

DANIÈLE FESTY

ISABELLE PACCHIONI

Le guide best-seller • Nouvelle édition enrichie

# GUIDE DE POCHE D'AROMATHÉRAPIE

41 HUILES ESSENTIELLES  
POUR **SE SOIGNER**  
EN TOUTE SIMPLICITÉ



QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS

### **À lire !**

Une mini-bible ultra simple et pratique, coécrite par deux pros, pour soulager les maux de tous les jours.

*Top Santé*

### **Les huiles essentielles**

Ce petit recueil est un excellent condensé pour apprendre et comprendre l'utilisation des huiles essentielles.

*une lectrice*

### **Le livre des débutants**

J'ai aimé ce livre pour sa simplicité. Si vous êtes novice, ce livre est fait pour vous : clarté, précision. Idéal pour une bonne initiation à l'utilisation des huiles essentielles.

*un lecteur*

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :  
[www.editionsleduc.com/daniele-festy](http://www.editionsleduc.com/daniele-festy)

**Danièle Festy**, pharmacienne, est l'auteur de référence sur les huiles essentielles. Elle a notamment écrit [Ma bible des huiles essentielles](#) (éditions Quotidien Malin).

Retrouvez-la sur son blog [www.danielefesty.com](http://www.danielefesty.com)

**Isabelle Pacchioni** a créé en 2005 PuresSENTIEL ([www.puresSENTIEL.fr](http://www.puresSENTIEL.fr)), une gamme de soins d'aromathérapie (en pharmacie) comprenant des formules réunissant une synergie d'huiles essentielles prêtes à l'emploi, une gamme d'huiles de massage Bio et d'huiles essentielles unitaires. Elle est également l'auteur de [50 auto-massages aux huiles essentielles](#) (éditions Quotidien Malin).

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Ce livre est la réédition augmentée et mise à jour de l'ouvrage du même nom paru en 2007.

Design couverture : Bernard Amiard

Photographie de couverture : © fotolia/ © altrendo images - getty

© 2014 Quotidien Malin Éditions (ISBN : 979-10-285-0552-3) édition numérique de l'édition imprimée © 2014 Quotidien Malin Éditions (ISBN : 979-10-285-0032-0).

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s.

[Rendez-vous en fin d'ouvrage](#) pour en savoir plus sur les éditions Quotidien Malin

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# INTRODUCTION

Ce livre est unique en son genre. Fruit du travail de deux spécialistes, chacune dans son domaine, il rassemble les informations et les conseils les plus pointus, les plus pratiques et les plus efficaces pour se soigner avec l'aromathérapie. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent prendre leur santé en mains, aux mamans d'enfants petits (l'hélichryse est extraordinaire contre les bleus, coups et bosses) et grands (rien de plus efficace contre les infections respiratoires ou l'acné que l'aromathérapie), à tous ceux qui sont « empoisonnés » par une mauvaise digestion, un sommeil perturbé, un mal de dos, une gencive douloureuse ou des migraines récidivantes. Cela en fait du monde !

Les huiles essentielles sont en effet idéales pour traiter toute la famille au quotidien, à condition de les employer correctement et à bon escient. Extrêmement efficaces, fiables, naturelles, elles répondent au besoin croissant de se soigner vite et bien tout en respectant son organisme. Le principe même de la médecine selon Hippocrate : « D'abord, ne pas nuire ». Agréables, parfumées, envoûtantes, les huiles essentielles sont néanmoins féroces envers les microbes ou les douleurs, sans pitié avec le stress. Une main de fer dans un gant de velours !

## **Un problème ? Une solution !**

À chaque situation son huile essentielle : le pin, le ravintsara et l'eucalyptus embaument les pièces à vivre (tout en détruisant les microbes), la lavande aspic apaise les brûlures tandis que la lavande vraie détend, le laurier calme les douleurs, l'arbre à thé lutte contre les mycoses, la menthe favorise la digestion... Bref : les huiles essentielles nous aident à mieux vivre au quotidien.

Les conseils que vous trouverez au fil des pages sont extrêmement pratiques et accessibles à tous. Vous ne trouverez pas plus simple. Néanmoins, bien que nos recommandations soient fiables et sûres, elles ne remplacent en aucun cas un avis médical. Nous vous invitons à consulter si votre état général est préoccupant (forte fièvre, symptômes anormaux, grande fatigue, douleur importante...), s'il s'agit d'un enfant ou d'une

personne fragile (malade, personne âgée, handicapée). Par ailleurs, l'action des huiles essentielles étant très rapide voire spectaculaire, si votre état ne s'améliore pas très vite, c'est soit parce que vous n'avez pas posé le bon diagnostic, soit parce que vous n'utilisez pas la bonne huile essentielle : consultez un médecin ou demandez avis à un pharmacien afin de ne pas retarder la mise en route d'un traitement adapté à votre cas.

# LES HUILES ESSENTIELLES EN 23 QUESTIONS-RÉPONSES

Les hommes utilisent empiriquement les huiles essentielles depuis des millénaires, notamment sous forme de fumigations ou de frictions. En Égypte antique, 4 000 ans avant J.-C., on embaumait déjà les morts avec ces précieux composés végétaux : c'est grâce aux huiles essentielles que les corps des pharaons ont traversé le temps dans un état de conservation aussi exceptionnel ! Mais l'Histoire a préféré retenir le procédé de fabrication de la bière, dont les Égyptiens étaient là aussi passés maîtres... C'est en 1887 seulement que Chamberland a étudié l'activité des huiles essentielles d'origan, de girofle et de cannelle sur le bacille du charbon (*Bacillus anthracis*). Les travaux qui suivirent ont toujours confirmé le pouvoir antibactérien et antifongique (antichampignons) des huiles essentielles, et ce sur de très larges « spectres » : une seule petite huile peut combattre efficacement de très nombreux germes redoutables !

## 1. Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

L'huile essentielle est l'extrait végétal le plus puissant. Les huiles essentielles ne sont pas présentes dans toutes les plantes, seules celles que l'on dit « aromatiques » en possèdent. C'est l'essence même de la plante. Lorsque vous épluchez une orange ou une mandarine, ou encore que vous approchez un brin de lavande de vos narines, l'odeur qui s'en dégage, c'est celle de l'essence, qui deviendra de l'huile essentielle après distillation ou expression mécanique. Mais ce parfum ne véhicule pas seulement des molécules aromatiques : il renferme aussi nombre de substances chimiques aux actions thérapeutiques très puissantes.

Parmi elles, certaines sont antiseptiques, d'autres antivirales, d'autres encore apaisantes ou cicatrisantes.

Les plantes, fleurs et autres arbres à essences ne pourraient pas survivre sans leurs huiles essentielles, qui les protègent de toute agression et de toute attaque extérieure.

## 2. Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

C'est l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques. L'aromathérapie, dont le mot n'est apparu qu'en 1930, est une branche de la phytothérapie. La phytothérapie se décline sous de très nombreuses formes (tisanes, extraits secs ou fluides, macérats, sirops, suspensions intégrales de plantes fraîches...) utilisant diverses parties de la plante. En aromathérapie, on utilise le plus souvent une seule partie de la plante, parfois la plante entière. Les techniques d'extraction de l'huile essentielle sont plus délicates que celles employées en phytothérapie. L'huile essentielle obtenue est très active sur le plan thérapeutique et doit être utilisée avec certaines précautions.

## 3. Comment extrait-on l'huile essentielle d'une plante ?

Il y a plusieurs méthodes en fonction du végétal utilisé. On n'extrait pas de la même façon de l'huile essentielle d'écorce de cannelle ou de l'essence de mandarine. Les deux méthodes d'extraction les plus courantes sont :

1) **la distillation** : la plus répandue, car elle convient à la majorité des végétaux – on « envoie » de la vapeur d'eau sur la plante, elle se charge au passage de la fraction volatile qu'un appareil spécial va « récupérer » par refroidissement. On dit qu'on obtient une **huile essentielle**.

2) **l'expression** : on presse mécaniquement la partie de la plante concernée pour en tirer les essences, cas typique de la peau des agrumes – orange, citron, mandarine. On dit qu'on obtient une **essence**.

Le résultat, l'huile essentielle, est considérée comme la quintessence de la plante. C'est pourquoi les flacons sont petits et peuvent paraître onéreux, mais on utilise seulement quelques gouttes à chaque fois.

On comprend aisément les raisons pour lesquelles le maniement des huiles essentielles doit être précis et rigoureux. Une goutte c'est une goutte, ce n'est pas deux gouttes !

## 4. Quelles sont les propriétés des huiles essentielles ?

Compte tenu de leur extraordinaire richesse en molécules biochimiques différentes, souvent plus de 200, il est facile de comprendre que chaque huile essentielle possède plusieurs propriétés. Contrairement aux

médicaments classiques, qui renferment généralement une molécule active, correspondant à une propriété.

De plus, toutes les huiles essentielles sont plus ou moins antiseptiques. N'oublions pas que leur rôle initial est de protéger naturellement la plante contre les maladies, les invasions de parasites, etc.

## **5. Comment agissent-elles ?**

L'efficacité thérapeutique des huiles essentielles tient à leur composition chimique extrêmement puissante et complexe. Certaines molécules vont tuer les bactéries, d'autres les empêcher de se reproduire, d'autres encore aideront à réparer la peau atteinte, stimuleront ou ralentiront les échanges de neurotransmetteurs dans le cerveau. Ce dernier point explique la remarquable efficacité de nombreuses huiles essentielles contre les troubles nerveux.

## **6. Comment les huiles essentielles appliquées sur la peau peuvent-elles soigner un organe à l'intérieur du corps ?**

Lorsqu'on applique une huile essentielle sur la peau, les principes actifs traversent très rapidement l'épiderme pour rejoindre la circulation du sang. De là, ils atteignent l'organe malade. C'est pourquoi après un massage de la colonne vertébrale ou de la plante des pieds avec une huile essentielle d'eucalyptus (dans le but de soigner une bronchite), quelques minutes plus tard, l'haleine est agréablement parfumée... à l'eucalyptus ! Le cheminement est facile à reconstituer : les actifs sont passés dans la circulation sanguine et ont atteint les poumons. Il en va de même pour le système digestif ou urinaire, les troubles nerveux, les maux de tête, etc. En outre, non contentes d'agir vite et bien, les huiles essentielles restent actives longtemps dans l'organisme (environ 6 heures).

Voilà pourquoi dans ce livre nous vous conseillons très souvent l'application par voie externe pour traiter des problèmes d'ordre général, et non pas seulement pour améliorer l'état de la peau.

Vous vous demandez si l'efficacité a été testée et démontrée ? Réponse : oui, à de multiples reprises ! Prenons le cas du mal de tête. Dans cette indication, l'huile essentielle de menthe poivrée (en application locale) a fait l'objet de deux études contrôlées contre placebo et paracétamol 1 g. Elle s'est révélée supérieure au placebo et aussi puissante que le

paracétamol. Quant à l'huile essentielle de lavande, elle a montré son intérêt dans les céphalées de tensions associées à des contractures cervicales, en association avec l'acupression<sup>1</sup>. Les études font état d'un apaisement rapide (dès les 5 premières minutes pour certains) et durable (pas de « récurrence » dans les 12 heures qui suivent). Un vrai rêve pour toutes les victimes de maux de tête, d'autant qu'il existe maintenant des petits rollers « anti-maux de tête », renfermant plusieurs huiles essentielles antalgiques, très pratiques d'utilisation, à glisser dans son sac à main et à utiliser dès les premiers symptômes.

## **7. Les huiles essentielles sont-elles réellement efficaces ?**

Leur efficacité est spectaculaire ! Nous avons déjà des preuves empiriques depuis des siècles puisque l'aromathérapie est l'une des plus anciennes médecines, et si elle a « survécu », il y a une raison. Mais surtout, il existe plus de 14 000 études scientifiques de très haut niveau, toutes publiées dans des revues médicales (accessibles sur le très sérieux site internet Medline, qui regroupe l'intégralité des recherches médicales internationales publiées, c'est-à-dire validées par des experts indépendants). Concrètement, tous les utilisateurs sont stupéfaits de l'efficacité et enchantés de la rapidité d'action !

## **8. Peut-on vraiment assainir l'air d'une habitation ou d'un bureau en y diffusant des huiles essentielles ?**

Oui, c'est une des meilleures façons d'y parvenir. Et le résultat est vraiment prodigieux ! Il n'y a rien de plus efficace pour prévenir les épidémies ORL – éviter notamment qu'elles ne se propagent à la maison ou au bureau. Comme la mauvaise qualité de l'air intérieur favorise la survenue des troubles respiratoires, leur aggravation et leur chronicité, et qu'en plus elle n'est guère propice à un sommeil réparateur, nous avons vraiment tout à y gagner !

La preuve de l'efficacité antivirale, antibactérienne, antiacariens et antifongique des huiles essentielles a largement été démontrée depuis bien longtemps. Prenons l'exemple des études portant sur « Puresentiel Assainissant, Spray aérien aux 41 huiles essentielles » (Laboratoire Puresentiel). Ce produit a été testé pour ses capacités à lutter contre les virus et les bactéries les plus courants, les champignons (levures et

moisissures, hôtes habituels et involontaires de nos habitations), et les acariens.

Au total, 12 études<sup>2</sup> valident l'efficacité et la bonne tolérance de ce spray pour nettoyer et assainir l'air intérieur (maison, bureau, voiture...) et respirer un air plus sain au quotidien. Il limite les sources d'épidémies et d'allergies.

En raison de ses propriétés acaricides, bactéricides, virucides et fongicides démontrées, ce spray aérien présente également un grand intérêt contre l'asthme allergique. Ses huiles essentielles sont effectivement capables d'éliminer les acariens de l'air intérieur sans l'agressivité d'un aérosol classique. En effet, l'efficacité des produits de synthèse actuellement disponibles est considérée aujourd'hui comme inconstante et en plus ils irritent les bronches des asthmatiques. Les pauvres, eux qui cherchent au contraire par tous les moyens à apaiser leurs muqueuses respiratoires !

À noter : l'efficacité du Spray aérien PuresSENTIEL Assainissant a également été testée sur les mites de vêtements et les punaises de lit. Il les détruit et les repousse efficacement, une raison de plus pour l'utiliser régulièrement dans nos intérieurs !

## **9. Dans quels cas ne faut-il pas utiliser les huiles essentielles ?**

**Dans la plupart des cas et par mesure de sécurité, les femmes enceintes sont « interdites » d'huiles essentielles pendant les 3 premiers mois de grossesse.** Durant les deux derniers trimestres, elles doivent se référer à un avis médical auprès d'un médecin ou d'un pharmacien spécialiste en aromathérapie. Certaines huiles essentielles sont probablement totalement inoffensives et sans aucun risque pendant la grossesse. Mais, par mesure de précaution, au stade actuel des connaissances, nous préférons nous abstenir : les huiles essentielles renferment de multiples composants, dont certains pourraient être potentiellement délétères pour le fœtus. On ne sait jamais !

Par ailleurs, il existe des restrictions d'utilisation. Toutes les huiles essentielles ne sont pas adaptées à certaines personnes. Les jeunes enfants (moins de 6 ans) doivent prendre uniquement les huiles essentielles, les dosages et les formes appropriés à leur âge. Les épileptiques, les personnes

âgées ou celles atteintes d'une maladie chronique doivent demander conseil avant d'utiliser certaines huiles essentielles.

## **10. Pourquoi ne faut-il acheter des huiles essentielles que dans un circuit de vente fiable ?**

Parce qu'il existe un véritable trafic d'huiles essentielles. Étant donné la forte demande du grand public, les imitations et les produits de médiocre qualité fleurissent un peu partout. Même dans certaines boutiques un peu « spécialisées », on trouve des produits plus ou moins purs, parfois coupés avec des molécules de synthèse (non naturels, donc inefficaces voire dangereux). Nous vous recommandons d'acheter vos huiles essentielles en pharmacie ou en parapharmacie, où les fabricants sont obligés de fournir des dossiers de contrôles extrêmement complets, et où les pharmaciens sont tenus de vérifier de très nombreux paramètres à chaque livraison, car ils sont responsables de la marchandise qu'ils proposent à la vente. Ils connaissent bien leurs fournisseurs qui, eux-mêmes, connaissent bien les fabricants : la traçabilité est totale, on peut facilement retrouver un lot en cas de problème. Ce qui n'est pas le cas sur un marché, dans une boutique de souvenirs ou, encore moins, sur internet. Et puis, saviez-vous qu'au XV<sup>e</sup> siècle, les pharmaciens s'appelaient... *aromatherii* ? C'est dire l'importance des huiles essentielles dans l'arsenal thérapeutique, déjà à l'époque !

## **11. Peut-on prendre des huiles essentielles pendant la grossesse ?**

Comme nous l'avons déjà mentionné plus haut, d'une manière générale, **les huiles essentielles sont interdites pendant le premier trimestre de grossesse**. Durant les deux derniers trimestres, quelques-unes peuvent être utilisées mais uniquement sur conseil médical d'un professionnel de la santé (médecin, pharmacien) spécialisé en aromathérapie.

**Demandez toujours conseil à votre médecin ou votre pharmacien avant d'utiliser une huile essentielle si vous êtes enceinte.** Gardez à l'esprit que, par principe de précaution et sauf prescription, mieux vaut les éviter pendant toute la grossesse. Même remarque pour les femmes allaitantes, car les huiles essentielles passent dans le lait maternel.

## **12. Peut-on utiliser les huiles essentielles sur un bébé ou un jeune enfant ?**

Oui ! Ils y sont même particulièrement réceptifs. Mais certaines huiles essentielles sont interdites chez les bébés de moins de 3 mois et d'autres chez les enfants de moins de 6 ans. À partir de cet âge, la plupart des huiles essentielles sont utilisables selon certaines modalités ; adaptez les posologies et les voies d'administration : rectale et cutanée de préférence. En général on divise par 2 ou 4 (selon l'âge) le nombre de gouttes d'huiles essentielles employé.

**Demandez toujours conseil avant d'utiliser une huile essentielle pour la première fois sur un enfant.**

## **13. Pourquoi doit-on mélanger les huiles essentielles à des huiles végétales avant de les appliquer sur la peau ?**

Parce que les huiles essentielles sont souvent trop puissantes pour être utilisées pures, notamment sur de grandes surfaces de peau. Elles risqueraient d'irriter. Comme elles ne sont pas solubles dans l'eau, il faut les mélanger à un corps gras (huile végétale) ou à des substances conçues pour (base pour bain).

Chaque huile végétale possède aussi ses propres propriétés, qui renforcent celles de l'huile essentielle. Par exemple, l'huile d'**amande douce** a des vertus adoucissantes, calmantes. Elle est idéale pour les bébés. L'huile de **calophylle** améliore la circulation du sang. Elle est particulièrement adaptée aux troubles circulatoires et lymphatiques. L'huile de **macadamia** est extrêmement pénétrante. L'huile de **germe de blé**, exceptionnellement nourrissante, est parfaite pour les soins de la peau et des ongles. L'huile de **millepertuis** apaise les brûlures. Les huiles de **ricin**, de **coco** ou de **jojoba** conviennent bien aux soins des cheveux, celle de **noisette** aux formules minceur.

## **14. Les huiles essentielles peuvent-elles être dangereuses ?**

Les huiles essentielles sont très puissantes. Elles peuvent être responsables d'effets secondaires, surtout si elles sont mal employées (mauvais diagnostic, mauvaise posologie, voie d'administration mal adaptée, quantités inadéquates...). Les conséquences peuvent aller de « bénignes » à

« graves » : irritations, allergies, perturbations hormonales voire épilepsie. Mais ces effets secondaires ne sont consécutifs qu'à une prise irraisonnée d'huiles essentielles. Les doses toxiques dépendent de chacune d'entre elles. Vous ne craignez évidemment rien en respectant les conseils d'emploi détaillés dans ce livre.

## **15. Pourquoi les noms des huiles essentielles sont-ils si précis ?**

Parce que l'aromathérapie est une science précise. C'est pourquoi au nom de l'huile essentielle (par exemple « thym ») on rajoute son chémotype (par exemple « à linalol »). Il existe en effet une grande variété de thyms (à thujanol, à linalol, à thymol, etc.) et chacune possède ses propriétés spécifiques. En l'occurrence, le thym à linalol est extrêmement efficace pour les problèmes ORL et ne présente strictement aucun danger chez les tout-petits, ce qui n'est pas le cas du thym à thymol. Il en va de même pour toutes les huiles essentielles : la lavande vraie n'a pas les mêmes propriétés que la lavande aspic, etc.

## **16. Les huiles essentielles peuvent-elles être employées comme produit cosmétique ?**

Bien sûr ! De nombreuses huiles essentielles participent activement à la beauté de notre peau, de nos cheveux, de nos ongles, certaines aident à se débarrasser de la cellulite... Comme elles traversent facilement la barrière cutanée, elles agissent en profondeur. Des cosmétiques naturels 100 % sûrs et efficaces ! Le géranium, le bois de rose d'Asie (bois de Hô) ou l'arbre à thé sont couramment mis à contribution pour nous rendre plus beaux (belles), mais l'ylang-ylang ou l'immortelle sont très précieux aussi. On les utilise mélangées à une huile végétale, dans sa crème de soin, sa dose de shampooing ou son masque.

