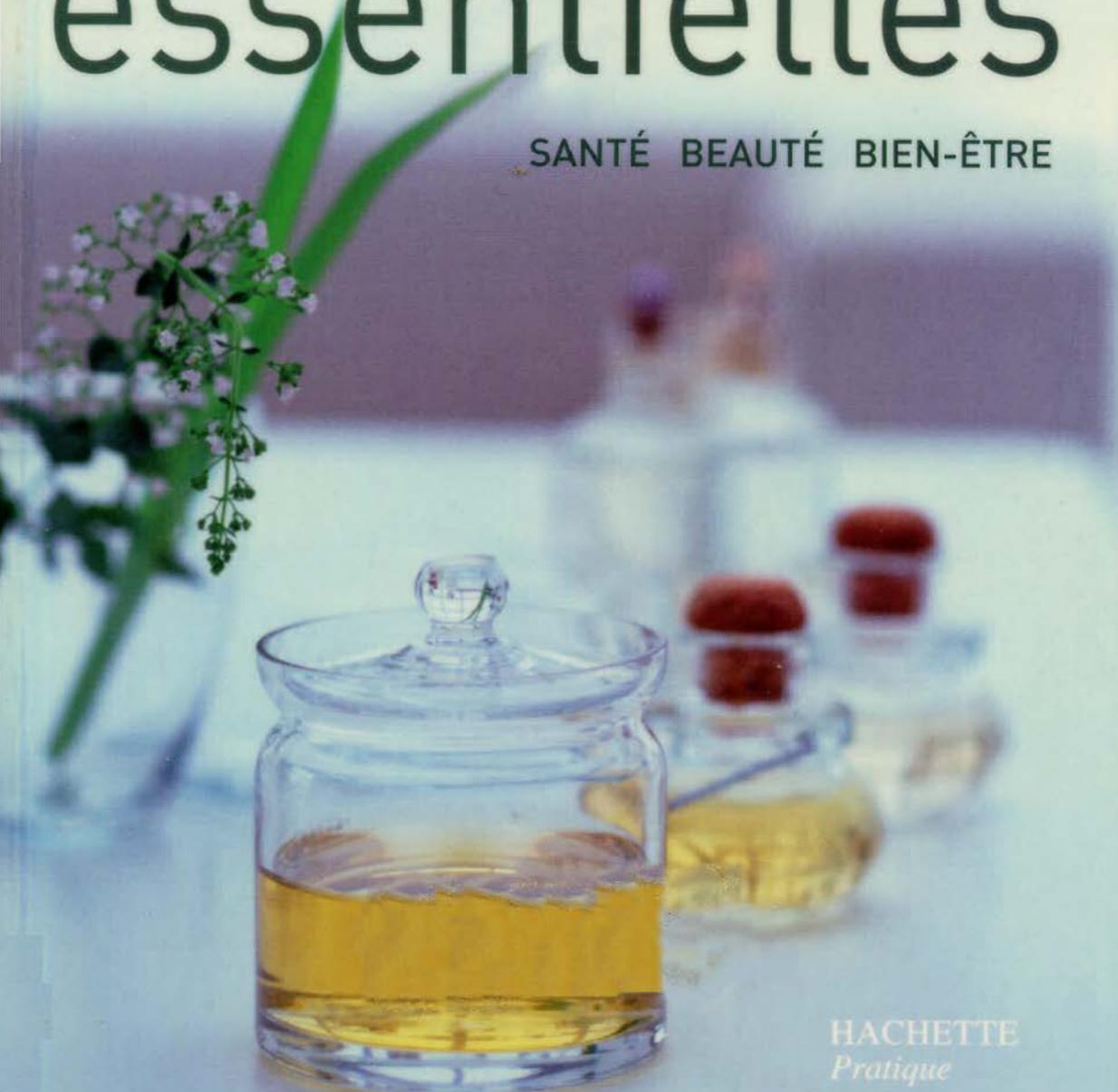


GRAND GUIDE DES

# Huiles essentielles

ALESSANDRA  
MORO BURONZO

SANTÉ BEAUTÉ BIEN-ÊTRE



HACHETTE  
*Pratique*

ALESSANDRA  
MORO BURONZO

GRAND GUIDE DES  
Huiles  
essentielles

SANTÉ BEAUTÉ BIEN-ÊTRE

HACHETTE  
*Pratique*

# Avant-propos



Nous savons désormais que, depuis l'Antiquité et sur tous les continents, les plantes ont toujours tenu une place prépondérante dans l'art de guérir. Selon les cultures et les époques, elles ont été exploitées sous différentes formes, de diverses manières et pour les usages les plus variés.

L'aromathérapie appartient à cet univers. Elle a su exploiter les arômes de ces substances naturelles que sont les végétaux à des fins médicales ou esthétiques, pour parfumer, conserver les aliments... Les huiles essentielles, qui sont les outils de l'aromathérapie, constituent un monde magnifique, fait d'odeurs et de parfums de toutes sortes, de couleurs et de tonalités parfois surprenantes.

Chaque chose émet des effluves, agréables ou non. Nos récepteurs olfactifs sont en mesure de détecter un très grand nombre d'odeurs et, dès que l'une d'elles est décelée, de communiquer l'information au cerveau. Le parfum d'une huile essentielle, comme toute autre odeur, arrive aux bulbes olfactifs et, de là, passe directement dans l'hypothalamus, la zone du cerveau qui contrôle, entre autres, l'homéostasie, la sensation de faim et de satiété ainsi que les comportements sexuels.

L'olfaction nous permet de laisser entrer en nous des informations subtiles provenant de notre environnement. Premier acte de notre existence, la respiration nous unit au monde à chaque instant de notre vie. Il s'agit d'un échange continu: nous absorbons une partie de ce monde pendant l'inspiration, et à chaque expiration nous « donnons » une partie de nous-mêmes.

Respirer les huiles essentielles n'est cependant pas la seule façon de bénéficier de leurs vertus: elles peuvent aussi pénétrer dans l'organisme humain par la peau, pendant un massage ou un bain chaud, ou lors de l'application de compresses. Une fois la barrière cutanée traversée, les huiles essentielles pénètrent dans le sang et sont véhiculées dans l'ensemble du corps pour assainir les parties malades, stimuler celles qui en ont besoin et soutenir les processus de guérison mis en place par l'organisme. Elles nous garantissent ainsi une vie harmonieuse et un bien-être certain.

Capables d'agir sur le plan physique comme sur le plan psychique, les huiles essentielles soutiennent l'organisme dans son fonctionnement quotidien, l'aident en cas de dérèglement, de fatigue, de blocage physique ou psychologique, combattent le stress... Tout cela explique l'attention qu'il convient d'apporter à leur qualité au moment de les acheter. Une huile essentielle n'est pas seulement un parfum, c'est la somme de nombreuses composantes qui agissent en synergie les unes avec les autres à l'intérieur de notre organisme. Une fois leur travail terminé, elles quittent discrètement notre corps par les voies d'évacuation des déchets et des toxines, sans laisser de traces néfastes.

Ce livre vous propose de découvrir le monde des huiles essentielles, pour améliorer votre quotidien et participer à votre bien-être. Vous pourrez grâce à lui vous initier à l'utilisation des huiles essentielles ou approfondir vos connaissances en la matière, et vous rapprocher un peu du monde naturel.

## Utilisation du livre

Dans la première partie, cet ouvrage répondra à toutes vos questions sur les huiles essentielles : qu'est-ce qu'une huile essentielle ? D'où viennent ces huiles ? Comment les choisir ? À quoi servent-elles ? Quels sont les dosages ? Comment les appliquer ? Vous découvrirez aussi les précautions à prendre pour s'en servir et la façon de les tester avant de les employer. La deuxième partie concerne les applications pratiques des huiles essentielles : leur utilisation à la maison (pièce par pièce), sur le lieu du travail, en voiture, pour notre beauté et même dans nos recettes culinaires.

La troisième partie détaille l'action curative des huiles essentielles, afin que vous puissiez les utiliser pour lutter contre les affections courantes. Vous y trouverez une foule de conseils pour prévenir nombre de maladies. Pour chaque trouble ou maladie, nous rappellerons les principaux conseils d'hygiène de vie et nous vous mettrons en garde sur le fait que l'utilisation d'huiles essentielles ne remplace pas une consultation médicale.

La quatrième partie vous permettra de découvrir dans le détail les cinquante huiles essentielles les plus utilisées : origine et propriétés de chacune d'elles, indications pour les employer le plus efficacement possible, précautions à prendre, recommandations et suggestions...

Tout au long de l'ouvrage, vous trouverez des conseils pratiques pour satisfaire vos envies de bains relaxants ou de douches tonifiantes, des astuces pour créer une atmosphère à votre goût et des idées pour confectionner chez vous crèmes, shampooings, mélanges d'huiles pour le corps et recettes culinaires à partir d'huiles essentielles. Partez à la découverte de nouvelles saveurs...

# Sommaire

<b>Mode d'emploi des huiles essentielles</b> .....	13
<b>Aromathérapie et huiles essentielles</b> .....	14
Qu'est-ce qu'une huile essentielle ? .....	14
Qu'est-ce que l'aromathérapie ? .....	17
L'aromathérapie : un art exercé dès l'Antiquité .....	18
De la plante à l'huile essentielle : les méthodes d'extraction .....	21
<b>Propriétés générales des huiles essentielles</b> .....	23
Des propriétés antiseptiques, antibactériennes et antifongiques .....	23
Des propriétés antivirales .....	24
Des propriétés anti-inflammatoires .....	24
Des propriétés cicatrisantes .....	24
Des propriétés circulatoires .....	25
Des propriétés digestives .....	25
Des propriétés antiparasitaires .....	25
Des propriétés de régulation métabolique .....	25
Des propriétés antispasmodiques .....	26
Dans l'air, des propriétés désodorisantes et purifiantes .....	26
<b>Au coeur des huiles essentielles</b> .....	27
Les principales familles d'huiles essentielles .....	27
Une question de qualité .....	28
Les notes en aromathérapie .....	30
<b>Comment utiliser les huiles essentielles ?</b> .....	33
Par le biais de la peau .....	33
Dans le bain .....	34
Le sauna .....	36
Sous la douche .....	36
En compresses .....	37
En diffusion dans l'air .....	37
Les inhalations .....	38
En cuisine .....	38
Les huiles de support .....	38
Les précautions d'usage .....	41

<b>Les huiles essentielles au quotidien</b> .....	45
<b>À la maison et ailleurs</b> .....	46
Comment s'y prendre ? .....	46
Dans la cuisine .....	47
Dans la chambre des enfants .....	48
Dans le bureau .....	49
Dans le salon .....	49
Dans la chambre à coucher .....	50
Dans les toilettes et dans la salle de bains .....	51
Dans les armoires .....	52
Sur le linge .....	52
Un malade à la maison .....	53
Au travail .....	53
Dans les résidences pour personnes âgées .....	54
Dans les lieux publics .....	54
À la bibliothèque.....	54
Dans les salons de beauté .....	55
En voiture .....	55
<b>Dans l'alimentation</b> .....	56
Les vertus des huiles essentielles en cuisine.....	56
Les précautions d'usage .....	56
Les astuces simples à utiliser au quotidien .....	56
Des idées de recettes.....	58
<b>La beauté</b> .....	61
Les soins pour la peau .....	61
Les soins pour les cheveux .....	65
<b>Le plaisir des bains</b> .....	72
Les bains de beauté .....	72
Quelques mélanges intéressants.....	73
Les bains qui soignent .....	74

<b>Prévenir et guérir avec les huiles essentielles</b> .....	77
<b>Mode d'emploi de la partie</b> .....	78
<b>Rappels des principaux dosages selon l'utilisation</b> .....	80
Dans le bain .....	80
Pendant la douche .....	80
En inhalations .....	80
En compresses .....	81
En massages .....	81
En frictions .....	81
En gargarismes ou en bains de bouche .....	81
Dans le shampooing .....	82
En diffusion .....	82
En applications contre les insectes .....	82
Par voie interne .....	82
<b>La bouche</b> .....	83
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	83
L'hygiène bucco-dentaire .....	83
Les aphtes .....	84
<b>L'appareil digestif</b> .....	86
Dans la bouche .....	86
De l'estomac à l'intestin grêle .....	86
La fin de la digestion .....	86
Les problèmes de digestion .....	87
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	88
Les problèmes liés à l'estomac .....	88
Le météorisme .....	89
La diarrhée .....	90
La constipation .....	91

<b>L'appareil respiratoire</b> .....	94
Comment fonctionne-t-il ? .....	94
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	94
Le rhume .....	95
Les maux de gorge (angine...) .....	96
La bronchite .....	97
L'asthme .....	99
La toux .....	100
<b>Le squelette et les muscles</b> .....	102
Les os .....	102
Les muscles .....	103
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	103
Les maladies rhumatismales .....	104
Les douleurs musculaires .....	106
Le mal de dos .....	107
La sciatique .....	108
<b>L'appareil circulatoire</b> .....	110
Le rôle du cœur .....	110
Le rôle des artères .....	110
Le rôle des veines .....	110
La circulation sanguine .....	111
Le rôle du sang .....	111
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	111
Les varices et les jambes lourdes .....	111
Les hémorroïdes .....	113
La cellulite .....	114
<b>Chez la femme</b> .....	117
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	117
Le cycle menstruel .....	117
La ménopause .....	119
L'aménorrhée .....	120

<b>L'appareil urinaire</b> .....	122
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	122
La cystite .....	122
<b>La peau</b> .....	125
L'épiderme.....	125
Le derme.....	125
L'hypoderme.....	125
Les fonctions de la peau .....	125
Elle reflète l'état du corps et de l'esprit .....	126
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	126
L'acné .....	126
L'eczéma.....	128
Le psoriasis.....	129
Les verrues .....	130
Les mycoses.....	131
Les piqûres d'insectes .....	132
<b>Le système immunitaire</b> .....	135
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	135
L'asthénie, ou fatigue générale .....	135
La convalescence.....	136
<b>Les pieds</b> .....	138
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	138
Champignons sur les ongles (onychomycose) et pied d'athlète .....	138
Le cor au pied .....	139
<b>Le psychisme</b> .....	141
Conseils de prévention et d'hygiène de vie .....	141
Les états dépressifs.....	141
Les troubles du sommeil .....	143
Le stress .....	145
L'anxiété et l'angoisse.....	148
Les troubles de la mémoire et de la concentration .....	150

## Les 50 huiles essentielles les plus utilisées ..... 153

Ail.....	154	Mandarine.....	200
Angélique.....	156	Marjolaine.....	201
Anis vert.....	158	Mélisse.....	203
Arbre à thé, ou tea tree.....	160	Menthe poivrée.....	205
Basilic.....	162	Muscade (noix de muscade).....	207
Bois de rose.....	164	Myrrhe.....	209
Camomille romaine ou noble.....	165	Néroli (fleurs d'oranger).....	211
Cannelle.....	167	Niaouli.....	213
Cardamome.....	169	Oranger.....	215
Carotte.....	170	Palmarosa.....	217
Cèdre.....	172	Pamplemousse.....	219
Citron.....	174	Patchouli.....	221
Citronnelle.....	176	Petit grain.....	222
Clou de girofle.....	178	Pin sylvestre.....	224
Coriandre.....	180	Poivre noir.....	226
Cyprès.....	181	Ravensare aromatique.....	228
Encens.....	183	Ravintsara.....	230
Eucalyptus.....	185	Romarin.....	231
Fenouil.....	187	Santal (bois de).....	233
Genièvre.....	189	Sarriette.....	235
Géranium.....	191	Sauge.....	236
Gingembre.....	193	Thym.....	238
Jasmin.....	195	Verveine.....	240
Lavande.....	197	Vétiver.....	242
Lemon-grass.....	199	Ylang-ylang.....	244

Les noms latins ou botaniques des plantes.....	246
Rappel des propriétés principales.....	248
Glossaire.....	249
Index.....	251



# Mode d'emploi des huiles essentielles

Aromathérapie et huiles essentielles.....	p. 14
Propriétés générales des huiles essentielles.....	p. 23
Au cœur des huiles essentielles .....	p. 27
Comment utiliser les huiles essentielles ?.....	p. 33



# Aromathérapie et huiles essentielles

L'aromathérapie, qui signifie littéralement « soin par les odeurs », est le terme que l'on utilise pour désigner la thérapie basée sur l'utilisation des huiles essentielles. Il s'agit donc de la capacité et de l'art de soigner avec les huiles essentielles.

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

Selon sa profession, chacun répondra à la question d'une manière différente. Une huile essentielle peut être un ensemble de molécules pour un chimiste, un arôme pour un parfumeur ou encore la quintessence ou l'esprit d'un végétal pour un alchimiste !

Dans la réalité, une huile essentielle est l'ensemble de tout cela, car il s'agit d'un produit parfumé et volatil, composé de molécules sécrétées par certains arbres et certaines plantes qui lui confèrent un parfum spécifique. Le terme « volatil » s'explique par le fait que les huiles essentielles s'évaporent très rapidement. C'est pourquoi il est nécessaire de les conserver correctement afin qu'elles gardent intacts leurs principes actifs.

En général, les principes aromatiques des plantes sont des gouttes minuscules qui se forment dans les chloroplastes des feuilles, c'est-à-dire les organites dans lesquels s'effectue la photosynthèse. Elles se combinent par la suite avec du glucose et sont transportées dans toutes les parties de la plante. Une huile essentielle est donc une sécrétion naturelle qui s'effectue dans une partie du végétal : la feuille, l'écorce ou la fleur.

### À SAVOIR

Contrairement aux huiles végétales, les huiles essentielles ne contiennent pas de corps gras et ne rancissent pas. Elles sont solubles dans l'huile ainsi que dans l'alcool, mais pas dans l'eau.

### Sa composition

Une huile essentielle est beaucoup plus complexe que la somme de toutes les parties qui la composent. C'est une des raisons pour lesquelles nombre d'auteurs

font une nette distinction entre les huiles essentielles naturelles et les huiles essentielles construites, même à l'identique, dans un laboratoire. Beaucoup de variables entrent en jeu pour déterminer la « personnalité » et, par conséquent, la qualité et l'efficacité d'une huile essentielle : le sol sur lequel les plantes poussent, le climat, le type de culture (biologique ou non), le moment de la récolte, la méthode d'extraction, la conservation... Tout cela fait qu'il n'existe pas deux plantes identiques dotées du même parfum dans la nature.

### Une production de pointe

La production d'une huile essentielle demande un savoir-faire considérable. Sur le marché, on trouve malheureusement une certaine quantité d'huiles essentielles qui ne répondent pas aux critères de qualité nécessaires : elles peuvent être mélangées avec des essences de valeur inférieure ou avec des produits de synthèse, être mal conservées et avoir perdu une partie de leurs propriétés... Le consommateur doit donc faire preuve d'une grande vigilance lors de l'achat, d'autant qu'il n'est pas toujours évident de distinguer les bons produits des mauvais.

Une huile essentielle possède des vertus curatives, mais elle peut, dans certains cas, avoir des effets toxiques. Son utilisation réclame donc une grande prudence. Ces huiles, surtout lorsqu'elles sont employées dans un dessein curatif, doivent être 100 % naturelles, même si elles sont difficiles à fabriquer et que leur coût est très élevé.

### EN PRATIQUE

Pour nous rendre compte de la puissance — et de la valeur — d'une huile essentielle, pensez qu'il faut :

- 100 kg d'eucalyptus pour produire 3 kg d'huile essentielle ;
- 100 kg de lavande pour produire 2,9 kg d'huile essentielle ;
- 100 kg de sauge pour produire environ 1,8 kg d'huile essentielle ;
- 100 kg de roses pour produire 500 g d'huile essentielle (ou une trentaine de roses pour obtenir une goutte d'huile essentielle !);
- 100 kg de thym pour produire 200 g d'huile essentielle ;
- 100 kg d'ylang-ylang pour produire 100 g d'huile essentielle ;
- 100 kg de fleurs d'oranger pour produire 100 g d'huile essentielle.

### Le budget

Le prix des huiles de qualité est très élevé. En effet, puisque les quantités de plantes nécessaires à la fabrication des huiles sont élevées, il est impensable de trouver de bonnes huiles essentielles à bas prix. Bien que celui-ci ne soit pas un critère absolu de qualité, il peut toutefois en être un indicateur.

## Les vertus des huiles essentielles

**Des propriétés médicinales.** Les huiles essentielles ont de nombreuses propriétés médicinales, susceptibles de répondre à tous les besoins des êtres humains. Elles sont antiseptiques, antibactériennes, anti-infectieuses et cicatrisantes, même si chacune possède ses propres vertus.

Elles peuvent souvent remplacer les antibiotiques, et sont extrêmement efficaces pour combattre certaines infections pulmonaires, intestinales, cutanées ou urinaires. Les huiles essentielles ont une double action : elles combattent les germes pathogènes sans détruire les tissus sains ; elles assainissent et modifient si nécessaire le « terrain » de l'individu traité.

**Sur le plan psychologique.** En ce qui concerne la sphère émotive et psychologique, l'aromathérapie n'a plus à prouver sa capacité, par exemple, à relaxer, à réduire les tensions, à calmer, à apaiser l'esprit, à évacuer le stress, à stimuler, à donner du tonus et de la vitalité.

**Sur le plan de la beauté.** Employées en cosmétique, les huiles essentielles sont efficaces dans la lutte contre les rides, la peau sèche et abîmée, les cheveux ternes, les ongles cassants...

Extrêmement actives et concentrées, les huiles essentielles doivent être administrées à très petites doses. Selon l'objectif souhaité, elles agissent sur l'ensemble de l'organisme ou sur un organe spécifique.

