratie française. Mais à la fin de la révolution, les bourgeois se réapproprient les parfums et les réutilisent à leur tour pour eux-mêmes.

La naissance de l'aromathérapie scientifique

Il faut attendre le XXe siècle pour que l'aromathérapie soit reconnue comme une médecine à part entière. En 1918, un chimiste et parfumeur dénommé **René-Maurice Gattefossé** se brûle la main lors d'une explosion

dans son laboratoire. Il plonge alors sa main dans un récipient d'huile essentielle de lavande et s'aperçoit que le soulagement est immédiat et que la cicatrisation est excellente. Le chimiste se consacre alors à l'étude des propriétés antibactériennes des huiles essentielles. Il crée en 1928 le mot "aromathérapie" suivi d'un ouvrage dans lequel il décrit la relation entre la structure biochimique de l'huile essentielle et son activité.

En 1929, le pharmacien Sévelinge confirme le potentiel antibactérien élevé des substances aromatiques. Le docteur Valnet publie à partir de 1964 des ouvrages qui font connaître au grand public l'efficacité des huiles essentielles. En 1975, Pierre Franchomme met en évidence l'importance des chémotypes qui sont les molécules biologiquement actives dans les plantes. Sa précision permet la réduction des échecs dans la thérapie ainsi que la diminution des risques de toxicité et d'effets secondaires.

L'aromathérapie entre alors dans le domaine de la science et fait partie des traitements naturels reconnus comme les plus puissants et efficaces. De nombreux hôpitaux utilisent les huiles essentielles comme désinfectants et également en diffusion dans certains services, pour détendre les patients et assainir l'air.

Les grandes familles de plantes en aromathérapie



Le règne végétal dénombre plus de 800 000 espèces. Pour classifier et répertorier les plantes

aromatiques, les botanistes utilisent des familles, des genres, des espèces et des sous-espèces. Utilisées aussi bien en médecine, qu'en cosmétique et parfumerie qu'en gastronomie, les plantes aromatiques sont reconnues et appréciées dans le monde entier.

Si toutes les plantes, fleurs, arbres et herbes dégagent une odeur, **seul 1% de ces espèces peuvent être utilisées pour produire des huiles essentielles** et sont classées en **11 grandes familles botaniques**.

Voici les grandes familles botaniques des huiles essentielles présentés dans ce livre :

Les Lamiaceae ou lamiacées

Cette famille regroupe les plantes herbacées ou arbustes préférant les zones tempérées chaudes et compte plus de 3500 espèces réparties en plus de 200 genres. Les plantes de cette famille possèdent souvent des poils glanduleux et des glandes sous-épidermiques qui les rendent très odorantes, et de ce fait, sont très prisées en aromathérapie et en cosmétiques. Cultivés dans le

monde entier, de nombreux genres sont présents en Europe et notamment dans le bassin méditerranéen.

Les principaux genres de la famille des lamiacées utilisées en aromathérapie sont:

* ***Le genre Ocimum***

Ce genre compte 150 espèces de plantes herbacées, dont le basilic commun qui produit l'HE de basilic exotique.

* ***Le genre Lavandula***

Ce genre réunit les différentes lavandes qui produisent 3 huiles essentielles majeures: L'HE de lavande fine, L'HE de lavande aspic et l'HE de lavandins.

* ***Le genre Rosmarinus le romarin***

* ***Le genre Mentha avec les menthes***

Ce genre comporte 18 espèces de menthes dont 3 sont utilisées dans l'aromathérapie :

- Mentha aquatica : L'HE de menthe aquatique
- Mentha spicata : L'HE de menthe poivrée
- Mentha canadensis: L'HE de menthe

* ***Le genre Origanum L'Origan***

Regroupant une cinquantaine d'espèces, principalement des plantes herbacées et des arbrisseaux vivaces, 2 espèces majeures proviennent de ce genre et sont très utilisées aussi bien en cuisine pour aromatiser les plats qu'en aromathérapie:

- L'HE d'Origan
- L'HE de marjolaine

* ***Le genre Salvia avec les sauges***

Regroupant plus de 900 espèces, la sauge est appréciée depuis le moyen âge pour ses nombreuses vertus médicinales et aujourd'hui en naturopathie. L'HE de sauge est extraite de cette espèce.

* *Le genre Thymus Les Thyms*

Avec plus de 300 espèces, le thym est une plante médicinale utilisée depuis la nuit des temps et connue par de nombreuses civilisations. 4 huiles essentielles majeures sont extraites de ce genre:

- L'HE de Thym vulgaire à thujanol
- L'HE de Thym à feuilles de sarriette
- L'HE de Thym vulgaire à Linalol
- L'HE de Thym vulgaire à thymol

Les Myrtacées

La famille des myrtacées regroupe plus de 3000 espèces d'arbres et d'arbustes réparties en une centaine de genres. On les retrouve dans les zones tempérées, sub-tropicales à tropicales principalement en Australie, en Amérique et au Brésil. Les essences de cette famille se trouvent dans les feuilles, les fleurs, les fruits ou les bourgeons.

En aromathérapie, 4 genres de cette famille sont utilisés pour la production des huiles essentielles:

Le genre Eucalyptus : Parmi les 600 espèces d'eucalyptus, uniquement 3 espèces sont utilisées en aromathérapie :

- * L'Eucalyptus globulus
- * L'eucalyptus citriodora
- * L'eucalyptus radiata

Le genre Melaleuca : 3 espèces sont utilisées pour la production d'huile essentielle:

- * L'HE de Tea tree
- * L'HE de cajepout
- * L'HE de niaouli

Le genre Eugenia : L'huile essentielle de girofle provient du giroflier arbre originaire d'Indonésie qui est également utilisé dans la gastronomie.