## **17. Pourquoi certaines huiles essentielles coûtent-elles plus cher que d'autres ?**

Les écarts importants entre plusieurs marques sont toujours dus à une différence de qualité. Par exemple, si vous trouvez une huile essentielle de lavande bien moins chère sous telle marque que sous telle autre, vous pouvez être certain que, dans le premier cas, le revendeur est moins

regardant sur la qualité (par exemple, le produit vient de Chine, sans contrôle, ou encore il s'agit d'une autre variété moins riche en principes actifs).

Par ailleurs, dans une même gamme, le lentisque pistachier coûte environ trois fois plus cher que l'arbre à thé. C'est tout à fait normal, ce prix reflète directement le « rendement » de la plante.

Certains végétaux donnent beaucoup d'huile essentielle – par exemple, les clous de girofle, desquels on extrait 1 kg d'huile essentielle à partir de 10 kg de clous – et d'autres non – par exemple, la rose, qui ne fournit que quelques grammes d'huile essentielle pour 100 kg de fleurs !

Ce rendement aléatoire explique en grande partie les larges différences de prix entre une huile essentielle et une autre.

## 18. Comment être sûr d'acheter de bonnes huiles essentielles ?

Il existe différentes qualités et, même, des « fausses » huiles essentielles (parfums de synthèse), totalement inactives pour la santé : c'est le cas de la majorité des produits vendus simplement pour parfumer et désodoriser les maisons. Les plus gros consommateurs d'huiles essentielles sont les industries de la parfumerie, de la cosmétique, de l'agroalimentaire et les lessiviers. Dans ce cas on ne recherche que les qualités parfumantes ou aromatisantes des huiles essentielles à moindre coût. Seules les huiles essentielles 100 % naturelles et 100 % pures ont de véritables propriétés thérapeutiques et sont 100 % actives. Elles sont capables de soigner et de prévenir de nombreux maux quotidiens. Sur le flacon, cherchez les mentions **HEBBD** (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie), **HECT** (Huile Essentielle Chémotypée 100 % Biologique), **BIO** s'il s'agit de plante cultivée ou « **Huile essentielle 100 % Pure, Naturelle et Chémotypée** ».

L'une comme l'autre indiquent qu'elles apportent toutes les précisions nécessaires concernant l'origine botanique, l'organe producteur de la plante et le profil biochimique.

- Seul le nom latin de l'espèce botanique est suffisamment précis. Ceci évite l'écueil des appellations populaires. Lorsqu'il existe plusieurs sortes d'huiles essentielles « proches », telles que diverses lavandes ou

thym, le latin permet aux botanistes du monde entier de parler la même langue.

- Feuille, bourgeon, écorce, fleur... La mention de *l'organe producteur (o.p.)* permet aussi de gagner en précision, car certaines espèces produisent plusieurs huiles essentielles différentes selon l'organe distillé.
- *Les spécificités biochimiques (s.b.)* sont encore une indication précieuse renseignant sur les propriétés spécifiques de l'huile essentielle qui se trouve dans ce flacon précisément. En effet, ces dernières varient fortement en fonction du pays, du sol, du climat, de l'altitude, etc.

## **19. Une huile essentielle doit-elle être forcément bio ?**

Il est aujourd'hui impossible de proposer une large gamme d'huiles essentielles avec le logo AB pour deux raisons simples :

- 1) certaines plantes employées sont introuvables en « bio » ;
- 2) de nombreuses huiles essentielles proviennent de pays lointains dont les producteurs n'entrent pas dans les filières bio pour des raisons financières. Cela leur coûterait bien trop cher de mettre en place des structures de contrôle de ce type. Ce qui ne les empêche pas de travailler de façon traditionnelle et sans utiliser de pesticides.

Recherchez donc la mention « pure et naturelle » sur l'étiquette de votre flacon. Une huile essentielle « 100 % pure et naturelle » est une garantie de qualité.

## **20. Les formules toutes prêtes (spray, rollers, bains, baumes ou huiles de massage) sont-elles vraiment efficaces ?**

Oui. Ces produits sont vivement conseillés, qu'il s'agisse d'un roller contre les boutons ou les maux de tête, d'un spray assainissant pour l'atmosphère, d'un gel contre les « bobos » ou tout autre mélange bien formulé, telle qu'une préparation officinale par exemple. Non seulement les huiles essentielles agissent en synergie (plusieurs sont souvent plus efficaces qu'une seule) mais en outre, ces formules sont étudiées pour écarter tout risque de toxicité ou d'irritation cutanée. Par ailleurs, elles permettent des textures agréables et/ou adaptées, comme le gel, le spray (spécialités) ou

encore les gélules, ovules ou suppositoires (préparations officinales). Enfin, recourir à ces produits est économique. Prenons par exemple ce spray aux 41 huiles essentielles : acheter vos 41 flacons unitaires pour faire vous-même votre mélange vous coûterait une fortune !

Rien ne vous empêche cependant de réaliser vos propres mélanges, à condition qu'ils soient simples (3, 4 huiles essentielles maximum). C'est d'ailleurs très agréable de préparer « son » huile de bain par exemple, en respectant bien le nombre de gouttes recommandé.

## **21. Peut-on utiliser des huiles essentielles si on prend déjà de l'homéopathie ou des plantes ?**

Oui. À condition de ne pas prendre vos traitements au même moment. Respectez une pause d'une heure minimum. Par exemple, les granules homéopathiques ou les plantes à 8 heures et les huiles essentielles à 9 heures. Commencez toujours par la prise de médicaments homéopathiques puis, ensuite les huiles essentielles une heure plus tard.

## **22. Combien de temps peut se conserver un flacon d'huile essentielle ?**

### **Faut-il le mettre au réfrigérateur ?**

La plupart se conservent parfaitement bien entre 3 et 5 ans, à condition de respecter quelques consignes strictes. Préservez-les de l'air, de la chaleur et de la lumière, surtout les essences d'agrumes (citron, mandarine...) ou de lentisque pistachier, qui doivent même être éloignées des spots ou halogènes. À température ambiante, dans un placard fermé – hors de portée des enfants – c'est parfait.

## **23. Que faire en cas « d'accident » avec une huile essentielle ?**

**En cas de problème externe.** Si une goutte est tombée dans l'œil, ou que la peau « brûle » à l'endroit de l'application, pensez toujours « huile végétale » : baignez la zone avec de l'huile (amande douce, tournesol, olive, n'importe laquelle fera l'affaire) afin de diluer l'huile essentielle et d'apaiser immédiatement la douleur.

**En cas de problème interne.** Si vous avez malencontreusement avalé ½ flacon d'huile essentielle par exemple, appelez IMMÉDIATEMENT le

centre antipoison de votre région et/ou le Samu (15 depuis un fixe, 112 depuis un mobile). N'attendez pas qu'il y ait des symptômes pour demander du secours. Ne buvez pas (ni eau, ni lait, ni huile !), ne vous faites pas vomir, respectez les instructions.

1 C'est-à-dire appliquées au bon endroit, sur des points précis du visage, du crâne et de la nuque.

2 Études scientifiques Puresentiel Assainissant, Spray aérien aux 41 huiles essentielles.

# COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

## **On les avale**

Comme elles ne se dissolvent pas dans l'eau (elles ne sont pas « hydrodispersibles »), il ne faut pas les verser directement dans un verre d'eau ou une tisane mais plutôt les mélanger à un peu de miel, d'huile végétale ou encore les déposer sur un sucre ou un comprimé neutre (en pharmacie). On peut également les utiliser en cuisine et les intégrer dans un plat, pourquoi pas. Certaines s'y prêtent particulièrement, comme le basilic ou la lavande.

## **On les respire**

On peut profiter de leurs bienfaits par le biais d'inhalations sèches (sur un mouchoir) ou humides (dans un bol d'eau chaude). Ou encore en verser quelques gouttes dans un diffuseur ou, à défaut, dans une soucoupe en verre ou en porcelaine placée *près* d'une source de chaleur, afin d'assainir l'air ambiant (bureau, chambre...) ou de créer une atmosphère douce et odorante. Évitez les soucoupes ou les dispositifs en terre cuite que l'on pose *sur* une ampoule, par exemple. Une chaleur trop vive dénature l'huile essentielle et la rend moins active.

## **On les applique sur la peau**

Les huiles essentielles traversent très rapidement la barrière de la peau pour rejoindre la circulation sanguine et, de là, l'organe « cible » à soigner. C'est pourquoi il ne faut pas être étonné de trouver des conseils de massage pour une affection qui semble bien éloignée du lieu d'application. C'est aussi pourquoi de l'eucalyptus radié appliqué sous la voûte plantaire vous procurera une haleine agréablement parfumée dans les quelques minutes qui suivent l'application.

On peut poser de l'huile essentielle pure sur des zones cutanées de petite taille (coupure, bouton...), mais en général, on la mélange à une « base », habituellement une huile végétale, une crème ou un gel.

## **On prend des bains**

Bains de pieds, de mains, de siège, bains tout court : voici encore une excellente façon de profiter des huiles essentielles. Elles vont ainsi agir :

- par pénétration épidermique sur l'ensemble du corps ;
- par dispersion dans l'atmosphère de la salle de bain, et pénétration par les voies respiratoires.

Outre le moment de détente, c'est un vrai « plus » lorsqu'on ne se sent pas bien ! Il faut toujours mélanger les huiles essentielles à du lait ou une base pour bain (recommandés car non gras) avant de les diluer dans l'eau du bain (jamais trop chaude : 37 °C maximum)... sinon elles restent à la surface de l'eau et risquent de brûler la peau.

### **Dosages conseillés**

Ce petit tableau est indicatif. Les dosages peuvent changer en fonction de l'huile essentielle et de l'affection à traiter.

Dosages conseillés		Pour quelle utilisation ?
 <i>À avaler</i>	<p>2 gouttes 3 fois par jour sur un support : 1 comprimé neutre, 1 cuillère à café de miel, d'huile d'olive ou ¼ de sucre.</p> <p><b>Sauf conseil spécifique, n'avez jamais d'huile essentielle pure ou mélangée à de l'eau !</b></p> <p>Maximum à ne pas dépasser (sauf prescription médicale) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Adultes : 2 gouttes par prise, 8 gouttes par jour.</li> <li>– Enfants de - de 6 ans et personnes âgées : demandez conseil au médecin ou pharmacien.</li> </ul>	<p>Digestion, élimination</p> <p>Douleurs</p> <p>Tonus et équilibre</p> <p>Stress, sommeil, relaxation</p> <p>États fébriles, défenses naturelles</p> <p>Système respiratoire</p>
 <i>Bain</i>	<p>10 gouttes mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain, d'huile végétale ou de lait.</p>	<p>Peau</p> <p>Douleurs (articulaires, musculaires)</p> <p>Tonus et équilibre</p> <p>Stress, sommeil, relaxation</p> <p>Système respiratoire</p>
 <i>Bain de pieds</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adultes : 6 gouttes, mélangées à une cuillère à café de base pour bain, d'huile végétale ou de lait.</li> <li>– Enfants : 4 gouttes</li> </ul>	<p>Stress, sommeil, relaxation</p> <p>Peau</p> <p>Circulation</p>

 <i>Diffuseur</i>	<p>Selon recommandations du fabricant. En l'absence de diffuseur, 4 à 5 gouttes sur une soucoupe près d'une source de chaleur. 15 gouttes pour 20 minutes.</p>	<p>Peau  Stress, sommeil, relaxation  États fébriles, défenses naturelles  Système respiratoire  Éloigner les moustiques  Assainir l'air</p>
 <i>Inhalations</i>	<p><b>Sèches :</b> 2 gouttes pures sur le mouchoir ou l'oreiller. À renouveler autant de fois que nécessaire.</p> <p><b>Humides :</b> 6 gouttes dans un bol d'eau frémissante. Inhaler pendant 10 minutes. À renouveler au maximum 3 fois par jour (sans sortir ensuite).</p>	<p>Tonus et équilibre  Stress, sommeil, relaxation  États fébriles, défenses naturelles  Système respiratoire</p>
 <i>Applications, massages</i>	<p>– Adultes : 6 gouttes mélangées à 2 cuillères à café d'huile végétale.  – Enfants : 4 gouttes.</p>	<p>Peau  Douleurs (articulaires, musculaires, maux de tête)  Digestion, élimination  Tonus et équilibre  Stress, sommeil, relaxation  Circulation, minceur  États fébriles, défenses naturelles  Système respiratoire</p>

**Attention !** Pas d'approximation !

1 cuillère à café = 5 ml = 100 à 150 gouttes.

Ne vous amusez pas à verser une telle quantité pure dans le bain, par exemple !

**LES 41 HUILES  
ESSENTIELLES  
LES PLUS UTILES**

# ARBRE À THÉ (TEA TREE)

*Melaleuca alternifolia*

**Famille :** Myrtacées

**Provenance :** Australie

**Parties de la plante utilisées :** feuilles

**Type d'odeur :** forte, camphrée,  
« médicale »

## Indications principales

- Problèmes de peau
- Infections
- Mycoses

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui ++.

*À respirer :* oui ++.

## On l'apprécie parce que...

Antiseptique polyvalent ultra-efficace, l'arbre à thé fait partie des « bases » de la pharmacie familiale. D'autant que sa remarquable efficacité est associée à une excellente sécurité d'emploi : il est dénué de toxicité. N'hésitez pas à l'utiliser sur les bobos comme en cas d'infection plus délicate.

## Propriétés

- **Antiseptique, désinfectant, bactéricide, fongicide, antiviral.**

- Antiacarien, antifatique, anti-infectieux, antiparasitaire, cicatrisant, décongestionnant veineux, facilite la transpiration (« donne chaud »), soutient les défenses immunitaires, radioprotecteur.
- Fortifiant, neurotonique.

## Indications

- **Infections cutanées** : acné, abcès, mycoses cutanées et vaginales, coupures, dartres, aphtes, gingivite, herpès (labial ou génital), morsures (chien, tique...), poux, psoriasis, verrues, zona.
- **Bobos de l'été** : piqûres d'insectes, brûlures, coups de soleil.
- Infections urinaires : cystite.
- Infections respiratoires : amygdalite, bronchite, coqueluche et autres toux, grippe, otite, rhinopharyngite, sinusite.
- Frilosité, hémorroïdes.

## Conseils d'utilisation

### Troubles cutanés :

*Appliquez* quelques gouttes sur la peau agressée ou infectée, pures (si surface de petite taille) ou mélangées avec de l'huile végétale (si surface cutanée étendue).

En *masque capillaire* contre les poux (voir aussi à « lavande »).

### Poux : préparation « choc » !

*Appliquez* le mélange de 25 gouttes d'arbre à thé + 25 gouttes de lavande dans 100 ml d'huile d'amande douce. Répartissez la moitié du mélange sur les cheveux humides, juste avant le shampooing, puis peignez les cheveux mouillés et videz le reste du mélange sur le cuir chevelu. Peignez à nouveau raie par raie, du crâne à la pointe des cheveux, en partant du front pour aller jusqu'à la nuque. Entourez la chevelure d'un film plastique et laissez en place pendant 2 heures. Rincez, faites 2 shampooings, rincez à nouveau abondamment. Passez un peigne antilentes pour être certain de tout éliminer.

Recommencez ce soin 7 jours plus tard afin d'éradiquer les éventuels lentes ou poux « rescapés ».

### Infections et troubles en général (tous) :

*Appliquez 2 à 4 gouttes pures en regard de l'organe atteint (gorge, poitrine, autour de l'oreille, des sinus, la vessie, etc.), ou 5 gouttes diluées dans une cuillère à soupe d'huile végétale pour une zone cutanée plus importante ou en massage le long de la colonne vertébrale (antifatigue).*

+

*En bain : 10 gouttes d'arbre à thé pour 2 cuillères à soupe de base pour bain ou du lait.*

+

*Avalez 2 gouttes pures sous la langue ou diluées dans de l'huile d'olive, du miel, sur un sucre ou un comprimé neutre, 1, 2 ou 3 fois par jour – selon les besoins.*

+

*Respirez quelques gouttes sur un mouchoir jetable, si possible après un nettoyage à l'eau de mer des voies respiratoires.*

## **Autres utilisations possibles**

L'arbre à thé est un excellent désinfectant et désodorisant domestique.

### *La recette*

Dans un flacon en verre opaque (marron de préférence) muni d'un verseur, mélangez 1 cuillère à café d'arbre à thé, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de pin et 4 cuillères à café de citron. Secouez avant d'utiliser à raison de quelques gouttes sur une éponge ou directement versées sur l'endroit concerné (siphon, cuvette des toilettes, etc.). Pour un effet « désodorisant » renforcé, remplissez un petit vaporisateur d'alcool ménager (que vous trouverez en litre dans les supermarchés, ça marche bien aussi dans du vinaigre d'alcool blanc), ajoutez quelques gouttes de votre mélange aux huiles essentielles et vaporisez dans toute la pièce.

## **Contre-indications et remarques**

- Vous pouvez l'appliquer pure sur la peau, à condition que ce soit sur une petite surface et que vous ne renouveliez pas trop souvent ni

pendant trop longtemps : 2 gouttes pures 2 à 3 fois par jour, pendant 3 jours : c'est le maximum !

- Comme toutes les huiles essentielles, celle d'arbre à thé est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# BASILIC EXOTIQUE (OU TROPICAL)

*Ocimum basilicum*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** Vietnam, Indonésie

**Parties de la plante utilisées :** parties aériennes

**Type d'odeur :** fraîche, anisée, « comme de l'herbe »

## Indications principales

- Aérophagie
- Hoquet
- Spasmophilie

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui + (en bain, diluée dans une base pour bain et accompagnée d'autres huiles essentielles, ou en massage, diluée dans de l'huile végétale).

*À avaler :* oui ++, à toutes petites doses et sur un temps court.

*À respirer :* oui.

## On l'apprécie parce que...

Puissamment antispasmodique, l'huile essentielle de basilic exotique calme toutes les douleurs à composante spasmodique (colique, hoquet, spasmophilie, règles), d'origine nerveuse ou non.

## Propriétés

- **Antispasmodique musculaire et nerveuse, antifatigue, neurostimulante.**
- **Tonique digestif.**
- Action mentale stimulante, neurotonique.

## Indications

- **Troubles digestifs** : douleurs digestives.
- **Douleurs spasmodiques** : muscle contracté, douleurs liées à la spasmophilie (maux de ventre, difficultés respiratoires).
- **Système nerveux** : déprime, dépression, anxiété, envie de rien, troubles du sommeil, fatigue nerveuse, perte de mémoire, préparation aux examens.

## **Conseils d'utilisation**

### **Hoquet**

*Avalez 1 goutte déposée sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche.*

### **Règles douloureuses**

*Appliquez 2 gouttes diluées dans 1 petite cuillère d'huile végétale, massez en douceur et lentement le bas-ventre en formant de petits cercles.*

### **Douleurs digestives (estomac, côlon) : la tisane qui apaise**

*Avalez 1 goutte de basilic et 1 goutte de menthe poivrée versées dans 1 cuillère à café de miel, que vous plongerez dans une infusion (de verveine par exemple, mais ce peut être aussi du tilleul, de la mélisse, un mélange de plantes...).*

### **Troubles nerveux (tous)**

*Appliquez 2 gouttes diluées dans 1 cuillère à café d'huile végétale, en massage le long de la colonne vertébrale, sur le plexus solaire et/ou la plante des pieds. Matin et soir jusqu'à apaisement, pendant 3 semaines grand maximum.*

+

*Avalez 1 goutte pure sous la langue ou diluée dans de l'huile d'olive, du miel ou sur un sucre, 2 fois par jour, pendant 2 semaines.*

## **Autres utilisations possibles**

L'huile essentielle de basilic peut s'utiliser en cuisine, comme le basilic. Bien pratique hors saison ou lorsqu'on ne dispose pas de feuilles fraîches. Une alliée gourmande, surtout dans vos recettes méditerranéennes ! Vous

pouvez l'utiliser pour préparer des cocktails et des granités... mais toujours avec extrême parcimonie ! Comptez 1 goutte par convive, maximum.

### *La recette*

Diluez simplement 1 goutte de basilic exotique, pas plus, dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et versez sur vos salades, crudités, poissons crus ou cuits, plats de pâtes. C'est aussi une bonne façon d'aromatiser une salade express de tomate-mozza.

### **Contre-indications et remarques**

- L'application cutanée doit être faite avec précaution, après dilution.
- Ne dépassez pas les doses indiquées, et cessez la prise orale dès que vous vous sentez mieux.
- Par voie interne, il ne faut jamais dépasser la quantité de 2 gouttes par prise, renouvelable 2 fois par 24 heures.
- Vous pouvez remplacer le basilic exotique par l'estragon (mêmes indications, mêmes remarques et contre-indications).
- Évitez l'huile essentielle de basilic par voie orale pendant toute la grossesse, l'allaitement, ainsi que chez les enfants de moins de 12 ans.

# BOIS DE HÔ OU BOIS DE ROSE D'ASIE

*Cinnamomum camphora CT linalol*

**Famille :** Lauracées

**Provenance :** Chine

**Partie de la plante utilisée :** écorce du « laurier de Chine »

**Type d'odeur :** agréable, fraîche, douce, qui rappelle un peu le géranium

## Indications principales

- Immunité
- Problèmes de peau

## Usages possibles

À *appliquer sur la peau* : oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

À *avaler* : oui ++.