## La loi de similitude

La partie du végétal utilisée pour obtenir une huile essentielle lui confère des caractéristiques finales qui répondent à la loi de similitude :

- le bois permet à un arbre pousser très haut et de vivre longtemps. Les huiles essentielles qui sont extraites du bois et de l'écorce des arbres apportent en général de la force et de la résistance physique pour combattre les attaques venant de l'extérieur ;
- les fleurs contiennent les graines de la plante, et leur parfum délicat attire les insectes susceptibles d'assurer la reproduction du végétal. De la même façon, beaucoup d'huiles essentielles extraites de fleurs ont une double action : elles agissent sur le système reproducteur (elles sont donc connues pour être aphrodisiaques) et elles ont une influence subtile sur le plan émotionnel ;
- les fruits protègent les graines de la plante. Les huiles qui en sont tirées sont associées au nutriment ainsi qu'à la créativité ;
- les feuilles, qui permettent la « respiration » de la plante, peuvent être associées à la fonction pulmonaire. Les huiles essentielles qui en sont extraites ont elles aussi, en général, une action sur le système respiratoire.

## Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

L'histoire de l'aromathérapie remonte aux civilisations les plus anciennes. Cette discipline, que certains définissent comme un art, ne se limite pas à une question de parfums. Elle se fonde plutôt sur des principes holistiques, tout comme l'homéopathie, la naturopathie et la phytothérapie. L'aromathérapeute cherche les liens susceptibles d'exister entre les différents troubles et tente de remonter à la cause du symptôme. Il lui faut pour cela connaître le profil de l'individu à traiter, car chaque personne réagit de manière différente face à une même thérapie.

### À SAVOIR

Tout en étant efficace, l'aromathérapie — comme toutes les thérapies dites « douces » — agit sans avoir d'impact violent sur l'organisme humain.

### Une composante « essentielle »

Grâce à ses atouts, l'aromathérapie s'inscrit dans le domaine des thérapies holistiques car les huiles essentielles sont en mesure d'influencer notre état à différents niveaux : sur les plans physique, psychique et même parfois spirituel.

En ce qui concerne l'adjectif « essentielles », qui qualifie ces huiles, il nous vient de Paracelse, un chimiste et médecin suisse du <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle qui ne voulait extraire de la plante que la partie active. Il voyait dans l'huile essentielle la composante la plus élevée d'une plante, composante apte, selon lui, à entrer en contact et à « communiquer » avec la partie la plus noble de l'être humain.

### À partir du parfum

L'aromathérapie utilise aujourd'hui quelques centaines de plantes, toutes sélectionnées grâce à leurs vertus thérapeutiques (mais la nature garde encore beaucoup de secrets abrités dans les milliers de plantes peu ou pas connues de la science actuelle). Elle se base sur l'utilisation de la composante la plus subtile de la plante, le parfum, qui, une fois diffusé et véhiculé par l'air, entre en contact avec tous les êtres se trouvant à proximité. La différence entre aromathérapie et phytothérapie tient au fait que la première utilise les huiles essentielles extraites des plantes tandis que la seconde prend en considération les végétaux dans leur ensemble.

### Elle est de plus en plus utilisée

L'aromathérapie jouit d'une très grande popularité en France, qui ne cesse d'augmenter. Nous sommes de plus en plus nombreux à y avoir recours à titre préventif — notamment en hiver, lorsque beaucoup de personnes tombent malades — ou curatif, selon les besoins.

## L'aromathérapie : un art exercé dès l'Antiquité

L'aromathérapie a des origines très anciennes, à tel point que les premières productions d'huiles essentielles sont difficiles à identifier de façon précise. Il a été prouvé qu'il y a cinq mille ans les hommes se servaient déjà d'huiles aromatiques, d'onguents et de baumes parfumés pour la santé de leur corps, mais aussi pour prendre soin de leur âme.

En effet, selon plusieurs croyances, les arômes avaient la propriété de mettre le monde des humains en contact avec l'au-delà. On croyait que les divinités pouvaient manifester leur présence grâce aux parfums que les hommes mettaient sur les statues des dieux vénérés. Les parfums étaient donc des éléments sacrés. Ils étaient utilisés pour les vivants, mais aussi pour les défunts car on pensait qu'ils étaient une sorte de passeport pour entrer dans un autre monde. En effet, seuls les esprits qui avaient une odeur parfaite et agréable pouvaient être accueillis dans l'au-delà.

### Dans l'Égypte ancienne

Les Égyptiens de l'Antiquité connaissaient parfaitement l'aromathérapie, les fleurs et les plantes aromatiques, et avaient profondément développé leurs études sur le système olfactif de l'être humain (selon certains spécialistes, le cobra présent sur la coiffe des pharaons symbolisait le sens olfactif et la capacité de jugement). Ils considéraient les essences comme des substances divines, et ils s'en servaient beaucoup dans la vie quotidienne.

Les plantes, les herbes et les huiles étaient utilisées pour leurs propriétés antiseptiques, antivirales et antibactériennes. On les employait aussi pour conserver le plus longtemps possible les aliments et pour la momification. Sur un plan plus spirituel, les préparations à base d'huiles essentielles étaient utilisées par les prêtres dans les cérémonies religieuses pour permettre une élévation de la conscience, pour améliorer la pratique de la méditation ou pour atteindre un état de transe qui permettait d'ouvrir les portes d'un autre monde.

### En Inde

En Inde, les huiles essentielles étaient déjà employées mille six cents ans avant Jésus-Christ, comme en témoignent les Veda, livres sacrés de l'hindouisme. Leur utilisation reste un des piliers de la médecine ayurvédique moderne. Les hindous connaissaient très bien les propriétés médicinales des plantes. Ils extrayaient les huiles essentielles à l'aide d'appareils de distillation rudimentaires et s'en servaient pour les soins en médecine et pour le bien-être du corps.

Tout comme les Chinois, les Indiens associaient des huiles essentielles à la pratique du massage, qu'ils avaient largement développée et qu'ils exercent encore.

## En Chine

En Chine, le plus ancien traité médical connu contient un descriptif d'environ deux mille plantes ; il est daté de plus de deux mille cinq cents ans avant Jésus-Christ. Les Chinois, grands connaisseurs des épices, avaient classé les huiles essentielles selon le type d'humeur qu'elles inspiraient à l'être humain (solitaire, noble, tranquille...). Ils avaient classifié leurs remèdes selon la division de l'univers en principe féminin, yin, et en principe masculin, yang. De façon générale, les Chinois ont toujours fait usage des huiles essentielles, surtout pour rééquilibrer ces deux éléments à l'intérieur des individus.

## Dans la Grèce antique

Les Grecs de l'Antiquité ont été parmi les premiers à traiter les maladies d'ordre psychologique, entre autres avec des plantes aromatiques. Ils avaient constaté les effets calmants, relaxants, antidépresseurs, stimulants et toniques de certaines herbes et de leurs essences.

Parmi les noms qui ont fait l'histoire, Hippocrate, le père de la médecine, doit être cité. Il recommandait de faire quotidiennement des bains et des massages aromatiques pour vivre longtemps et conserver une bonne santé. Il considérait nécessaire l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme. Il utilisait les herbes et les essences pour soigner l'ensemble des parties qui composent l'être humain, car il était persuadé qu'il fallait traiter en même temps les symptômes et leurs causes.

C'est encore un Grec, Pedanios Dioscoride, médecin dans l'armée de Néron, qui écrivit une encyclopédie médicale, connue sous son nom latin *De materia medica*. Elle contient un chapitre entier sur les huiles essentielles.

## Sous l'Empire romain

Les Romains ont poursuivi l'œuvre des Grecs et approfondi leur connaissance des plantes et des huiles essentielles. Ils mirent en pratique les bienfaits de ces dernières en développant leur utilisation dans les bains et, plus généralement, en les associant à l'usage de l'eau chaude. Ils étaient de très grands amateurs d'essences parfumées, qu'ils utilisaient aussi sous forme d'huiles essentielles, comme en témoignent dans leurs écrits plusieurs auteurs, dont Pline et Galenus.

## En Asie centrale

C'est avec Avicenne, grand médecin et philosophe né dans l'actuel Ouzbékistan et considéré comme l'Aristote des Arabes, qu'on arrive à la distillation des huiles essentielles. En effet, il mit au point la procédure en distillant de l'huile de rose. Avicenne écrivit plus de deux cents livres, et son ouvrage le plus important est *Canon de la médecine*, qui réunit en cinq volumes toute la connaissance médicale

du monde civilisé à partir des savoirs grecs, perses, arabes, indiens et chinois. Ce texte fut traduit en plusieurs langues et resta un ouvrage de référence pendant cinq cents ans. Le système thérapeutique d'Avicenne se basait sur le régime alimentaire, la manipulation de la colonne vertébrale, l'analyse des urines et du pouls et, bien évidemment, sur une vaste pharmacologie qui recensait plus de huit cents plantes.

### **En Europe, au XIII<sup>e</sup> siècle**

Les principes de la distillation et d'autres techniques d'extraction arrivèrent en Europe par le biais des croisades et des invasions musulmanes. La première description de la distillation des huiles essentielles fut effectuée par un médecin catalan au XIII<sup>e</sup> siècle, Arnold Villanova de Bachuone, mais c'est au XVI<sup>e</sup> siècle seulement que la production des huiles essentielles devint importante.

### **À la Renaissance**

La technique de la distillation permit la production de l'alcool pour confectionner des parfums non onctueux. C'est ainsi que commença véritablement l'ère des parfums, des eaux de Cologne, des poudres et des pommades utilisés par tous les nobles d'Europe (Catherine de Médicis, par exemple, était connue pour porter des gants parfumés).

### **À partir du XVI<sup>e</sup> siècle**

En Italie, l'industrie du savon, héritière de la culture des bains romains, fut l'une des premières à utiliser les huiles essentielles dans ses processus de fabrication. Celles-ci furent commercialisées dès le XVI<sup>e</sup> siècle. Au XIX<sup>e</sup> siècle, Paris devint la capitale du parfum.

### **Depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle**

Entre la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et le début du XX<sup>e</sup>, plusieurs recherches scientifiques mirent en lumière les propriétés antiseptiques et antibactériennes des huiles essentielles.

En 1928, le terme « aromathérapie » apparut pour désigner l'art de soigner par les substances aromatiques. On doit cette appellation à René Gattefosse, un chimiste français qui travaillait dans le domaine des cosmétiques. Il découvrit qu'un certain nombre d'huiles essentielles avaient des vertus analgésiques et antiseptiques qui dépassaient celles des produits chimiques jusqu'alors employés. Après s'être brûlé la main par accident dans son laboratoire, il la plongea dans de l'essence de lavande et guérit très rapidement, sans infection ni cicatrice.

Un autre Français, Albert Couvreur, contribua à faire mieux connaître les huiles essentielles grâce à son livre sur les propriétés médicinales, tout comme l'Australien Penfold, qui poursuivait des recherches sur l'huile essentielle d'arbre à thé.

## Après la Seconde Guerre mondiale

Après la Seconde Guerre mondiale, le docteur Jean Valnet redonna de l'importance aux huiles essentielles et à l'aromathérapie en soignant les soldats avec des essences naturelles. Il mit en évidence l'action antiseptique des huiles essentielles, très efficaces et inoffensives pour les tissus, ce qui n'était pas le cas des antiseptiques chimiques, parfois dangereux pour les cellules de l'organisme.

L'aromathérapie prit une dimension holistique grâce à madame Maury, qui, après avoir étudié avec Jean Valnet, donna à la thérapie une empreinte à la fois médicale et cosmétique en mettant l'accent sur l'usage externe des huiles essentielles. Celles-ci, après avoir été diluées dans une huile de base, pouvaient pénétrer la peau grâce au massage. Elle en étudia les effets sur le corps et l'esprit, tout en envisageant une utilisation spécifique à chaque individu afin d'équilibrer les aspects physique, mental, émotionnel et spirituel de chacun.

## De la plante à l'huile essentielle : les méthodes d'extraction

À l'intérieur de leurs cellules, les végétaux renferment des essences, c'est-à-dire des sécrétions naturelles que l'on extrait pour obtenir les huiles essentielles. Il existe plusieurs méthodes d'extraction, qui se pratiquent en fonction de la partie du végétal choisie.

### La distillation

Il s'agit de la méthode la plus employée. Ce processus nécessite l'emploi de trois cuves reliées par des tubes. Les parties de plante choisies sont placées dans une première cuve, traversée par de la vapeur d'eau. La vapeur qui provient de la première cuve traverse la deuxième en entraînant avec elle les principes actifs de la plante. Ensuite, la vapeur se refroidit en passant dans un long tube pour arriver dans la troisième cuve, où elle redevient de l'eau.

L'huile essentielle peut alors être séparée de l'eau car, comme elle est plus légère que celle-ci, elle reste en surface. Grâce à cette technique d'extraction, l'huile essentielle garde ses propriétés, et l'eau qui reste après la séparation peut servir à la fabrication des hydrolats.

### À SAVOIR

Pour pratiquer une distillation et extraire d'une plante fraîche son huile essentielle, il faut utiliser les quatre éléments fondamentaux de la nature : l'eau, le feu, la terre et l'air.

### **L'expression**

L'expression, aussi appelée « pression à froid » ou « grattage », est un procédé d'extraction très simple. Il est principalement utilisé pour les écorces d'agrumes (citron, pamplemousse, bergamote, orange douce, orange amère, mandarine), qui renferment une quantité importante d'huile essentielle. Cette opération mécanique vise à casser les molécules qui contiennent l'essence dans les zestes des agrumes frais. Dans ce cas, on utilise le terme « essence » plutôt qu'« huile essentielle ».

### **L'enfleurage**

L'enfleurage est une ancienne méthode d'extraction manuelle des essences, complexe et très coûteuse, qui n'est plus tellement pratiquée de nos jours. Elle est utilisée essentiellement pour les végétaux dont l'arôme est trop fragile pour supporter d'autres méthodes d'extraction. C'est par exemple le cas du jasmin, du narcisse ou du muguet.

Les plantes sont disposées à température ambiante sur des plaques de graisse qui ont pour but d'absorber le parfum. Une fois la plaque bien imprégnée, la matière grasse est séparée de l'huile essentielle à l'aide d'un solvant. Grâce à cette méthode, on obtient des huiles essentielles de grande qualité.

### **L'extraction par solvants chimiques**

Cette méthode est pratiquée au niveau industriel et utilise des produits chimiques comme le benzène, un solvant volatil. L'huile essentielle ainsi obtenue peut garder des traces du solvant utilisé dans l'opération (2 ou 3 %).

### **L'extraction au CO<sub>2</sub> supercritique**

Il s'agit d'une technique moderne, très coûteuse : du dioxyde de carbone à haute pression est employé pour faire exploser les poches végétales contenant l'essence, qu'il est alors possible de récupérer. 🐾

# Propriétés générales des huiles essentielles

Depuis des millénaires, les huiles essentielles sont employées pour guérir et prévenir les maladies. Hommes et femmes ont pu constater, de manière empirique dans un premier temps et scientifique plus tard, l'efficacité de ces petites gouttes. À mesure que les études, les expériences et les témoignages s'accumulaient, des principes communs se sont dessinés. On a alors pu lister les principales caractéristiques de la plupart des huiles essentielles.

## Des propriétés antiseptiques, antibactériennes et antifongiques

Les huiles essentielles peuvent rendre stérile une culture de microbes, signe d'une activité antiseptique. Plusieurs études ont montré que les huiles essentielles sont capables de s'attaquer aux microbes les plus puissants, comme le staphylocoque, le bacille de Koch (tuberculose) ou le bacille typhique (typhoïde). Le pouvoir d'action des huiles essentielles ne faiblit pas dans le temps : s'il reste constant, c'est parce que l'organisme humain ne s'habitue pas aux principes actifs et qu'il réagit toujours après une application.

### Une double action

Les huiles essentielles ont une double action contre les microbes : elles peuvent les tuer (effet bactéricide) et elles en arrêtent la prolifération (effet bactériostatique). Les plus puissantes pour cela sont celles qui contiennent des phénols (le thymol, par exemple), lesquels sont utiles pour lutter contre les infections bactériennes, virales et parasitaires.

On les retrouve dans les huiles essentielles de thym, de citron, d'origan d'Espagne, de sarriette, de cannelle (écorce), d'arbre à thé (tea-tree), de thym, de clou de girofle et de lavande.

### À SAVOIR

Pour combattre les champignons (action antifongique), on utilise les huiles essentielles de thym, d'arbre à thé, de citron ou de lavande.

### **EN PRATIQUE**

Pour libérer vos voies respiratoires et prévenir les rhumes pendant la saison froide, faites des inhalations à base d'huile essentielle d'encens ou d'eucalyptus. Dès les premiers signes de refroidissement, lorsque votre respiration devient difficile, versez quelques gouttes d'huile essentielle dans de l'eau bouillante et respirez profondément la vapeur. Vous pouvez aussi diluer quelques gouttes de l'une de ces deux huiles dans un peu d'huile d'amande douce et pratiquer un bon massage au niveau de la poitrine.

## **Des propriétés antivirales**

Les virus sont très sensibles aux molécules aromatiques contenues dans les huiles essentielles, ce qui confère à ces dernières la capacité de combattre certaines pathologies virales. Les huiles essentielles arrêtent le développement des virus et facilitent l'élimination du mucus tout en stimulant le système immunitaire.

### **EN PRATIQUE**

Pour lutter contre les virus, utilisez, en application sur le corps ou en diffusion dans l'air, de l'huile d'arbre à thé, de thym, d'eucalyptus, de romarin ou de lavande.

## **Des propriétés anti-inflammatoires**

Les aldéhydes contenus dans un grand nombre d'huiles essentielles ont la propriété de combattre les inflammations. La menthe poivrée est en mesure d'anesthésier les douleurs au niveau du crâne, le clou de girofle calme les douleurs dentaires et le thym agit au niveau du coude (tennis-elbow), tandis que la citronnelle, le romarin ou l'eucalyptus sont efficaces en cas de piqûres d'insectes.

## **Des propriétés cicatrisantes**

Les huiles essentielles présentent des propriétés cicatrisantes reconnues depuis l'Antiquité et utilisées en temps de guerre pour soigner les blessés. En effet, elles ont le pouvoir de régénérer les tissus qui ont été abîmés et de favoriser la cicatrisation des blessures.

Leur pouvoir antiseptique leur permet de désinfecter en même temps les plaies, en protégeant l'organisme des processus de décomposition, des microbes et de leurs éventuels déchets nocifs.

## Des propriétés circulatoires

Un grand nombre d'huiles essentielles sont de puissants soutiens pour notre système circulatoire. Elles ont la capacité d'activer la circulation sanguine, de réduire les hémorroïdes et de soulager les jambes lourdes. Il ne faut pas oublier leur efficacité quand il s'agit de combattre la cellulite. Parmi les huiles essentielles qui ont une action circulatoire, nous retrouvons entre autres celles de cyprès, de citron, de lemon-grass, de genièvre, de menthe poivrée et de sauge.

## Des propriétés digestives

Les huiles essentielles ont une action manifeste sur le système digestif. Elles sont efficaces contre la formation de gaz au niveau abdominal (huiles essentielles de basilic, de sarriette, d'anis) et elles favorisent la formation des sucs gastriques nécessaires à une bonne digestion (huiles essentielles de cumin, d'estragon, de menthe poivrée).

### EN PRATIQUE

Pour mieux digérer vos crudités et vos légumes, assaisonnez-les avec de l'huile d'olive de première pression à froid dans laquelle vous aurez mis 1 goutte d'huile essentielle de gingembre ou 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée.

## Des propriétés antiparasitaires

Les huiles essentielles de géranium, de citronnelle, de menthe ou de lavande diffusées dans l'air sont efficaces pour protéger des attaques des insectes, en particulier des moustiques. Elles tiennent à distance tous ces petits indésirables (poux, mites...), mais, pour une protection plus sûre, il vaut mieux les appliquer directement sur le corps (elles devront alors être diluées) ou sur les vêtements (elles peuvent être utilisées pures).

## Des propriétés de régulation métabolique

Les glandes de l'organisme humain peuvent être comparées aux musiciens d'un orchestre qui jouent une musique parfaite et sont capables de s'adapter à toutes les situations extérieures, même perturbantes. Les huiles essentielles ont la capacité de réguler l'action de nos glandes. Les mécanismes subtils et délicats mis en jeu par ces dernières étant véritablement complexes, il vaut toujours mieux demander les conseils d'un expert en aromathérapie, même si l'on sait par exemple que

la sauge est une amie de l'appareil génital féminin et que le pin sylvestre ou le basilic agissent sur les glandes surrénales.

### **À SAVOIR**

Certaines huiles essentielles ont aussi une action stimulante sur la sexualité. La sarriette, par exemple, est particulièrement efficace pour les hommes, si bien que sa culture était jadis interdite dans les monastères.

## **Des propriétés antispasmodiques**

Les huiles essentielles de marjolaine, de lavande ou de mélisse peuvent arrêter les spasmes, c'est-à-dire les contractions qui se manifestent de façon involontaire dans le corps, aussi bien au niveau rénal qu'au niveau des viscères (coliques, hoquet...).

## **Dans l'air, des propriétés désodorisantes et purifiantes**

À la maison comme au bureau, les huiles essentielles diffusées régulièrement dans l'atmosphère parfument et assainissent l'air que nous respirons. Quelques gouttes suffisent pour désodoriser un lieu. Un grand nombre d'huiles essentielles présentent les critères nécessaires pour accomplir cette tâche : lavande, eucalyptus, romarin, bois de cèdre, orange, thym, citron... 🐦

# Au cœur des huiles essentielles

La structure des molécules des huiles essentielles étant très complexe, nous n'entrerons pas dans le détail des formules, qui demandent des compétences de chimiste. Les composants des huiles essentielles se comptent par centaines, et une partie d'entre eux seulement a été identifiée à ce jour. L'aromathérapie dévoile ses secrets petit à petit...

## Les principales familles d'huiles essentielles

Toutefois, une connaissance basique des principes actifs fondamentaux permet d'utiliser au mieux les huiles essentielles, même si l'action de chacune d'elles ne peut pas se résumer aux caractéristiques d'un seul de ses composants. Les données chimiques ne seront donc qu'un élément permettant à l'expert en aromathérapie d'affiner son choix.