Le genre Myrtus : L'huile essentielle de myrte est fabriquée à partir d'un arbrisseau, cultivé pour ses fruits qui sont également utilisés dans la gastronomie ainsi que dans la parfumerie.

Les Astéracées

Cette famille compte le nombre le plus important d'espèces avec quelques 13 000 espèces réparties dans 1500 genres. Présente dans le monde entier et sous tous les climats, la partie distillée se trouve souvent dans la fleur poussant sur les herbes. De nombreuses astéracées sont des fleurs (la centaurée des montagnes, le pissenlit, le tournesol ou encore la marguerite), d'autres des légumes (artichaut, endive) et d'autres des plantes médicinales.

Les huiles essentielles appartenant à cette famille sont :

- * L'HE de camomille noble
- * L'HE d'Immortelle

Les Lauracées

Plus de 2'000 espèces sont regroupées dans cette famille réparties en une cinquantaine de genres. Cette famille est caractérisée par des arbres ou arbustes à feuilles quasi persistantes.

Le genre *cinnamomum* : Composé de 300 espèces d'arbres et d'arbustes originaires des régions tropicales et chaudes d'Asie du Sud-Est, d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud. Les huiles essentielles de ce genre sont extraites à partir de leurs feuilles et de leur écorce.

- * L'HE de Camphre
- * L'HE de Cannelle

Le genre *Aniba* qui est une espèce d'arbres d'Amazonie et de Guyane. donc l'HE de bois de rose fait partie. Cette espèce est menacée, il est donc préférable d'utiliser l'huile essentielle de bois de Hô.

Le genre *laurus nobilis* ou Laurier qui est une espèce d'arbustes à feuillage persistant originaire du bassin méditerranéen. Jadis utilisé pour couronner les vainqueurs et savants, d'où vient le nom baccalauréat (bacca laurea : baie de laurier). Ses feuilles sont très utilisées en cuisine (bouquet garni infusion)

Conclusion

La mode des huiles essentielles constitue finalement une chance pour notre santé et notre beauté. Leur médiatisation fait connaître à tous leurs bienfaits et leur usage se diffuse partout. Personnellement je considère cette évolution comme une grande chance. Elle nous permet de nous émanciper de l'industrie de la beauté et de la santé et de ses produits stars, souvent hors de prix et largement hérités d'une époque où la chimie apparaissait comme l'ultime solution.

Nous (re)tourner vers le naturel et la puissance des plantes est tendance et c'est tant mieux !!

Les huiles essentielles ont pour moi de multiples vertus. Efficaces, polyvalentes, naturelles, elles doivent trouver leur place dans notre kit bien-être du quotidien. Ces avantages, couplés à leur coût limité permettent à chacun et chacune de s'offrir des soins fréquents, bio et de grande qualité.

Durant mes voyages, j'ai souvent pu en mesurer l'intérêt. Mais j'ai aussi pu échanger avec des personnes d'autres cultures sur leurs usages respectifs. Ce livre est donc le fruit de ce mélange : une envie sociétale de profiter pleinement des bienfaits de la nature, et cela avec la garantie d'une production labellisée à un coût raisonnable.

Tout cela a produit un guide pratique, qui a fait le choix de cibler les 12 huiles véritablement essentielles! J'espère que vous avez pris autant de plaisir à le lire et à le mettre en pratique que moi à le créer et à le partager avec vous. Si c'est le cas, alors je suis ravie ! Vous êtes maintenant « HE » connecté(e)s !!

Si vous avez apprécié ce guide, prenez quelques minutes pour laisser votre avis, cela sera un grand encouragement pour moi et pourra inciter toutes les personnes qui recherchent des conseils sur l'aromathérapie...à se lancer!

Crédits photos

Toutes les photos proviennent de la banque d'image Shutterstock.

Photo de couverture :

Vitalina Rybakova

Photos d'illustration:

NinaM
Daniel Korseniewski
Lakov Fillimonov
Nenov Brothers Images
Olga Miltsova
Amawasri Pakdara
Maxsol
Nito
Aptyp_koK
NinaM
matka_Wariatka

Table des Matières

Préface	7
Introduction	9
Chapitre 1	12
Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?	12
Une substance odorante	12
Une composition chimique complexe	13
Huile essentielle chémotypée ou artisanale?	13
Procédés de fabrication	14
Précautions et recommandations d'usages	16
Comment utiliser les huiles essentielles	18
Comment choisir mes huiles essentielles?	24
Chapitre 2	28
MES 12 HUILES ESSENTIELLES	28
Huile essentielle de Basilic exotique	29
Huile essentielle de Bois de Hô	33
Huile essentielle de Camomille Romaine	37
Huile essentielle d'Eucalyptus citronné	41
Huile essentielle de Géranium d'Égypte	45
Huile essentielle d'Immortelle	49
Huile essentielle de Laurier Noble	53
Huile essentielle de Lavande Aspic	57
Huile essentielle de Menthe poivrée	61
Huile essentielle de Ravintsara	65
Huile essentielle de Tea-Tree	69
Huile essentielle Ylang Ylang	73
Chapitre 3	79
Les meilleures Huiles Essentielles pour votre maison	79
Recettes pour l'entretien de votre maison	81
L'aromathérapie à travers les siècles	84
Les grandes familles de plantes en aromathérapie	88
Conclusion	94