À *respirer* : oui ++.

À *faire préparer à l'officine* : suppositoires (infections ORL – surtout pour les enfants).

## On l'apprécie parce que...

Avec sa délicatesse, cette huile essentielle adoucit la peau et... les mœurs. Toute douceur envers les épidermes sensibles et agressés, elle est en même temps féroce envers les microbes et se révèle parfaite pour les massages sensuels.

## Propriétés

- **Soutient l'immunité.**
- **Soigne la peau** (tous types de problèmes cutanés).

- Équilibrante, harmonisante, elle apaise les tensions nerveuses, favorise la détente et efface les petites déprimés.

## **Indications**

- **Acné, coupures, cicatrices, vergetures, eczéma, dermatite, peau sèche ou sensible, rides, soins du visage.**
- **Infections ORL (respiratoires)** chez tous, en particulier chez le bébé. C'est vraiment l'huile essentielle des tout-petits.
- Immunité faible.
- Déprime, dépression, stress, anxiété.
- Libido en baisse (fatigue sexuelle et/ou générale).

## **Conseils d'utilisation**

### **Troubles cutanés :**

*Appliquez* quelques gouttes pures sur la peau agressée ou infectée (si surface de petite taille, sinon mélangez avec de l'huile végétale), ou quelques gouttes dans la crème de soin habituelle. En cas d'acné, déposez l'huile essentielle pure directement sur le bouton avec un Coton-Tige, sans déborder sur la peau saine.

### **Infections ORL :**

*Appliquez* quelques gouttes pures en onction sur la poitrine et respirez-en plusieurs fois par jour jusqu'à la guérison.

### **Problèmes nerveux, d'immunité, fatigue :**

*Appliquez* 3 gouttes pures sur le plexus solaire, l'intérieur des poignets ou le long de la colonne vertébrale.

## **Autres utilisations possibles**

- Cette huile essentielle est très utile pour combattre les vergetures après une grossesse, pour le massage, la diluer à raison de 10 ml dans 100 ml d'huile d'amande douce.
- La diffusion atmosphérique est très appréciée : parfumez votre chambre en versant quelques gouttes dans un diffuseur.

## **Contre-indications et remarques**

- Comme toutes les huiles essentielles, celle de bois de Hô est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# CAMOMILLE ROMAINE

*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*

**Famille :** Astéracées – composées

**Provenance :** France

**Parties de la plante utilisées :** fleurs  
(capitules floraux)

**Type d'odeur :** florale

## Indications principales

- Stress

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À respirer :* oui +++.

## On l'apprécie parce que...

Son action apaisante, calmante, antistress, est spectaculaire et fulgurante. C'est un petit trésor à garder dans son sac à main pour faire face aux agressions du quotidien.

## Propriétés

- **Antistress majeur**, elle calme immédiatement en cas d'agitation même aiguë, de douleurs spasmodiques nerveuses. Cette huile essentielle donne de très bons résultats chez l'enfant hyperactif, insomniaque ou très agité.
- Antidouleur.
- Facilite l'anesthésie et la détente avant une opération chirurgicale.
- Antidémangeaisons et antimanifestations cutanées allergiques.

## **Indications**

- **Stress, anxiété, angoisse, insomnie (surtout avec pensées obsessionnelles).**
- **Choc, trac, peur à l'idée d'une intervention chirurgicale programmée.**
- **Maux de ventre ou de tête d'origine nerveuse : ballonnements, nausées, névralgies, douleurs de type « colite ».**
- **Eczéma, psoriasis, « plaques » liées au stress, peau sensible « en crise ».**
- **Douleurs dentaires (poussée d'une dent).**

## **Conseils d'utilisation**

### **Troubles nerveux, douleurs liées au stress :**

*Appliquez* quelques gouttes pures sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale, sous la voûte plantaire et sur la face interne des poignets. Vous pouvez aussi verser 10 gouttes de camomille dans 1 cuillère à café d'huile végétale (par exemple d'arnica, de millepertuis ou d'amande douce) pour masser une zone contracturée ou douloureuse (nuque, bas du dos, ventre...).

### **Maux de ventre, indigestion :**

*Appliquez* comme détaillé ci-dessus (troubles nerveux).

+

*Avalez* 1 goutte pure directement sous la langue après chaque repas.

### **Problèmes de peau :**

*Appliquez* localement 1 ou 2 gouttes sur la zone irritée, pures si elle est petite, mélangées à de l'huile végétale si elle est étendue.

### **Pour anesthésier la douleur des dents qui poussent :**

*Appliquez* 1 goutte de camomille mélangée avec 2 gouttes d'huile végétale de millepertuis sur la gencive.

## **Autres utilisations possibles**

La camomille romaine calme instantanément le feu du rasoir.

## **Contre-indications et remarques**

- Comme toutes les huiles essentielles, celle de camomille romaine est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# CANNELLE DE CEYLAN

*Cinnamomum zeylanicum* ou *cinnamomum verum*

**Famille :** Lauracées

**Provenance :** Ceylan

**Partie de la plante utilisée :** écorce

**Type d'odeur :** épicée, chaude

## Indications principales

- Infections

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* non, car elle est très agressive. Il existe des risques possibles d'irritation cutanée à l'état pur. À la rigueur diluée dans de l'huile végétale et sur une petite zone de peau, mais pas chez l'enfant.

*À avaler :* oui ++, à condition d'être bien incorporée à du miel ou mélangée à de l'huile d'olive car, à l'état pur, elle peut brûler les muqueuses.

*À respirer :* non.

*À faire préparer à l'officine :* gélules, suppositoires, ovules (infections et mycoses intestinales, mycoses vaginales).

## On l'apprécie parce que...

Ses formidables propriétés antiseptiques, antivirales et antifongiques la rendent indispensable dans la pharmacie familiale. Son parfum bien connu envoûte et rassure à la fois.

## Propriétés

- **Puissant antibactérien, antiseptique majeur, antiviral, antiparasitaire, c'est l'ennemi juré des microbes.**
- Possède certaines vertus aphrodisiaques, sans doute liées en partie à son action « antifatigue » et stimulante.

- Favorise la survenue des règles.

## **Indications**

- **Infections respiratoires** : bronchite, grippe, rhume, sinusite...
- **Infections intestinales** : gastro-entérite, infections contractées lors d'un voyage en pays chauds...
- **Infections urinaires** : cystites...
- **Parasites** : maladies tropicales, vers.
- **Fatigue et asthénie** : grosse fatigue.

## **Conseils d'utilisation**

*Avalez 2 gouttes posées sur 1 petit sucre, 1 comprimé neutre ou dans 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de miel – laissez fondre en bouche 3 fois par jour.*

*Appliquez le mélange de 1 goutte de cannelle dans 10 gouttes d'huile végétale de macadamia et massez le ventre (si infection digestive), le bas-ventre (si cystite) et le bas du dos.*

## **Autres utilisations possibles**

En cuisine, 1 ou 2 gouttes aromatisent à merveille une salade de fruits ou un gâteau.

## **Contre-indications et remarques**

- C'est une huile essentielle agressive pour la peau, il ne faut donc jamais l'utiliser pure (toujours diluée dans de l'huile végétale) ni en bain et pas chez le jeune enfant.
- Elle est interdite pendant toute la grossesse et l'allaitement, et fortement déconseillée chez l'enfant de moins de 6 ans.

# CISTE LADANIFÈRE

*Cistus ladaniferus*

**Famille :** Cistacées

**Provenance :** Espagne

**Parties de la plante utilisées :** rameaux + feuilles

**Type d'odeur :** ambrée, puissante, chaude

## Indications principales

- Cicatrisation
- Saignements
- Infections

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (la plupart du temps diluée).

*À avaler :* oui +.

*À respirer :* non.

## On l'apprécie parce que...

Ses propriétés antivirales exceptionnelles dues à certains principes actifs uniques la hissent sur le podium des huiles essentielles convoitées pour soutenir l'immunité.

## Propriétés

- **Stoppe rapidement les hémorragies.**
- **Antivirale, antibactérienne**, elle combat les microbes avec une belle efficacité.
- **Stimule l'immunité** tout en la tempérant si cette dernière s'emballe (maladies auto-immunes).
- **Accélère la cicatrisation** et raffermi la peau.
- Tonifiante, régulatrice nerveuse.

## Indications

- **Hémorragie** : nez, plaies ou hémorroïdes qui saignent.
- **Infections infantiles virales** : coqueluche, rougeole, scarlatine, varicelle.
- **Immunité faible** : tendance à attraper « tout ce qui passe ».
- **Infections auto-immunes** (rhumatologie principalement).
- Peau relâchée : visage, corps.
- Problèmes cutanés superficiels : boutons, petites plaies, gerçures, crevasses.

## Conseils d'utilisation

### Problèmes cutanés (y compris hémorragies) :

*Versez* 1 ou 2 gouttes pures de ciste sur un coton et laissez poser sur la plaie pendant plusieurs minutes (si c'est un saignement de nez, même principe, entrez avec précaution une mèche de coton imprégnée de 2 à 3 gouttes d'HE de ciste dans la narine qui saigne).

### Immunité/infections :

*Avalez* 1 goutte posée sur 1 comprimé neutre ou dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, ou de miel, ou encore sur 1 petit sucre, et laissez fondre en bouche 3 à 4 fois par jour.

+

*Appliquez* le mélange de 3 gouttes de ciste avec 3 gouttes d'huile végétale (macadamia, par exemple) et appliquez le long de la colonne vertébrale ainsi que sous la voûte plantaire.

### Vieillessement de la peau :

*Mélangez* 1 goutte dans votre dose quotidienne de crème de jour et/ou de nuit et appliquez comme d'habitude.

## Autres utilisations possibles

Certaines femmes ne jurent que par elle pour combattre leurs rides, selon les mêmes modalités que décrit ci-dessus (« vieillissement de la peau »). Elle est également utile contre les vergetures, y compris celles déjà bien installées. Dans ce cas, diluez 5 gouttes d'huile essentielle de ciste dans 1 cuillère à café d'huile végétale. Et appliquez avec régularité et constance...

## **Contre-indications et remarques**

- Cette huile essentielle doit être utilisée avec prudence chez les personnes sous anticoagulants (risque d'interaction).
- Comme toutes les huiles essentielles, celle de ciste est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# CITRON

*Citrus limon* ou *citrus limonum*

**Famille :** Rutacées

**Provenance :** Sicile, Argentine, Espagne

**Partie de la plante utilisée :** zeste

**Type d'odeur :** fraîche, agrumes

## Indications principales

- Troubles digestifs
- Immunité
- Pléthore

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui + (avec précautions car il existe des risques possibles d'irritation cutanée à l'état pur. Ne pas s'exposer au soleil après car elle est également phototoxique).

*À avaler :* oui +++.

*À respirer :* oui ++.

## On l'apprécie parce que...

Il est polyvalent et facile à utiliser. Il peut être employé en prévention, pour prendre soin de sa santé ou comme dépuratif et ami du système immunitaire.

## Propriétés

- **Dépuratif, facilite la digestion.**
- **Soutient l'immunité, antiviral.**
- **Antiseptique** général et bactéricide (des locaux en particulier).
- **Renforce les vaisseaux sanguins.**
- Fluidifiant sanguin : action anti-vitamine K.
- Aide à rééquilibrer le métabolisme (contre l'hypertension, le diabète).
- Calmant.

## Indications

- **Foie fatigué, système digestif surchargé** ou surmené (parfait après les fêtes).
- **Immunité faible ou risque d'attraper une maladie virale** : épidémie de rhume, de grippe, de gastro-entérite... ou encore si quelqu'un dans le foyer est atteint d'une maladie contagieuse.
- **Couperose, jambes lourdes, syndrome de Raynaud (« mains et pieds froids »), hémorroïdes.**
- **Air pollué ou à risque** (chambre de malade, bureau...)
- **Cellulite, rétention d'eau** (à cause d'une insuffisance veineuse), **surpoids.**
- Fatigue (physique et psychique).
- Problèmes de peau : relâchement cutané, rides, furoncles, herpès, engelures, boutons...
- Soins des mains (agressées, sèches) et des ongles (cassants).

## Conseils d'utilisation

### Foie :

*Avalez 2 gouttes de citron mises dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, de miel, sur 1 comprimé neutre ou 1 petit sucre – laissez fondre en bouche 3 fois par jour. Ou buvez 3 tasses de tisane (verveine/menthe) par jour dans lesquelles vous versez 1 goutte de citron (mélangée à 1 petite cuillère à café de miel, par exemple).*

### Immunité :

*Appliquez 2 ou 3 gouttes pures sur le thorax et le haut du dos matin et soir en prévention (pendant 1 semaine), pour ne rien « attraper », que ce soit chez vous ou en voyage.*

*Avalez 2 gouttes diluées dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, de miel, ou posées sur 1 comprimé neutre ou 1 petit sucre – laissez fondre en bouche avant le petit déjeuner et le dîner.*

### Problèmes de circulation, de surpoids :

*Appliquez localement en mélange à 10 % avec une huile végétale (d'arnica si possible), soit 5 gouttes de citron dans 50 gouttes d'arnica.*

### Désinfecter/dépolluer les pièces à vivre :

*Diffusez régulièrement quelques gouttes dans l'air.*

**Fatigue :**

*Mélangez 10 gouttes de citron à 50 gouttes d'huile végétale d'arnica. Appliquez en massage des mains, des pieds, du dos ou, si possible, complet (tout le corps).*

**Peau :**

*Appliquez quelques gouttes pures sur des petites surfaces (herpès, engelures) ou mélangées à la crème de jour et de nuit (rides, soin général anti-âge).*

**Mains et ongles :**

*En massage mélangé à de l'huile d'amande douce pour les **mains** sèches, à de l'huile de ricin pour les **ongles** cassants.*

**Autres utilisations possibles**

On peut atténuer les taches de rousseur et les taches brunes grâce aux propriétés « antitaches » de cette huile essentielle.

**Contre-indications et remarques**

- Le citron peut être agressif pour la peau, mieux vaut toujours l'utiliser dilué (sauf exception). Par ailleurs, il est phototoxique : ne l'appliquez jamais juste avant une exposition au soleil ! Attention aussi aux parfums à base citronnée appliqués avant d'aller au soleil, responsables de taches brunes difficiles à éliminer.
- Comme toutes les huiles essentielles, celle de citron est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# CITRONNELLE DE JAVA

*Cymbopogon winterianus* Jowitt

**Famille :** Poacées (Graminées)

**Provenance :** Indonésie

**Partie de la plante utilisée :** herbe

**Type d'odeur :** citronnée

## Indications principales

- Antimoustiques
- Purifiant de l'air

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À diffuser :* oui ++++.

*À avaler :* oui +.

## On l'apprécie parce que...

Ses célèbres propriétés antimoustiques, bien réelles, permettent de repousser efficacement les insectes tout en purifiant l'air ambiant.

## Propriétés

- **Antifongique puissante.**
- **Anti-inflammatoire.**
- **Antimoustiques.**
- **Purifiante de l'air ambiant** (antimicrobes mais aussi antipollution, antitabac, antiodeurs...).

## Indications

- **Moustiques** (pour les éloigner et pour soulager les piqûres).
- **Air pollué et/ou chargé de microbes.**
- Rhumatismes, douleurs de l'appareil locomoteur (liées au sport, tendinites...).
- Mycoses cutanées.

## Conseils d'utilisation

### Repousser les moustiques ou assainir l'air :

En *diffusion* atmosphérique.

En *vaporisation* sur les vêtements, les nappes.

*Appliquez* sur la peau non couverte (mains, bras, chevilles, pieds...).

### En cas de piqûres de moustiques :

*Appliquez* localement 1 goutte sur chaque bouton.

### Rhumatismes :

*Appliquez* en massant (doucelement, sans forcer) les zones douloureuses à l'aide d'un mélange huile végétale (de millepertuis si possible) + citronnelle à 10 % (soit 2 gouttes de citronnelle pour 20 gouttes de millepertuis).

## Autres utilisations possibles

2 gouttes de citronnelle procurent un parfum frais et asiatique aux plats à base de poulet, de crevettes, de riz ou de noix de coco.

## Contre-indications et remarques

- La citronnelle de Ceylan (*Cymbopogon nardus*), la citronnelle des Indes ou verveine (*Cymbopogon citratus*), le palmarosa (*Cymbopogon martinii var. Motia*) n'ont pas les mêmes propriétés. Ne confondez pas les unes avec les autres !
- Comme toutes les huiles essentielles, celle de citronnelle est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# CYPRÈS DE PROVENCE

*Cupressus sempervirens*

**Famille :** Cupressacées

**Provenance :** Espagne, France

**Parties de la plante utilisées :** rameaux  
+ feuilles

**Type d'odeur :** résineuse, balsamique

## Indications principales

- Congestions
- Toux sèche  
quinteuse
- Circulation

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (diluée).

*À avaler :* oui +.

*À respirer :* oui +.

*À faire préparer à l'officine :* suppositoires (toux sèche d'irritation).

## On l'apprécie parce que...

Grâce à lui, les congestions de tous types s'atténuent voire disparaissent. En outre, non content de nous débarrasser de nos « lourdeurs physiques », il allège aussi notre humeur.

## Propriétés

- **Lutte contre tous les types de congestion :** veineuse, lymphatique, prostatique, utérine.
- **Antitoux d'irritation**, bronchite.
- Tonique nerveux.
- Régulatrice nerveuse.
- Lutte contre la transpiration excessive.

## Indications

- **Toutes les situations de congestion veineuse** : jambes lourdes, varices, impression de « pesanteur » du petit bassin (syndrome prémenstruel), hémorroïdes...
- **Toux**, surtout si elle est installée, pénible, douloureuse.
- **Enurésie** : pipi au lit tardif.
- **Fatigue, déséquilibre nerveux.**

## Conseils d'utilisation

### Congestion veineuse et lymphatique :

*En massages*, à raison de 3 gouttes dans 10 gouttes d'huile végétale (de calophylle si possible) 2 à 3 fois par jour, toujours en ramenant le sang vers le cœur.

*En bain*, à raison de 10 gouttes dans 1 cuillère à soupe de base pour bain ou du lait.

### Toux :

*Appliquez* 5 gouttes diluées dans 1 ml d'huile végétale (si possible de noisette) sur la poitrine et dans le haut du dos 3 à 5 fois par jour.

### Fatigue nerveuse :

*En bain*, à raison de 10 gouttes dans 1 cuillère à soupe de base pour bain ou du lait.

## Autres utilisations possibles

Le cyprès possède des propriétés qui « miment » celles de nos œstrogènes, ce qui explique pourquoi il peut être prescrit par un médecin en cas de déséquilibres hormonaux, notamment lors des symptômes liés à la ménopause (bouffées de chaleur, transpiration excessive...).

## Contre-indications et remarques

- Cette huile essentielle est interdite pendant toute la grossesse et durant l'allaitement. Elle est déconseillée également en cas de fibrome hormono-dépendant et en cas de mastose.

- Elle est déconseillée par voie orale aux personnes fragiles des reins.

# ENCENS (OU OLIBAN)

*Boswellia sacra, boswellia carterii*

**Famille :** Burséracées

**Provenance :** Péninsule Arabe, corne de l'Afrique

**Partie de la plante utilisée :** gomme ou résine

**Type d'odeur :** épicée, balsamique, chaude

## Indications principales

- Blessures
- Infections respiratoires

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui ++.

*À respirer :* oui ++.

## On l'apprécie parce que...

L'encens est une odeur connue partout dans le monde elle s'invite dans la plupart des religions : souvent, des bâtons d'encens brûlent dans les lieux de culte, la fumée reliant alors le ciel et la terre. C'est une odeur qui invite à la méditation, au calme... mais qui révèle aussi bien d'autres vertus thérapeutiques.

## Propriétés

- **Antiseptique interne (voies respiratoires) et externe (peau).**
- **Astringente, cicatrisante.**
- Stimule les défenses immunitaires
- Antistress, propre à la méditation.

## Indications

- Rhume, bronchite, sinusite.
- Plaie, égratignure, cicatrice, ulcère cutané.
- Symptômes dépressifs : angoisse, anxiété, lâcher-prise.
- Séance de méditation.
- Fatigue immunitaire, convalescence.
- Stimulant immunitaire.

## Conseils d'utilisation

### Infections respiratoires

*Diffusez* 6 gouttes d'encens matin et soir pendant une dizaine de minutes.

+

*Versez* 2 gouttes dans un bol d'eau frémissante et enfermez votre visage au-dessus pour respirer la vapeur d'eau à l'encens (soin à faire le soir seulement, car il ne faut pas sortir à la pollution ou au froid dans l'heure qui suit).

### Blessures

*Appliquez* 1 à 2 gouttes pures sur la peau entamée (surface de petite taille). Pour accélérer la cicatrisation une fois la plaie bien refermée et saine, diluez 1 goutte dans un peu d'huile végétale de rose musquée et massez doucement la croûte ainsi que le pourtour, 2 fois par jour.