Les composants principaux des huiles essentielles peuvent être regroupés en grandes familles, décrites ci-après.

### Les esters

Ils agissent directement sur le système nerveux central, ont une action équilibrante et apaisante. Ils ont des propriétés anti-inflammatoires et de régénération des cellules. Parmi les huiles essentielles riches en esters, on trouve celles de lavande, de sauge, de petit grain et de camomille romaine.

### Les phénols

Ils ont une action stimulante. Ils sont antiseptiques et bactéricides, protégeant ainsi l'organisme des contaminations. Ces composants sont très irritants pour la peau et les muqueuses, aussi faut-il utiliser les huiles qui en sont riches en basse concentration et pour de courtes périodes. Parmi les huiles essentielles riches en phénols, on trouve celles de thym, d'organ, de cannelle, de clou de girofle et de sarriette.

### Les aldéhydes

Ils ont une action relaxante et calmante, et sont aussi anti-inflammatoires. Ils donnent un parfum d'agrumes à certaines huiles. Parmi les huiles essentielles

riches en aldéhydes, citons celles d'orange, de clou de girofle, de mélisse, de citronnelle et de cannelle.

### **Les cétones**

Ils ont une action relaxante et sédative. Ils possèdent des propriétés cicatrisantes et aident à éliminer le mucus. Parmi les huiles essentielles riches en cétones, on trouve celles d'eucalyptus, de romarin, de sauge et de niaouli.

### **Les alcools**

Ils comptent parmi les molécules les plus bénéfiques dans les huiles essentielles en raison de leurs propriétés antiseptiques, antivirales et analgésiques. Ils sont également immunostimulants. Parmi les huiles essentielles riches en alcools, on trouve celles de menthe, de lavande et d'arbre à thé.

### **Les terpènes**

Très répandus dans l'ensemble des huiles essentielles, ils ont une action stimulante et tonique. Certains ont des propriétés antivirales, même à très basse concentration. Parmi les huiles essentielles riches en terpènes, on compte celles de pin, de menthe, de citron, de cyprès, de genièvre et de romarin.

### **Les acides**

Ils sont présents en petites quantités, mais ils ont une action puissante. Ils sont anti-inflammatoires et sédatifs. Parmi les huiles essentielles riches en acides, citons celles d'ylang-ylang, de géranium, de néroli et de genièvre.

### **Les sesquiterpènes**

Ils ont une action équilibrante pour le système immunitaire. Ils possèdent aussi des propriétés antivirales. Parmi les huiles essentielles riches en sesquiterpènes, on compte notamment celles de clou de girofle, de genièvre et de camomille.

## **Une question de qualité**

Pour profiter pleinement des bienfaits des huiles essentielles, il faut acheter des produits de qualité. Le nombre et la diversité des petites bouteilles teintées à notre disposition dans les rayons des magasins ne cessent d'augmenter, et le choix se fait difficile car la pureté d'une huile varie selon les produits. Pour que les principes actifs des huiles soient véritablement efficaces, les plantes doivent être cultivées dans des lieux favorables et récoltées au bon moment, et les huiles préparées selon des méthodes précises et conservées soigneusement.

Il est indispensable de bien faire la différence entre les huiles essentielles utilisées dans l'industrie de la parfumerie et de la cosmétique, et celles destinées à l'usage thérapeutique. Les premières sont de qualité industrielle, c'est-à-dire de moindre qualité. Les secondes sont plus chères, de meilleure qualité, mais bien plus difficiles à trouver sur le marché. Toutefois, il faut savoir qu'au sein des huiles essentielles à usage thérapeutique toutes n'ont pas la même qualité.

## À SAVOIR

### Les gages d'une huile essentielle de qualité

- L'huile essentielle doit être rigoureusement pure et ne contenir aucune autre substance. Attention à l'expression « 100 % naturelle » car elle ne signifie pas que l'huile est pure.
- Les termes « huile absolue » et « huile essentielle » ne sont pas synonymes.
- Seules les huiles essentielles d'agrumes peuvent être appelées « essences ». Pour toutes les autres plantes (rose, cèdre, thym...), « essence » et « huile essentielle » sont des produits différents.
- Le nom botanique (en latin) du végétal doit être indiqué sur l'emballage, les appellations populaires étant souvent imprécises. Par exemple, l'huile essentielle d'eucalyptus, très commune, a des propriétés différentes selon qu'il s'agit d'*Eucalyptus globulus* (utilisé pour soulager les problèmes au niveau respiratoire) ou d'*Eucalyptus citriodora* (utile pour soulager les douleurs arthritiques).
- Les principes actifs diffèrent selon la partie de la plante utilisée (feuilles, fleurs, zeste...), c'est pourquoi celle-ci doit être connue. Par exemple, selon que l'on tire l'huile essentielle de l'écorce ou des feuilles de la cannelle, on obtient deux produits différents. Le premier a un pouvoir antiseptique beaucoup plus important que le second, et son prix est nettement plus élevé. Certaines plantes, comme le romarin officinal ou la menthe poivrée, ne sont utilisées que lorsqu'elles sont en fleur.
- Il est important de connaître le lieu de culture de la plante, car les principes actifs qu'elle renferme varient selon le sol, les conditions climatiques et la période de récolte. Par exemple, les propriétés du romarin varient selon son lieu de plantation (Provence, Maroc, Espagne...).
- Il vaut mieux utiliser des huiles essentielles biologiques car cela garantit en principe l'absence de pesticides et d'engrais chimiques.
- Chimiquement, l'huile essentielle doit être définie de manière exacte (on dit qu'elle est « chémotypée ») pour que son principe actif soit connu, celui-ci déterminant les effets thérapeutiques.
- Évitez d'acheter les huiles présentant sur leur étiquette les mentions « huile parfumée » ou « huile aromatique ».

Renseignez-vous sur le sérieux de leur fabrication avant de les acheter, surtout si vous avez l'intention de les prendre par voie interne (sous contrôle médical, bien évidemment). Dans le doute, mieux vaut faire le choix d'une huile essentielle biologique.

### **Les huiles essentielles biologiques**

Les huiles essentielles biologiques proviennent de plantes cultivées selon les règles de l'agriculture biologique. Elles sont contrôlées et certifiées par des organismes agréés par le ministère de l'Agriculture, comme Qualité France ou Écocert. Le consommateur a ainsi la garantie qu'elles ne contiennent pas de produits chimiques (pesticides, certains engrais de synthèse...), ou qu'elles en contiennent le moins possible.

### **Les abréviations sur les flacons**

Les flacons d'huiles essentielles sont estampillés pour fournir un certain nombre d'informations aux consommateurs.

On y retrouve souvent les formules suivantes...

- HEPCT : huile essentielle pure, totale, certifiée.
- HECT : huile essentielle chémotypée.
- HEBBD : huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie.

### **Les notes en aromathérapie**

En aromathérapie, on a l'habitude de classer les huiles essentielles selon la note qui les caractérise. Comme en parfumerie, on parlera de note de tête, de note de cœur et de note de fond.

- Note de tête : le parfum que l'on sent en premier est fruité et volatil. La note de tête disparaît rapidement pour laisser place à la note de cœur. Il s'agit des huiles essentielles ayant un parfum citronné (citron, orange, bergamote, mandarine...).
- Note de cœur : c'est le caractère de l'essence qui constitue la note de cœur, celle qui relie la note de tête à la note de fond. Elle se manifeste après la note de tête, car elle ne s'évapore pas tout de suite. Il s'agit des huiles essentielles extraites de fleurs (jasmin, rose, lavande, géranium...).
- Note de fond : la note de fond est le parfum qui persiste longtemps, quand les autres se sont volatilisés. Il s'agit des huiles essentielles de bois ou de résines (patchouli, ylang-ylang, vétiver, bois de santal...).

**Les notes de tête**

- Huile essentielle de bergamote
- Huile essentielle de citron
- Huile essentielle de lavande
- Huile essentielle de lavandin
- Huile essentielle de mandarine

**Les notes de cœur**

- Huile essentielle d'aneth
- Huile essentielle de camomille romaine
- Huile essentielle de cardamome
- Huile essentielle de carotte semence
- Huile essentielle de carvi
- Huile essentielle de céleri
- Huile essentielle de clou de girofle
- Huile essentielle de coriandre graine
- Huile essentielle de cumin
- Huile essentielle de cyprès
- Huile essentielle d'estragon
- Huile essentielle d'eucalyptus
- Huile essentielle de gévrier
- Huile essentielle de gingembre
- Huile essentielle de marjolaine
- Huile essentielle de niaouli
- Huile essentielle de noix de muscade
- Huile essentielle d'orange
- Huile essentielle de palmarosa
- Huile essentielle de ravensara
- Huile essentielle de romarin
- Huile essentielle de sarriette
- Huile essentielle de thym

**Les notes de tête et de cœur**

- Huile essentielle d'angélique
- Huile essentielle d'arbre à thé (tea tree)
- Huile essentielle de basilic
- Huile essentielle de cajeput
- Huile essentielle de citronnelle
- Huile essentielle de lemon-grass
- Huile essentielle de menthe poivrée
- Huile essentielle de myrte
- Huile essentielle de pamplemousse
- Huile essentielle de persil
- Huile essentielle de pin sylvestre
- Huile essentielle de poivre noir
- Huile essentielle de verveine
- Huile essentielle d'ylang-ylang

**Les notes de fond**

- Huile essentielle de bois de rose
- Huile essentielle de cèdre
- Huile essentielle d'encens
- Huile essentielle de laurier
- Huile essentielle de myrrhe
- Huile essentielle d'origan
- Huile essentielle de patchouli
- Huile essentielle de santal
- Huile essentielle de vétiver

**Les notes de cœur et de fond**

- Huile essentielle de cannelle
- Huile essentielle de néroli
- Huile essentielle de petit grain

## EN PRATIQUE

### Concevez votre propre parfum

Certaines huiles essentielles ont un arôme si délicat et agréable que vous pouvez les utiliser pour confectionner votre parfum. Diluez une dizaine de gouttes d'huile essentielle de jasmin, d'iris, de rose, de néroli, de citron ou de pamplemousse dans 10 à 15 ml d'huile d'amande douce ou d'huile de jojoba. Vous pourrez ainsi créer différentes préparations et vous parfumer chaque jour selon votre humeur.

### Les mélanges de notes

Les notes provenant d'une même famille d'huiles essentielles, comme les boisées ou les florales, se mélangent bien entre elles et peuvent donner des parfums harmonieux. Quant aux parfums citronnés, ils se mélangent agréablement avec les parfums floraux aussi bien qu'avec les parfums boisés.

### Le secret d'un parfum

Pour concevoir un parfum harmonieux — qui va plaire —, les professionnels n'oublient jamais de mettre les trois notes dans leurs mélanges.

Si vous souhaitez créer votre parfum d'huiles essentielles pour la maison, veillez à respecter cette règle simple : dans de l'huile de base, diluez une goutte d'huile essentielle à note de tête, une goutte d'huile essentielle à note de cœur et une goutte d'huile essentielle à note de fond. Si vous souhaitez que le parfum devienne plus intense, augmentez les doses : passez à deux gouttes de chaque huile essentielle. 🌿

# Comment utiliser les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles peuvent être utilisées de trois façons : par voie cutanée, par voie olfactive et par voie digestive.

## Par le biais de la peau

Si les huiles essentielles peuvent être absorbées par le nez ou par la bouche, elles demeurent plus commode à l'emploi par le biais de la peau. Les petites molécules de l'huile essentielle, une fois celle-ci frictionnée sur la peau, traversent très rapidement les couches externes et pénètrent dans le sang. Celui-ci les véhicule alors vers les cellules de tous les organes. Pour preuve, il est possible de retrouver les traces de ces molécules dans le sang plusieurs heures après l'application.

L'action de l'huile essentielle va donc se manifester directement sur l'organe correspondant à la zone de peau massée, et s'étendra ensuite à toutes les cellules de l'organisme par propagation dans le sang afin de rétablir ou d'améliorer les fonctions des différents organes.

## Les massages et les frictions

Pour faire pénétrer rapidement les huiles essentielles dans l'organisme, on pratique avec elles des massages et des frictions. Préalablement, elles doivent être diluées dans une huile végétale de base pure, comme les huiles d'amande douce, de noyau d'abricot, de macadamia, de jojoba ou de millepertuis.

Une huile de massage se prépare avec une huile végétale dans laquelle on ajoute de 3 à 5 % de l'huile essentielle choisie. Quand il s'agit d'un enfant, cette quantité doit être réduite : 0,5 % pour les enfants de deux à cinq ans et 2 % pour les enfants de cinq à douze ans.

Certaines huiles essentielles, comme celle de lavande, peuvent s'appliquer pures directement sur la peau. Cependant, mieux vaut toujours être prudent et ne faire cela qu'à titre exceptionnel ; il est toujours préférable de diluer une huile essentielle.

## Comment procéder ?

Les massages et les frictions peuvent s'effectuer sur la totalité du corps ou sur des zones délimitées, selon les besoins :

- le dos et la colonne vertébrale, pour avoir une action sur le système nerveux ;

- les jambes et les bras, pour lutter contre les affections de l'appareil locomoteur ;
- l'abdomen, pour atteindre directement l'estomac, le foie, la vésicule biliaire ainsi que les intestins, et pour favoriser la digestion ;
- le front et les tempes, pour combattre les maux de tête ;
- le plexus solaire, en cas d'anxiété et de stress ;
- le thorax et le dos, pour agir contre les affections du système respiratoire.

### EN PRATIQUE

Fabriquez à la maison votre huile de massage pour le visage et le cou :

- 1,5 % de l'huile essentielle choisie ;
- 85 % d'une huile végétale de base, par exemple de l'huile de jojoba ;
- 13,5 % d'huile de rose musquée du Chili.

En général, on pratique les frictions et les massages le matin, pour augmenter la vitalité et donner du tonus à l'organisme, et le soir, pour relaxer, détendre et se préparer au sommeil.

### À SAVOIR

#### Massages quotidiens du visage

Massez-vous chaque jour le visage en fonction de vos besoins : si votre peau est sèche et irritée, utilisez de l'huile essentielle de géranium ; si elle est grasse, préférez l'huile essentielle d'arbre à thé. En cas de couperose, pensez à l'huile essentielle de citron. Si vous souhaitez redonner de la vitalité à votre teint, pensez à l'huile essentielle de vétiver.

## Dans le bain

Apprenez à utiliser les huiles essentielles dans votre bain et vous apprécierez chez vous, à moindre coût, les bienfaits de certains instituts de beauté ou des spas.

#### Une pratique doublement efficace

Les bains aux huiles essentielles permettent de profiter des propriétés de ces huiles de deux façons en même temps : à travers la peau ; par les voies respiratoires lorsqu'on respire la vapeur d'eau. On choisira l'huile essentielle en fonction du résultat que l'on souhaite obtenir, plutôt calmant, tonifiant, fortifiant, relaxant ou énergétique.

## Diluer les huiles essentielles en amont

Les huiles essentielles n'étant pas solubles dans l'eau, il faut les diluer dans un produit de base ou dans une préparation avant de les verser dans le bain. En effet, si elles étaient ajoutées pures dans l'eau du bain, elles flotteraient à la surface de l'eau ou se colleraient aux parois de la baignoire. Elles ne rempliraient donc pas leur emploi !

**Avec un produit spécialement conçu.** Il existe des produits conçus pour émulsionner les huiles essentielles dans le bain, en vente dans les magasins spécialisés ou en pharmacie. La quantité d'huile essentielle à mélanger à ces produits est variable, mais comptez en général une dose de l'huile essentielle choisie pour neuf doses de produit.

**Avec un produit domestique.** On peut aussi utiliser des ingrédients d'usage courant dans la maison et préparer son mélange avant chaque bain. Plusieurs solutions se présentent alors :

- mettez de 15 à 30 gouttes d'huile essentielle dans 500 g de sel marin non raffiné (il a une action dépurative et stimulante) ;
- incorporez environ 5 gouttes d'huile essentielle dans 1 cuillerée à soupe de miel naturel (évités les miels industriels, qui ont été chauffés). Cet ingrédient, très efficace surtout après une épreuve sportive, a des propriétés antiseptiques et lénitives ;
- mélangez 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle dans un jaune d'œuf. Ce dernier, riche en vitamine A, est très utile pour la beauté de la peau et il est à privilégier pour les peaux sèches et irritées ;
- mélangez de 10 à 20 gouttes d'huile essentielle dans 25 cl de lait entier, de lait en poudre reconstitué, de yaourt ou de crème fraîche. Ces ingrédients ont des propriétés hydratantes ;
- ajoutez de 15 à 30 gouttes d'huile essentielle dans 500 g d'argile. L'argile, qui aide à désintoxiquer et à réduire les inflammations, se combine aussi avec le jaune d'œuf ou le lait ;
- incorporez de 10 à 20 gouttes d'huile essentielle dans 25 cl de gel de douche ou de bain moussant neutre, c'est-à-dire sans parfums synthétiques (vous en trouverez dans les magasins spécialisés) ;
- mettez environ 10 gouttes d'huile essentielle dans 2 cuillerées à soupe d'une huile végétale neutre (amande douce, jojoba...) ; ces huiles possèdent des propriétés lénitives pour la peau, même si chacune d'elles a ses propres caractéristiques ;
- mélangez de 6 à 10 gouttes d'huile essentielle dans une tasse de vinaigre de vin blanc. Le vinaigre rééquilibre le pH de la peau, possède une action antiseptique et est efficace en cas de démangeaisons ou pour combattre certaines dermatites.

Une fois votre mélange préparé, versez-le dans la baignoire et remuez énergiquement l'eau pendant quelques secondes, puis entrez dans le bain et détendez-vous. Respirez profondément et calmement. Ne restez jamais dans votre baignoire plus de 15 à 20 minutes et évitez les bains trop chauds. Prenez des bains aromatiques régulièrement pour bénéficier au mieux des propriétés des huiles essentielles.

### À SAVOIR

Pour un bain relaxant, apaisant, utilisez plutôt les huiles essentielles de lavande, de marjolaine ou de tilleul. Si vous recherchez un effet stimulant et tonique, utilisez les huiles essentielles de romarin, de thym, de menthe ou de basilic.

## Le sauna

Le sauna est une pratique qui permet d'éliminer par la transpiration les toxines accumulées dans l'organisme. Les huiles essentielles renforcent les effets bénéfiques du sauna. Il suffit d'ajouter 3 ou 4 gouttes de l'huile essentielle choisie dans l'eau qu'on verse sur les pierres brûlantes pour profiter, par la respiration, des effets bénéfiques qui se diffusent avec la vapeur. Les huiles essentielles pouvant être utilisées ainsi sont nombreuses, par exemple celles de pin, de menthe, de cèdre, d'eucalyptus, de citron ou de néroli.

## Sous la douche

Préparez votre gel douche aux huiles essentielles en incorporant de 5 à 7 gouttes d'huile essentielle dans 5 cl d'un gel sans parfum. Ce dernier est souvent disponible dans les magasins qui vendent des produits naturels ou biologiques. Choisissez-le le plus naturel possible afin d'éviter toute réaction désagréable.

Vous pouvez aussi verser de 2 à 4 gouttes d'huile essentielle sur votre gant de toilette et vous frictionner le corps.

### EN PRATIQUE

#### Confectionnez votre shampooing

Selon le type de vos cheveux, ajoutez dans votre shampooing (doux et neutre) quelques gouttes de l'une des huiles essentielles suivantes.

- Pour combattre les cheveux gras, utilisez l'huile essentielle de genévrier.
- Pour revitaliser les cheveux cassants, ajoutez de l'huile essentielle de thym.
- Pour éliminer les pellicules, pensez à l'huile essentielle d'arbre à thé.
- Contre les cheveux ternes, choisissez l'huile essentielle d'ylang-ylang.

## En compresses

Pour préparer une compresse, il suffit d'immerger un morceau de tissu naturel, en coton ou en lin, dans de l'eau chaude (en cas de douleurs musculaires, par exemple) ou froide (contre la fièvre, les maux de tête). Ajoutez à cette eau une dizaine de gouttes d'une ou de plusieurs huiles essentielles, selon les besoins. Les compresses doivent être appliquées directement sur la partie du corps concernée pendant une vingtaine de minutes.

## En diffusion dans l'air

Il s'agit sans doute de la forme la plus utilisée et la plus simple pour profiter des bienfaits des huiles essentielles. Diffuser ces dernières dans l'air ambiant s'avère très efficace pour prévenir certaines maladies, comme les affections rhinopharyngées en hiver, et pour aider à lutter contre les maladies infectieuses. Cela peut aussi avoir un effet remarquable sur l'humeur et le psychisme des individus. Un parfum déterminera l'atmosphère d'une pièce, lui donnant une tonalité relaxante ou au contraire dynamisante.

Le but est de parfumer la pièce dans laquelle vous vous trouvez tout en aseptisant l'atmosphère. L'air que l'on respire étant riche en bactéries et en virus, surtout pendant la saison froide, utiliser des huiles essentielles est un moyen naturel et intelligent pour l'assainir et contrecarrer partiellement les effets néfastes de la pollution.

Les particules évaporées provenant des huiles essentielles restent en suspension et sont répandues dans l'air, qu'elles parfument tout en éliminant les odeurs désagréables (du tabac, par exemple, ou de la cuisson des aliments).

## Un matériel très utile

Pour vaporiser les huiles et créer une ambiance parfumée, l'idéal est de se munir d'un diffuseur électrique — très pratique et simple à utiliser car on le branche à sa guise — ou d'un brûle-parfum, appelé aussi « chauffe-essence ». Celui-ci est en fait un bougeoir surmonté d'une coupelle dans laquelle on verse l'huile.

## Son mode d'emploi

Il suffit de mettre quelques gouttes d'huile essentielle dans le diffuseur électrique et de le brancher. Dans la coupelle du brûle-parfum, ajoutez un peu d'eau et allumez une petite bougie en dessous : l'huile va alors s'évaporer lentement dans l'atmosphère. Dans un brûle-parfum, la diffusion est moins puissante que celle générée par un diffuseur électrique, aussi convient-elle pour des pièces plus petites.