### En massage apaisant pour les nerfs : huile de massage « super-douceur »

*Mélangez* 10 gouttes d'ylang-ylang + 10 gouttes d'encens + 20 gouttes de lavande officinale dans 100 ml d'huile d'amande douce. Appliquez un peu de ce mélange sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale et sous la plante des pieds, en massant doucement.

### Ulcère cutané

*Appliquez* 2 gouttes diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale en massage sur l'ulcère et la zone cutanée tout autour.

### Déprime, dépression légère

*Avalez* 1 goutte pure posée sous la langue ou diluée dans de l'huile d'olive, du miel ou sur un sucre, 2 fois par jour, pendant maximum 21 jours.

+

*Appliquez* 2 gouttes diluées dans 1 cuillère à café d'huile végétale, en massage le long de la colonne vertébrale, sur le plexus solaire et/ou la plante des pieds, matin et soir jusqu'à sentir un mieux-être, pendant 3 semaines au moins.

### **Stimulant immunitaire**

*En bain*, à raison de 5 gouttes d'encens + 5 gouttes de ravintsara, pour 2 cuillères à soupe de base pour bain. Terminez le bain par un jet d'eau fraîche si vous en avez le courage.

### **Autres utilisations possibles**

L'encens est un bon support pour toutes les activités de type sophrologie, méditation, atelier créatif en vue d'un calme intérieur (coloriage, mosaïque, dessin...). Sous forme combustible, comme les bâtons d'encens à brûler, méfiance : dès que quelque chose se consume, des composés toxiques apparaissent. A priori sans problème si vos fenêtres sont grandes ouvertes et que vous aérez bien, mais ce n'est pas toujours possible, particulièrement en hiver. Diffusez l'huile essentielle 100 % pure, intégrale, naturelle, c'est plus sûr !

#### *La recette*

Versez 3 gouttes d'encens et 3 gouttes de mandarine verte dans votre diffuseur, et diffusez 10 minutes pendant votre activité « recentrage ». Stoppez la diffusion, vous continuerez de profiter de son odeur (et de ses molécules actives) durant toute votre séance « zen ».

### **Contre-indications et remarques**

- Vous ne pouvez l'appliquer pure sur la peau qu'à condition que ce soit sur une petite surface.
- Ne modifiez pas les dosages de votre propre initiative, ne pensez pas qu'en « prenant plus » vous guérirez plus vite. Respectez les quantités

et les fréquences de prise afin d'éviter tout risque. Notamment, par voie interne, il ne faut jamais dépasser la quantité de 2 gouttes par prise, 2 ou 3 fois par 24 heures.

- Diluez-la suffisamment dans une huile végétale avant de l'appliquer sur une grande surface de peau.
- Comme toutes les huiles essentielles, elle est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse et durant l'allaitement.

# ESTRAGON

*Artemisia dracunculus*

**Famille :** Astéracées

**Provenance :** Hongrie

**Parties de la plante utilisées :** herbes  
+ fleurs

**Type d'odeur :** typique de l'estragon,  
un peu comme l'anis

## Indications principales

- Allergies
- Troubles digestifs
- Spasmes

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui ++++.

*À respirer :* non.

## On l'apprécie parce que...

Son action antiallergique est aussi fabuleuse que méconnue. Et ses propriétés antispasmodiques la rendent précieuse pour faire reculer bien des douleurs.

## Propriétés

- **Antiallergique.**
- **Antispasmodique.**
- **Facilite la digestion.**
- Ouvre l'appétit.

- Tonifiante.
- Anti-inflammatoire.

## Indications

- **Allergies (respiratoires en particulier – rhume des foins).**
- **Troubles digestifs** : aérophagie, ballonnements, colite, crampe d'estomac, indigestion, hoquet, manque d'appétit....
- Douleurs rhumatismales.
- Douleurs des règles.

## Conseils d'utilisation

### Allergies :

*Avalez* 2 gouttes d'estragon dans 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de miel, 4 fois par jour.

*Appliquez* 5 gouttes d'estragon mélangées à 5 gouttes d'huile végétale d'amande douce en massage (sur le thorax, le plexus solaire, la colonne vertébrale si **asthme allergique**, et, bien diluées, sur les tempes et les ailes du nez en cas de **rhume des foins**). À renouveler 2 ou 3 fois par jour.

*Respirez* à fond (si rhume des foins) 3 ou 4 gouttes d'estragon posées sur un mouchoir.

### Troubles digestifs (tous) :

*Avalez* 1 ou 2 gouttes posées sur un comprimé neutre à sucer ou dans 1 petite cuillère à café d'huile d'olive après les repas.

*Appliquez* 10 gouttes mélangées à 10 gouttes d'huile végétale (de noisette si possible) en massage sur l'abdomen.

### Si hoquet :

*Avalez* 1 goutte posée sur un comprimé neutre à sucer, à renouveler éventuellement 5 minutes plus tard si le hoquet n'a pas disparu.

### Douleurs (rhumatismes, règles) :

*Appliquez* le mélange de 2 gouttes d'estragon avec 2 gouttes d'huile végétale de noisette en massage (sur l'abdomen – zone des ovaires contre les douleurs de **règles** ou sur l'articulation douloureuse contre

les **douleurs rhumatismales**). Renouvelez 2 ou 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

### **Autres utilisations possibles**

Les spasmophiles apprécient ses puissantes propriétés antispasmodiques. Posez 2 gouttes matin et soir sur un comprimé neutre à sucer.

### **Contre-indications et remarques**

- Ne pas utiliser cette HE trop longtemps par voie orale.
- Ne pas utiliser cette huile essentielle pendant la grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# EUCALYPTUS GLOBULEUX

*Eucalyptus globulus*

**Famille :** Myrtacées

**Provenance :** Australie à l'origine, bassin méditerranéen aujourd'hui (France, Espagne, Maroc, Portugal). Parfois, Chine ou Uruguay.

**Parties de la plante utilisées :** feuilles et rameaux

**Type d'odeur :** fraîche, « assainissante », « décongestionnante »

## Indications principales

- Infections respiratoires
- Infections urinaires, cutanées

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (diluée dans de l'huile végétale).

*En bain :* oui ++.

*À avaler :* oui mais préférez l'eucalyptus radié par cette voie.

*À respirer :* oui +++ mais évitez chez l'asthmatique (peut dessécher les muqueuses respiratoires).

## On l'apprécie parce que...

Elle est très efficace contre les infections de l'ensemble de l'arbre respiratoire, surtout en cas d'infection des voies ORL basses (bronches). La Commission européenne reconnaît ses propriétés thérapeutiques contre l'inflammation des voies respiratoires. Elle peut être utilisée chez les enfants non asthmatiques dès 7 ans (sauf par voie orale).

## Propriétés

- **Antiseptique respiratoire, antibactérienne puissante, décongestionnante respiratoire, surtout très expectorante** (aide à fluidifier et à évacuer les mucosités nasales et bronchiques).

- Traite rhume, grippe ou sinusite, mais l'eucalyptus radié est alors plus approprié si vous en avez (et mieux toléré, donc utilisable chez les enfants dès 3 ans).
- Stimulante.
- Fait voir la vie sous un angle positif.
- Favorise la concentration.

## Indications

- **Bronchite, bronches « prises ».**
- **Toux infectieuse productive.**
- Tous types d'infections, notamment cutanées ou urinaires.
- Mycose.

## Conseils d'utilisation

### Bronchite, poids sur la poitrine, toux...

*Appliquez* 4 gouttes d'eucalyptus globuleux diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, en friction sur l'ensemble des bronches, en débordant sur le plexus solaire, ainsi que dans le haut du dos. Si vous en avez, ajoutez 2 gouttes d'HE de ravintsara à votre mélange.

+

*Diffusez* 5 gouttes d'eucalyptus globuleux et 10 gouttes de ravintsara, 2 fois 30 minutes par jour en période d'invasion grippale.

### Infections cutanées, mycoses cutanées

*Appliquez*, si petite surface : déposez 1 goutte sur un bâtonnet ouaté à appliquer sur les 5 ou 6 boutons à traiter ou entre les orteils. Ou, si surface plus grande : 2 gouttes diluées dans 1 cuillère à café d'huile végétale, par exemple l'ensemble du haut du dos en proie à l'acné.

+

*En bain de bouche* (candidose buccale) : 5 gouttes dans un petit verre d'eau. Faites un bain de bouche matin et soir. Recrachez !

## Autres utilisations possibles

L'eucalyptus globuleux peut être utilisé en cas de refroidissement.

*Le bain « stop-tout »*

Diluez 6 gouttes dans 2 bouchons de base pour bain et versez dans la baignoire une fois l'eau bien chaude tirée. Barbotez 20 minutes et filez vous coucher sans vous rincer.

### **Contre-indications et remarques**

- Cette huile essentielle est réservée aux adultes et aux grands enfants (à partir de 7 ans).
- Ne prenez pas cette huile essentielle si vous êtes enceinte ou allaitante, et méfiez-vous si vous êtes asthmatique très réactif.

# EUCALYPTUS RADIÉ

*Eucalyptus radiata*

**Famille :** Myrtacées

**Provenance :** Australie

**Parties de la plante utilisées :** feuilles

**Type d'odeur :** caractéristique, fraîche, qui « dégage les bronches »

## Indications principales

- Antiviral

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui +++.

*À respirer :* oui +++.

*À faire préparer à l'officine :* suppositoires (infections ORL – pour tous : bébés, enfants, adultes).

## On l'apprécie parce que...

Parmi toutes les espèces d'eucalyptus (globuleux, citronné...), c'est la seule recommandée pour les petits, dénuée de toute toxicité, sûre d'emploi et qui n'agresse pas la peau.

## Propriétés

- **Antiviral, antibactérien.**
- **Soutient le système immunitaire.**
- **Décongestionne les voies respiratoires.**
- **Expectorant :** favorise l'élimination des glaires dans les toux grasses.
- **Calme l'écoulement nasal.**
- Antifièvre.

- Améliore l'humeur et procure de l'énergie.

## **Indications**

- **Toutes les maladies respiratoires**, qu'elles soient virales (rhume, grippe) ou bactériennes (bronchite, sinusite, otites...).
- **Toux grasse.**
- Infections cutanées : acné infectée, plaie qui ne guérit pas, blessure qu'on ne parvient pas à assainir...

## **Conseils d'utilisation**

### **Infections ORL :**

*Diffusez* dans l'air ambiant, à la maison ou au bureau, notamment en cas d'épidémies (« maladies de l'hiver »).

*Faites des inhalations* sèches (quelques gouttes pures sur un mouchoir) ou humides (quelques gouttes dans un bol d'eau frémissante) pendant 10 minutes.

*Frictionnez* la poitrine, le haut du dos, le plexus solaire et la nuque à l'aide de 5 gouttes d'eucalyptus diluées dans 5 gouttes d'huile végétale (de macadamia ou d'amande douce si possible).

### **Infections cutanées :**

*Appliquez* 1 à 2 gouttes pures sur la zone de peau atteinte.

## **Autres utilisations possibles**

On peut faire baisser la fièvre en prenant des bains de pieds : versez dans l'eau chaude 10 gouttes d'eucalyptus diluées dans 1 cuillère à soupe de base pour bain ou du lait.

## **Contre-indications et remarques**

- Comme toutes les huiles essentielles, celle d'eucalyptus radié est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.
- En revanche, elle est remarquablement bien tolérée par les enfants.

- Ne pas confondre les produits composés d'eucalyptol de synthèse, avec l'huile essentielle d'eucalyptus radié ou toute autre huile essentielle contenant de l'eucalyptol. En effet, ces huiles essentielles renferment une multitudes de petites molécules aptes à tempérer la « force » de l'eucalyptol qui, extrait ou « fabriqué », se révèle forcément plus « violent ».

# GAULTHÉRIE (WINTERGREEN)

*Gaultheria fragrantissima*

**Famille :** Éricacées

**Provenance :** Chine

**Parties de la plante utilisées :** feuilles

**Type d'odeur :** forte, boisée

## Indications principales

- Antidouleur

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* non.

*À respirer :* non.

*En bain :* oui.

## On l'apprécie parce que...

Elle est irremplaçable dans tous les cas de douleurs musculaires, tendineuses et autres rhumatismes.

## Propriétés

- **Antidouleur.**
- **Antalgique.**
- **Anti-inflammatoire.**
- **Antirhumatisme.**
- Régénère les cellules du foie.
- Antihypertensive.

## Indications

- **Douleurs liées au sport ou à un brusque effort physique tel qu'un déménagement** : tendinite, tennis-elbow, golf-elbow, sciatique, lumbago, claquage, élongation, choc, entorse, muscles endoloris, mal de dos, crampes, inflammations, arthrite, polyarthrite.
- **Rhumatismes, goutte**, douleurs liées au vieillissement (arthrose).
- **Inflammations dues aux petits mouvements répétés** (frappe sur ordinateur, caisse enregistreuse...).
- **Névralgie**.
- **Mal de tête** (origine digestive ou en raison d'une mauvaise circulation).
- Foie fatigué, suites d'hépatite.

## Conseils d'utilisation

### Toutes douleurs :

*Appliquez* quelques gouttes sur la zone douloureuse, toujours diluées dans de l'huile végétale (d'arnica ou de millepertuis si possible) à raison de 2 gouttes de gaulthérie pour 10 gouttes d'huile végétale.

### Pour le mal de tête :

*Appliquez* le même mélange sur les tempes.

### Foie fatigué :

*Appliquez* 2 gouttes sur la peau en regard du foie, matin et soir pendant 20 jours, renouvelable si besoin.

## Autres utilisations possibles

L'odeur typique de la gaulthérie flotte souvent dans les vestiaires des sportifs. Rien de plus normal car on peut appliquer cette huile essentielle avant l'effort sportif (pour échauffer les muscles) et après (pour accélérer l'élimination de l'acide lactique). En bain anticourbatures, par exemple : 3 gouttes dans un bouchon de base neutre pour bain ou un bouchon de lait.

## Contre-indications et remarques

- Il faut toujours diluer la gaulthérie dans de l'huile végétale avant de l'appliquer sur la peau, sauf si on traite une zone très localisée, comme le genou. Dans ce cas, on peut utiliser l'huile essentielle pure, à raison de 2 ou 3 gouttes appliquées au doigt.
- Elle est déconseillée aux personnes allergiques à l'aspirine et aux dérivés salicylés ainsi qu'aux personnes sous anticoagulants oraux.
- Comme toutes les autres huiles essentielles, elle est interdite pendant les trois premiers mois de la grossesse et durant l'allaitement. Elle est également déconseillée aux enfants de moins de 6 ans.

# GENÉVRIER

*Juniperus communis*

**Famille :** Cupressacées

**Provenance :** Bulgarie

**Parties de la plante utilisées :** baies

+ rameaux

**Type d'odeur :** fraîche, caractéristique, balsamique

## Indications principales

- Antidouleur
- Cellulite

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (exclusivement diluée).

*À avaler :* oui +.

*À respirer :* non.

## On l'apprécie parce que...

Sa double casquette antidouleurs et antirondeurs le rend fort attrayant, surtout aux yeux des femmes !

## Propriétés

- **Antidouleur.**
- **Anti-inflammatoire.**
- **Antibronchite.**
- Diurétique.
- Facilite l'élimination des toxines.

## Indications

- **Toutes les douleurs**, surtout à composante inflammatoire (rhumatisme, arthrite, goutte, névrite, polyarthrite, sciatique).
- **Cellulite** (surtout avec œdèmes).
- Rétention d'eau, jambes « en poteau ».

## **Conseils d'utilisation**

### **Douleurs :**

*Appliquez* localement un mélange à raison de 3 gouttes de genévrier pour 10 gouttes d'huile végétale.

*En bain* : diluez 10 gouttes de genévrier dans 1 cuillère à soupe de base pour bain ou du lait, versez dans la baignoire remplie d'eau à 37 °C max et plongez-vous dans ce bain antidouleur pour 20 minutes minimum, en rajoutant de l'eau chaude lorsque la température baisse. Vous pouvez aussi faire des bains de mains si les douleurs se situent aux doigts.

### **Rétention d'eau, cellulite :**

*Appliquez* 4 gouttes de genévrier diluées dans 1 cuillère à café d'huile végétale de pépins de raisin et massez fermement (profondément) les zones concernées, toujours de bas en haut (des chevilles vers les cuisses). Pour les bras, partez des extrémités (poignets) pour remonter vers les épaules. Le but est d'accompagner le retour veineux.

*En bain* : plongez dans un bain minceur ! Mélangez 10 gouttes de genévrier dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, de base pour bain ou du lait, versez dans l'eau du bain et profitez de votre pause aquatique pour masser sous l'eau les zones à problème.

## **Autres utilisations possibles**

Vous connaissez forcément les baies de genévrier, d'où l'on tire l'huile essentielle. Ce sont les petites boules noires que l'on ajoute comme aromate dans la choucroute ! Rien n'empêche d'aromatiser certains plats, notamment une choucroute, avec 2 gouttes de genévrier (mélangez-les auparavant dans le vin blanc qui sert à cuisiner la choucroute). Surprenant et délicieux !

## **Contre-indications et remarques**

- Cette huile essentielle est interdite pendant le premier trimestre de la grossesse et l'allaitement. Elle est également déconseillée en cas de maladie rénale.

# GÉRANIUM ROSAT (OU GÉRANIUM ODORANT)

*Pelargonium x asperum cv. Egypte (ou Pelargonium x graveolens)*

**Famille :** Geraniacées

**Provenance :** Égypte

**Parties de la plante utilisées :** feuilles

**Type d'odeur :** discrète, douce, sucrée, rappelant celle de la rose

## Indications principales

- Métabolismes glucidique et nerveux
- Problèmes de peau

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À respirer :* oui +++.

## On l'apprécie parce que...

C'est l'huile essentielle la plus équilibrante : elle aide à retrouver une stabilité nerveuse et hormonale.

## Propriétés

- **Aide à assimiler les sucres alimentaires.**
- **Antibactérien, antimycoses.**
- **Stoppe les saignements.**
- **Favorise la cicatrisation.**
- **Raffermissant et « nettoyant » cutané.**

- Antidouleur.
- Anti-inflammatoire.
- Tonifiant.

## **Indications**

- **Problèmes cutanés de tous ordres** : acné, eczéma, démangeaisons, impétigo, mycose, prévention des vergetures.
- **Diabète, tendance aux fringales, à l'hypoglycémie.**
- **Surpoids, rétention d'eau, cellulite.**
- Saignement de nez, hémorragie.
- Fatigue.

## **Conseils d'utilisation**

### **Troubles cutanés :**

*Appliquez* 4 à 5 gouttes sur la peau agressée ou infectée, pures (si surface de petite taille) ou mélangées à 10 % avec de l'huile végétale (si surface cutanée étendue), soit 4 gouttes d'huile essentielle pour 40 gouttes d'huile végétale.

### **Difficultés à équilibrer sa glycémie :**

*Avalez* 1 goutte sur 1 comprimé neutre à laisser fondre en bouche 3 fois par jour.

### **Silhouette :**

*Massez* les zones concernées avec un mélange composé de 5 gouttes de géranium pour 50 gouttes d'huile végétale de macadamia.

### **Hémorragie :**

*Appliquez* un morceau de tissu propre imprégné de 1 ou 2 gouttes de géranium. Si c'est dans le nez, introduisez une « mèche » selon le même principe.

### **Diffusion tonifiante :**

*Diffusez* 1 ml de géranium à l'aide d'un diffuseur dans la matinée et en début d'après-midi, dans les pièces à vivre.

## **Autres utilisations possibles**

Traditionnellement, le géranium éloigne les insectes. L'huile essentielle de cette plante ne fait pas exception à la règle. Vous pouvez l'utiliser comme répulsif en appliquant sur le corps un mélange de géranium et d'huile végétale à 10 % (1 goutte d'huile essentielle pour 10 gouttes d'huile végétale si possible de noisette) et comme curatif en posant 1 goutte pure sur tout type de piqûre (moustique, araignée, guêpe, puce...).

### **Contre-indications et remarques**

- L'huile essentielle de géranium peut éventuellement remplacer celle de rose, même si son parfum est un peu moins fin, dans les crèmes raffermissantes pour le visage ou le corps.
- Comme toutes les huiles essentielles, celle de géranium est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# GINGEMBRE FRAIS

*Zingiber officinale*

**Famille :** Zingibéracées

**Provenance :** Chine, Côte d'Ivoire

**Partie de la plante utilisée :** rhizome

**Type d'odeur :** chaude, épicée

## Indications principales

- Libido
- Troubles digestifs

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++ (exclusivement diluée).

*À avaler :* oui +++.

*À respirer :* non.

## On l'apprécie parce que...

Grand ami de la gente masculine, il réchauffe leur corps et leur cœur. Mais il ne leur est pas réservé pour autant !

## Propriétés

- **Stimulant sexuel.**
- **Facilite la digestion et le transit.**
- Antidouleur, anti-inflammatoire.
- Antinauséux.

## Indications

- **Fatigue** (physique et mentale).
- **Baisse de libido, impuissance.**
- **Manque d'appétit, lenteur digestive, constipation, ballonnements.**
- **Mal des transports et nausées.**

- Douleurs musculaires et rhumatismales.

## **Conseils d'utilisation**

### **Fatigue :**

*Appliquez 3 gouttes de gingembre diluées dans 30 gouttes d'huile végétale (si possible de noisette), sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.*

### **Libido :**

*Appliquez 3 gouttes de gingembre diluées dans 30 gouttes d'huile végétale (si possible de noisette), sur le bas du ventre, le bas du dos et le long de la colonne vertébrale.*

### **Troubles digestifs et mal des transports :**

*Appliquez 3 gouttes de gingembre mélangées à 30 gouttes d'huile végétale (si possible de noisette) sur le ventre.*

*À avaler : posez 1 goutte sur 1 comprimé neutre, un sucre ou dans une petite cuillère de miel et laissez fondre en bouche.*

### **Douleurs :**

*Appliquez 2 gouttes diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale (de millepertuis si possible) sur la zone douloureuse.*

## **Autres utilisations possibles**

Le gingembre est très prisé par ces messieurs en cas de chute de cheveux. Il suffit de rajouter 1 ou 2 gouttes directement dans sa dose habituelle de shampooing.

## **Remarques**

- Cette huile essentielle est conseillée contre les nausées des premiers mois de la grossesse.

# GIROFLIER

*Syzygium aromaticum (Eugenia caryophyllata)*

**Famille :** Myrtacées

**Provenance :** Madagascar

**Partie de la plante utilisée :** bouton floral (clou)

**Type d'odeur :** fraîche, épicée, puissante, « comme chez le dentiste »

## Indications principales

- Antiseptique
- Antidouleur

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++ (mais diluée).

*À avaler :* oui +++.

*À respirer :* non.

## On l'apprécie parce que...

Ses capacités anesthésiantes et puissamment anti-infectieuses vraiment étonnantes le rendent indispensable, particulièrement en cas de douleurs dentaires.

## Propriétés

- **Antibactérien, antiseptique, antiviral, antifongique, antiparasitaire.**
- **Anesthésiant (et antiseptique) dentaire instantané.**
- Aide à digérer.
- Aphrodisiaque, stimulant général.

## Indications

- **Tous les abcès et douleurs dentaires (et de la bouche) :** carie, aphte, amygdalite, douleurs dentaires et gingivales (même d'origine

- indéterminée), extraction d'une dent.
- Fatigue physique et intellectuelle.
  - Infections intestinales (tourista, parasite ou autre).
  - Infections urinaires, respiratoires, virales : toutes (*mais diagnostic et prescription à réserver au thérapeute*).

## **Conseils d'utilisation**

### **Tous problèmes dentaires :**

*Appliquez 1 goutte pure sur la zone douloureuse (carie, aphte, abcès) à l'aide d'un Coton-Tige en laissant en contact pendant plusieurs secondes, voire davantage si possible. Pour les personnes très sensibles des muqueuses, lors des premières applications, faire un essai préalable sans trop dépasser sur la gencive car cette huile essentielle est très agressive. Recommencez plusieurs fois par jour (dans le cas d'une extraction dentaire, à faire avant et après).*

+

*Préparez des bains de bouche à l'aide d'un mélange constitué de 3 gouttes de girofle diluées dans un peu d'alcool puis dans un verre d'eau. Faites circuler le mélange partout dans la bouche, gargarisez-vous et crachez.*

### **Fatigue :**

*Mélangez 2 gouttes de girofle dans 10 gouttes d'huile végétale, si possible de noisette, et appliquez en *massage* le long de la colonne vertébrale.*

### **Infection intestinale :**

*Mélangez 2 gouttes de girofle dans 10 gouttes d'huile végétale, si possible de noisette, et appliquez en *massage* sur le ventre.*

### **Autres utilisations possibles**

Vous pouvez ajouter 1 goutte de girofle dans vos plats chauds ou froids, salés ou sucrés, en prenant soin de la diluer dans l'équivalent de 1 cuillère à soupe d'huile (d'olive de préférence) ou de miel.

## **Contre-indications et remarques**

- N'employez pas cette huile essentielle sur une durée de plus d'une semaine.
- Elle est interdite chez les femmes enceintes (pendant toute la grossesse) et allaitantes, ainsi que chez les enfants de moins de 6 ans.
- Ne l'utilisez jamais pure sur la peau !

# HÉLICHRYSE (IMMORTELLE)

*Helichrysum italicum*

**Famille :** Astéracées (ex-Composées)

**Provenance :** Corse

**Parties de la plante utilisées :** sommités fleuries

**Type d'odeur :** forte, épicée

## Indications principales

- Bleus
- Circulation

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui +.

*À respirer :* non.

## On l'apprécie parce que...

C'est l'indispensable complice des premiers pas de bébé, de toutes les mamans qui ont des enfants turbulents ainsi que des sportifs. Elle fait disparaître les bleus comme par magie !

## Propriétés

- **Antibleus.**
- **Facilite la circulation du sang.**
- Cicatrisante et raffermissante pour la peau.
- Anti-inflammatoire, antalgique.

## Indications

- **Coups, bleus, bosses, contusions** (entorses...).
- **Hématomes causés par la chirurgie esthétique ou réparatrice.**
- **Couperose, crevasses.**
- **Hémorroïdes.**
- Tous les troubles de la circulation : phlébite, varice, syndrome de Raynaud...

## **Conseils d'utilisation**

### **Bleus :**

*Appliquez le plus vite possible* 2 ou 3 gouttes pures sur la peau choquée, renouvelez tous les ¼ d'heure afin d'éviter l'apparition du bleu. S'il est déjà là, appliquez 3 à 4 fois par jour, toujours en massages doux.

### **Autres troubles cutanés :**

*Appliquez* 2 ou 3 gouttes sur la peau agressée ou infectée, pures si surface de petite taille, diluées à 10 %, donc dans 20 à 30 gouttes d'huile végétale d'arnica si la surface cutanée est étendue.

### **Circulation :**

*Mélangez* 2 gouttes d'immortelle dans 20 gouttes d'huile végétale (si possible de millepertuis ou de germe de blé) et *massez* les zones concernées à l'aide de ce mélange.

## **Autres utilisations possibles**

Si vos troubles de la circulation s'accompagnent de cellulite, vous pouvez masser les zones cellulitiques à l'aide d'un mélange à 10 % d'huile essentielle d'immortelle et d'huile végétale d'arnica (1 goutte d'huile essentielle pour 10 gouttes d'huile végétale).

## **Contre-indications et remarques**

- Ne confondez pas cette hélichryse, dont la meilleure qualité vient de Corse, avec celles de Yougoslavie, des Balkans ou de Madagascar !

- L'immortelle n'a pas d'action fluidifiante sur le sang, elle n'est donc pas contre-indiquée si vous prenez un traitement anticoagulant.
- L'huile essentielle d'immortelle est interdite pendant toute la durée de la grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# LAURIER NOBLE

*Laurus nobilis*

**Famille :** Lauracées

**Provenance :** Balkans

**Parties de la plante utilisées :** feuilles

**Type d'odeur :** aromatique, puissante, « comme en cuisine »

## Indications principales

- Maladies respiratoires
- Maladies virales

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible). Attention ! Il y a un risque de sensibilisation avec le laurier : faites d'abord un test en posant 1 seule goutte dans le creux du coude et attendez quelques heures. En l'absence de réaction, vous pouvez l'appliquer sans crainte).

*À avaler :* oui +++.

*À respirer :* oui +.

## On l'apprécie parce que...

C'est une huile essentielle de tout premier plan, extrêmement efficace, polyvalente et bien tolérée. Si vous deviez n'en acheter que quelques-unes pour votre pharmacie familiale, elle en ferait partie !

## Propriétés

- **Antibactérienne, antivirale et antimycose.**
- **Favorise l'élimination des sécrétions respiratoires (toux...).**
- Antidouleur puissante.
- Régulatrice nerveuse.

## Indications

- **Maladies respiratoires « de l'hiver »** : grippe, rhume.
- **Maladies virales (toutes)** : gastro-entérite...
- Douleurs et plaies dans la bouche : carie, aphte, gingivite, mal de dent d'origine indéterminée.
- Névralgie.
- Infections cutanées : acné, furoncles, mycoses, panaris.
- Fatigue mentale, « passages à vide », manque récent de confiance en soi : entretien d'embauche, examens de fin d'année, huile essentielle de la force stable !

## Conseils d'utilisation

### Maladies respiratoires :

*Appliquez* 10 gouttes pures sur le thorax + 10 gouttes pures dans le dos, 6 fois par jour (surtout en cas de toux). **Si vous avez la peau sensible**, diluez l'huile essentielle à raison de 1 goutte pour 9 gouttes d'huile végétale (de macadamia) et appliquez de la même façon, sur la cage thoracique et le haut du dos.

### Gastro-entérite :

*Appliquez* 12 gouttes pures (ou mélangées à 20 gouttes d'huile végétale de noisette si vous avez la peau sensible), 6 fois par jour, sur l'abdomen.

### Bouche :

*Appliquez* 2 gouttes pures (à l'aide d'un Coton-Tige, c'est facile) dans la bouche, directement sur la zone malade, 3 à 4 fois par jour, jusqu'à guérison complète.

### Peau, névralgie :

*Appliquez* localement 3 gouttes diluées dans 12 gouttes d'huile végétale d'arnica.

### Fatigue et déséquilibre nerveux :

*Appliquez* 1 goutte diluée dans 10 gouttes d'huile végétale sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale.

Vous pouvez aussi appliquer 1 goutte pure sur la face interne de chaque poignet et *respirer*.

### **Autres utilisations possibles**

Mélangez 1 goutte de laurier avec 1 goutte d'huile végétale d'amande douce et appliquez sur les cils. Cette huile essentielle possède l'étonnante propriété de favoriser leur repousse.

### **Contre-indications et remarques**

- Le laurier noble peut être allergisant. Essayez d'abord de petites touches sur la face interne du poignet ou dans le creux du coude avant de l'employer sur des surfaces plus étendues.
- Comme toutes les huiles essentielles, celle de laurier est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# LAVANDE ASPIC

*Lavandula latifolia* ou *Lavandula spica*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** Espagne

**Parties de la plante utilisées :** sommités fleuries

**Type d'odeur :** fraîche, « comme les herbes »

## Indications principales

- Piqûres d'insecte
- Brûlures

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui +.

*À respirer :* oui + (pas trop longtemps).

## On l'apprécie parce que...

C'est une magicienne qui élimine toute trace de piqûre, brûlure, morsure. Elle est absolument indispensable dans la trousse de pharmacie familiale, surtout pendant les vacances en été.

## Propriétés

- **Antitoxique, antivenin.**
- **Antidouleur.**
- Cicatrisante.
- Utile dans tous les problèmes de peau (acné, plaie, mycose, psoriasis, herpès...).
- Tonifiante, antifatigue.
- Expectorante.

## Indications

- **Toux grasse.**
- **Piqûres, morsures** (tous animaux, tous insectes, toutes plantes).
- **Brûlures 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> degrés**, y compris coups de soleil.
- Acné.
- Herpès.
- Zona.

## Conseils d'utilisation

### **Piqûre, morsure, brûlure :**

*Appliquez 3 à 6 gouttes pures sur la peau, 3 à 4 fois par jour, sur l'endroit concerné. (Si la brûlure, la morsure ou la piqûre vient d'avoir lieu, répétez l'application toutes les 15 secondes pendant 2 minutes, puis toutes les 15 minutes pendant 2 heures, mais en cas de morsure de serpent, cela ne suffira pas, consultez d'urgence le médecin.)*

*Si la zone brûlée est étendue (par exemple, coup de soleil dans le dos), diluez la lavande aspic avec autant d'huile végétale de millepertuis : 5 gouttes de l'une, 5 gouttes de l'autre. Appliquez généreusement.*

### **Acné :**

*Appliquez 2 gouttes pures sur chaque bouton, sur chaque point noir, 2 à 4 fois par jour.*

### **Herpès :**

*Appliquez 2 gouttes pures sur chaque pustule au moins 8 fois par jour.*

### **Zona :**

*Appliquez 2 gouttes de lavande aspic mélangées à 2 gouttes d'huile végétale de calendula le long du trajet nerveux touché, 6 fois par jour jusqu'à la guérison (entre 10 et 15 jours).*

## **Autres utilisations possibles**

La lavande aspic calme bien les douleurs dentaires. Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle avec 2 gouttes d'huile végétale de millepertuis et massez du bout du doigt directement la zone douloureuse et la gencive autour. Recommencez aussi souvent et autant de fois que nécessaire.

## **Contre-indications et remarques**

- Comme toutes les huiles essentielles, celle de lavande aspic est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# LAVANDE VRAIE (OU LAVANDE OFFICINALE)

*Lavandula angustifolia*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** France

**Parties de la plante utilisées :** sommités fleuries

**Type d'odeur :** caractéristique, fraîche, agréable, florale, aérienne

## Indications principales

- Stress
- Problèmes de peau
- Antiseptique

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui ++.

*À respirer :* oui ++++.

## On l'apprécie parce que...

Elle est somptueuse, tout simplement. Si vous n'achetez qu'une huile essentielle, c'est elle. Efficace, elle est très bien tolérée et en plus elle ne coûte pas cher !

## Propriétés

- **Superbement antistress, calmante, sédatrice, antidéprime.**
- **Cicatrisante et régénérante pour la peau.**
- **Antiseptique (général).**
- **Antipoux.**
- Décontractante musculaire, antispasmodique puissante.

- Antidouleur.

## Indications

- **Insomnie, irritabilité mineure ou majeure, crises d'anxiété et anxiété latente, stress.**
- ... et ses manifestations : tachycardie, asthme d'origine nerveuse, douleurs digestives, maux de tête, nausées, vomissements...
- **Toutes affections et infections de la peau :** acné, allergie, brûlure (y compris feu du rasoir), cicatrice, couperose, eczéma, escarre, démangeaisons, infection, piqûres d'insectes (tous insectes), plaies, psoriasis, ulcère, vergetures.
- Crampes, contractures et spasmes musculaires.
- Spasmes digestifs.
- Rhumatismes.
- Antipoux.

## Conseils d'utilisation

### Troubles nerveux :

*Appliquez* 2 gouttes de lavande diluées dans 20 gouttes d'huile végétale (si possible d'amande douce), en massage le long de la colonne vertébrale, sur la voûte plantaire, sur le plexus solaire et/ou sur la face interne des poignets.

*Respirez* 1 ml de lavande diffusé la journée (pour se calmer) et/ou le soir (pour dormir) à l'aide d'un diffuseur.

*En bain :* 10 gouttes dans 1 cuillère à soupe de base pour bain à verser dans l'eau déjà coulée et bien chaude. Détendez-vous dans votre baignoire pendant 20 bonnes minutes, séchez-vous sans vous rincer et allez vous coucher.

### Peau :

*Appliquez* 2 à 4 gouttes pures sur la zone irritée ou infectée.

### Douleurs (musculaires, rhumatismales, digestives) :

*Appliquez* 2 à 4 gouttes, diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, directement sur la zone douloureuse (massez le ventre si la douleur est digestive).

*En bain* : 10 gouttes dans 1 cuillère à soupe de base pour bain ou du lait à verser dans l'eau déjà coulée et bien chaude. Trempez-vous pendant 20 bonnes minutes, séchez-vous sans vous rincer et allez vous coucher.

### **Spasmes digestifs :**

*Avalez* 2 gouttes (sur 1 comprimé neutre, 1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1/4 de sucre), 3 fois par jour.

**Poux** (voir : Préparation [« choc »](#))

### **Autres utilisations possibles**

La lavande est omnipotente, polyvalente à l'extrême ! Elle parfume les plats (vous n'avez jamais goûté la salade de fruits ni la crème brûlée à la lavande ?), les armoires (quelques gouttes sur un morceau de bois), le linge (vaporiser de l'eau à l'huile essentielle de lavande), désodorise une pièce (quelques gouttes de lavande sur une soucoupe), etc.

#### *Recettes*

### **SALADE DE CHÈVRE À LA LAVANDE**

#### **Pour 4 personnes – Ingrédients :**

1 mâche (ou autre salade verte) • 2 crottins de chèvre • 4 tranches de pain aux céréales • 1 grosse cuillère à soupe d'huile d'olive • 1 petite cuillère à café de moutarde • ½ citron • 4 cuillères à café de miel • 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande • sel, poivre  
Préchauffez le four.

Répartissez le miel sur le pain en tartinant bien dans les coins.  
Coupez les crottins en deux, dans le sens horizontal.

Sur un plat ou sur la grille, rangez les 4 tartines côte à côte.  
Déposez ½ crottin sur chacune. Enfournez pour 10 minutes. Pas plus !

Pendant ce temps, préparez la salade : rincez les feuilles, confectionnez la vinaigrette (avec l'huile d'olive, l'huile essentielle de lavande, la moutarde, le jus du citron, un peu de sel et de poivre).

Servez les tartines avec la salade dès qu'elles sortent du four.

### **CRÈME ANGLAISE PROVENÇALE**

**Pour 4 personnes – Ingrédients :**

50 cl de lait • 5 œufs • 10 cl de miel liquide • 1 goutte d'huile essentielle de lavande

Préchauffez le four à 150 °C. Pendant ce temps, mettez le lait à chauffer dans une casserole.

Cassez les œufs, séparez les jaunes des blancs. Fouettez les jaunes avec le miel et la lavande.

Lorsque le lait bout, versez-le sur les œufs en remuant vivement et sans cesse.

Répartissez la crème dans des ramequins et enfournez au bain-marie (dans un plat rempli à moitié d'eau) pendant 30 à 40 minutes.

Sortez du four, laissez refroidir.

Rangez au réfrigérateur et servez bien frais. Avec des sablés à la lavande !

**Contre-indications et remarques**

- Comme toutes les huiles essentielles, celle de lavande vraie est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.
- Cependant, parfaitement inoffensive, elle peut être utilisée chez les bébés (1 goutte maximum à partir de 3 mois), les jeunes enfants, à tout âge.

# LAVANDIN SUPER

*Lavandula angustifolia x lavandula latifolia (lavandula x burnatii, clone super)*

(hybride de lavande vraie et de lavande aspic)

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** France, Espagne, Italie

**Parties de la plante utilisées :** sommités fleuries

**Type d'odeur :** comparable à celle de la lavande, fleurie et boisée, fraîche

## Indications principales

- Douleurs musculaires, crampes
- Démangeaisons (prurit)

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (en bain, ou 1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À respirer :* oui + (en diffusion ou sur l'oreiller).

## On l'apprécie parce que...

C'est un « mélange » de lavande aspic et de lavande vraie, très robuste, avec un fort rendement. Par conséquent c'est une huile essentielle à la fois agréable, parée de vertus et bon marché.

## Propriétés

- **Spasmolytique.**
- **Anti-crampes, courbatures, contractures.**
- **Antalgique.**
- Préparation musculaire à l'effort.

- Cicatrisante, antidémangeaisons.
- Relaxante.

## Indications

- **Fatigue et douleur musculaire** : courbatures, contracture, crampe.
- **Préparation du sportif.**
- **Petits accidents cutanés** : légères piqûres d'insectes, petites brûlures, coups de soleil, contact avec les orties, démangeaisons.
- Troubles nerveux : petites insomnies, léger stress.
- Bouffées de chaleur, surtout liées au stress.

## Conseils d'utilisation

### Aide musculaire (prévention, soin)

*Appliquez 2 gouttes de lavandin super et 2 gouttes de romarin à camphre diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'arnica, en massage sur les zones musculaires concernées.*

### Après l'effort

*En bain, à raison de 10 gouttes dans 1 bouchon de base pour bain. Versez dans la baignoire une fois l'eau chaude coulée, et restez plongé dedans pendant 20 minutes.*

### Troubles cutanés

*Appliquez quelques gouttes pures (si surface de petite taille) sur la peau lésée, piquée, brûlée ou qui démange ou mélangées avec de l'huile végétale (si surface cutanée étendue).*

### Insomnie

*Déposez 2 gouttes sur l'oreiller le soir au moment du coucher.*

+

*Diffusez dans la chambre 5 gouttes pendant 10 minutes au moment où vous vous préparez à aller dormir – pendant le brossage des dents, le pyjama, la lecture...*

+

*En bain, à raison de 10 gouttes pour 2 cuillères à soupe de base pour bain ou du lait*

### Nervosité

*Avalez 2 gouttes pures posées sous la langue ou diluées dans de l'huile d'olive, du miel ou sur un sucre, 1, 2 ou 3 fois par jour, selon les besoins.*

+

*Respirez à fond quelques gouttes posées sur un mouchoir jetable, 2 à 3 fois par jour selon les besoins.*

### **Autres utilisations possibles**

Le lavandin est un bon anticrampes de toutes natures. Si vous êtes régulièrement sujets à ces contractures bien embêtantes, préparez la formule suivante :

#### *L'huile casse-crampes*

Dans un flacon, versez 20 ml d'huile végétale d'arnica, ajoutez 30 gouttes de lavandin, 10 gouttes de romarin à camphre, 10 gouttes de gingembre. Secouez bien. Appliquez quelques gouttes de cette formule à chaque fois qu'une crampe se présente, en massant lentement l'ensemble de la zone contracturée.