### Les autres méthodes

Pour diffuser les huiles essentielles, d'autres solutions sont envisageables. Vous pouvez par exemple verser quelques gouttes de l'huile essentielle choisie sur les éléments d'un pot-pourri sec. Dans ce cas, la diffusion sera moins importante en intensité (il n'y a pas l'aide de la chaleur), mais constante dans le temps. Si vous possédez un humidificateur, vous pouvez mettre une dizaine de gouttes d'huile essentielle à l'intérieur, avec de l'eau. Enfin, il existe des mélanges pour ambiance prêts à l'emploi sous forme de sprays. Ceux-ci peuvent être utilisés à tout moment et à tout endroit (sur un coussin, des rideaux, un tapis, dans l'air...), selon les besoins.

Il ne faut toutefois pas abuser de la quantité de produit diffusé et du temps de diffusion. Une vingtaine de minutes suffisent tout à fait pour assainir et parfumer une pièce. Il ne faut pas non plus diffuser d'huile essentielle dans une pièce où se trouvent des bébés ou des enfants en bas âge, car cela pourrait irriter leurs yeux ou leurs muqueuses, encore bien délicates et fragiles à cette période de la vie.

### Les inhalations

Pour humidifier et désinfecter les muqueuses tout en favorisant l'expectoration en cas d'infection dans la sphère ORL (rhume, toux, bronchite, sinusite), les inhalations constituent une méthode efficace. Il suffit d'ajouter de 3 à 5 gouttes d'huile essentielle dans 50 cl d'eau bouillante, de s'installer, la tête couverte d'une serviette, au-dessus de la vapeur et de respirer profondément. Faites des pauses au cours de ces inhalations, qui doivent durer environ une dizaine de minutes.

### En cuisine

Certaines huiles essentielles peuvent assaisonner ou relever vos plats (menthe, thym, estragon, basilic, citron...) ou vos desserts (lavande, cannelle, citron, pamplemousse, orange...), en leur donnant parfois une touche originale.

Vous pouvez aussi confectionner des huiles d'assaisonnement aromatisées, selon vos goûts, en incorporant quelques gouttes d'huile essentielle dans votre huile de cuisine (olive, tournesol, arachide ou autre). Commencez par 1 goutte pour 10 à 20 cl d'huile, et augmentez par la suite cette quantité si vous le souhaitez. L'huile ainsi parfumée vous servira pour aromatiser vos légumes, vos pâtes, vos crudités, vos grillades, vos marinades...

### Les huiles de support

Vous trouverez dans cette partie la description de diverses huiles végétales susceptibles d'être utilisées comme huiles de support ou de base pour diluer vos

huiles essentielles. Choisissez celles qui vous conviennent le plus, par rapport à votre peau, à vos besoins et à vos goûts.

### **L'huile d'amande douce**

C'est l'huile la plus couramment employée. Elle adoucit la peau, en prévient le dessèchement et permet des massages prolongés. Elle est aussi nourrissante, émoulliente et hydratante. Elle peut être utilisée efficacement à la place du lait démaquillant et est parfaite pour le nettoyage de la peau des bébés, notamment pour dissoudre les croûtes de lait. Elle favorise la cicatrisation, et soulage en cas d'inflammation cutanée ou de démangeaisons.

### **L'huile d'avocat**

Très riche en vitamines, en protéines et en acides gras, elle convient aux peaux délicates et sèches. Elle agit efficacement contre le vieillissement de la peau en la rendant plus tonique et plus souple. Elle respecte et protège la structure de l'épiderme, et convient aussi à la peau des bébés. Enfin, on l'utilise pour redonner force et vitalité aux cheveux abîmés.

### **L'huile de bourrache**

Cette huile, riche en un acide gras rare, l'acide gammalinoléique, calme le système nerveux et active la circulation. Particulièrement fragile, elle doit toujours être conservée à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de l'air. Elle convient à toutes les peaux, et elle régénère celles qui sont fatiguées et abîmées.

### **L'huile de germe de blé**

Riche en vitamine E et très indiquée comme huile de support pour sa capacité de pénétration, elle convient aux peaux sensibles, fatiguées et ridées. Cette huile, extraite du cœur du blé, est un antioxydant naturel très puissant. Elle protège bien la peau des agressions externes, elle aide à réparer les tissus et lutte contre le vieillissement de l'épiderme. L'huile de germe de blé renforce aussi les cheveux abîmés.

### **L'huile de jojoba**

Elle est extraite des graines d'un arbuste originaire du Mexique et de l'Arizona. Idéale pour diluer les huiles essentielles, elle s'adapte à tous les types de peaux, qu'elles soient grasses, sèches ou sensibles. L'huile de jojoba pénètre bien dans la peau et est capable de la protéger et de la revitaliser. Elle s'applique aussi sur les cheveux abîmés, secs ou gras, car elle les renforce, leur redonne du brillant et du tonus, et régule la sécrétion de sébum. Grâce à sa douceur, elle s'utilise souvent après le rasage et sur le corps après la douche ou le bain.

### **L'huile de macadamia**

Tonique et hydratante, cette huile est obtenue à partir de la noix d'une plante originaire d'Australie. Ayant une composition semblable à celle du sébum de notre peau, elle prévient le vieillissement de l'épiderme en le tonifiant et en le protégeant de l'oxydation. Elle convient pour tous les types de peaux. L'huile de macadamia se conserve aisément, elle est très fluide et pénètre facilement dans la peau sans laisser aucune sensation de gras, ce qui en fait un bon support pour les huiles essentielles. Grâce à ses vertus toniques, elle convient en cas de fatigue ou de douleurs musculaires.

### **L'huile de noisette**

Très fluide et douce, cette huile est idéale pour la peau des enfants. Elle est adoucissante et hydratante, redonne l'élasticité à la peau et combat les vergetures. Elle convient à toutes les peaux fragiles et sensibles. Légèrement parfumée, elle pénètre bien, et rend la peau satinée sans laisser de traces grasses.

### **L'huile d'olive**

Elle a une odeur un peu forte, mais elle est très onctueuse et elle permet l'application d'huiles essentielles caustiques pour la peau. Très riche en acide oléique, l'huile d'olive convient aux peaux sèches, sensibles et déshydratées.

### **L'huile d'onagre**

Issue d'une plante aux grandes fleurs jaunes, cette huile est riche en acides gras essentiels, en particulier en acide gammalinoléique, précieux pour l'organisme humain. De couleur jaune clair, elle a une odeur agréable. Elle prévient efficacement la formation des rides, elle régénère la peau, la revitalise et l'assouplit, et elle régule la circulation sanguine. En revanche, elle est difficile à conserver.

### **L'huile de pépin de raisin**

Elle est très douce, antioxydante et antibactérienne, a des propriétés immunostimulantes. Elle convient aux peaux grasses et est parfaite pour les massages.

### **L'huile de rose musquée du Chili**

Cultivé surtout au Chili, le rosier muscat ressemble à l'églantier. Souvent mélangée avec de l'huile d'amande douce (beaucoup moins chère) dans les préparations pour massages, l'huile de rose musquée du Chili régénère les tissus. Riche en oméga 3 et en oméga 6, deux puissants antioxydants, elle lutte efficacement contre les rides, les dermatoses, les cicatrices, les gerçures et les vergetures. Elle est recommandée pour presque toutes les peaux, en particulier celles qui sont sèches et abîmées, mais elle est déconseillée en cas d'acné.

### L'huile de sésame

Très riche en acides gras essentiels et en principes nutritionnels, l'huile de sésame est revitalisante. Elle convient aux peaux fatiguées et sèches parce qu'elle a des propriétés adoucissantes et qu'elle prévient le dessèchement de la peau.

### L'huile de tournesol

Riche en vitamine E, en acide linoléique et en acide linoléique, l'huile de tournesol hydrate bien la peau et stimule la circulation du sang. Elle exerce une action bénéfique sur la peau car elle la nourrit et l'adoucit.

### L'huile d'argan

Utilisée en cuisine, mais aussi dans divers buts thérapeutiques, l'huile d'argan contient une bonne quantité de vitamines A et B. Grâce à ses propriétés antioxydantes, elle protège contre le vieillissement de la peau, revitalise les peaux fatiguées et ridées. Elle est efficace contre les brûlures et fortifie les cheveux.

## Les précautions d'usage

Les huiles essentielles contiennent nombre de principes actifs extrêmement puissants. Elles peuvent atteindre des concentrations cent fois supérieures à la valeur de certains principes actifs d'une plante fraîche. Cela leur permet d'être très efficaces, et explique pourquoi la prudence s'impose dans leur utilisation, en particulier chez tous ceux qui n'ont pas une très bonne connaissance des propriétés des huiles essentielles.

Les imprudences commises en aromathérapie peuvent parfois coûter cher, et il est préférable de consulter un aromathérapeute, un médecin spécialisé ou un naturopathe avant de se lancer dans l'utilisation des huiles essentielles ou dans un traitement basé sur elles. Si vous souhaitez manipuler les huiles essentielles, il est indispensable que vous connaissiez et respectiez les précautions qui suivent.

### Privilégier la qualité

- Les huiles essentielles utilisées en aromathérapie doivent être impérativement de très bonne qualité. Elles doivent être pures, naturelles à 100 % et si possible biologiques. Privilégiez les huiles essentielles exemptes de pesticides.

### Préserver son corps

- Évitez l'exposition au soleil après avoir appliqué une huile essentielle sur la peau, car certaines d'entre elles sont photosensibles, en particulier celles extraites des

agrumes (huiles essentielles de bergamote, de citron, de mandarine, d'orange ou de pamplemousse).

- Il est impératif de ne pas mettre en contact les yeux et les muqueuses avec de l'huile essentielle.
- En cas d'irritation ou de brûlure après l'application d'une huile essentielle, il faut nettoyer la peau avec de l'huile végétale neutre (de l'huile d'amande douce, par exemple), mais surtout pas avec de l'eau.
- Si vous pratiquez l'automédication, préférez, dans un premier temps, les préparations prêtes à l'utilisation pour les massages, les bains ou la diffusion dans l'air.
- En cas de contact avec les yeux, versez sur un coton un peu d'huile végétale, type huile d'olive, et nettoyez la partie touchée.
- Diluez les huiles essentielles dans une huile végétale de base avant de les appliquer sur la peau.

### Éviter les allergies

- Les huiles essentielles peuvent être diffusées dans l'atmosphère comme s'il s'agissait de parfums d'ambiance, sauf allergie spécifique.
- En cas d'allergie connue à une huile essentielle, évitez l'application de celle-ci sur la peau, et évitez bien sûr d'en inhaler.

### À SAVOIR

Testez toujours une huile essentielle avant de l'utiliser.

### Attention à la prise par voie orale

- Le dosage d'une préparation aux huiles essentielles doit être contrôlé et respecté, surtout en cas de prise par voie orale.
- Ne buvez pas les huiles essentielles pures sans l'avis d'un expert, car elles peuvent irriter le tube digestif.
- Si vous ingérez une quantité importante d'huile essentielle pure, avalez plusieurs cuillerées d'huile végétale, par exemple de l'huile d'olive, essayez de vomir et appelez un médecin ou le centre antipoison.

### Un usage sous haute surveillance

- Il faut tenir les huiles essentielles hors de portée des enfants, comme s'il s'agissait de médicaments. N'utilisez pas d'huiles essentielles avec des enfants de moins de douze ans sans l'avis d'un spécialiste.

- Les huiles essentielles sont en général interdites aux femmes enceintes et aux femmes qui allaitent. Certaines huiles peuvent convenir, mais seulement dans des conditions spécifiques et sous le contrôle d'un expert.

## À SAVOIR

N'injectez jamais d'huile essentielle, au risque de graves conséquences.

### Pour une bonne conservation

Il est fondamental de bien conserver les huiles essentielles si vous voulez garder intactes leurs vertus pendant plusieurs années. Il faut les protéger de la lumière (conservez-les dans des flacons en verre teinté), de la chaleur, de l'air (le processus d'oxydation augmente la possibilité d'irriter la peau lorsqu'elle est mise en contact avec l'huile essentielle), de l'humidité et des écarts de température. Conservez-les toujours en position verticale, dans un lieu sec et frais, à l'abri de la lumière, et évitez de laisser les flacons débouchés trop longtemps.

### Avant toute application

Avant d'utiliser une nouvelle huile essentielle, il est impératif de la tester sur la peau pour écarter tout risque d'allergie. Pour cela, deux méthodes sont possibles.

**Tester sur la peau.** Déposez 1 ou 2 gouttes de l'huile essentielle que vous voulez tester à l'intérieur de votre poignet. Frottez légèrement et laissez agir pendant une journée. Si au bout de 24 heures vous ne remarquez aucune réaction, vous pouvez utiliser cette huile sans inquiétude.

**Tester sur un support.** Mettez 2 gouttes de l'huile essentielle que vous voulez tester (toujours une huile à la fois) sur un pansement. Frottez un peu la peau de votre avant-bras et appliquez le pansement à cet endroit. Laissez agir pendant une journée ou deux. Si, au bout de 48 heures au maximum, vous ne remarquez aucune réaction, vous pouvez utiliser cette huile sans inquiétude.

**Réagir aux effets non souhaités.** Si vous remarquez une rougeur sur la peau, des ampoules ou tout autre signe anormal à l'endroit de l'application, vous êtes probablement allergique à l'huile essentielle testée. Nettoyez votre peau avec du savon pour éliminer les traces du produit et laissez respirer la peau, en veillant à ne pas l'exposer au soleil. Appliquez une huile adoucissante et massez. Par la suite, n'utilisez jamais l'huile en question, même si elle est recommandée pour la pathologie que vous souhaitez traiter.

Quelle que soit la méthode choisie, répétez cette opération pour chaque huile essentielle que vous souhaitez utiliser. Attention : il faut toujours tester une seule huile essentielle à la fois! 🐾



# Les huiles essentielles au quotidien

À la maison et ailleurs .....	p. 46
Dans l'alimentation.....	p. 56
La beauté.....	p. 61
Le plaisir des bains.....	p. 72

# À la maison et ailleurs

Selon vos goûts et votre personnalité, vous pouvez diffuser les huiles essentielles dans les différentes pièces de votre logement ou sur votre lieu de travail. N'hésitez pas à suivre votre intuition et vos envies, parce que vous devez vous sentir parfaitement à l'aise là où vous vous trouvez. En choisissant parmi les nombreuses huiles essentielles à votre disposition, vous pourrez marquer votre cadre de vie d'une touche personnelle.

## À SAVOIR

Pendant la saison froide, il est possible de renforcer ses défenses immunitaires en diffusant régulièrement des huiles essentielles de thym, de gingembre, de cannelle et d'eucalyptus.

## Comment s'y prendre ?

Toutes les solutions décrites ci-après sont efficaces pour diffuser longtemps les parfums dans l'atmosphère, aussi choisissez celle qui vous plaît le plus ou qui s'adapte le mieux à vos besoins.

### **Avec un diffuseur électrique ou un brûle-parfum**

Vous pouvez utiliser un diffuseur électrique ou un brûle-parfum. Tous deux sont très pratiques et simples d'emploi. Si vous vous servez d'un diffuseur, versez quelques gouttes d'huile essentielle pure dans l'appareil et branchez-le. Si vous utilisez un brûle-parfum, mettez un peu d'eau dans la coupelle et ajoutez-y quelques gouttes de l'huile essentielle choisie.

Si vous choisissez d'utiliser le diffuseur électrique, vous devrez parfois surveiller le temps de diffusion (certains diffuseurs sont munis d'une minuterie et s'arrêtent tout seuls).

## À SAVOIR

Si vous utilisez un vaporisateur pour humidifier l'air de votre logement, vous pouvez aussi l'employer pour diffuser des huiles essentielles : il suffit d'ajouter l'huile essentielle de votre choix dans l'eau de l'appareil.

Il est conseillé de ne laisser le diffuseur branché qu'une quinzaine de minutes par pièce pour un usage fréquent. Néanmoins, il est possible de le laisser environ une demi-heure dans la chambre avant de se coucher pour favoriser le sommeil, ou le matin au lever pour assainir l'atmosphère avant de commencer la journée.

### Sans matériel spécifique

D'autres solutions maison, aussi faciles et pratiques, sont possibles.

- Dans la pièce que vous souhaitez parfumer, versez quelques gouttes d'une ou de plusieurs huiles essentielles dans un pot-pourri ou sur des fleurs séchées que vous aurez installés dans une coupelle ou dans un vase.
- Versez quelques gouttes d'huile essentielle dans un pot en verre rempli de boules de coton colorées et que vous laisserez ouvert dans la salle de bains.
- Vous pouvez mettre des galets à parfumer ou des morceaux de bois imbibés d'huile essentielle dans les armoires ou dans les tiroirs des commodes.

S'il est préférable d'éviter la diffusion d'huiles essentielles en présence de bébés, d'enfants en bas âge ou de personnes particulièrement sensibles, il est tout à fait possible de les diffuser 30 minutes environ avant leur arrivée.

### À SAVOIR

#### Purification de l'air

Les huiles essentielles qui conviennent le mieux à la purification de l'air sont celles d'eucalyptus, de lavande, de genévrier ou de camphre ainsi que celles extraites de conifères. Plusieurs fois dans la journée, versez-en quelques gouttes dans votre diffuseur et laissez-le branché pendant un quart d'heure pour parfumer l'atmosphère.

## Dans la cuisine

Dans votre cuisine pour supprimer les odeurs qui restent après les repas tout en apportant une touche de fraîcheur, vaporisez des huiles essentielles, par exemple de clou de girofle ou de citron. Un agréable parfum de propreté se diffusera dans la pièce et vous libérera des odeurs de friture, de poisson grillé ou autre.

### Dans le réfrigérateur

Pour enlever les mauvaises odeurs de votre réfrigérateur, vous pouvez utiliser de l'huile essentielle de citron, de pamplemousse ou de mandarine. Versez quelques gouttes de l'huile choisie sur le support (éponge, chiffon, torchon...) que vous employez pour rincer les parties intérieures.

### **Dans le lave-vaisselle**

Si vous possédez un lave-vaisselle, parfumez et désinfectez votre vaisselle en versant 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle à chaque lavage. Choisissez un parfum qui vous est agréable, car il restera sur votre vaisselle et vos couverts. Vous pouvez notamment utiliser l'huile essentielle de citron ou de menthe poivrée au moment de la mise en route de votre lave-vaisselle.

### **Nettoyer avec les huiles essentielles**

Quand vous nettoyez le plan de travail, l'évier, les placards ou le sol de la cuisine à l'aide des huiles essentielles, vous parfumez agréablement cette dernière tout en assainissant des endroits qui nécessitent une propreté irréprochable.

Les huiles essentielles sont en effet très efficaces pour laver les surfaces carrelées ou émaillées. Si vous aimez l'odeur des agrumes, utilisez le parfum que vous préférez parmi les huiles essentielles de citron, de pamplemousse, de bergamote, de mandarine ou d'orange. En revanche, si vous recherchez une sensation de fraîcheur, privilégiez les huiles essentielles de pin, d'eucalyptus, d'arbre à thé ou de cannelle.

Pour mieux désinfecter sols et carrelages tout en les parfumant, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, de thym, d'eucalyptus, de lavande ou de pamplemousse dans le produit nettoyant que vous utilisez habituellement.

## **Dans la chambre des enfants**

Par précaution, évitez de diffuser de l'huile essentielle en présence des enfants, en particulier de bébés ou d'enfants en bas âge. Mieux vaut le faire pendant qu'ils ne sont pas là, car les huiles essentielles pourraient irriter leurs muqueuses délicates.

### **Pour des nuits paisibles**

Préparez une nuit de calme et de repos réparateur pour vos enfants en diffusant de l'huile essentielle de lavande dans leur chambre. Cette odeur agréable les accompagnera tout au long de la nuit et favorisera leur sommeil.

### **Pendant le temps des jeux**

Les enfants s'excitent vite quand ils jouent. Vous pourrez les assagir en diffusant un mélange d'huiles essentielles de lavande et de mandarine dans l'atmosphère.

### **Éviter le développement des microbes**

Si vos enfants tombent souvent malades à cause de microbes attrapés à l'école, pensez à diffuser régulièrement des huiles essentielles dans leur chambre. Vous

allez ainsi désinfecter l'air, et agir de façon préventive tout en traitant les infections respiratoires. Pour cela, diffusez régulièrement de l'huile essentielle d'eucalyptus, de pin, de menthe poivrée, de cyprès ou d'arbre à thé.

### Éloigner les moustiques

Pendant l'été, protégez vos enfants des moustiques en diffusant de l'huile essentielle de citronnelle dans leur chambre, une demi-heure avant le coucher.

#### À SAVOIR

##### **Pour booster le travail scolaire**

Mettez dans votre diffuseur de l'huile essentielle de basilic et parfumez la chambre de vos enfants pour dynamiser leurs facultés mentales pendant la préparation des examens.

## Dans le bureau

Dans un logement, le bureau est une pièce dans laquelle certains s'enferment occasionnellement pour travailler tandis que d'autres y passent chaque jour de longues heures. C'est là que nous avons besoin d'être performants, concentrés et efficaces si nous ne voulons pas faire trop d'heures supplémentaires pour terminer notre tâche.

Parfois, quand le rythme de travail est soutenu, nous sommes stressés et tentés de décharger notre nervosité sur les autres membres de la famille. Pour préserver l'harmonie dans l'ensemble de la maison, il est donc très important de savoir conserver dans cette pièce une ambiance sereine et propice au travail.

Si vous travaillez chez vous, pensez à stimuler votre concentration et votre mémoire en diffusant dans votre bureau des huiles essentielles de basilic et de romarin. Elles peuvent être utilisées séparément ou ensemble. Pour être plus productif, pensez aux huiles essentielles de muscade, de romarin et de gingembre, à diffuser seules ou mélangées.

## Dans le salon

Le salon est la pièce dans laquelle on partage des moments en famille et entre amis. Vous pouvez vaporiser quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur votre canapé ou sur vos rideaux, ou encore des gouttes d'huile essentielle de citron sur votre tapis. Au cours de la journée, ces essences diffuseront lentement un parfum agréable dans la pièce.

### **Pour une atmosphère chaleureuse**

Quand vous recevez, vous pouvez rendre votre salon plus chaleureux avant l'arrivée de vos invités en y diffusant de l'huile essentielle de cannelle. Vous pouvez éventuellement associer celle-ci à l'huile essentielle d'orange, ou à un mélange d'huiles essentielles de lavande et d'orange. Si vous souhaitez tonifier un peu l'atmosphère du salon, vous pouvez y diffuser des huiles essentielles de menthe poivrée, de pin sylvestre et de bois de cèdre.

### **Pour des meubles en bois brillants**

Si vous avez des meubles en bois, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande dans la cire d'abeille que vous utilisez pour les entretenir. Pour bien fixer l'huile essentielle dans la cire, chauffez un peu cette dernière pour qu'elle fonde, ajoutez-y l'huile essentielle, mélangez bien, versez dans un pot et laissez refroidir. La cire est alors prête à l'emploi, et le parfum tiendra longtemps.

#### **EN PRATIQUE**

##### **Contre les parasites de vos animaux de compagnie**

- Plusieurs huiles essentielles peuvent être efficaces pour éloigner les parasites de votre chat ou de votre chien. Trois d'entre elles retiendront en particulier notre attention : l'huile essentielle de lavande, l'huile essentielle d'arbre à thé et l'huile essentielle de cannelle.
- Diluez de 5 à 7 gouttes de chaque huile essentielle dans 2 ou 3 cuillerées à café d'une huile de base, puis frictionnez la zone infestée. Répétez l'opération plusieurs fois, jusqu'à disparition des parasites.
- À titre préventif, vous pouvez mettre quelques gouttes de l'une de ces trois huiles dans le panier de votre animal de compagnie. Vous ne manquerez pas de constater leur grande efficacité.

## **Dans la chambre à coucher**

### **Pour s'endormir paisiblement**

Si vous souhaitez passer une nuit calme et dormir profondément, diffusez des huiles essentielles dans votre chambre une demi-heure avant de vous coucher. Attention : si vous utilisez un diffuseur électrique ou un brûle-parfum, ne le laissez pas allumé toute la nuit.

Quand le stress nous empêche de nous reposer convenablement, le parfum des huiles essentielles peut nous aider. En cas de tension nerveuse, de stress émotionnel, d'agitation, d'angoisse ou d'anxiété, pensez à utiliser l'huile essentielle d'ylang-ylang ou un mélange de camomille et d'ylang-ylang pour vous relaxer.

## Sur la literie et les vêtements de nuit

Vous pouvez aussi vaporiser de l'huile essentielle d'orange amère, de mandarine, de bergamote ou de lavande sur la taie de votre oreiller ou l'alèse de votre lit. Vous pouvez également en verser 1 ou 2 gouttes sur votre pyjama : le parfum se diffusera pendant la nuit grâce à la chaleur de votre corps.

## Apaiser les gênes respiratoires

Pendant les périodes d'épidémie, pensez à mettre sur votre oreiller quelques gouttes d'huile essentielle de pin ou d'arbre à thé par mesure de prévention. Un rhume ou une respiration difficile peuvent gâcher complètement une nuit, aussi pensez à l'huile essentielle d'eucalyptus, de pin ou de romarin pour désinfecter et dégager vos voies respiratoires. Si vous tousssez beaucoup, vous risquez de vous réveiller plusieurs fois dans la nuit et d'avoir un sommeil peu réparateur. Pour éviter cela, diffusez dans votre chambre de l'huile essentielle de cyprès ou d'eucalyptus.

## Se protéger des moustiques

Pendant la saison chaude, protégez-vous des moustiques en diffusant de l'huile essentielle de citronnelle, de géranium ou de lemon-grass une demi-heure avant d'aller au lit.

### À SAVOIR

Les huiles essentielles de menthe poivrée et de lavande sont efficaces pour éloigner les fourmis.

## Dans les toilettes et dans la salle de bains

Dans une maison, la salle de bains est la pièce dans laquelle on peut s'isoler, se détendre, s'occuper de soi. Il est très important d'en faire un lieu tout à fait paisible et agréable, car il s'agit du premier endroit qui nous accueille au réveil et le dernier que nous voyons avant d'aller nous coucher.

### Pour éviter les mauvaises odeurs

Pensez à diffuser des huiles essentielles dans votre salle de bains et vos toilettes pour y laisser toujours une odeur fraîche et agréable. Il suffit de verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de menthe poivrée sur un pot-pourri de fleurs séchées s'harmonisant avec la décoration de vos toilettes. Le parfum des huiles essentielles choisies (pin, eucalyptus, menthe, lavande, citron, orange, pamplemousse) diffusera lentement mais de façon continue.

### **Pour un nettoyage efficace**

Une hygiène parfaite et régulière est indispensable dans la salle de bains et les toilettes, car microbes et champignons sont susceptibles d'y proliférer en raison de l'humidité qui règne dans ces pièces. Le nettoyage quotidien du lavabo, de la baignoire, du bac à douche et des toilettes sera plus efficace si vous avez ajouté des huiles essentielles à votre produit d'entretien.

Pour favoriser le détartrage et faire briller l'émail, utilisez les huiles essentielles de pamplemousse et de mandarine.

Enfin, pensez à désinfecter vos toilettes en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de pin dans le produit que vous versez dans la cuvette.

#### **EN PRATIQUE**

##### **Savon liquide au pamplemousse**

Ajoutez de 20 à 25 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse dans 250 g d'un savon liquide neutre. Mélangez bien et utilisez régulièrement.

### **Dans les armoires**

Pour parfumer vos armoires et vos tiroirs, ainsi que le linge qui s'y trouve, utilisez des galets en terre cuite sur lesquels vous verserez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

Pour protéger le bois et éloigner les mites, servez-vous de galets en terre cuite ou de cotons imbibés d'huile essentielle de cyprès ou de cèdre.

### **Sur le linge**

Si vous voulez assainir et parfumer vos vêtements, il vous suffira d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, de citron, de pamplemousse ou d'orange douce, par exemple, dans votre lessive ou dans votre sèche-linge.

### **Dans le fer à repasser**

Vous pouvez aussi ajouter 1 goutte d'huile essentielle de lavande ou de lavandin dans l'eau de votre fer à repasser. Vos vêtements et votre linge seront ainsi parfumés avec une note florale. Dans le même esprit, il est possible d'utiliser l'huile essentielle de lavande dans l'eau de lavage des draps, des housses de couette et des taies d'oreiller. Pour le tapis des toilettes et celui de la salle de bains, servez-vous plutôt d'huile essentielle de menthe poivrée.

## Les chaussures

N'oubliez pas vos chaussures ! Une petite goutte d'huile essentielle d'eucalyptus dans chacune d'elles les assainira et les parfamera agréablement.

### EN PRATIQUE

#### Parfumez votre placard à chaussures

Pour éliminer les mauvaises odeurs, vaporisez régulièrement là où vous rangez vos chaussures un mélange d'huiles essentielles d'arbre à thé, de citron et de lavande (ou de lavandin) à parts égales. Vous pouvez aussi verser quelques gouttes de ce mélange sur un galet ou sur des morceaux de coton que vous rangerez près des chaussures.

## Un malade à la maison

Si une personne chez vous est souffrante, pensez à diffuser régulièrement des huiles essentielles dans sa chambre. Faites de même dans le reste de la maison, à titre préventif, pour les autres membres de la famille.

Les huiles essentielles sont très efficaces pour soulager les symptômes et éviter la contagion, en particulier en cas de grippe, de bronchite, d'angine, de rhume, de rhinite, de fièvre ou de pharyngite. Pour savoir quelles huiles essentielles conviennent le mieux au malade, référez-vous à la liste des huiles et choisissez celles qui correspondent aux symptômes manifestés (voir pages 247 et 248).

Pendant les périodes d'épidémie de rhume et de grippe, diffusez régulièrement des huiles essentielles de lavande, d'eucalyptus, de pin, de thym et de cannelle à titre préventif.

### À SAVOIR

Pour calmer l'anxiété avant une intervention chirurgicale, appliquez de l'huile essentielle de camomille romaine diluée dans une huile de base sur la zone du plexus solaire et au niveau du cœur, quatre ou cinq fois par jour selon les besoins.

## Au travail

Des études scientifiques ont montré que la diffusion d'huiles essentielles dans les bureaux permettait de réduire le nombre de personnes atteintes d'un rhume ou de toute autre maladie infectieuse due aux microbes qui se propagent, avant tout,

pendant la saison froide. Il s'agit d'une bonne technique de prévention naturelle, si l'on considère que, chaque année, des milliers de personnes sont touchées par ce type de maladies. Par précaution, il faudrait diffuser des huiles essentielles dans les salles de sport ou les salles de jeux.

Pour garder votre concentration au travail, vaporisez de l'huile essentielle de romarin, de menthe poivrée ou de basilic dans votre bureau. Si vous partagez la pièce avec des personnes qui ne sont pas en accord avec vous sur ce sujet, versez juste 1 goutte de l'huile essentielle choisie sur un mouchoir, portez-le plusieurs fois par jour à votre nez et inspirez profondément.

### À SAVOIR

Si vous ressentez une baisse de concentration, massez vos tempes avec de l'huile essentielle de menthe diluée dans une huile de base. Ce procédé vous aidera à vous recentrer sur votre travail.

## Dans les résidences pour personnes âgées

La diffusion d'huiles essentielles présente un intérêt particulier dans les locaux qui hébergent beaucoup de personnes, surtout si celles-ci sont âgées. Les huiles essentielles peuvent détruire les germes pathogènes qui se développent dans la promiscuité. Elles ont ainsi une action préventive sur les infections, qui peuvent être très dangereuses à un âge avancé.

## Dans les lieux publics

Dans les lieux fréquentés par un grand nombre de personnes, les microbes se multiplient rapidement. Les huiles essentielles sont très efficaces pour prévenir ce problème, aussi est-il conseillé d'en diffuser pendant 5 minutes toutes les heures, à titre préventif, dans tous les lieux de grande affluence. Cette pratique permet d'assainir l'air et de sauvegarder la santé des personnes qui sont tous les jours en contact avec des individus porteurs de germes pathogènes. Elle rendra service aussi à tous ceux qui sont obligés de rester longtemps dans des salles d'attente.

## À la bibliothèque

Dans les salles de travail universitaires, dans les bibliothèques, dans les bureaux d'étude et de recherche, là où, de façon générale, le travail intellectuel prime, la diffusion d'huiles essentielles de basilic, de romarin ou de menthe poivrée peut aider à stimuler la concentration et la mémoire.

## Dans les salons de beauté

Dans les instituts de beauté, les salons de massage, les salles où l'on pratique le yoga et la relaxation, chez le coiffeur, entre autres, la diffusion d'huiles essentielles de lavande, d'orange amère ou de pamplemousse favorisera la relaxation.

## En voiture

Pensez à parfumer votre voiture. Versez quelques gouttes de l'huile essentielle de votre choix sur un galet, sur un morceau de bois ou sur du coton que vous glisserez sous votre siège ou dans la boîte à gants. Vous trouverez dans le commerce des galets qui se fixent sur les grilles de ventilation de la voiture. Versez quelques gouttes d'huile essentielle sur le galet et disposez celui-ci sur la grille ; porté par l'air, le parfum diffusera pendant longtemps dans la voiture.

Il existe aussi un diffuseur de parfum pour voiture, très pratique, qui se branche sur l'allume-cigare. Il suffit de verser quelques gouttes d'huile essentielle sur le petit feutre du diffuseur et de brancher ce dernier. 🐦

### À SAVOIR

#### À chacun son parfum

Choisissez vos huiles essentielles en fonction de votre conduite ou de vos passagers :

- l'huile essentielle d'orange calmera et détendra celui qui a tendance à s'énerver au volant ;
- les huiles essentielles de basilic et de romarin rendront alerte et vigilant celui qui a tendance à s'endormir au volant ;
- les huiles essentielles de persil ou de gingembre aideront à lutter contre le mal des transports.

# Dans l'alimentation

Avez-vous jamais pensé à introduire les huiles essentielles dans vos préparations culinaires ? Non seulement c'est possible, mais c'est surtout une très bonne idée !

## Les vertus des huiles essentielles en cuisine

Les huiles essentielles peuvent aussi nous procurer du bien-être à travers l'alimentation. Leur utilisation permet également de créer de nouveaux saveurs ou d'en modifier, tout en apportant un plus à la santé de chaque membre de la famille. Elles nous donnent la possibilité d'innover à travers des plats au goût agréable et parfois surprenant, pour voyager dans le monde des saveurs et des parfums.

Concrètement, l'usage des huiles essentielles en cuisine permet de remplacer les herbes fraîches lorsqu'elles ne sont pas disponibles tout en apportant aux recettes leurs vertus médicinales. Quelques gouttes d'huile essentielle de basilic ou de menthe poivrée permettent de faciliter la digestion ; les huiles essentielles de thym et de romarin aident à ne pas attraper froid (rhumes...).

## Les précautions d'usage

- En cuisine, il est important de n'employer les huiles essentielles que par toutes petites quantités, car leur saveur est vite saturée. Vous pourrez toujours augmenter le dosage progressivement au besoin. Soyez donc prudent avec les quantités, surtout si vous mélangez plusieurs huiles.
- N'oubliez pas que les huiles essentielles ne se mélangent pas dans l'eau mais toujours dans un support huileux. Ne les mettez pas directement dans votre tisane car elles resteraient collées aux parois de la tasse.
- Préférez toujours les huiles essentielles de qualité et d'origine biologique, en particulier en cuisine, car vous allez les ingérer.

## Les astuces simples à utiliser au quotidien

Vous pouvez n'ajouter dans vos préparations qu'une huile essentielle, ou bien en combiner plusieurs. Par exemple, on peut mélanger de l'huile essentielle de thym avec de l'huile essentielle de romarin.

### Pour les plats

- Une purée de pommes de terre maison révèle toute son originalité avec 1 goutte d'huile essentielle de thym ou de romarin.
- Mélangez 1 goutte d'huile essentielle de basilic ou de thym dans un peu d'huile d'olive et versez le tout dans votre soupe de légumes.
- Ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de sauge ou de romarin à la préparation de vos farces à base de viande.
- On peut également ajouter les huiles essentielles dans les sauces, les marinades, les boissons, les viandes et les poissons.

### Pour les desserts

- Avec 1 goutte d'huile essentielle de citron, de bergamote ou de pamplemousse, une simple salade de fruits prend un goût original et peut surprendre vos invités.
- Dans une compote de pommes, vous pouvez ajouter 1 goutte d'huile essentielle de citron ou de cannelle (attention, le goût de cette dernière est très fort), et dans une compote de poires, 1 goutte d'huile essentielle de lavande.
- Ajoutez à votre crème anglaise 1 goutte d'huile essentielle de citron, d'orange ou de mandarine.
- Ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dans votre mousse au chocolat si vous aimez l'association de ces deux parfums.
- Vos crêpes auront une certaine originalité si vous ajoutez à la pâte 1 goutte d'huile essentielle d'orange ou de mandarine.
- Votre gâteau au chocolat sera meilleur avec 1 goutte d'huile essentielle d'orange ou de mandarine.
- Vous avez aussi la possibilité de parfumer vos gâteaux en mélangeant vos huiles essentielles préférées dans la pâte, avant la cuisson. Selon vos goûts, vous choisirez de l'huile essentielle de citron, de mandarine, de pamplemousse, de menthe poivrée, de cannelle, d'orange douce ou de lavande.
- Ajoutez de l'huile essentielle de cannelle à la pâte de vos biscuits de Noël.

### Pour les accompagnements

- Pour une saveur originale, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de bergamote ou de citron dans la confiture de fraises (essayez aussi l'huile essentielle de basilic...), de poires ou de pêches. L'huile essentielle de mandarine se marie bien avec la marmelade d'oranges ou de citrons.

- Ajoutez 1 goutte d'huile essentielle d'estragon à votre mayonnaise pour la parfumer.
- Parfumez vos huiles végétales (huile d'olive, de tournesol, d'arachide...) avec des gouttes d'huile essentielle de romarin, de basilic, de thym, de fenouil, d'aneth, de menthe poivrée, d'estragon ou de genièvre, puis servez-vous de ces huiles pour assaisonner vos salades ou vos crudités, faire mariner vos viandes ou vos poissons...
- Les huiles essentielles de citron et d'orange douce donnent aux huiles de table une touche ensoleillée évoquant le Bassin méditerranéen.
- Toutes ces huiles essentielles peuvent aussi servir à aromatiser votre vinaigre de vin, pour ensuite parfumer vos crudités et vos plats.
- Les recettes culinaires peuvent aussi être confectionnées avec des hydrolats ou des eaux florales, dont le goût est beaucoup plus délicat et léger que celui des huiles essentielles. Les quantités utilisées peuvent alors être plus importantes, 1 cuillerée à café par exemple.

### EN PRATIQUE

#### Huile d'olive aromatisée

Choisissez de l'huile d'olive extra vierge de première pression à froid, de préférence provenant de l'agriculture biologique. Pour 1 litre d'huile, ajoutez 15 gouttes d'huile essentielle de basilic. Mélangez bien et laissez reposer pendant 24 heures, puis utilisez-la pour assaisonner crudités, riz ou pâtes.

## Des idées de recettes

Une goutte d'huile d'essentielle est souvent suffisante dans une recette pour environ quatre personnes.

### Omelette aux herbes

**Pour 4 personnes :** 8 œufs • 1 cuillerée à soupe de persil haché • 1 cuillerée à soupe de basilic haché • 2 cuillerées à soupe de purée de tomates • 1 goutte d'huile essentielle de romarin • 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

- Cassez les œufs dans une terrine et battez-les avec les herbes hachées, la purée de tomates, le sel, le poivre et l'huile essentielle.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle, puis versez-y les œufs battus, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant environ 10 minutes.
- Servez l'omelette chaude ou tiède avec une salade verte.

## À SAVOIR

L'huile essentielle de thym s'utilise facilement en cuisine. Il faut en mettre très peu, car son goût est fort. Mélangée à une bonne huile d'olive de première pression à froid, elle s'emploie pour aromatiser les poissons, les viandes, les légumes et les céréales.

### Soupe de légumes

**Pour 4 personnes :** 2 oignons • 2 pommes de terre • 2 poireaux • 2 tomates • 2 navets • 2 gousses d'ail • 1 litre de bouillon de légumes • 1 goutte d'huile essentielle d'aneth, de basilic ou de romarin • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

- Nettoyez les légumes, épluchez-les et coupez-les en petits morceaux.
- Portez le bouillon à ébullition, puis ajoutez les légumes et laissez cuire pendant 30 minutes.
- Mixez le tout et ajoutez l'huile d'olive additionnée de l'huile essentielle choisie.
- Servez avec des tranches de pain grillées.

### Crudités

**Pour 4 personnes :** 2 ou 3 courgettes • 2 ou 3 tomates • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge • 1 goutte d'huile essentielle de basilic • 1 citron • sel et poivre

- Lavez les courgettes et les tomates. Coupez-les en fines tranches et disposez-les dans une grande assiette, en alternant courgettes et tomates.
- Pressez le citron. Mélangez dans un bol l'huile d'olive, l'huile essentielle de basilic, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Arrosez les crudités de cet assaisonnement et servez.

### Salade de poulet et de légumes au fenouil

**Pour 4 personnes :** 2 blancs de poulet cuits et coupés en morceaux • 2 carottes râpées • ¼ de chou détaillé en lanières • 1 yaourt nature • 2 gouttes d'huile essentielle de fenouil • 1 citron • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • sel

- Mélangez dans un saladier les dés de poulet, les carottes râpées et le chou émincé.
- Pressez le citron. Mélangez le jus ainsi obtenu, le yaourt, l'huile d'olive et l'huile essentielle. Salez et poivrez.
- Versez cet assaisonnement dans le saladier, mélangez bien et servez.

### Spaghettis à la sauce basilic

**Pour 4 personnes :** 400 g de spaghettis • 20 cl d'huile d'olive extra vierge de première pression à froid • 2 gouttes d'huile essentielle de basilic • 150 g de parmesan râpé • 50 g de pignons de pin concassés • sel

- Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
- Mélangez les ingrédients de la sauce dans un saladier : l'huile d'olive, l'huile essentielle, le parmesan et les pignons concassés.
- Égouttez les pâtes, versez-les dans le saladier et mélangez le tout rapidement. Servez immédiatement. 🍴

#### EN PRATIQUE

##### Boissons rafraîchissantes pour l'été

Pour préparer des boissons fraîches au goût citronné, il suffit d'ajouter 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de citron mélangées avec 1 grosse cuillerée de miel dans 1 litre d'eau de source. Mélangez bien et gardez au frais. Vous pouvez aussi combiner 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou d'orange avec 2 gouttes d'huile essentielle de citron.

# La beauté

L'aromathérapie induit aussi une notion de plaisir, de beauté. Appliquées directement sur la peau, les huiles essentielles fortifient les tissus, maintiennent leur souplesse et éclairent le teint. Certaines huiles essentielles, riches en produits antioxydants, favorisent le renouvellement des cellules, retardant ainsi le vieillissement cellulaire.

## Les soins pour la peau

La façon de procéder est simple : il suffit d'ajouter quelques gouttes des huiles essentielles choisies à un produit neutre — crème, lotion, shampooing, savon liquide... — ou de les mélanger à une huile de base pour créer des produits adaptés à sa propre peau.