### **Contre-indications et remarques**

- C'est une huile essentielle très intéressante si vous êtes sportif, ou très actif physiquement.
- Ne confondez pas le lavandin avec la lavande vraie (plus antistress) ni avec la lavande aspic (plus anti-brûlure/piqûre). Ces trois « lavandes » possèdent des molécules, donc des vertus, bien distinctes.

— *La lavande vraie* pousse à 50 centimètres de hauteur. Elle apprécie la chaleur, la lumière et l'espace. Elle pousse naturellement au-delà de 1 000 mètres.

— *La lavande aspic* pointe le bout de ses fleurs jusqu'à 100 mètres seulement, dans l'arrière-pays, au sein de la garrigue.

— *Le lavandin* est cultivé plus bas — hybride des lavandes vraie et aspic — hélas souvent avec des pesticides, aussi, mieux vaut l'acheter bio.

- Pendant la grossesse et l'allaitement, préférez la lavande vraie, même sur une piqûre ou une brûlure.

# LENTISQUE PISTACHIER

*Pistacia lentiscus*

**Famille :** Anacardiacees

**Provenance :** Maroc

**Parties de la plante utilisées :** rameaux  
+ feuilles

**Type d'odeur :** intense, herbacée

## Indications principales

- Jambes lourdes
- Hémorroïdes
- Prostate

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui +.

*À respirer :* non.

*À faire préparer à l'officine :* suppositoires (hémorroïdes).

## On l'apprécie parce que...

Elle est tout simplement indispensable dans tous les problèmes de circulation du sang.

## Propriétés

- **Décongestionnant veineux, lymphatique, prostatique.**
- Antispasmodique.
- Stimulante, régénérante.

## Indications

- **Jambes lourdes et troubles circulatoires** (mineurs ou importants – varices, hémorroïdes).
- **Congestions de tous types** : utérus, prostate, etc.
- **Problèmes de prostate** (spécial seniors).
- Douleurs digestives spasmodiques : colite, aérophagie, ulcère.

## **Conseils d'utilisation**

### **Jambes lourdes, varices :**

*Appliquez 5 gouttes mélangées à 50 gouttes d'huile végétale de calophylle, et appliquez sur la zone concernée. Renouvelez l'application matin et soir.*

### **Hémorroïdes :**

*Appliquez 2 gouttes pures sur la veine hémorroïdaire après chaque toilette et chaque selle.*

### **Prostate :**

*Appliquez en massage sur le bas-ventre et le bas du dos, après dilution dans de l'huile végétale de calophylle (à 50/50 : 5 gouttes de lentisque/5 gouttes de calophylle).*

*À avaler : posez 1 goutte sur un petit sucre ou du miel et laissez fondre en bouche 3 fois par jour.*

### **Douleurs digestives :**

*Appliquez 3 gouttes, mélangées à 30 gouttes d'huile végétale (de calophylle si possible), en massage sur l'abdomen. Renouvelez matin et soir.*

## **Autres utilisations possibles**

Elle décongestionne et apaise si vous souffrez d'une sinusite : 3 gouttes, mélangées à 30 gouttes d'huile végétale en massage autour des tempes et sur le front (en regard des sinus atteints).

## **Contre-indications et remarques**

- Déconseillée par voie orale aux personnes présentant une fragilité des reins.
- Comme toutes les huiles essentielles, celle de lentisque pistachier est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement.

# MANDARINE VERTE

*Citrus reticulata blanco*

**Famille :** Rutacées

**Provenance :** Asie à l'origine, pourtour méditerranéen maintenant (Espagne, Italie, Maghreb), ainsi que États-Unis, Mexique, Brésil

**Partie de la plante utilisée :** zeste

**Type d'odeur :** fruitée, acidulée, une mandarine quoi !

## Indications principales

- Stress, insomnie, anxiété, angoisses
- Enfant agité
- Digestion lente

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++ (en bain, ou 1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui ++.

*À respirer :* oui ++.

## On l'apprécie parce que...

Les enfants l'adorent, même les tout-petits ! Elle les reconforte, les calme, les relaxe profondément, les plonge dans un sommeil doux... et en plus elle sent bon « quelque chose de connu ».

## Propriétés

- **Apaisante, sédative, rassurante, légèrement hypnotique.**
- Antivergetures, tonique cutanée.
- Calmante.

## Indications

- **Troubles nerveux** : irritabilité, anxiété, angoisse, nervosité, ambiance « électrique », insomnie (difficulté à s'endormir, réveils nocturnes, réveil prématuré...).
- Troubles digestifs : nausées, mal à l'estomac, renvois acides, digestion lente.
- Beauté : anti-âge, peau relâchée, cellulite, acné.
- Infections cutanées : verrues...

## Conseils d'utilisation

### Favoriser l'endormissement, prévenir les réveils nocturnes

*Déposez 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir en papier, à placer près de l'oreiller des enfants (même jeunes) comme des adulte.*

### Revenir à une ambiance calme (adultes nerveux, enfants surexcités...)

*Diffusez 6 gouttes pendant un petit quart d'heure dans les pièces à vivre. L'idéal : un mélange 3 gouttes de mandarine verte + 3 gouttes de lavande vraie.*

### Angoisse, montée de stress

*Avalez 1 goutte déposée sur un comprimé neutre (recommandé) ou sur un petit peu de miel, laissez fondre en bouche, 1 à 3 fois par jour (maximum).*

### Vergetures

*Appliquez, en même temps que votre huile nourrissante pour le corps, 1 goutte de mandarine verte diluée dans une petite dose d'huile et insistez sur les zones à vergetures, en massant lentement, longuement.*

### Troubles digestifs

*Avalez 1 goutte diluée dans un petit peu d'huile d'olive, au moment des inconforts.*

### Petits problèmes cutanés (acné, verrue...)

*Appliquez 1 à 2 gouttes (selon la surface de peau à traiter) ajoutées à votre crème ou votre huile hydratante ou de soin, le matin (si la zone traitée est recouverte dans la journée, afin d'éviter un risque de*

photosensibilisation), ou le soir. Pour les verrues, appliquez directement 1 goutte pure sur la verrue, chaque jour.

### **Autres utilisations possibles**

La mandarine est un cosmétique anti-âge naturel.

*L'astuce « toujours jeune »*

Après la toilette, aspergez votre visage d'eau fraîche. Puis versez dans votre dose de crème hydratante du jour 1 goutte de mandarine verte le soir (1 goutte de bois de rose d'Asie le matin).

### **Contre-indications et remarques**

- Attention, c'est une huile très phototoxique : en présence de soleil, elle tache la peau de manière indélébile. Les jours d'exposition, ne l'appliquez pas avant de sortir... seulement après, le soir, de retour chez vous. Et ce, même en ville !
- La mandarine verte est plus stable olfactivement que la mandarine rouge, préférez-la si vous avez le choix.
- Par voie interne, utilisez seulement ponctuellement, pendant quelques jours.
- Comme toutes les huiles essentielles, elle est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse et durant l'allaitement.

# MARJOLAINE À COQUILLES (OU MARJOLAINE DES JARDINS)

*Origanum majorana*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** Égypte

**Parties de la plante utilisées :**

sommités fleuries

**Type d'odeur :** puissante, chaude, fine

## Indications principales

- Stress

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui +++.

*À respirer :* oui ++.

## On l'apprécie parce que...

Elle est vraiment extraordinaire dans tous les cas de problèmes d'origine nerveuse.

## Propriétés

- **Apaisante (instantanée), rééquilibrante.**
- Antifatigue, redonne « du nerf ».
- Antitussive.
- Extra-calmante sexuelle, antiaphrodisiaque (anaphrodisiaque).

## Indications

- **Arrêt du tabac.**
- **Boulimie.**
- **Stress, blocages de toutes sortes, nervosité, angoisse, anxiété, insomnie, agressivité, obsession sexuelle...**
- **Traduction physique de troubles nerveux :** contractures musculaires (mal de dos , crampes...), douleurs diverses, toux nerveuse, difficulté à respirer, troubles du rythme cardiaque, spasmophilie, douleurs digestives (dont ballonnements), ulcère à l'estomac.
- Grande fatigue (si liée à un stress important).
- Toux sèche.

## **Conseils d'utilisation**

### **Antitabac, boulimie, stress :**

*Appliquez 3 à 4 gouttes pures, en massage sur le plexus solaire, la colonne vertébrale, la voûte plantaire. Renouvelez l'application matin et soir.*

*Respirez à fond 3 à 4 gouttes pures appliquées sur la face interne des poignets.*

### **Douleurs liées au stress :**

*Appliquez 2 gouttes mélangées à 20 gouttes d'huile végétale de calophylle, en massage sur la zone douloureuse, 2 fois par jour.*

### **Si les douleurs sont digestives (ballonnements, ulcère...) :**

*Avalez 2 gouttes sur un comprimé neutre, dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel, ou un quart de sucre, dès que la douleur apparaît (si ponctuelle) ou avant chaque repas pendant 20 jours (si chronique).*

### **Fatigue :**

*Avalez 2 gouttes pures sous la langue, 2 fois par jour, pendant 20 jours.*

+

*Appliquez 2 gouttes mélangées à 20 gouttes d'huile végétale de calophylle, en massage le long de la colonne vertébrale, 2 fois par jour.*

## **Autres utilisations possibles**

En cas de chagrin, posez 1 goutte sur la face interne de chaque poignet et respirez à fond.

## **Contre-indications et remarques**

- Pour l'application cutanée sur le plexus solaire, si vous avez la peau très sensible, diluez votre huile essentielle à 50 % (5 gouttes de marjolaine, 5 gouttes d'huile végétale).
- Comme toutes les huiles essentielles, celle de marjolaine est interdite durant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser pendant l'allaitement.

# MENTHE POIVRÉE

*Mentha piperita*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** Inde

**Parties de la plante utilisées :** parties aériennes fleuries

**Type d'odeur :** caractéristique

« menthe fraîche »

## Indications principales

- Troubles digestifs
- Antidouleur

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui ++++.

*À respirer :* oui ++ (par séances de 15 minutes max).

## On l'apprécie parce que...

Son parfum rafraîchit et rassure. Elle ne fait qu'une bouchée des petits troubles digestifs du quotidien et chasse les maux de tête ou le mal des transports sans difficulté. Précieuse et simple d'utilisation !

## Propriétés

- **Facilite la digestion.**
- **Antidouleur.**
- **Antinausée.**
- Antidémangeaisons.
- Favorise la concentration et le calme.

## Indications

- **Troubles digestifs.**
- **Digestion lente, indigestion, remontées acides, gaz, nausées, vomissements, mal des transports, mauvaise haleine.**
- **Douleurs de tous ordres.**
- **Tendinite, sciatique, rhumatismes, maux de tête, névralgies, zona, herpès, migraine.**
- **Démangeaisons cutanées de toute origine (urticaire allergique, eczéma, varicelle, échauffements suite à une macération ou à une alternance très froid/très chaud).**

## Conseils d'utilisation

### Troubles digestifs :

*Avalez 1 à 2 gouttes pures (sur un sucre ou dans 1 cuillère à café de miel), après les repas ou en cas de besoin.*

+

*Appliquez 3 gouttes de menthe mélangées à 10 gouttes d'huile végétale (de calendula si possible), en massage sur l'estomac, après chaque repas.*

### Douleurs :

*Appliquez 3 gouttes de menthe mélangées à 10 gouttes d'huile végétale (d'arnica si possible), en massage sur la zone douloureuse, 3 fois par jour.*

*Si **zona** ou **herpès** : appliquez 1 ou 2 gouttes pures le long du nerf atteint.*

*Si **migraine** : appliquez 1 ou 2 gouttes pures sur les tempes, 1 ou 2 fois.*

### Démangeaisons :

*Appliquez 3 gouttes de menthe pour 10 gouttes d'huile végétale (de calendula si possible), en massage sur la zone douloureuse, 3 fois par jour.*

## Autres utilisations possibles

Excellente pour parfumer une salade d'orange ou une glace au chocolat !  
Comptez 1 goutte par portion et par personne.

### **Contre-indications et remarques**

- Ne prenez jamais de bain avec de l'huile essentielle de menthe non diluée dans de l'huile végétale, du lait ou une base pour bain !
- Et même sur la peau, pensez à toujours mélanger votre menthe avec suffisamment d'huile végétale. Sinon, les risques d'irritation sont grands.
- Cette huile essentielle est interdite chez la femme enceinte pendant toute sa grossesse, chez la maman qui allaite ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans.
- Elle est également contre-indiquée chez les personnes épileptiques, et à employer avec précaution chez les personnes âgées.

# MYRTE COMMUN

*Myrtus communis myrtenylacetatiferum* (rouge), *Myrtus communis cineoliferum* (vert)

**Famille :** Myrtacées

**Provenance :** Pays méditerranéens (Corse, Maroc, Tunisie), Balkans

**Partie de la plante utilisée :** rameau feuillé

**Type d'odeur :** camphrée, fraîche (évoque la menthe)

## Indications principales

- Assainissement de l'air (surtout myrte rouge)
- Hémorroïdes, varices (surtout myrte rouge)

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (**diluée** dans de l'huile végétale).

*À avaler :* oui.

*À respirer :* oui +++.

## On l'apprécie parce que...

*Rouge ou vert :* c'est la meilleure pour « assécher » en cas d'excès de mucus (toux, asthme...) et pour purifier l'air que l'on respire. En plus, elle est atoxique, donc utilisable même par les jeunes enfants, les seniors ou les personnes affaiblies.

*Rouge :* elle est très décongestionnante veineuse et lymphatique en plus.

## Propriétés

Lorsqu'on ne spécifie pas « vert » ou « rouge », c'est que l'efficacité de l'une ou de l'autre est à peu près identique (exemple : se relaxer, problèmes cutanés...).

*Vert :*

- **Antiseptique des voies aériennes, décongestionnante respiratoire, expectorante.**

*Rouge :*

- **Antiseptique des voies aériennes, décongestionnante respiratoire, expectorante.**
- **Décongestionnante veineuse : améliore la circulation veineuse et lymphatique.**
- Stimulante de la thyroïde.
- Apaisante (aide à s'endormir).

## **Indications**

- **Air ambiant à désinfecter** : épidémie de grippe, rhume, gastro-entérite, microbes, mauvaises odeurs diverses...
- **Toux** : toux spasmodique (toux sèche, toux du fumeur), asthme, bronchite.
- **Problèmes circulatoires locaux** : varices, hémorroïdes (*rouge surtout*).
- Sphère ORL : nez qui coule abondamment (*vert surtout*).
- Sphère cutanée : vergeture, psoriasis.

## **Conseils d'utilisation**

### **Détox de l'air à respirer**

*Diffusez 5 gouttes durant 10 minutes, après avoir ouvert en grand les fenêtres de la maison/de la voiture pendant 15 minutes. Renouvelez 2 à 3 fois par jour, surtout en période d'épidémie virale (rhume, grippe...).*

### **Bronchite chronique, asthme nerveux, toux sèche et spasmodique, toux grasse, mucosités**

*Appliquez 4 gouttes diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, en friction sur l'ensemble des bronches, ainsi que dans le haut du dos.*

+

*Buvez des tisanes bien chaudes de thym, en plongeant dans la tasse une petite cuillère de miel dans laquelle vous aurez versé 1 goutte de myrte.*

## **En préparation « H » – Hémorroïdes : formule super-apaisante**

*Appliquez localement* 1 goutte de myrte rouge diluée dans 3 gouttes d'huile végétale, 3 à 5 fois par jour, doucement, du bout du doigt.

## **Nez qui coule**

*Respirez* quelques gouttes posées sur un mouchoir jetable, de préférence après un mouchage soigneux suivi d'un nettoyage à l'eau de mer des voies respiratoires.

## **Problèmes cutanés (bouton, piquête...)**

*Appliquez* 1 à 2 gouttes diluées dans votre dose d'huile nourrissante ou de crème hydratante du jour.

## **Autres utilisations possibles**

Le myrte aide à se relaxer et à se préparer au sommeil.

### *La bonne idée*

15 minutes avant le coucher, versez 1 goutte sur votre oreiller, dans un coin sur lequel vous ne posez pas votre visage. Ou ajoutez 1 goutte à votre diffusion apaisante du soir (lavande vraie, mandarine...). Lisez tranquillement en respirant les molécules calmantes.

## **Contre-indications et remarques**

- C'est une huile essentielle assez chère, mais incomparable pour faciliter la toux (pour passer de la toux sèche, fatigante, à la toux grasse, libérante).
- Ne modifiez pas les dosages de votre propre initiative, ne pensez pas qu'en « prenant plus » vous guérirez plus vite. Respectez les quantités et les fréquences de prise afin d'éviter tout risque. Notamment, par voie interne, il ne faut jamais dépasser la quantité de 2 gouttes par prise, renouvelable 2 fois dans la journée.
- Comme toutes les huiles essentielles, elle est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse et durant l'allaitement.

# NIAOULI

*Melaleuca quinquenervia* ou *Melaleuca viridiflora*

**Famille :** Myrtacées

**Provenance :** Madagascar

**Parties de la plante utilisées :** feuilles

**Type d'odeur :** insistante, exotique, « comme l'eucalyptus »

## Indications principales

- Maladies respiratoires
- Immunité

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pires** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui +++.

*À respirer :* oui +++.

*À faire préparer à l'officine :* suppositoires.

## On l'apprécie parce que...

Cette huile essentielle très parfumée appartient à la grande famille des myrtacées, c'est-à-dire des eucalyptus. Une façon très odorante et exotique de dégager les bronches et de traiter l'herpès labial...

## Propriétés

- **Antibactérienne, antivirale et antimycosique.**
- **Facilite la toux et l'expectoration.**
- **Stimule l'immunité.**
- Antiherpès.
- Protège la peau des radiations de la radiothérapie.
- Antidémangeaisons.

## **Indications**

- **Toutes les maladies respiratoires, qu'elles soient virales (rhume, grippe) ou bactériennes (bronchite, otite, rhinopharyngite, sinusite), les refroidissements, la toux...**
- **Jambes lourdes, hémorroïdes, varices.**
- **Infections cutanées : acné, eczéma, herpès(même génital), mycoses, plaies, varicelle, zona.**
- **Lésions de la peau due à une radiothérapie (utiliser le niaouli en préventif et/ou curatif).**

## **Conseils d'utilisation**

### **Maladies respiratoires :**

*Appliquez* quelques gouttes, mélangées à 50 % avec de l'huile végétale (5 gouttes de niaouli pour 5 gouttes d'huile végétale, de macadamia si possible), en massage sur les bronches et le haut du dos, 2 à 3 fois par jour pendant 5 à 10 jours (jusqu'à guérison).

*Respirez* 3 à 5 gouttes versées dans un bol d'eau frémissante et procédez à une inhalation pendant 10 à 15 minutes le soir (ne jamais s'exposer à la pollution après une inhalation, donc ne pas sortir).

### **Jambes lourdes et problèmes de peau :**

*Appliquez* quelques gouttes, mélangées à 50 % avec de l'huile végétale (15 gouttes de niaouli pour 15 gouttes d'huile végétale, de calophylle si possible), en massage sur la zone atteinte, 3 à 4 fois par jour jusqu'à guérison complète. Pour **l'herpès**, appliquez le niaouli pur à raison de 2 gouttes 8 fois par jour jusqu'à guérison.

### **Lésions de la peau due à une radiothérapie :**

*Appliquez* quelques gouttes, mélangées à 50 % avec de l'huile végétale (10 gouttes de niaouli pour 10 gouttes d'huile végétale, de rose musquée si possible), en massage sur la zone traitée, 3 à 4 fois par jour jusqu'à guérison complète. En prévention, ne la diluez pas dans une huile végétale, utilisez-la pure.

## **Autres utilisations possibles**

En cas de laryngite, posez 1 goutte de niaouli sur un petit sucre, du miel ou 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche 4 fois par jour, entre les repas, jusqu'à guérison (ne dépassez pas 5 jours de traitement).

### **Contre-indications et remarques**

- Comme toutes les huiles essentielles, celle de niaouli est interdite durant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser pendant l'allaitement.
- Évitez de l'employer sur de jeunes enfants de moins de 3 ans.
- Pensez à toujours la diluer afin d'éviter d'éventuelles irritations.

# ORANGE DOUCE

*Citrus sinensis*

**Famille :** Rutacées

**Provenance :** Brésil

**Partie de la plante utilisée :** zeste

**Type d'odeur :** caractéristique de l'orange, fruitée (douce), agrumes

## Indications principales

- Stress, insomnie
- Troubles digestifs

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible. Ne pas s'exposer au soleil après application car elle est également phototoxique).

*À avaler :* oui ++.

*À respirer :* oui ++.

## On l'apprécie parce que...

Son parfum caractéristique est rassurant, apaisant. Sûrement parce qu'on le connaît depuis toujours : lorsqu'on épluche une orange, c'est ce parfum-là qui chatouille nos narines ! De fait, cette huile essentielle calme les nerfs des petits et des grands et incite au sommeil.

## Propriétés

- **Calmante, relaxante.**
- **Favorise le sommeil.**
- **Ouvre l'appétit et facilite la digestion.**
- Assainissante de l'air.
- Tonifiante pour la peau.