### À chaque type de peau, ses huiles...

- Si votre peau est mixte, vous pouvez utiliser les huiles essentielles de lavande, d'ylang-ylang, de rose, de géranium, de camomille, de citron ou de carotte.
- Si votre peau est sèche, utilisez les huiles essentielles de bois de rose, de carotte, de lavande, de camomille, de santal, d'ylang-ylang, de rose, de géranium, de patchouli, de jasmin ou de romarin.
- Si votre peau est grasse, préférez les huiles essentielles de géranium, de cyprès, de cèdre, de genièvre, d'arbre à thé, de patchouli, de myrrhe, de citron, de bergamote, de sauge sclarée ou de vétiver.
- Si votre peau est dévitalisée, abîmée ou ridée, privilégiez les huiles essentielles de bois de rose, de patchouli, de néroli, de géranium, de lavande, de carotte, de bois de santal ou de rose.

### Pour une bonne hygiène de vie

- Buvez une grande quantité d'eau chaque jour.
- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson, pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, la nourriture des fast-foods, les fritures, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat, l'alcool et les sucreries.
- Réduisez votre quantité de sel.
- Évitez de fumer.

- Dormez suffisamment pour être bien reposé.
- Pratiquez régulièrement une activité sportive.
- Détendez-vous et combattez le stress grâce aux techniques mentales de relaxation et à la méditation.

### **Contre les rides**

Les rides sont des sillons qui apparaissent sur la peau, en particulier sur le visage. Signe du passage du temps, les rides sont combattues par nombre de femmes, souvent sans succès. Même si elles peuvent être atténuées grâce à diverses techniques, elles reviennent inévitablement car elles sont stimulées par les expressions faciales quotidiennes et par le vieillissement cutané. S'il est impossible d'empêcher leur formation, nous pouvons faire de notre mieux pour les retarder en conservant à la peau son élasticité et son tonus. Les règles de prévention se basent sur une bonne hygiène de vie, car aucun produit ne fait de miracles.

### **Les bons conseils**

- Pratiquez des exercices de gymnastique douce (taï chi, qi gong ou yoga).
- Effectuez quotidiennement des exercices de gymnastique faciale.
- Pratiquez la respiration abdominale.
- Évitez les expositions prolongées au soleil.
- Faites des cures avec de l'huile d'onagre, de l'huile de bourrache, de l'huile de germe de blé ou de la levure de bière.
- Appliquez régulièrement des masques pour le visage à base de carotte, de concombre, de miel ou de citron.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Pour aider à retarder le vieillissement cutané, vous pouvez utiliser les huiles essentielles de citron, d'encens, de bois de rose, de patchouli, de rose, de néroli, de géranium, de lavande ou de bois de santal.

### **EN PRATIQUE**

#### **Crème de nuit à l'huile essentielle de carotte**

Pour bénéficier des vertus de l'huile essentielle de carotte, ajoutez-en 1 goutte à votre crème de nuit habituelle à chaque application. Vous pouvez aussi préparer votre crème à l'avance : par exemple, si votre pot permet dix applications, vous y ajouterez de 8 à 10 gouttes d'huile essentielle de carotte et vous mélangerez soigneusement.

### *... et les diverses façons de les employer*

- En massages sur le visage et dans le cou.
- En diffusion dans le logement. Si besoin est, diffusez des huiles essentielles réputées calmer l'anxiété, le stress ou la dépression.
- En applications sur la peau : enrichissez d'huiles essentielles vos crèmes de jour, crèmes de nuit, laits démaquillants et lotions.

### **Contre la peau sèche**

Quand la peau est déshydratée, elle devient sèche et particulièrement désagréable au toucher. Elle met en évidence les rides, procure une sensation de démangeaison et perd de son élasticité.

La sécheresse de la peau peut être due aux conditions climatiques (climat sec, vent, froid...), à l'utilisation de certains savons inadaptés ou au temps qui passe (avec l'âge, la peau produit moins de protection naturelle).

#### **Les bons conseils**

- Évitez les expositions prolongées au soleil, au vent et aux températures très froides.
- Évitez le contact répété avec des produits, des parfums et des savons non adaptés au pH de votre peau.
- Nettoyez soigneusement votre peau tous les jours.
- Évitez l'utilisation fréquente d'eau très chaude ou très chlorée.
- Évitez d'utiliser les produits de maquillage inadaptés aux peaux sèches, comme certains fonds de teint.
- Portez des gants pour effectuer vos travaux domestiques.
- Veillez à vous appliquer très régulièrement sur la peau des crèmes ou bien des huiles hydratantes.
- Utilisez des produits à base d'aloès, d'avoine, d'huile de jojoba, d'huile d'onagre, d'huile de bourrache ou de beurre de karité.
- Adoptez une alimentation riche en vitamines A et E ainsi qu'en acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6).

#### **Les huiles essentielles recommandées...**

Pour lutter contre la sécheresse de votre peau, utilisez les huiles essentielles de camomille, de rose, de patchouli, de bois de rose, de lavande, de bois de santal, d'ylang-ylang, de géranium, de jasmin ou de carotte.

**... et les diverses façons de les employer**

- En applications sur la peau : confectionnez vos propres lotions, crèmes ou huiles pour la peau et appliquez-les quotidiennement sur le visage, le cou, la poitrine, les jambes, les bras, les mains, les pieds et le dos. Si vos mains sont très sèches, massez-les avec votre crème plusieurs fois par jour.
- En massages et en frictions douces sur les parties concernées.

*NB : bien sûr, les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

**Préparez vos propres crèmes et huiles cosmétiques*****Pour la prévention des rides***

Pour prévenir la formation des rides, il est possible de faire chez soi une crème pour tous les jours. Dans 10 cl d'une huile de base (jojoba, avocat, amande douce...), ajoutez 8 gouttes d'huile essentielle de rose, 5 gouttes d'huile essentielle de lavande et 2 gouttes d'huile essentielle de citron. Appliquez la crème ainsi obtenue une fois par jour, de préférence le soir, en massant pendant 5 minutes la totalité du visage et du cou.

***Contre les vergetures***

S'il est impossible de faire disparaître les vergetures, on peut toutefois les atténuer et prévenir leur apparition. Mélangez 12 gouttes d'huile essentielle de lavande dans 25 ml d'huile de base (rose mosqueta du Chili...). Appliquez la préparation ainsi obtenue sur les vergetures en massant, au réveil et au coucher.

***Massage contre la cellulite***

Pour combattre la cellulite, une hygiène de vie correcte est nécessaire : une alimentation riche en fibres, en fruits et en légumes, une activité sportive régulière et un temps de repos suffisant.

Tous les jours, vous pouvez masser les parties de votre corps touchées par la cellulite avec un mélange composé de 25 ml d'huile d'amande douce, de 8 gouttes d'huile essentielle de citron et de 8 gouttes d'huile essentielle de cyprès. Le massage doit durer au moins 5 minutes et être suivi de quelques mouvements de gymnastique. Vous pouvez également utiliser les huiles essentielles d'origan, de géranium, de citron, de genévrier, de lavande, de pamplemousse ou de cyprès.

***Huile pour le soin des ongles***

Préparez un mélange d'huile d'amande douce, de jojoba ou d'argan (1 cuillère) et d'huile essentielle de citron (1 goutte). Mélangez bien et appliquez soigneusement l'huile sur les ongles en massant, si possible chaque jour après la

douche ou le bain. Cette pratique permet d'éviter les peaux mortes et la peau sèche, mais elle ne convient qu'aux ongles sans vernis. Attention à ne pas vous exposer au soleil après avoir utilisé de l'huile essentielle de citron, car c'est une huile photosensible.

### **Trop de boutons...**

Si vous avez souvent une grande quantité de boutons, utilisez de l'huile essentielle d'arbre à thé. Vous pouvez la diluer dans une huile de base neutre et l'appliquer plusieurs fois par jour.

## **EN PRATIQUE**

### **Masque contre les points noirs**

Préparez une pâte d'argile avec 2 cuillérées d'argile verte et de l'eau. Versez dans la pâte 4 gouttes d'huile essentielle de lavande ou 4 gouttes d'huile essentielle de citron. Mélangez bien et appliquez le masque sur le visage, en particulier sur les endroits où vous avez remarqué des points noirs. Attention, évitez le contour des yeux, des muqueuses du nez et de la bouche. Laissez agir entre 10 et 15 minutes, puis rincez-vous soigneusement le visage à l'eau claire.

### **Lotion quotidienne pour la peau sèche des mains**

Dans une lotion neutre (250 g environ) — que vous pouvez vous procurer dans les magasins spécialisés dans la vente de produits naturels —, ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de carotte et 10 gouttes d'huile essentielle de patchouli, puis mélangez bien. Utilisez cette lotion quand la peau de vos mains est sèche ou de façon préventive.

### **Crème pour les peaux « âgées »**

L'huile essentielle d'encens est indiquée pour conserver le plus longtemps possible la beauté de la peau. Elle est particulièrement conseillée pour aider les peaux marquées par les premières rides ou par les taches de vieillesse. Ajoutez 5 ou 6 gouttes d'huile essentielle d'encens dans une crème neutre nourrissante. Mélangez bien et appliquez la crème sur la peau bien nettoyée, tous les soirs avant de vous coucher.

## **Les soins pour les cheveux**

Les traitements aux huiles essentielles sont très efficaces pour la santé des cheveux. Il suffit de choisir les huiles essentielles en fonction du type de cheveux que vous avez et des parfums que vous aimez.

## Soins généraux pour la beauté des cheveux

Des traitements réguliers à base d'huiles essentielles permettent d'avoir des cheveux souples et lumineux, mais aussi d'entretenir l'activité des glandes sébacées tout en assainissant le cuir chevelu.

La veille du jour de votre shampoing, mélangez les huiles essentielles choisies (voir ci-après) dans de l'huile d'amande douce, de l'huile d'olive de première pression à froid ou de l'huile de pépins de raisin. Versez 1 goutte d'huile essentielle dans 1 cuillerée à soupe d'huile de base. Le soir, prenez le mélange dans le creux de votre main, puis massez longuement vos cheveux et votre cuir chevelu. Le lendemain matin, lavez-vous la tête avec un shampoing doux et neutre.

### À chaque nature de cheveux, ses huiles...

- Si vos cheveux sont normaux, vous pouvez utiliser de l'huile essentielle de thym, de citron, de cèdre, de géranium, d'ylang-ylang, de lavande ou de romarin.
- Si vos cheveux sont secs, utilisez de l'huile essentielle de bois de santal, de sauge, de lavande, de géranium, de romarin ou d'ylang-ylang.
- Si vos cheveux sont gras, choisissez une huile essentielle de romarin, de genévrier, de sauge, d'arbre à thé, de pamplemousse, de cyprès, de cèdre, de lemon-grass, de petit grain, de citron, de basilic ou de lavande.
- Si vos cheveux sont ternes, cassants et abîmés, vous pouvez utiliser de l'huile essentielle d'ylang-ylang, de sauge, de camomille, de lemon-grass, de lavande, de santal, de géranium, de citron ou de romarin.
- Si vous avez des pellicules, servez-vous d'huile essentielle d'arbre à thé, de santal, de bergamote, de lavande, de romarin, de petit grain, de cèdre, de sauge ou de patchouli.
- Contre la chute des cheveux, utilisez de l'huile essentielle de romarin, de citron, de genièvre, de géranium ou de gingembre.

### EN PRATIQUE

Pour raviver les reflets dorés ou pour maintenir la couleur des cheveux blonds, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de camomille dans votre shampoing avant de l'appliquer.

### Contre les cheveux secs

Les cheveux perdent parfois leur éclat et leur douceur au toucher pour devenir secs, ternes et fragiles. Ce phénomène se manifeste quand le cuir chevelu ne

produit plus suffisamment de matière hydratante : le dessèchement passe alors du cuir chevelu aux cheveux. Les causes de ce problème sont nombreuses et diverses : usage de produits agressifs pour le cuir chevelu, pollution, prise prolongée de médicaments chimiques, diminution de la sécrétion sébacée, mauvaise irrigation du cuir chevelu, âge, stress, fatigue, maladie, agressions atmosphériques, traitements chimiques localisés (permanentes, colorations), brushings répétés et usage fréquent du sèche-cheveux, soleil, eau de mer, eau de piscine...

### **Les bons conseils**

- Agissez dès les premiers signes de dessèchement.
- Évitez le plus possible de vous tremper les cheveux dans l'eau de mer et dans celle des piscines.
- Adoptez une bonne hygiène de vie en pratiquant régulièrement une activité sportive.
- Évitez les produits pour cheveux trop agressifs ; préférez ceux à base de produits naturels et biologiques.
- Utilisez le sèche-cheveux avec modération, laissez plutôt vos cheveux sécher à l'air libre.
- En cas de stress, pratiquez des techniques mentales de relaxation et la méditation pour vous détendre.
- Effectuez la technique de la respiration profonde (abdominale).
- Dormez suffisamment pendant la nuit.
- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les fritures, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat, l'alcool et les sucreries.
- Buvez au moins un litre et demi d'eau pendant la journée.
- Prenez des compléments alimentaires, en particulier de la vitamine B, du fer et du magnésium.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Si vos cheveux sont secs, utilisez les huiles essentielles de bois de santal, de sauge, de lavande, de géranium, de romarin ou d'ylang-ylang.

### **... et les diverses façons de les employer**

- En applications : confectionnez une lotion aux huiles essentielles pour cuir chevelu et appliquez-la quotidiennement.

- En shampoing : utilisez régulièrement un shampoing neutre enrichi d'huiles essentielles.
- En massages et en frictions : diluez l'huile essentielle choisie dans une huile de base (huile de pépin de raisin, d'amande douce...) ; le soir, prenez dans la main 1 cuillerée à soupe du mélange, puis massez et frictionnez doucement les cheveux et le cuir chevelu ; le lendemain matin, lavez-vous les cheveux avec un shampoing neutre.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent en aucun cas une consultation médicale.*

### **EN PRATIQUE**

Si votre cuir chevelu est sec, massez-le une fois par semaine pendant 5 minutes avec un mélange constitué de 25 ml d'huile végétale (huile d'olive extra vierge, par exemple) et de 15 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang. Couvrez vos cheveux d'une serviette et laissez agir pendant 20 minutes. Rincez abondamment à l'eau tiède, puis faites votre shampoing.

### **Prévenir la chute des cheveux**

Tous les jours, nous perdons une quantité de cheveux qui varie en fonction de notre état de santé, de notre âge et de la période de l'année. En général, nos cheveux ont une durée de vie d'environ cinq ans, et chaque cheveu peut se renouveler une vingtaine de fois.

Il arrive cependant que les cheveux tombent de façon importante. Parfois, la chute est localisée sur une partie du crâne, d'autres fois elle s'étend sur la totalité du cuir chevelu. On parle alors d'alopecie, un problème qui touche surtout les hommes et qui se transmet d'une génération à l'autre, mais qui peut avoir d'autres causes. Il peut s'agir d'une maladie (demandez toujours l'avis d'un médecin), d'une anomalie congénitale, de stress, surtout si ce dernier dure depuis un certain temps, d'anxiété, d'un choc important (divorce, accident, annonce d'une maladie ou d'une opération chirurgicale, licenciement, décès d'un être cher...) ou d'un traitement allopathique (chimiothérapie...).

#### **Les bons conseils**

- Réagissez dès que vous subissez une perte de cheveux conséquente.
- Évitez le plus possible de vous mouiller les cheveux dans l'eau de mer et dans celle des piscines.
- Évitez les produits pour cheveux trop agressifs ; préférez ceux à base de produits naturels et biologiques.

- Pratiquez régulièrement une activité sportive.
- Utilisez le sèche-cheveux avec modération, laissez plutôt vos cheveux sécher à l'air libre.
- En cas de stress, pratiquez des techniques mentales de relaxation et la méditation pour vous détendre.
- Pratiquez la respiration profonde (abdominale).
- Dormez suffisamment pendant la nuit.
- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les fritures, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat, l'alcool et les sucreries.
- Évitez les régimes amaigrissants trop stricts.
- Buvez au moins un litre et demi d'eau pendant la journée.
- Prenez des compléments alimentaires, en particulier de la vitamine B, du fer et du magnésium.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

En cas d'importante perte de cheveux, utilisez, outre les huiles essentielles déjà citées (voir page 64), celles de thym, d'arbre à thé, de lavande ou de cèdre.

### **... et les diverses façons de les employer**

- En applications : confectionnez une lotion aux huiles essentielles pour cuir chevelu et appliquez-la quotidiennement.
- En massages : massez et frictionnez doucement le cuir chevelu avec des huiles essentielles diluées dans une huile de base (exemple : huile de pépin de raisin).
- En diffusion : diffusez des huiles essentielles relaxantes en cas de stress, d'anxiété ou de choc émotif.
- En shampooing : utilisez très régulièrement un shampooing neutre additionné d'huiles essentielles.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

### **Contre les poux**

Tous les ans, les poux sont de retour, surtout dans les écoles et les collectivités d'enfants. Ils se transmettent par contact de personne à personne. Les poux

vivent sur notre cuir chevelu et se multiplient en pondant des œufs, les lentes. Bien souvent, on s'aperçoit qu'on est infesté de poux lorsque l'on ressent fréquemment le besoin de se gratter la tête. Un contrôle visuel du cuir avec une loupe est suffisant pour déterminer la présence de ces petits parasites (surtout derrière les oreilles et sur la nuque). Il faut alors agir sans attendre, car les poux ne partiront pas spontanément.

### **Les bons conseils**

- Vérifiez régulièrement le cuir chevelu des enfants.
- Utilisez un peigne très fin « antipoux » (en vente en pharmacie) en cas d'apparition de poux à l'école.
- Utilisez à titre préventif les huiles essentielles adaptées.
- Évitez de toucher les cheveux des personnes déjà infestées ou en cours de traitement.
- Éventuellement, coupez les cheveux le plus court possible.
- En cas de contamination, traitez tous les vêtements et les accessoires en contact avec les cheveux : bonnets, foulards, écharpes, chapeaux, taies d'oreiller, draps, serviettes, chemises, pyjamas, vêtements...
- Faites sur le cuir chevelu des applications de vinaigre mélangé aux huiles essentielles adéquates.
- Si les poux persistent, utilisez les produits chimiques...

### **Les huiles essentielles recommandées...**

En cas d'infestation de poux, vous pouvez employer les huiles essentielles de lavande, d'arbre à thé, de géranium ou d'eucalyptus.

### **... et les diverses façons de les employer**

- En massages : massez votre cuir chevelu ou celui de la personne infestée avec une des huiles essentielles recommandées, après l'avoir diluée dans une huile de base. Couvrez-vous la tête avec un bonnet et gardez-le une nuit entière. Le lendemain, passez le peigne antipoux dans les cheveux, faites un shampoing aux huiles essentielles et rincez-vous la tête avec de l'eau additionnée d'huiles essentielles. Cette opération doit être effectuée tous les jours pendant quelque temps, jusqu'à la disparition totale des poux.
- En frictions : de façon préventive, versez 2 gouttes de l'huile essentielle choisie dans vos mains et frictionnez votre cuir chevelu ou celui de vos enfants.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent évidemment pas une consultation médicale.*

## Contre les pellicules

Les pellicules sont des desquamations fines du cuir chevelu, dues à une mauvaise alimentation, au stress, à des troubles digestifs, à une paresse intestinale, à la pollution ou à une mauvaise hygiène de vie (alcool, tabac, sucreries...).

### Les bons conseils

- Adoptez une hygiène de vie saine.
- Pratiquez une activité sportive régulière (marche, vélo, gymnastique...).
- Évitez les produits pour cheveux trop agressifs (lotions, gels, shampooings chimiques), préférez ceux à base de produits naturels et biologiques. Utilisez le sèche-cheveux avec modération, laissez plutôt vos cheveux sécher à l'air libre.
- En cas de stress, pratiquez des techniques mentales de relaxation et la méditation pour vous détendre. Pratiquez aussi la respiration abdominale.
- Dormez suffisamment pendant la nuit.
- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les fritures, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat, l'alcool et les sucreries.
- Évitez les régimes amaigrissants trop stricts.
- Buvez au moins un litre et demi d'eau pendant la journée.
- Prenez des compléments alimentaires, en particulier de la vitamine B, du magnésium, de la levure de bière et de l'ortie (en comprimés, en gouttes...).

### Les huiles essentielles recommandées...

Utilisez les huiles essentielles d'arbre à thé, de santal, de bergamote, de lavande, de romarin, de petit grain, de cèdre, de sauge ou de patchouli.

### ... et les diverses façons de les employer

- En applications : confectionnez une lotion aux huiles essentielles pour cuir chevelu et appliquez-la quotidiennement.
- En massages : massez et frictionnez délicatement le cuir chevelu avec quelques gouttes d'huile essentielle diluées dans de l'huile de base.
- En shampooing : utilisez régulièrement un shampooing neutre enrichi d'huiles essentielles. 🧴

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent évidemment pas une consultation médicale.*

# Le plaisir des bains

Tout le monde rêve d'un bain aux huiles essentielles, qu'il soit complet ou partiel (bain de mains ou bain de pieds). Le bain est un moment de plaisir pour se détendre, se tonifier ou se soigner. La température de l'eau et le choix des huiles essentielles doivent se faire en fonction du but recherché. Par exemple, l'eau chaude a un effet relaxant tandis que l'eau fraîche est tonifiante.

## Les bains de beauté

Il faut se rappeler que les huiles essentielles ne se diluent pas dans l'eau, elles doivent être préalablement diluées dans un produit (voir page 34) avant d'être versées dans la baignoire. Selon le cas et la quantité d'eau, vous verserez entre 8 et 12 gouttes d'huile essentielle.

### Contre la cellulite

Avant de prendre votre bain, mettez dans un récipient deux bonnes poignées de sel marin, 2 cuillerées à soupe de lait entier, 3 gouttes d'huile essentielle de citron, 3 gouttes d'huile essentielle de cyprès et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez le tout et versez-le dans l'eau chaude. Restez dans votre baignoire 20 minutes au maximum, puis rincez vos jambes à l'eau froide et essuyez-les énergiquement avec une serviette. Prenez ce bain une fois par semaine.

### Pour prévenir les vergetures

Une fois que les vergetures se sont formées sur notre corps, il ne nous reste pas grand-chose à faire. Il vaut mieux agir de façon préventive avec les huiles essentielles et avoir une bonne hygiène de vie. Mélangez 5 gouttes d'huile essentielle d'encens et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande dans 1 cuillerée à soupe de lait pour le bain (en vente dans les magasins spécialisés). Le bain ne doit pas être trop chaud et ne doit pas durer plus de 15 minutes.

### Pour les peaux grasses

Si vous avez la peau grasse, avec fréquemment points noirs et boutons, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre et 5 gouttes d'huile essentielle de citron dans 2 cuillerées à soupe de lait. Versez le tout dans de l'eau (bien chaude, pour dilater les pores) et prenez un bain d'une quinzaine de minutes. Avant de vous essuyer, rincez-vous à l'eau froide ou légèrement tiède.

### **Pour les peaux sèches**

Si votre peau est sèche, il vaut mieux diluer les huiles essentielles dans du miel et de la crème fraîche. Mélangez 1 cuillerée à soupe de miel et 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, puis ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de lavande et 5 gouttes d'huile essentielle de bois de rose. Versez la préparation dans l'eau moyennement chaude de votre baignoire et prenez un bain de 10 à 15 minutes. Essayez bien votre peau et appliquez une crème hydratante.

### **Bain de mains**

La peau des mains est souvent abîmée, surtout en hiver, période pendant laquelle celles-ci sont exposées au froid et aux changements de température. Plongez vos mains dans l'eau tiède additionnée d'un mélange de jaune d'œuf et de 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Gardez-les dans l'eau pendant une dizaine de minutes, essayez-les et appliquez une huile de base pénétrant bien dans la peau (huile de germe de blé, de jojoba, de bourrache...). À la place de l'huile essentielle de lavande, vous pouvez utiliser de l'huile essentielle de rose, mais son coût sera nettement plus élevé.

## **Quelques mélanges intéressants**

### **Pour une belle peau**

Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de rose et 3 gouttes d'huile essentielle d'orange dans 2 cuillerées à soupe de lait entier.

### **Pour un bain rafraîchissant**

Mélangez 1 ou 2 cuillerées à café d'huile d'amande douce avec 5 gouttes d'huile essentielle de citron et 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

### **Pour un bain tonique**

Mélangez 1 ou 2 cuillerées à café d'huile d'amande douce avec 5 gouttes d'huile essentielle de romarin et 5 gouttes d'huile essentielle de citron.

### **Pour un bain relaxant**

Mélangez 1 ou 2 cuillerées à café d'huile d'amande douce avec 5 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang et 5 gouttes d'huile essentielle de géranium.

### **Pour un bain contre l'insomnie**

Mélangez deux bonnes poignées de gros sel marin non raffiné avec 3 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang, 3 gouttes d'huile essentielle d'orange et 4 gouttes d'huile essentielle d'orange amère.

## Les bains qui soignent

### Pour tonifier l'organisme

La frénésie de la vie moderne fait que les moments de fatigue physique ou mentale se multiplient. Cette fatigue peut être liée à la saison froide, au surmenage dans le travail, au stress de la vie familiale ou à une période de convalescence. Pour lutter efficacement contre une fatigue passagère, ajoutez dans l'eau de votre bain le mélange d'huiles essentielles suivant : 3 gouttes de romarin, 3 gouttes de basilic, 2 gouttes de menthe poivrée et 3 gouttes de lavande.

### Pour relaxer

Déjà utilisés par les Romains, les bains aromatiques aident à se relaxer grâce à leurs odeurs. Il suffit d'ajouter à l'eau un mélange de 4 gouttes de camomille, 4 gouttes de lavande et 2 gouttes d'encens. Pour augmenter le pouvoir relaxant du bain, versez dans l'eau une poignée de gros sel de mer non raffiné.

#### EN PRATIQUE

##### Bain relaxant pour les enfants (à partir de 8 ans)

Versez dans l'eau du bain 2 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine diluées dans 2 cuillerées à soupe de lait entier.

### Pour activer la circulation

Pour activer la circulation sanguine, utilisez dans votre bain tiède un mélange composé de 5 gouttes d'huile essentielle de cyprès et de 5 gouttes d'huile essentielle de citron. Pour activer davantage la circulation dans vos jambes, rincez-les à l'eau froide avant de sortir de la baignoire.

### Pour décontracter les muscles

Pour relaxer et décontracter vos muscles fatigués, prenez un bain chaud dans lequel vous aurez ajouté 6 ou 7 gouttes d'huile essentielle d'anis vert.

#### À SAVOIR

Les minéraux contenus dans les sels naturels, en particulier les sels marins, aident à détendre les muscles, ce qui amène l'organisme à se relaxer complètement. L'association de sel et d'huile essentielle est donc particulièrement utile pour combattre le stress et toutes les pathologies qui en découlent. Utilisez régulièrement un mélange de ce type dans votre bain.

### **Pour favoriser le sommeil**

Pour favoriser le sommeil, prenez un bon bain chaud avec un mélange de 5 gouttes d'huile essentielle de verveine odorante et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Il suffit de rester 10 minutes dans le bain, de bien se sécher et d'aller directement se coucher.

### **Bain pour les peaux normales**

Si vous avez une peau normale, prenez régulièrement un bain chaud ou tiède que vous aurez additionné de 6 gouttes d'huile essentielle de géranium diluées dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Versez le mélange dans l'eau juste avant d'y entrer et détendez-vous une dizaine de minutes. L'huile essentielle de géranium possède aussi des propriétés tonifiantes et antiseptiques, utiles à votre peau.

### **Bain aidant à combattre l'obésité**

Si vous suivez un programme d'amincissement, vous pouvez renforcer votre combat contre la prise de poids en prenant, deux ou trois fois par semaine, un bain tiède dans lequel vous aurez versé 4 gouttes d'huile essentielle de cyprès et 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse diluées dans 1 ou 2 cuillerées à soupe d'huile de base. Restez alors dans votre baignoire une vingtaine de minutes. 🐾



# Prévenir et guérir avec les huiles essentielles

Mode d'emploi de la partie .....	p. 78
Rappels des principaux dosages selon l'utilisation .....	p. 80
La bouche.....	p. 83
Le système digestif .....	p. 86
L'appareil respiratoire.....	p. 94
Le squelette et les muscles .....	p. 102
L'appareil circulatoire.....	p. 110
Chez la femme .....	p. 117
L'appareil urinaire .....	p. 122
La peau .....	p. 125
Le système immunitaire .....	p. 135
Les pieds.....	p. 138
Le psychisme.....	p. 141

# Mode d'emploi de la partie

L'objectif principal de l'aromathérapie est de nous aider à rester en bonne santé, ou de recouvrer celle-ci si besoin est. Les huiles essentielles vous aideront à prévenir les affections et à stimuler votre système immunitaire, elles vous soulageront des petits maux quotidiens. À condition d'être prises sous avis médical, les huiles essentielles peuvent aussi appuyer un traitement en cours et accélérer la guérison. Si l'aromathérapie est très utile dans la prévention et dans la pratique des soins, elle l'est encore plus quand elle fait partie des principes d'une bonne hygiène de vie.

## Pour des effets bénéfiques

Les huiles essentielles sont extrêmement efficaces quand elles sont appliquées sur la peau — après avoir été dûment diluées, bien sûr — ou quand elles sont introduites dans l'organisme par l'intermédiaire des voies respiratoires. Elles peuvent donc nous rendre service dans la vie de tous les jours pour combattre petits et grands problèmes de santé, mais les connaissances que vous avez de leurs vertus thérapeutiques, même au travers de ce livre, ne doivent jamais remplacer l'avis d'un médecin.

Pour vous permettre d'utiliser les huiles essentielles de façon efficace, vous trouverez dans cette partie :

- un rappel pratique des principaux dosages d'huiles essentielles ;
- un bref descriptif des organes traités pour une meilleure connaissance du fonctionnement de votre corps ;
- une description du trouble évoqué ;
- une liste des causes pouvant être à l'origine de chaque problème ;
- la liste des huiles essentielles adaptées à chaque problème ;
- des conseils d'hygiène de vie généraux et propres à chaque cas, pour prévenir autant que pour soulager ;
- les diverses façons d'employer les huiles essentielles conseillées.

Avant de vous servir d'une huile essentielle quelle qu'elle soit, lisez attentivement le chapitre qui concernent les précautions d'usage (voir page 41).

*NB: rappelons que l'utilisation d'huiles essentielles par voie interne est fortement déconseillée sans l'avis d'un expert ou d'un médecin.*

## À SAVOIR

### La trousse de secours

À la maison ou en voyage, mieux vaut toujours avoir des huiles essentielles à portée de main pour soigner les petits bobos du quotidien.

- **Arbre à thé** : antibactérienne, antivirale, antiseptique et antifongique. Soulage les aphtes, les petites plaies, les ampoules, les boutons d'acné, les dermatoses, les mycoses.
- **Basilic** : antiseptique, tonique. Stimule la mémoire et la concentration. Soulage douleurs intestinales et règles douloureuses.
- **Citron** : antiseptique. Traite les maladies infectieuses, l'herpès, les boutons et les problèmes digestifs. Prévient et atténue la cellulite.
- **Citronnelle** : éloigne les moustiques et autres insectes. Soulage en cas de piqûres.
- **Clou de girofle** : antalgique, antiseptique. Soigne le mal de dents et les petites plaies.
- **Eucalyptus** : expectorante, décongestionnante. Traite les maladies de refroidissement, prévient les piqûres d'insectes.
- **Lavande** : cicatrisante. Prévient et soulage les piqûres d'insectes, les petites brûlures, les coups de soleil, les ecchymoses, favorise le sommeil.
- **Menthe** : antalgique, rafraîchissante. Soulage maux de tête, troubles digestifs, ballonnements, nausées, mal des transports, névralgies.
- **Romarin** : tonique au niveau circulatoire, musculaire et respiratoire. Soulage fatigue physique, crampes musculaires et jambes lourdes.
- **Sauge** : soulage règles difficiles, bouffées de chaleur, régule la transpiration, combat l'affection des gencives et les aphtes.

*NB: les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

# Rappels des principaux dosages selon l'utilisation

Mieux vaut acheter ses huiles essentielles dans les pharmacies, les herboristeries, les magasins spécialisés, les magasins de produits biologiques ou certaines parapharmacies qui vendent des huiles essentielles de qualité supérieure pour un usage thérapeutique. Dans la mesure du possible, il est préférable de se procurer des huiles essentielles biologiques.

## Dans le bain

- Versez quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau, tiède ou chaude, du bain juste avant de rentrer dans la baignoire. Diluez préalablement les huiles essentielles, car elles ne sont pas solubles dans l'eau. Le bain peut être total ou partiel, comme dans le cas des bains de mains, de pieds, de bouche ou de siège.
- Quantité : entre 5 et 10 gouttes, selon votre tolérance. Commencez par une petite quantité, pour augmenter si vous le souhaitez par la suite.

## Pendant la douche

- Versez les huiles essentielles directement sur votre gant.
- Quantité : 3 ou 4 gouttes par douche.

## En inhalations

- Versez quelques gouttes des huiles essentielles choisies dans un récipient d'eau bouillante et respirez la vapeur en approchant la tête. Vous pouvez éventuellement couvrir celle-ci d'une serviette (les inhalations sont très efficaces pour tous les problèmes d'ordre respiratoire).

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Faites durer l'opération environ 10 minutes, en effectuant des pauses.
- Quantité : entre 2 et 4 gouttes, selon votre tolérance.

## En compresses

- Versez une dizaine de gouttes des huiles essentielles choisies sur une compresse de tissu naturel (par exemple en coton). Appliquez-la directement sur la partie du corps concernée.
- Quantité : entre 6 et 12 gouttes, selon votre tolérance.

### À SAVOIR

#### Les dilutions

- 1 % =
- 1 goutte d'huile essentielle dans 1 cuillerée à café
  - 4 gouttes d'huile essentielle dans 1 cuillerée à soupe
  - 20 gouttes d'huile essentielle dans 10 cl

## En massages

- Diluez de l'huile essentielle dans une huile végétale de base et pratiquez le massage, soit sur une partie du corps (massage local), soit sur la totalité (massage général).
- Dilution : entre 2 et 5 % d'huile essentielle. Réduisez cette quantité si le massage doit s'effectuer sur le visage (entre 1,5 et 2,5 %). Enfin, ne mettez que 0,5 % d'huile essentielle si le massage est destiné à un enfant âgé de deux à cinq ans, et 2 % au maximum si l'enfant est âgé de cinq à douze ans.

## En frictions

- Diluez les huiles essentielles dans une base alcoolique ou une huile de support.
- Quantité : entre 2 et 4 gouttes, selon votre tolérance.

## En gargarismes ou en bains de bouche

- Versez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle dans une tasse d'eau tiède. Attention : ne l'avalez pas.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

## Dans le shampooing

- Mélangez de 10 à 20 gouttes de l'huile essentielle choisie dans 10 cl d'un shampooing neutre.

## En diffusion

- Diffusez les huiles essentielles pendant 20 minutes environ dans la maison ou sur votre lieu de travail, en répétant l'opération plusieurs fois dans la journée si vous le souhaitez. Cette méthode est très efficace pour prévenir les maladies. Cependant, évitez de diffuser des huiles essentielles dans les pièces où se trouvent des enfants en bas âge.
- Quantité : si vous utilisez un diffuseur, le nombre de gouttes n'est pas important car seul compte le temps de diffusion ; si vous utilisez un brûle-parfum, mettez de 5 à 8 gouttes dans l'appareil. Vous pouvez aussi verser 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir, un vêtement, une taie d'oreiller...

### EN PRATIQUE

#### Pour nettoyer le diffuseur

Versez un peu d'alcool dans le diffuseur et branchez-le pour que l'alcool s'évapore. Répétez l'opération régulièrement. Attention : n'utilisez jamais d'eau...

## En applications contre les insectes

- Mélangez une ou plusieurs huiles essentielles dans un produit de base (huile de support, vinaigre...) et appliquez-le sur la peau.
- Dilution : entre 2 et 2,5 %.

## Par voie interne

- N'ingérez pas d'huiles essentielles en dehors de tout contrôle médical.
- Quantité : entre 1 et 3 gouttes dans 1 cuillerée de miel ou sur un morceau de sucre, selon votre tolérance.

*NB : ces dosages sont calculés pour des adultes ; pour les enfants (à partir de huit ans seulement), divisez les doses par deux.* 🐦

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

# La bouche

La bouche est une zone particulièrement exposée aux microbes, elle est donc souvent sujette aux infections de toutes sortes : caries, aphtes, gingivite... Pour les prévenir, il est nécessaire d'adopter une parfaite hygiène bucco-dentaire.

## Conseils de prévention et d'hygiène de vie

- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat et les sucreries.
- Pratiquez du sport pour évacuer vos tensions : marche, vélo, gymnastique, natation...
- Pratiquez le yoga ou le tai chi pour faire circuler les énergies et vous détendre.
- Évitez de fumer.
- Consommez de l'alcool avec modération.
- Dormez et reposez-vous suffisamment.

### EN PRATIQUE

#### Rincez votre bouche

Pour rincer votre bouche, utilisez régulièrement de l'huile essentielle de menthe poivrée ; versez 1 goutte d'huile essentielle dans un bol d'eau ou dans une infusion au romarin. Mélangez vigoureusement et rincez à plusieurs reprises votre bouche à l'aide de cette préparation, puis crachez.

## L'hygiène bucco-dentaire

La bouche doit être nettoyée plusieurs fois par jour pour prévenir les caries dentaires, tout comme les infections au niveau des gencives. L'hygiène dentaire et buccale est simple à mettre en place, et les huiles essentielles peuvent être des partenaires très utiles pour les nettoyages quotidiens.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

### Les bons conseils

- Dans la mesure du possible, brossez-vous les dents après chaque repas.
- Utilisez une brosse à dents à poils souples et du fil de soie.
- Changez votre brosse tous les deux ou trois mois.
- Consultez le dentiste pour un contrôle tous les ans.
- Buvez une grande quantité d'eau tous les jours.

### Les huiles essentielles recommandées...

- Menthe poivrée, arbre à thé, lavande, citron, sauge.

### ... et les diverses façons de les employer

- En bains de bouche chaque soir pour désinfecter la cavité buccale.
- Directement sur la brosse à dents : une fois par jour, versez 1 goutte de l'huile essentielle choisie sur la brosse juste avant de commencer le brossage.
- En gargarismes une fois par semaine.

#### EN PRATIQUE

Tous les jours, déposez sur votre brosse à dents 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé et lavez-vous normalement les dents : cela désinfectera votre bouche et fortifiera vos gencives.

## Les aphtes

Les aphtes sont des lésions qui se développent dans la bouche, au niveau des muqueuses. Ils sont douloureux mais non contagieux. Isolés ou en groupe, ils se présentent sous forme de points blancs entourés d'une zone rouge.

Les causes sont diverses : carence en vitamines du groupe B et en fer, baisse du système immunitaire, grande fatigue physique ou psychologique, blessure, stress, angoisse, allergie alimentaire ou médicamenteuse.

### Les bons conseils

- Ayez une hygiène buccale irréprochable.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Utilisez des produits à base d'aloë vera ou de sauge pour entretenir l'hygiène buccale.
- Pratiquez la méditation ou des techniques mentales de relaxation pour vous détendre.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal.
- Pratiquez des massages pour vous relaxer.
- Prenez des tisanes de camomille, de réglisse ou de sauge.
- Appliquez un peu de propolis ou de camomille sur les aphtes.
- Rincez-vous régulièrement la bouche avec du jus de citron.
- Prenez des compléments vitaminiques (vitamines du groupe B).

### Les huiles essentielles recommandées...

Géranium, arbre à thé, niaouli, citron, sauge.

### ... et les diverses façons de les employer

- En bains de bouche avec de l'eau tiède.
- En applications sur l'aphte à l'aide d'un coton-tige, plusieurs fois par jour.
- Diluées, en massages sur tout le corps.
- En bain de pieds et de mains.
- En diffusion dans le logement : au besoin, diffusez des huiles essentielles réputées calmer l'anxiété, le stress ou la dépression. 🐦

### EN PRATIQUE

#### En cas de mal de dents

- Huiles essentielles : girofle, camomille, genièvre, menthe poivrée.
- Méthodes d'application : 1 goutte directement sur la zone douloureuse en attendant de voir le dentiste.

#### En cas de gingivite

- Huiles essentielles : citron, sauge, girofle, arbre à thé, camomille, mandarine, myrrhe, menthe poivrée.
- Méthodes d'application : en bains de bouche ; diluées, en massages locaux ; mélangez 1 goutte d'huile essentielle avec chaque dose de dentifrice.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

# L'appareil digestif

Une bonne alimentation est l'un des facteurs-clé pour préserver ou acquérir une bonne santé. L'appareil digestif transforme les aliments que nous avalons, les réduit en des fragments beaucoup plus simples, aisément assimilables par notre organisme.

## Dans la bouche

C'est dans la bouche que commence la digestion, par le biais de diverses actions mécaniques réalisées par les dents ainsi que la langue et d'actions chimiques effectuées par la salive grâce aux enzymes qu'elle renferme.

Dans un premier temps, la nourriture est dégradée et scindée en molécules simples de protéines, de glucides, de lipides, de sels minéraux, d'oligoéléments et d'autres substances nécessaires à notre survie et à notre bien-être.

## De l'estomac à l'intestin grêle

Les aliments mastiqués descendent ensuite dans l'estomac, où ils sont encore transformés et scindés grâce à un travail mécanique (contractions péristaltiques) et chimique (nombreuses enzymes et acide chlorhydrique).

La nourriture, appelée à ce stade « chyme », passe dans le duodénum, c'est-à-dire dans la première partie de l'intestin. Elle continue ensuite dans l'intestin grêle, long de 6 à 7 mètres et replié dans la cavité abdominale. Ce long tube est constitué d'innombrables circonvolutions qui permettent aux nutriments qui les traversent d'être absorbés par le sang et de passer dans la circulation générale. Dans l'intestin, le chyme avance grâce aux contractions péristaltiques, qui peuvent être représentées comme des vagues successives. Pendant ce temps, le processus digestif se poursuit grâce à l'arrivée des sucs digestifs sécrétés dans le duodénum par la vésicule biliaire, le foie et le pancréas.

## La fin de la digestion

La fin de l'appareil digestif est constituée du côlon et du rectum, où toute l'eau est absorbée et où les déchets solides inutilisés par l'organisme s'accumulent avant d'être évacués.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

Le temps de la digestion est variable et dépend de la quantité et de la qualité des aliments ingérés. Pour un transit normal (de la prise alimentaire à l'évacuation des selles), il faut compter entre douze et quinze heures.

## Les problèmes de digestion

Une mauvaise digestion se reconnaît à plusieurs signes : aérophagie, présence de gaz dans l'intestin, mauvaise haleine, soif anormale ou somnolence après les repas, ballonnements, difficulté à s'endormir, cauchemars pendant la nuit, paresse intestinale, selles liquides ou mal formées, crampes à l'estomac, parasites intestinaux.

### Les causes possibles

Les causes sont diverses et variées : mauvaise sécrétion de certains sucs digestifs au niveau de l'estomac et de l'intestin grêle, manque de sécrétion de substances de la part du foie, mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire... Cependant, nombre de problèmes digestifs sont liés à l'aspect émotionnel et au stress qui nous entourent. Nous avons tous eu l'occasion de constater à quel point une émotion particulièrement forte ou perturbatrice peut altérer nos fonctions digestives. Par exemple, un emportement peut rendre notre digestion difficile. De même, une irascibilité persistante ou des manifestations fréquentes de colère peuvent être à l'origine d'une augmentation de l'acidité et de l'inflammation des muqueuses de notre estomac.