## Indications

- **Stress, nervosité, irritabilité, anxiété.**
- **Agitation (enfants).**
- **Troubles du sommeil (enfants, adultes).**
- **Troubles digestifs de type « indigestion » (surtout si liés au stress).**
- Désinfection atmosphérique.
- Peau relâchée.

## Conseils d'utilisation

### Tout trouble lié au stress :

*En bain* : 5 gouttes mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain ou dans du lait, et versée dans l'eau du bain.

+

*Avalez* 3 gouttes posées sur une cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche, de préférence en fin de repas (en guise de dessert par exemple).

+

*Diffusez* 4 gouttes dans la chambre, le soir, à l'aide d'un diffuseur – ou posez-les simplement sur une soucoupe placée près d'une source de chaleur.

### Assainissant de l'air :

*Diffusez* 4 gouttes à l'aide d'un diffuseur ou posez-les simplement sur une soucoupe placée près d'une source de chaleur.

### Peau relâchée :

*Visage* : mélangez 1 goutte dans votre dose de crème hydratante habituelle, appliquez matin et soir.

*Corps* : mélangez 50 gouttes d'orange à 10 cl d'huile végétale, massez les zones concernées, ou tout le corps.

## Autres utilisations possibles

Encore un excellent auxiliaire de cuisine ! 2 à 4 gouttes dans une soupe, une salade ou sa vinaigrette, un risotto, un sorbet, une glace, un gâteau, une salade de fruits... c'est tout le parfum de l'agrume sans l'inconvénient du zeste en morceaux.

## **Contre-indications et remarques**

- Comme pour toutes les autres huiles essentielles d'agrumes, celle-ci peut provoquer des allergies lorsqu'on l'applique sur la peau. Essayez d'abord sur de petites surfaces, et toujours diluée. Par ailleurs, elle est phototoxique : ne l'appliquez jamais avant une exposition solaire !
- Et, comme toutes les huiles essentielles, celle d'orange douce est interdite durant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser pendant l'allaitement.

# ORIGAN COMPACT

*Origanum compactum*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** Balkans

**Parties de la plante utilisées :** sommités fleuries

**Type d'odeur :** épicée, piquante, lourde

## Indications principales

- Antibiotique naturel
- Toutes infections

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui (exclusivement très diluée et très localisée car il existe des risques possibles d'irritation cutanée à l'état pur).

*À avaler :* oui ++++ (sur de courtes périodes).

*À respirer :* non.

*À faire préparer à l'officine :* gélules.

## On l'apprécie parce que...

Extraordinairement puissante, c'est un véritable antibiotique naturel. Indispensable contre les maladies « de l'hiver » (rhumes, gripes...) mais aussi « de l'été » (tourista...) ! Idéale également contre toutes les infections chroniques, qui résistent aux traitements habituels ou aux autres huiles essentielles antibactériennes.

## Propriétés

- **Antibactérien, « antibiotique naturel ».**
- **Antimycose, antiparasites.**
- **Antiviral.**
- Stimule l'immunité.
- Positivant, stimulant.

## Indications

- **Toutes les infections des voies respiratoires : angine, bronchite, grippe, laryngite, sinusite, trachéite.**
- **Toutes les infections intestinales : gastro-entérites, parasites, diarrhée infectieuse...**
- **Toutes les infections des voies urinaires : cystites...**
- Fatigue profonde, physique, mentale et nerveuse.

## Conseils d'utilisation

### Toute infection :

*Avalez 2 gouttes sur un comprimé neutre, ou dans 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de miel, ou sur un quart de sucre, 2 à 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours, veillez à bien diluer les 2 gouttes dans le support choisi car cette huile essentielle est particulièrement forte !*

*Appliquez 1 goutte d'origan diluée dans 8 gouttes d'huile végétale (de millepertuis si possible) et massez la poitrine ainsi que le haut du dos pendant 7 à 10 jours.*

### Fatigue :

*Avalez 2 gouttes posées dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, de miel ou sur 1 petit sucre 2 à 3 fois par jour durant 2 à 3 semaines.*

**ou**

*Appliquez 1 goutte (diluée dans 3 gouttes d'huile végétale) sur le plexus solaire et 1 goutte (même dilution) sur le haut du dos, 3 fois par jour pendant 3 semaines maximum.*

## Contre-indications et remarques

- Cette huile essentielle est très puissante. Respectez bien les posologies recommandées. En particulier, ne l'utilisez pas pendant longtemps (jamais plus de 3 semaines d'affilée) et ne multipliez pas les prises ni les applications.
- Ne l'appliquez jamais pure.
- Elle ne doit pas être utilisée d'emblée pour les « bobos du quotidien », mais seulement en cas de problème préoccupant ou « résistant ».

- Elle est interdite pendant toute la durée de la grossesse ainsi que chez les mamans qui allaitent. Un avis professionnel est obligatoire si vous souhaitez l'employer chez un jeune enfant.

# PALMAROSA

*Cymbopogon martinii var. Motia*

**Famille :** Poacées (Graminées)

**Provenance :** Inde

**Partie de la plante utilisée :** herbe

**Type d'odeur :** discrètement florale, « comme la rose »

## Indications principales

- Mycoses
- Transpiration
- Problèmes de peau

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui ++++.

*À respirer :* oui +.

*À faire préparer à l'officine :* ovules (problèmes gynécologiques, mycoses).

## On l'apprécie parce que...

Bien qu'elle soit encore peu connue, c'est la plus adaptée pour les problèmes de peau en général. Et son parfum rappelle celui de la rose, c'est dire si elle est douce et fine !

## Propriétés

- **Antibactérien, antimycosique, antiviral.**
- **Stimulant immunitaire.**
- **Astringent, stimulant cellulaire, hydratant et cicatrisant.**

- **Super-anti-infectieux affections ORL** (surtout chez les jeunes enfants).
- Excellent drainant lymphatique.
- Tonifiant, aphrodisiaque.

## **Indications**

- **Tout type de mycoses (peau, organes génitaux).**
- **Transpiration excessive (ou mauvaises odeurs liées à la sueur).**
- **Tout type de problèmes cutanés : acné, coupures, crevasses, engelures, eczéma, escarres, plaies.**
- **Minceur (drainage).**
- **Soins quotidiens de la peau.**
- Libido faible.

## **Conseils d'utilisation**

### **Problèmes de peau en général :**

*Appliquez* quelques gouttes localement, pures s'il s'agit d'une surface de petite taille, mélangées à de l'huile végétale de calophylle si la surface cutanée à traiter est étendue, et très diluées si l'application s'effectue sur les muqueuses (organes génitaux).

### **Comme « déodorant » :**

*Appliquez* simplement du bout des doigts quelques gouttes sous les pieds et sur les aisselles, ou tout autre endroit concerné.

### **Pour le drainage minceur :**

*Mélangez* 5 ml de palmarosa à 5 ml d'huile végétale, de noisette si possible, et massez les zones concernées, en partant toujours du bas (chevilles) pour remonter vers le haut (cuisses) : il faut « accompagner » la circulation de retour.

### **Soins quotidiens :**

*Mélangez* 1 ou 2 gouttes dans votre crème de soin de jour et/ou de nuit, c'est le meilleur service que vous puissiez rendre à votre peau, surtout si elle vous cause des soucis.

### **Libido faible :**

*Massez* le bas du dos avec quelques gouttes pures ou diluées à 20 % dans de l'huile végétale de noisette (soit 2 gouttes d'huile essentielle pour 10 gouttes d'huile végétale).

+

*Diffusez* quelques gouttes dans l'atmosphère à l'aide d'un diffuseur.

### **Autres utilisations possibles**

Le palmarosa peut être utilisé pour faciliter l'accouchement. Mais seulement dans les tout derniers moments de la grossesse, et uniquement sur conseil d'un spécialiste en aromathérapie.

### **Contre-indications et remarques**

- Cette huile essentielle est interdite durant toute la grossesse ainsi que pendant l'allaitement.

# PETIT GRAIN BIGARADE

*Citrus aurantium ssp. amara*

**Famille :** Rutacées

**Provenance :** Paraguay

**Parties de la plante utilisées :** feuilles

**Type d'odeur :** acidulées, florale, fraîche

## Indications principales

- Stress
- Douleurs spasmodiques

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui +.

*À respirer :* oui +.

## On l'apprécie parce que...

Son parfum d'agrumes avec une note prononcée d'orange apaise immédiatement. Justement, c'est sa spécialité numéro un : calmer, détendre, lutter contre la déprime. Nous en avons tous besoin un jour ou l'autre !

## Propriétés

- **Antidépresseur, antistress, relaxant, favorise le sommeil (très puissant).**
- **Antispasmodique (très puissant).**
- **Aide à retrouver l'équilibre.**
- Revitalisant pour la peau.

## Indications

- **Tous les problèmes liés à un déséquilibre nerveux :** stress, anxiété, angoisse, sommeil perturbé, contractures musculaires, douleurs musculaires (d'origine nerveuse), obsessions sexuelles (tendance à focaliser), mal de ventre, brûlures gastriques, remontées acides, spasmophilie, asthme nerveux, difficultés à respirer, transpiration excessive, troubles du rythme cardiaque...
- Troubles et infections cutanés : acné, eczéma, escarres, furoncles, plaies, « plaques »...
- Soins de la peau.

## **Conseils d'utilisation**

### **Déséquilibre nerveux :**

*Appliquez* quelques gouttes pures le long de la colonne vertébrale, sous la voûte plantaire et sur le plexus solaire.

*Posez* 1 goutte pure sur la face interne de chaque poignet et *respirez* à fond.

*En bain* : plongez-vous pendant 20 bonnes minutes dans un bain chaud (37 °C au moins), juste avant de vous coucher, dans lequel vous aurez versé un mélange de 10 gouttes de petit grain bigarade dans 1 cuillère à soupe de base pour bain ou du lait.

À l'aide d'un diffuseur, *diffusez* 1 ml (soit 31 gouttes) de petit grain bigarade dans la journée ou le soir, selon les moments où vous en avez le plus besoin.

### **Problèmes cutanés, soins de la peau :**

*Appliquez* 2 à 4 gouttes pures sur la zone concernée.

## **Autres utilisations possibles**

Cette huile essentielle convient particulièrement aux enfants, qu'elle apaise et dont elle favorise le sommeil.

## **Contre-indications et remarques**

- Comme toutes les huiles essentielles, celle de petit grain bigarade est interdite durant les 3 premiers mois de grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser pendant l'allaitement.

# PIN SYLVESTRE

*Pinus sylvestris*

**Famille :** Pinacées

**Provenance :** Autriche

**Parties de la plante utilisées :** aiguilles

**Type d'odeur :** caractéristique, « comme le sapin »

## Indications principales

- Troubles respiratoires
- Grande fatigue

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (exclusivement diluée car il existe des risques possibles d'irritation cutanée à l'état pur).

*À avaler :* non.

*À respirer :* oui +++.

*À faire préparer à l'officine :* suppositoires (en association avec d'autres huiles essentielles – contre la bronchite).

## On l'apprécie parce que...

Son parfum frais, franc, de forêt montagnarde, procure tout de suite un regain d'énergie. Mais surtout, il est très utile pour aider à combattre les « maladies de l'hiver » !

## Propriétés

- **Antiseptique respiratoire.**
- **Antibronchite, antiasthme.**
- **Fait transpirer.**
- Le pin possède des propriétés comparables à celles de la cortisone, c'est-à-dire extrêmement tonifiantes. Et plonger dans un bain qui sent la pinède est un vrai bonheur à ne rater sous aucun prétexte !

## Indications

- **Toutes les infections respiratoires : bronchite, laryngite, sinusite, toux.**
- Très grande fatigue physique et nerveuse, lassitude, impression « qu'on ne va jamais y arriver », dépression.

## Conseils d'utilisation

### Infections respiratoires :

*Respirez*

\* **En prévention.** Diffusez quelques minutes dans l'air ambiant, à la maison ou au bureau, notamment en cas d'épidémie (rhume, grippe, infection respiratoire de tout type).

\* **En soin curatif.** Faites des inhalations sèches (quelques gouttes pures sur un mouchoir) ou humides (quelques gouttes dans un bol d'eau frémissante).

*Frictionnez* la poitrine, le haut du dos, le plexus solaire et la nuque à l'aide de 5 gouttes de pin diluées dans 5 gouttes d'huile végétale (de macadamia ou d'amande douce si possible).

### Fatigue, dépression :

*Appliquez* quelques gouttes pures dans le bas du dos, au niveau des reins, et sous la voûte plantaire. Matin et midi jusqu'à ce que vous vous sentiez vraiment mieux.

*Respirez* à fond 1 goutte posée sur la face interne de chaque poignet.

Remarque : ce sont les seules indications pour lesquelles vous pouvez appliquer le pin pur sur la peau, à condition qu'il s'agisse d'une utilisation ponctuelle. Si vous répétez le soin, mieux vaut mélanger votre goutte d'huile essentielle avec 1 goutte d'huile végétale.

## Autres utilisations possibles

C'est l'une des huiles essentielles les plus agréables après un effort sportif, lorsque les muscles sont tout endoloris. Plongez-vous pendant 20 bonnes minutes dans un bain chaud (37 °C au moins), juste avant de vous coucher, dans lequel vous aurez versé un mélange à 20 % de pin sylvestre et de base pour bain (4 gouttes de pin pour 20 gouttes de base ou du lait).

## **Contre-indications et remarques**

- Comme toutes les huiles essentielles, celle de pin sylvestre est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse ainsi que durant l'allaitement.
- Elle ne convient pas non plus aux enfants âgés de moins de 6 ans.

# RAVINTSARA

*Cinnamomum camphora cineoliferum*

**Famille :** Lauracées

**Provenance :** Madagascar

**Parties de la plante utilisées :** feuilles

**Type d'odeur :** fraîche, « comme du camphre » bien qu'elle n'en contienne pas

## Indications principales

- Épidémies virales
- Immunité
- Fatigue

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui ++++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui ++++.

*À respirer :* oui ++++.

## On l'apprécie parce que...

Son nom, d'origine malgache, résume bien son potentiel : « ravintsara » signifie « feuille bonne à tout » ou « arbre aux bonnes feuilles ». C'est en tout cas l'huile essentielle la plus antivirale, idéale pour toute la famille.

## Propriétés

- **Extra-antivirale.**
- **Dégage les voies respiratoires (bronches, nez).**
- Renforce l'immunité.
- Énergisante.

## Indications

- **Épidémies (toutes).**
- **Prévention et traitement de toutes les maladies virales, surtout respiratoires** (grippe, refroidissement, rhume...).
- **Prévention et soin d'autres affections virales :** gastro-entérite, hépatite, herpès (labial, génital), mononucléose, zona.
- Grande fatigue physique et psychique.
- Convalescence.
- Immunité faible.

## Conseils d'utilisation

### Maladies virales :

*Appliquez*

\* **En prévention**, pendant toute la période à risque : 2 gouttes pures sur les ailes du nez dans la journée, sous la voûte plantaire et sur le thorax le soir. Matin et soir pendant 2 mois maximum.

\* **En traitement :** même posologie que ci-dessus mais à répéter 4 à 5 fois par jour jusqu'à la guérison (soin).

*En bain :* diluez 5 ml de ravintsara dans 1 bouchon de lait ou de base pour bain. Versez dans l'eau bien chaude déjà coulée et plongez-vous dans la baignoire pendant 20 minutes.

*À avaler :* posez 2 gouttes pures sur 1 comprimé neutre, un petit sucre, dans 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de miel, et laissez fondre en bouche 3 fois par jour. Si vous préférez, vous pouvez également diluer votre huile essentielle dans une tasse d'infusion de romarin sucrée au miel (dans ce cas, versez le ravintsara dans la cuillère de miel avant de la plonger dans la tasse).

### Si herpès labial :

*Posez* 1 goutte pure directement sur l'herpès 6 à 8 fois par jour.

### Fatigue, convalescence, immunité :

*Appliquez* 10 gouttes pures le long de la colonne vertébrale matin et soir jusqu'à la guérison (soin).

*À avaler :* posez 1 goutte pure sur un comprimé neutre ou un petit sucre, ou dans 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de miel, et laissez

fondre en bouche 4 fois par jour. Si vous préférez, vous pouvez également diluer votre huile essentielle dans une tasse d'infusion de romarin sucrée au miel (dans ce cas, versez le ravintsara dans la cuillère de miel avant de la plonger dans la tasse).

*En bain* : diluez 5 ml de ravintsara dans 1 bouchon de lait ou de base pour bain. Versez dans l'eau bien chaude déjà coulée et plongez-vous dans la baignoire pendant 20 minutes.

### **Autres utilisations possibles**

Cette huile essentielle convient parfaitement aux enfants, même très jeunes. Pour prévenir ou traiter une maladie respiratoire (par exemple en hiver), n'hésitez pas à masser le thorax de l'enfant plusieurs fois par jour à l'aide d'un mélange 50 % ravintsara, 50 % huile végétale d'amande douce (5 gouttes de l'une diluées dans 5 gouttes de l'autre).

### **Contre-indications et remarques**

- Cette huile essentielle est remarquablement bien tolérée par toute la famille, n'irrite pas la peau et ne présente aucune toxicité.
- Cependant, comme toutes les huiles essentielles, elle est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse ainsi que durant l'allaitement.

# ROMARIN À CAMPHRE

*Rosmarinus officinalis camphoriferum*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** Espagne

**Parties de la plante utilisées :** sommités fleuries

**Type d'odeur :** puissante, fraîche, camphrée

## Indications principales

- Douleurs (muscles, articulations)
- Problèmes de règles

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (exclusivement diluée).

*À avaler :* non.

*À respirer :* non.

## On l'apprécie parce que...

C'est l'huile essentielle au féminin par excellence. Troubles des règles, mauvaise circulation, stress : le romarin s'en charge !

## Propriétés

- **Antirhumatisme.**
- **Antidouleurs musculaires.**
- **Facilite les règles.**
- **Aide à digérer, soutient le foie dans son rôle de détoxification.**
- Décongestionnant veineux.
- Diurétique.
- Tonique à faibles doses.
- Relaxant et décontractant à plus fortes doses (surtout évitez tout surdosage, car cette huile essentielle renferme des cétones neurotoxiques : camphre).

## **Indications**

- **Tout type de souffrance musculaire : contractures, courbatures, crampes, rhumatismes.**
- **Règles en retard, douloureuses, trop faibles.**
- **Lenteurs digestives, renvois, troubles digestifs de tous ordres (surtout « foie fatigué »).**
- **Jambes lourdes et tout trouble circulatoire (y compris varices).**
- **Cellulite.**

## **Conseils d'utilisation**

### **Règles et digestion :**

*Massez* le bas-ventre à l'aide du mélange suivant : 3 gouttes de romarin + 4 gouttes d'huile végétale de noisette (appliquez davantage vers le haut du ventre pour les troubles digestifs).

### **Muscles :**

*Massez* la zone douloureuse à l'aide du mélange suivant : 6 gouttes de romarin + 8 gouttes d'huile végétale de millepertuis.

### **Troubles circulatoires, cellulite :**

*Massez* les zones concernées à l'aide du mélange suivant : 10 gouttes de romarin dans une cuillère à soupe d'huile végétale d'arnica.

## **Autres utilisations possibles**

Appliqué pur sur les durillons et les cors, il permet de retrouver un confort de marche appréciable.

## **Contre-indications et remarques**

- Cette huile essentielle est formellement contre-indiquée pendant toute la grossesse et l'allaitement, ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans et aux personnes épileptiques.

# ROMARIN À CINÉOLE

*Rosmarinus officinalis cineoliferum*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** Afrique du Nord : Maroc, Tunisie

**Parties de la plante utilisées :** rameaux et sommités fleuries

**Type d'odeur :** très aromatique, « fraîche », sent la garrigue

## Indications principales

- Affections respiratoires
- Encombrement des voies respiratoires

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible)..

*À avaler :* oui, en très faible quantité.

*À respirer :* oui +++.

## On l'apprécie parce que...

C'est une huile essentielle qui s'utilise aussi en *prévention* des affections respiratoires, *pendant*, puis en *convalescence*. Une vertu rare.

## Propriétés

- **Antiseptique et anti-inflammatoire respiratoire, détruit le staphylocoque.**
- **Détruit aussi le streptocoque et le colibacille urinaire.**
- Antiherpès.
- Stimulante, anti-fatigue nerveuse.

## Indications

- **Infections respiratoires** : rhume, bronchite, sinusite et toute maladie respiratoire.
- **Infections urinaires bactériennes et fongiques.**
- **Fatigue** : post-infection, ou fatigue nerveuse.

## Conseils d'utilisation

### Infections respiratoires :

**En prévention** : *diffusez* en journée, surtout dans les endroits où il y a du monde (bureau, voiture si vous êtes taxi...), à raison de 4 à 6 gouttes maximum toutes les 2 heures. Aérez bien avant et après. Vous pouvez mélanger avec l'HE de ravintsara.

**En journée, si le nez, la gorge et les bronches sont congestionnés** : *respirez* (inhalation sèche) 3 gouttes posées sur un mouchoir jetable, de préférence après un mouchage soigneux suivi d'un nettoyage à l'eau de mer des voies respiratoires.

+

### En soirée, à la maison :

*Respirez* les vapeurs de 3 gouttes dans un bol d'eau frémissante, après un mouchage soigneux suivi d'un nettoyage à l'eau de mer des voies respiratoires. Vous ne devez pas sortir au froid ni à la pollution (pas de tabac !) durant les 2 heures qui suivent cette inhalation.

+

*Buvez* des tisanes bien chaudes de thym, en plongeant dans la tasse une petite cuillère de miel dans laquelle vous aurez versé 1 goutte de romarin à cinéole.

+

### Si bronchite, ou pour éviter que la maladie « descende sur les bronches » :

*Appliquez* 4 gouttes diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, en friction sur l'ensemble des bronches, ainsi que dans le haut du dos.

### Infections urinaires :

*Avalez* 1 goutte déposée sur un comprimé neutre, 6 fois par jour pendant 5 jours.

### Fatigue physique et nerveuse, convalescence :

*Appliquez 1 goutte pure sur la face interne de chaque poignet, matin, midi et soir pendant 5 jours.*

+

*En bain, à raison de 10 gouttes pour 2 cuillères à soupe de base pour bain ou du lait. Prenez 2 ou 3 bains – pas trop chauds – dans la semaine. Terminez par un jet d’eau fraîche, au moins en partant des pieds pour remonter vers les genoux, puis les cuisses.*

### **Autres utilisations possibles**

Le romarin à cinéole possède aussi des propriétés antiherpès.

#### *Le bon réflexe*

Dès que la zone picote, vous sentez que l’herpès va « sortir », appliquez 1 goutte pure sur l’endroit précis, 4 à 6 fois par jour, et ce jusqu’à la fin de son cycle, soit 4 à 6 jours.

### **Contre-indications et remarques**

- Ne l’utilisez pas chez le très jeune enfant : à partir de 7 ans, c’est bien.
- Ne modifiez pas les dosages de votre propre initiative, ne pensez pas qu’en « prenant plus » vous guérirez plus vite. Respectez les quantités et les fréquences de prise afin d’éviter tout risque. Notamment, par voie interne, il ne faut jamais dépasser la quantité de 2 gouttes par prise, 2 ou 3 prises par 24 heures.
- Comme toutes les huiles essentielles, elle est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse et durant l’allaitement.

# SAUGE SCLARÉE

*Salvia sclarea*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** France

**Parties de la plante utilisées :** sommités fleuries

**Type d'odeur :** verte (« herbe »), douce, légèrement camphrée

## Indications principales

- Troubles des règles
- Maux féminins
- Bouffées de chaleur

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (diluée dans de l'huile végétale, ou en bain).

*À avaler :* oui ++.

*À respirer :* oui, en faible quantité ou associée à d'autres huiles essentielles.

## On l'apprécie parce que...

C'est l'amie de la femme, dont elle soulage les petits maux : douleurs de règles, bouffées de chaleur, baisse de libido, sécheresse vaginale, cellulite.

## Propriétés

- **Œstrogène-like :** elle « mime » nos propres œstrogènes (hormones féminines).
- Anti-sueur excessive, antisébum (« gras » de la peau et des cheveux).
- Beauté du cheveu abîmé.
- Aphrodisiaque féminine.
- Antidépressive, calmante, régulatrice du système nerveux.

## Indications

- **Troubles des règles** : douleurs, absence, irrégularité dans le cycle, syndrome prémenstruel.
- **Troubles « périphériques »** : bouffées de chaleur (préménopause, ménopause ou non).
- Transpiration excessive : trop de sueur aux mains, aux pieds, aux aisselles.
- Cellulites rétentionnelles circulatoires.

## Conseils d'utilisation

### Troubles des règles

*Diluez 15 gouttes dans 10 ml d'huile végétale et appliquez quelques gouttes de la formule en massage de l'abdomen.*

- *Si syndrome prémenstruel* : chaque matin pendant 7 jours avant les règles.
- *Si absence de règles* : chaque matin et soir pendant 7 jours.
- *Si douleurs de règles* : chaque matin et soir pendant les jours « à problème ».

### Bouffées de chaleur

*Avalez 1 goutte posée sur un comprimé neutre. Laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour (le soir, notamment, si vous êtes embêtée par des vapeurs nocturnes).*

### Transpiration excessive (pieds, mains, aisselles)

*En bain, à raison de 5 gouttes pour 1 cuillère à soupe de base pour bain ou du lait. Versez dans une bassine et trempez mains/pieds pendant 10 minutes. Ne rincez pas.*

+

*Diluez 15 gouttes dans 10 ml de d'huile végétale. Appliquez 3 gouttes sous la plante des pieds et les aisselles ou toute zone à problème, le matin, 20 à 30 minutes avant la douche.*

### Cellulite

*En bain*, à raison de 10 gouttes de sauge sclarée + 5 gouttes de citron pour 1 cuillère à soupe de base pour bain ou du lait. Versez dans la baignoire une fois remplie d'eau. Restez-y pendant 20 minutes. Renouvelez 1 soir sur 2. Ne vous rincez pas.

+

Mélangez 20 gouttes de sauge sclarée + 20 gouttes de citron + 20 gouttes de genévrier dans 30 ml d'huile végétale de calophylle. Massez les zones atteintes le matin après la toilette avec la quantité d'huile aromatique suffisante, en cures de 20 jours à renouveler si besoin.

## **Autres utilisations possibles**

La sauge sclarée est cicatrisante.

### *La recette*

En cas de plaie, égratignure, éraflure, appliquez 1 goutte pure sur la zone touchée 1 à 2 fois dans la journée. Pas besoin de plus !

## **Contre-indications et remarques**

- Ne confondez surtout pas cette huile essentielle avec celle de sauge officinale, beaucoup plus délicate à manier et aux possibles effets toxiques. L'usage de cette dernière est réservé à la prescription médicale. Celle-ci, la sclarée, est au contraire toute douce, sans risque de toxicité. Il est cependant indispensable de l'utiliser avec mesure, et pas sur le long terme puisqu'elle influence nos hormones.
- Ne l'utilisez pas si vous souffrez d'un cancer hormono-dépendant (sein, utérus...) ou si vous êtes à risque sur ce plan (antécédents familiaux, rémission...).
- Attention, évitez de consommer de l'alcool si vous êtes « sous sauge sclarée » : les deux ne font pas bon ménage, et en cas d'abus d'alcool, des troubles digestifs peuvent se manifester, type nausées, vomissements.
- Ne modifiez pas les dosages de votre propre initiative, ne pensez pas qu'en « prenant plus » vous guérirez plus vite. Respectez les quantités et les fréquences de prise afin d'éviter tout risque. Notamment, par

voie interne, il ne faut jamais dépasser la quantité de 2 gouttes par prise.

- Comme beaucoup d'huiles essentielles à effet hormonal, elle est interdite pendant la grossesse sauf en toute fin de gestation, où elle pourra faciliter l'accouchement. Cette huile essentielle est à éviter pendant l'allaitement.
- Elle est contre-indiquée si présence ou antécédent de cancer hormono-dépendant (sein, utérus, ovaires, prostate).

# THYM À LINALOL

*Thymus vulgaris linaloliferum*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** France, Espagne

**Parties de la plante utilisées :** sommités fleuries

**Type d'odeur :** puissante, « comme de l'herbe épicée »

## Indications principales

- Infections difficiles
- Mycoses

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (1 ou 2 gouttes **pures** sur une petite surface, ou **diluées** avec d'autres huiles essentielles ET dans de l'huile végétale en cas d'applications répétées, sur une plus grande surface ou si la peau est sensible).

*À avaler :* oui +++.

*À respirer :* oui ++.

*À faire préparer à l'officine :* suppositoires (troubles respiratoires, surtout pour les bébés et les enfants).

## On l'apprécie parce que...

Sa multi-casquette « infections générales » et « troubles digestifs » lui permet de couvrir les maux quotidiens les plus répandus, à tous les âges et dans toutes les situations. Cette huile essentielle soigne l'angine en 2 jours !

## Propriétés

- **Antibactérien, antiviral, anti-infectieux.**
- **Fongicide (anti-Candida albicans).**
- **Renforce l'immunité.**
- **Équilibrant, harmonisant (plutôt tonifiante).**

## Indications

- **Toutes les infections réputées « difficiles » :**

- \* **respiratoires** : angine, bronchite, grippe, otite, rhinite, rhinopharyngite, sinusite.

- \* **buccales** : aphte, herpès, inflammation et saignement des gencives.

- \* **urinaires** : cystite, vulvite, vaginite, urétrite, prostatite.

- **Mycose**

## Conseils d'utilisation

### Infections :

*Diffusez* dans l'air ambiant à l'aide d'un diffuseur pour assainir l'air et échapper aux épidémies.

### Angine :

*À avaler* : posez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche, 3 à 4 fois par jour.

+

*Appliquez* 2 gouttes sur la peau, juste sur les ganglions du cou, 5 ou 6 fois par jour pendant 2 jours.

### Toute autre infection respiratoire :

*Appliquez* sur le thorax, la voûte plantaire et le dos un mélange de 2 gouttes de thym à linalol pour 5 gouttes d'huile végétale (de noisette si possible) 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours (jusqu'à guérison).

### Toute autre infection (urinaire notamment) :

*À avaler* : posez 2 gouttes sur un sucre ou une cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 3 à 4 fois par jour jusqu'à la guérison.

+

*Appliquez* le mélange suivant sur le bas-ventre : 2 gouttes de thym pour 10 gouttes d'huile végétale de millepertuis, 5 à 6 fois par jour pendant 10 jours.

### Infections buccales :

*Appliquez* 1 goutte pure directement sur l'aphte ou la gencive, 5 fois par jour.

**Mycose :**

*Mélangez* 3 gouttes de thym avec 10 gouttes d'huile végétale de calophylle et *appliquez* localement matin et soir jusqu'à disparition de la mycose.

+

*À avaler* : posez 1 goutte sur 1 comprimé neutre (ou dans une petite cuillère à café de miel) et laissez fondre en bouche, 3 fois par jour pendant 20 jours.

**Autres utilisations possibles**

Le thym à linalol est vermifuge : il élimine les ascaris et les oxyures. Mais consultez un médecin pour poser le bon diagnostic avant toute utilisation dans ce cas.

**Contre-indications et remarques**

- Comme toutes les huiles essentielles, celle de thym à linalol est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse ainsi que durant l'allaitement.

# THYM À THYMOL

*Thymus vulgaris thymoliferum*

**Famille :** Lamiacées

**Provenance :** France, Espagne, pourtour méditerranéen en général

**Parties de la plante utilisées :** sommités fleuries

**Type d'odeur :** forte, camphrée, « médicale »

## Indications principales

- Infections et affections sévères
- Immunité faible

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui (fortement diluée dans de l'huile végétale).

*À avaler :* oui +++ (en cures courtes).

*À respirer :* non (ou en faible quantité, associée à d'autres).

## On l'apprécie parce que...

Elle est extrêmement efficace, une anti-infectieuse d'une très grande puissance, et vient à bout des infections « qui traînent ».

## Propriétés

- **Anti-infectieuse des voies respiratoires, urinaires, génitales, gynécologiques.**
- **Immunostimulante.**
- **Antiparasitaire** (notamment pour la gale).
- Anti-infectieuse cutanée, digestive.
- Tonique générale.

## Indications

- **Infections respiratoires « compliquées » ou que l'on n'arrive pas à soigner** : bronchite, sinusite, toux rebelle...
- **Infections de tous ordres** (gastro-entérite, diarrhée rebelle, cystite « qui traîne »...), toujours en seconde intention (vous avez déjà essayé de les traiter avec d'autres huiles essentielles, plus « douces »).

## **Conseils d'utilisation**

### **Maladies infectieuses**

*Avalez 1 goutte de thym à thymol posée sur un comprimé neutre, ou 1 petite cuillère d'huile d'olive, 6 fois par jour pendant 5 jours.*

### **Mal de gorge très fort (angine...)**

*En gargarismes, à raison de 2 gouttes dans ¼ de verre d'eau tiède, et gargarisez-vous avec ce mélange pendant 30 bonnes secondes. Renouvelez toutes les heures, jusqu'à 4 fois par jour, c'est-à-dire jusqu'à ce que la douleur cède. Vous pouvez recommencer le lendemain s'il reste un résidu d'irritation.*

### **Aphte**

*En gargarismes, à raison de 2 gouttes dans ¼ de verre d'eau tiède, gargarisez-vous avec ce mélange pendant 30 bonnes secondes, 3 à 4 fois dans la journée. Renouvelez le lendemain si nécessaire*

### **Autres utilisations possibles**

Le thym à thymol stimule l'immunité et peut être utilisé, à raison de 1 goutte fortement diluée dans du miel 3 fois par jour pendant 5 jours (plongez votre cuillère de miel « aroma » dans un thé ou une infusion, dans la journée, si vous avez l'impression d'avoir « attrapé quelque chose »).

### **Contre-indications et remarques**

- Cette huile essentielle est exclusivement réservée aux adultes et ados. Elle est interdite aux femmes enceintes ou allaitantes sauf avis médical, aux personnes épileptiques et, par voie orale, à ceux souffrant de troubles hépatiques. Elle ne doit pas être utilisée sur une longue période. Elle est aussi efficace, puissante, et à manier avec précaution, que celle d'origan compact ou de cannelle.

- Évitez de la consommer après 16 heures, exactement comme le café, elle pourrait perturber votre sommeil.
- Ne modifiez pas les dosages de votre propre initiative, ne pensez pas qu'en « prenant plus » vous guérirez plus vite. Respectez les quantités et les fréquences de prise afin d'éviter tout risque. Notamment, par voie interne, il ne faut jamais dépasser la quantité de 2 gouttes par prise.
- Pendant la grossesse et l'allaitement, seule une infection sévère peut justifier son utilisation, et sous contrôle médical uniquement.

# YLANG-YLANG EXTRA

*Cananga odorata*

**Famille :** Anonacées

**Provenance :** Madagascar

**Parties de la plante utilisées :** fleurs

**Type d'odeur :** sensuelle, enivrante, sucrée

## Indications principales

- Fatigue (tout type)
- Stress

## Usages possibles

*À appliquer sur la peau :* oui +++ (exclusivement diluée car il existe des risques possibles d'irritation cutanée à l'état pur).

*À avaler :* oui +.

*À respirer :* oui ++.

## On l'apprécie parce que...

Pour ses réelles propriétés aphrodisiaques et pour sa capacité à nous insuffler une belle énergie.

## Propriétés

- **Stimulant tous azimuts : physique, mental, sexuel, psychologique.**
- **Antidépresseur, relaxant profond, harmonisant nerveux** (yin-yang, moral yoyo).
- Tonifiant pour la peau et les cheveux.

## Indications

- **Fatigue sexuelle (femme et homme).**
- **Tout type d'agitation : stress, panique, mauvais sommeil, timidité excessive, « coups de nerfs »...**

- Perte de cheveux, cheveux fragiles.
- Peau dévitalisée.

## **Conseils d'utilisation**

### **Aphrodisiaque :**

*Frictionnez* le bas du dos avec 10 gouttes diluées dans 30 gouttes d'huile végétale d'amande douce et procédez à un massage plus complet du corps.

+

*Diffusez* quelques gouttes dans la chambre.

### **Aphrodisiaques et/ou antistress :**

*En bain* : mélangez 5 gouttes d'ylang-ylang à un bouchon de base pour bain (ou du lait), versez dans l'eau chaude et plongez-vous dans la baignoire 20 minutes.

### **Cheveux :**

*Ajoutez* 1 goutte d'ylang-ylang à votre dose normale de shampooing.

### **Peau :**

*Mélangez* 5 gouttes à votre pot de crème de soin et appliquez chaque jour sur la peau nettoyée.

## **Autres utilisations possibles**

Versez 3 gouttes d'ylang-ylang dans un bol d'eau bouillante et faites un « hammam facial ». Couvrez-vous la tête d'une serviette pour « enfermer » votre visage dans les vapeurs d'ylang-ylang. Ne vous exposez pas à la pollution atmosphérique après.

## **Contre-indications et remarques**

- Si vous appliquez régulièrement de l'ylang-ylang (massage) ou que votre peau est sensible, mieux vaut systématiquement la diluer dans de l'huile végétale, d'argan par exemple.
- Attention, cette huile essentielle contient quelques petits dérivés salicylés.

- Comme toutes les huiles essentielles, celle d'ylang-ylang est interdite pendant les 3 premiers mois de grossesse ainsi que durant l'allaitement.

# LES AUTEURS

## **Isabelle Pacchioni**

Depuis son enfance, Isabelle Pacchioni a été « imprégnée » par la nature et a grandi dans le respect de la santé au naturel, en grande partie grâce à sa mère herboriste et à son père naturopathe. Une véritable passion pour les plantes qui ne s'est, depuis, jamais démentie.

Septembre 2005, création de la gamme PuresSENTIEL : l'aromathérapie pratique, à portée de tous !

Avec la collaboration de médecins, pharmaciens et spécialistes de l'aromathérapie, elle met au point la gamme PuresSENTIEL, vendue en pharmacie :

- des formules prêtes à l'emploi ;
- une gamme d'huiles essentielles unitaires HEBBD-BIO, 100 % pures et naturelles ;
- une gamme de cosmétiques naturels et bio.

Aujourd'hui, pas moins de 171 études d'efficacité (in vivo et in vitro) et de tolérance valident l'activité des produits PuresSENTIEL.

Un brevet chapeaute la formule du premier produit de la gamme : « PuresSENTIEL Assainissant – Spray Aérien Assainissant aux 41 huiles essentielles ».

Pour en savoir plus : [www.puresSENTIEL.fr](http://www.puresSENTIEL.fr)

Rejoignez PuresSENTIEL sur Facebook, la plus grande communauté d'aromathérapie ! Retrouvez chaque jour, tous les conseils et astuces sur les huiles essentielles.

## **Danièle Festy**

Pharmacienne, passionnée par les huiles essentielles, Danièle Festy fait autorité dans le domaine de l'aromathérapie. Chaque jour dans son blog et à travers ses conférences, elle conseille avec succès des formules et préparations magistrales à base d'huiles essentielles pour soigner naturellement toute la famille. Petits et grands, enchantés de leur efficacité,

n'hésitent pas à les recommander à leurs proches ! Elle travaille exclusivement avec des produits d'excellente qualité pour un résultat optimal.

Elle est l'auteur de nombreux livres pratiques d'aromathérapie, principalement pour le grand public.



## **Je mets du malin dans mon quotidien !**

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection Aromathérapie** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique !

Découvrez également toujours plus d'actualités et d'infos autour de la collection Quotidien malin sur notre blog : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com) et la page Facebook [«Quotidien malin»](#).

*Quotidien malin est une marque des **éditions Leduc.s**.*

### **Les éditions Leduc.s**

17, rue du Regard

75006 Paris

[info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)



Retour à la [première page](#).

Ce document numérique a été réalisé par  
EURL Frédérique Navereau

# Table of Contents

[Couverture](#)

[Auteurs](#)

[Introduction](#)

[Les huiles essentielles en 23 questions-réponses](#)

[Comment utiliser les huiles essentielles ?](#)

[Les 41 huiles essentielles les plus utiles](#)

[✿ Arbre à thé ✿ \(tea tree\)](#)

[✿ Basilic exotique \(ou tropical\) ✿](#)

[✿ Bois de Hô ou bois de ROSE D'ASIE ✿](#)

[✿ Camomille romaine ✿](#)

[✿ Cannelle de Ceylan ✿](#)

[✿ Ciste ladanifère ✿](#)

[✿ Citron ✿](#)

[✿ Citronnelle de Java ✿](#)

[✿ Cyprès de Provence ✿](#)

[✿ Encens ✿ \(ou oliban\)](#)

[✿ Estragon ✿](#)

[✿ Eucalyptus globuleux ✿](#)

[✿ Eucalyptus radié ✿](#)

[✿ Gaulthérie ✿ \(wintergreen\)](#)

[✿ Genévrier ✿](#)

[✿ Géranium rosat ✿ \(ou géranium odorant\)](#)

[✿ Gingembre FRAIS ✿](#)

[✿ Giroflier ✿](#)

[✿ Hélichryse ✿ \(immortelle\)](#)

[✿ Laurier noble ✿](#)

[✿ Lavande aspic ✿](#)

[✿ Lavande vraie ✿ \(ou lavande officinale\)](#)

[✿ Lavandin super ✿](#)

[✿ Lentisque pistachier ✿](#)

[✿ Mandarine verte ✿](#)

[✿ Marjolaine à coquilles ✿ \(ou marjolaine des jardins\)](#)

[✿ Menthe poivrée ✿](#)

[✿ Myrte commun ✿](#)

[✿ Niaouli ✿](#)

[✿ Orange douce ✿](#)

[✿ Origan compact ✿](#)

[✿ Palmarosa ✿](#)

[✿ Petit grain bigarade ✿](#)

[✿ Pin sylvestre ✿](#)

[✿ Ravintsara ✿](#)

[✿ Romarin à camphre ✿](#)

[✿ Romarin à cinéole ✿](#)

[✿ Sauge sclarée ✿](#)

[✿ Thym à linalol ✿](#)

[✿ Thym à thymol ✿](#)

[✿ Ylang-Ylang extra ✿](#)

[Les Auteurs](#)

[Les éditions Quotidien Malin](#)