Le fonctionnement des intestins est lui aussi bien souvent lié aux questions affectives. Une forte émotivité peut générer d'importants dysfonctionnements intestinaux et déclencher des crises de diarrhée chez les uns, des périodes de constipation chez les autres.

### Les huiles essentielles particulièrement efficaces

Les problèmes digestifs sont si nombreux et si fréquents de nos jours que nous vous proposons ci-dessous un petit rappel des huiles essentielles les plus efficaces.

- Pour faciliter la digestion : basilic, coriandre, cumin, camomille, cannelle, citron, anis, poivre, sarriette, fenouil, sauge, genévrier, aneth.
- Contre les parasites intestinaux : ail, oignon, thym, cannelle, eucalyptus.
- Contre les fermentations intestinales : fenouil, coriandre, cardamome, cumin, anis.

**NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.**

## Conseils de prévention et d'hygiène de vie

Pour que notre appareil digestif fonctionne de façon efficace et satisfaisante, une bonne hygiène de vie est indispensable.

- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat et les sucreries.
- Faites du sport pour évacuer vos tensions : marche, vélo, gymnastique, natation, tennis...
- Pratiquez le yoga ou le tai chi pour faire circuler les énergies et pour vous détendre.
- Évitez de fumer.
- Ne consommez de l'alcool qu'avec modération.
- Dormez et reposez-vous suffisamment.

## Les problèmes liés à l'estomac

La qualité de l'assimilation des aliments dépend en grande partie du fonctionnement de l'estomac. Nous devons donc veiller à la qualité des aliments que nous ingérons, mais aussi prendre garde à ce que notre psychisme ne soit pas trop perturbé, car il existe un lien évident entre notre estomac et notre activité intellectuelle et émotionnelle. La colère, la rancune et l'agressivité étant des états émotionnels très difficiles à « digérer », ils peuvent produire des brûlures d'estomac ou des ulcères.

### Les bons conseils

- Évitez les aliments irritants pour l'estomac, comme l'ail, les épices, les ingrédients trop acides ou trop salés.
- Ne consommez pas de fritures, ne buvez pas trop d'alcool.
- Mangez lentement et mâchez longtemps.
- Pratiquez la relaxation quotidiennement.
- Pour augmenter la production des sucs gastriques, buvez des tisanes de gentiane ou de petite centaurée tous les jours.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Pour calmer les spasmes, prenez des tisanes de marjolaine, de mélisse ou de basilic tous les jours.
- Pour calmer l'inflammation et protéger les muqueuses internes de l'estomac, prenez de la réglisse, du jus de pomme de terre crue ou du jus de chou.

### Les huiles essentielles recommandées...

Basilic, lavande, géranium, citron, bergamote, menthe poivrée, camomille romaine.

### ... et les diverses façons de les employer

- Diluées, en massages doux au niveau de l'estomac.
- Dans un bain tiède, tous les soirs.
- En diffusion dans le logement — en particulier dans la chambre avant de se coucher —, surtout si le problème est d'origine nerveuse.
- En applications sur les poignets au niveau du poulx : déposez 1 goutte d'huile essentielle sur vos poignets, frictionnez doucement et humez-la de temps à autre dans la journée.
- Par voie interne : sous le contrôle d'un thérapeute, prenez 1 goutte de l'huile essentielle choisie sur un morceau de sucre à chaque repas.

## Le météorisme

Les flatulences sont dues à la formation de gaz au niveau de l'intestin (fermentation des aliments).

### Les bons conseils

- Adoptez une alimentation simple, naturelle et légère.
- Privilégiez en général les aliments simples, frais et de saison.
- Ne grignotez pas entre les repas, et surtout évitez les friandises.
- Évitez les desserts sucrés en fin de repas.
- Buvez des jus de légumes crus, fraîchement centrifugés, juste avant chaque repas.
- Mangez lentement et mâchez longuement les aliments avant de les avaler.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Ne mélangez pas trop les aliments entre eux pendant un repas, pour éviter les fermentations.
- Pratiquez la relaxation chaque soir.
- Respirez profondément, en faisant travailler le diaphragme.
- Buvez une petite tisane non sucrée, par exemple d'anis vert ou de fenouil, après chaque repas.
- Prenez du charbon végétal ou de l'argile verte pour absorber les gaz.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Marjolaine, coriandre, cumin, estragon, fenouil, anis, girofle, cannelle, carvi, noix de muscade, citron, basilic, camomille, menthe poivrée, lavande, sauge sclérée, poivre noir.

### **... et les diverses façons de les employer**

- Diluées, en massages légers et délicats sur le ventre (et même au niveau de l'estomac) dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Dans un bain tiède, le soir, si vous vous sentez tendu.
- En compresses appliquées directement sur le ventre.

## **La diarrhée**

Une diarrhée se caractérise par l'émission de selles trop molles, parfois liquides, de façon occasionnelle ou chronique.

### **Les causes**

Elles peuvent être virales, liées à l'alimentation (ingestion d'un mauvais aliment, de trop d'ingrédients laxatifs ou riches en fibres, repas trop copieux), dues à un parasite, à un stress important, avoir une origine nerveuse ou être déclenchées par un problème émotionnel (peur de prendre l'avion, crainte de parler avec quelqu'un, inquiétude avant une rencontre importante...).

La diarrhée se présente fréquemment pendant les voyages à l'étranger, en particulier dans les pays chauds ; elle est alors souvent déclenchée par la prise d'une boisson ou d'un aliment contaminé.

Si une diarrhée persiste, il faut impérativement consulter un médecin.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

## Les bons conseils

- Évitez les aliments particulièrement riches en fibres (son, figues, haricots, abricots secs, pruneaux, noix, céréales complètes...).
- Évitez les légumes crus pendant les crises.
- Rééquilibrez la flore intestinale à l'aide de ferments lactiques.
- Prenez de l'argile, car elle absorbe les gaz intestinaux et les toxines.
- Prenez du magnésium, pour les intestins.
- Rétablissez l'équilibre de votre système nerveux en pratiquant la relaxation et en buvant des tisanes (angélique ou passiflore, par exemple).
- Prenez le soir un bain chaud aux huiles essentielles.
- Si vous voyagez dans un pays chaud, évitez soigneusement toutes les boissons qui ne proviennent pas de bouteilles neuves (même l'eau), les fruits crus, les légumes crus, les glaces et les sorbets, les glaçons, la mayonnaise...

## Les huiles essentielles recommandées...

Camomille, sauge, menthe, basilic, citron, cannelle, arbre à thé, géranium, gingembre, lavande, sarriette, romarin.

## ... et les diverses façons de les employer

- Diluées, en massages : massez le ventre (pendant les crises) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ; vous pouvez aussi masser la totalité du corps.
- En compresses sur le ventre.
- En diffusion (surtout si les diarrhées sont d'origine émotive).
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez ce dernier plusieurs fois pendant la journée.
- Avant de partir en voyage, pendant toute la durée de ce dernier et quelques jours après le retour, appliquez par le biais de massages quelques gouttes d'une ou de plusieurs des huiles essentielles choisies à titre préventif.

## La constipation

La constipation se traduit par une difficulté à aller à la selle. Il peut s'agir d'un phénomène régulier (constipation chronique) ou occasionnel.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

## Les causes

Les causes, multiples, peuvent être d'ordre physique (à la suite d'une intervention chirurgicale, par exemple), dues à une maladie, d'ordre alimentaire (mauvaise alimentation, carence en fibres...) ou d'ordre psychologique (stress, nervosité, anxiété...).

## Les bons conseils

- Mangez à chaque repas des aliments riches en fibres (céréales complètes, son, figues sèches, légumineuses, pruneaux, abricots secs, dattes séchées, noix, noisettes, légumes et fruits).
- Évitez les produits raffinés, qui durcissent les selles.
- Évitez les boissons gazeuses et les excès d'alcool.
- Consommez régulièrement des huiles végétales vierges de première pression à froid.
- Buvez beaucoup (eau, thé, tisane).
- Avalez un grand verre d'eau à température ambiante le matin, à jeun.
- Prenez des graines de lin ou de psyllium en mucilage pendant les périodes de crise.

### EN PRATIQUE

#### En cas de coliques abdominales

- Huiles essentielles : menthe poivrée, anis, camomille, bergamote, carvi.
- Méthode d'application : diluées, en massages locaux.

#### En cas d'envie de vomir

- Il faut toujours en rechercher la cause !
- Huiles essentielles : menthe poivrée, citron, lavande.
- Méthodes d'application : en inhalation ; en inspirant l'huile essentielle dont vous aurez versé quelques gouttes sur un mouchoir.

#### En cas de mauvaise haleine

- Huiles essentielles : citron, romarin, menthe poivrée, arbre à thé, lavande, thym, noix de muscade, girofle.
- Méthodes d'application : en gargarisme ; en bain de bouche ; directement sur la brosse à dents (1 goutte).

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Évacuez le stress en pratiquant la relaxation.
- Essayez d'aller aux toilettes à heures régulières pour éduquer les intestins.
- Rééquilibrez la flore intestinale à l'aide de ferments lactiques.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Ylang-ylang, menthe poivrée, basilic, gingembre, poivre, camomille romaine, orange amère.

### **... et les diverses façons de les employer**

- Diluées, en massages sur le ventre, deux ou trois fois par jour, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- En compresses sur le ventre.
- En diffusion dans votre logement pour lutter contre le stress. 🐦

# L'appareil respiratoire

L'appareil respiratoire est composé d'une partie haute, qui comprend la cavité nasale et la bouche, et d'une partie basse, qui se trouve dans le thorax et qui englobe les poumons.

## Comment fonctionne-t-il ?

Notre appareil respiratoire a pour fonction d'apporter de l'oxygène au sang et d'éliminer les déchets (le dioxyde de carbone,  $\text{CO}_2$ ). L'échange gazeux entre l'air et le sang s'effectue au niveau des alvéoles pulmonaires. L'air entre par le nez ou par la bouche et va jusqu'aux poumons. Le nez est relié à la trachée, qui, en se ramifiant, arrive aux poumons, des organes spongieux et volumineux qui se ramifient à leur tour pour former les bronches. Ce sont les bronches (lesquelles se ramifient en bronchioles) qui se dilatent pour faire entrer l'air (inspiration) et qui se rétrécissent pour rejeter le  $\text{CO}_2$  (expiration).

Les poumons étant privés de muscles, les mouvements de la respiration sont assurés par les muscles thoraciques, en particulier par le diaphragme, qui s'abaisse quand on inspire et qui se soulève quand on expire.

### À SAVOIR

- Les huiles essentielles sont très utiles pour combattre les problèmes respiratoires liés aux refroidissements car elles ont des propriétés antivirales et antibactériennes. Parmi les plus utilisées, citons celles de thym, de menthe poivrée, de lavande, d'eucalyptus, d'arbre à thé, de citron, de pin et de romarin.
- Les huiles essentielles qui ont le pouvoir de combattre la fièvre sont nombreuses, et parmi les plus communes : citron, eucalyptus, arbre à thé et lavande.

## Conseils de prévention et d'hygiène de vie

- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat et les sucreries.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Pratiquez un sport pour évacuer vos tensions : marche, vélo, gymnastique, natation...
- Pratiquez le yoga ou le taï chi pour faire circuler vos énergies et vous détendre.
- Évitez de fumer.
- Ne consommez de l'alcool que modérément.
- Dormez et reposez-vous suffisamment.

## Le rhume

Tout le monde connaît les symptômes du rhume : le nez coule ou est bouché, les éternuements sont fréquents, la tête semble être prise dans un étau, on a mal à la gorge, quelques frissons, un peu de fièvre... Le rhume, bien que bénin et considéré comme un mal de la saison froide, est extrêmement désagréable. Il se manifeste par une sécrétion abondante et prolongée de liquide nasal qui empêche une respiration correcte. Cette obstruction nasale est pénible, mais très utile : elle empêche l'entrée des virus et permet d'évacuer ceux qui sont déjà présents dans les fosses nasales.

Très contagieux, le rhume peut facilement être soulagé par les huiles essentielles, surtout si vous agissez vite, dès l'apparition des symptômes.

### Les bons conseils

- Évitez le contact avec les personnes déjà enrhumées.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal.
- Dormez suffisamment pendant la nuit.
- Pratiquez des massages pour relaxer vos muscles, détendre votre organisme.
- Prenez régulièrement de la vitamine C naturelle (acérola), surtout pendant la saison froide.
- Habillez-vous chaudement l'hiver.
- Aérez votre chambre à coucher tous les matins.
- Buvez beaucoup (eau, tisane, thé vert) pendant la journée, en dehors des repas.
- Adoptez une alimentation très légère, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.

*NB: les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Réduisez les laitages et supprimez-les pendant les périodes de crise.
- Prenez des infusions à base de thym, de serpolet, de menthe et d'eucalyptus.
- Purgez vos intestins pendant la crise.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Eucalyptus, arbre à thé, thym, pin, cannelle, lavande, encens, niaouli, menthe, romarin, serpolet.

### **... et les diverses façons de les employer**

- En inhalations plusieurs fois par jour.
- En diffusion dans votre logement, en particulier dans la chambre à coucher, pour assainir l'air et favoriser la respiration.
- Diluées, en frictions sur la poitrine, le cou, le front et le haut du dos, surtout avant de vous coucher.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez ce dernier plusieurs fois pendant la journée. La nuit, faites de même sur votre taie d'oreiller.

## **Les maux de gorge (angine...)**

Particulièrement fréquents en hiver, les maux de gorge sont caractérisés par une rougeur des muqueuses au niveau de la bouche ou un peu plus bas, vers le larynx. Ils s'accompagnent parfois d'autres symptômes, comme de la fièvre, une douleur (différemment appréciée selon les personnes), des difficultés pour avaler, une congestion nasale et des taches blanches à l'intérieur de la gorge. Les causes peuvent être de différentes natures : pollution, virus, bactéries, allergies, poussière, fumée de cigarette...

### **Les bons conseils**

- Buvez beaucoup (eau, tisane, thé vert) si la déglutition n'est pas trop pénible.
- Évitez le contact avec les personnes contagieuses.
- Faites des gargarismes plusieurs fois par jour avec de l'eau tiède et du gros sel marin non raffiné ou du jus de citron.
- Prenez régulièrement de la vitamine C naturelle (acérola), surtout pendant la saison froide.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Adoptez pendant quelques jours une alimentation liquide, basée sur des jus de fruits ou de légumes.
- Purgez vos intestins pendant la crise.
- Faites des cures de pollen, de gelée royale et de propolis.

### Les huiles essentielles recommandées...

Citron, sauge, arbre à thé (tea tree), thym, gingembre, lavande, niaouli, géranium, ravintsara.

### ... et les diverses façons de les employer

- En gargarismes une ou deux fois par jour (attention, n'avalez pas surtout pas le mélange).
- En bains de bouche avant le coucher.
- Diluées, en frictions au niveau de la gorge et du cou jusqu'à la base du crâne et aux oreilles.
- En inhalations matin et soir.
- En compresses tièdes sur le cou et sur la gorge.

#### **EN PRATIQUE**

Si vous souffrez fréquemment de maux de gorge, pratiquez chaque soir avant de vous coucher un gargarisme avec de l'eau et 1 goutte d'huile essentielle de lavande.

## La bronchite

Par bronchite, on entend normalement une inflammation des muqueuses des bronches. La bronchite peut être aiguë ou chronique, les causes de la première étant à rechercher du côté des bactéries, des virus, de la fumée de cigarette, de la pollution, de l'asthme...

### Les principaux symptômes

Maladie survenant essentiellement pendant la saison froide, la bronchite se manifeste par de la fièvre, des frissons, des courbatures, un manque d'appétit, de la fatigue, des douleurs lors de la respiration, des maux de tête et, le plus souvent, de la toux.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

Les huiles essentielles peuvent compléter les soins médicaux, en particulier en atténuant les symptômes de la maladie.

### **Les bons conseils**

- Supprimez les produits laitiers pendant la maladie.
- Buvez beaucoup d'eau pendant la journée, en dehors des repas.
- Adoptez pendant quelques jours une alimentation liquide, basée sur des jus de fruits ou de légumes, ou mangez très légèrement, en privilégiant les fruits et les légumes.
- Dormez suffisamment la nuit.
- Pratiquez des exercices de gymnastique douce, comme le taï chi, le qi gong ou le yoga pour faire circuler vos énergies et vous détendre.
- Fluidifiez vos bronches à l'aide de plantes préparées en tisane (bourgeons de pin, plantain, bouillon blanc, aunée, thym).
- Purgez vos intestins, surtout pendant la crise.
- Effectuez une cure de produits de la ruche : miel, pollen, propolis et gelée royale.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Cèdre, encens, lavande, sauge, eucalyptus, ravintsara, pin, cajepout, menthe poivrée, girofle, niaouli, thym, citron, marjolaine, santal, sarriette.

### **... et les diverses façons de les employer**

- En inhalations plusieurs fois par jour, selon la gravité de vos symptômes.
- Diluées, en frictions et en massages sur la poitrine et sur le dos.
- En compresses au niveau de la poitrine.
- Dans un bain chaud ou tiède une fois par jour, pendant 20 minutes.
- En diffusion dans tout votre logement pendant la journée, et dans la chambre 30 minutes avant de vous coucher, par le biais de diffuseurs, d'humidificateurs ou de bols d'eau posés sur les radiateurs.

## L'asthme

L'asthme est une maladie des voies respiratoires qui peut être due à des causes héréditaires ou à une allergie, surtout à caractère saisonnier, à cause de la poussière ou de certains animaux.

### Les principaux symptômes

L'asthme se déclenche par crises, parfois brutales et inattendues, au cours desquelles on a la sensation que la poitrine se resserre et que la respiration devient difficile. Il s'agit d'une pathologie sérieuse qui demande un suivi médical. L'aromathérapie peut accompagner le traitement médicamenteux.

### Les bons conseils

- Aérez bien les pièces de la maison et la voiture.
- Ne fumez pas et évitez les endroits enfumés.
- Couvrez-vous bien pendant la saison froide.
- Mangez léger le soir pour éviter les reflux gastriques pendant la nuit.
- Évitez les aliments acides ou ceux qui provoquent de l'acidité.
- Évitez les aliments allergisants (lait, œufs, noix, fruits de mer...), ainsi que tout autre élément allergène (poils de chat, moquette, peluches...).
- Supprimez toute forme de stress important et pratiquez des exercices de relaxation.

### Les huiles essentielles recommandées...

Camomille, romarin, lavande, pin, hysope, eucalyptus, citron, sarriette, cajepout, sauge, thym.

### ... et les diverses façons de les employer

- Diluées, en massages au niveau de la poitrine, du diaphragme et du dos, deux fois par jour.
- En diffusion dans les pièces de votre logement et sur votre lieu de travail.
- En inspirant directement au goulot du flacon d'huile essentielle.

*NB: les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

# L'appareil circulatoire

Notre appareil circulatoire, ou cardio-vasculaire, est constitué de tous les vaisseaux sanguins (artères, veines et capillaires), qui transportent le sang, et par le cœur, qui a la fonction d'une pompe. Le but de l'appareil circulatoire est d'apporter les nutriments et l'oxygène dans toutes les cellules du corps par le biais de la circulation sanguine. Après avoir donné les nutriments aux cellules, le sang se charge du dioxyde de carbone et des déchets produits par le travail des cellules afin de les éliminer.

## Le rôle du cœur

Le cœur, organe vital, est un muscle creux pesant de 250 à 300 grammes et situé au milieu du thorax. Il est divisé en quatre cavités : deux supérieures, les oreillettes droite et gauche, et deux inférieures, les ventricules droit et gauche. Ces petites cavités pompent continuellement le sang pour l'envoyer dans l'ensemble de l'organisme. Le cœur bat plus de cent mille fois par jour.

## Le rôle des artères

D'un diamètre plus large que celui des autres vaisseaux sanguins, les artères sont chargées de transporter le sang oxygéné depuis le cœur dans tout le corps. Les capillaires, qui sont les vaisseaux les plus petits (parfois microscopiques), partent des artères, atteignent tous les tissus du corps et rejoignent les veines. Leur rôle est très important, car c'est à leur niveau que se produit l'échange entre l'oxygène et le dioxyde de carbone dans chaque cellule.

## Le rôle des veines

Les veines ramènent le sang, privé d'oxygène mais chargé des déchets, vers le cœur. La circulation de retour s'effectue donc par les veines, qui sont équipées de valvules pour empêcher le reflux du sang et lui imposer le sens de circulation. Ce retour est assuré par la contraction des muscles des jambes, la compression de la voûte plantaire et les mouvements du diaphragme.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

## La circulation sanguine

Dans l'appareil circulatoire, on distingue la grande circulation, ou circulation systémique, qui apporte l'oxygène aux cellules, et la petite circulation, ou circulation pulmonaire, qui permet de réapprovisionner le sang en oxygène tout en éliminant le gaz carbonique.

## Le rôle du sang

le sang transporte l'oxygène, les hormones et les nutriments (glucose, acides aminés, vitamines, minéraux, diastases) aux tissus, et décharge ces derniers des déchets cellulaires ( $\text{CO}_2$ , urée, sels usés, cellules mortes). Il est constitué de globules rouges, qui transportent l'oxygène, de globules blancs, qui font partie du système immunitaire contre les agents infectieux, de plaquettes, nécessaires à la coagulation, et du plasma.

## Conseils de prévention et d'hygiène de vie

- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat et les sucreries.
- Pratiquez un sport pour évacuer vos tensions : marche, vélo, gymnastique...
- Pratiquez le yoga ou le taï chi pour faire circuler vos énergies et vous détendre.
- Ne fumez pas.
- Ne consommez de l'alcool que modérément.
- Dormez et reposez-vous suffisamment.

## Les varices et les jambes lourdes

### Les varices

Les varices sont des veines plus ou moins dilatées, qui se trouvent le plus souvent sur les jambes. Elles apparaissent alors bleuâtres, saillantes et tordues.

Les veines ont pour rôle de ramener le sang vers le cœur pour qu'il se recharge en oxygène. Pour cela, elles doivent — celles des jambes en particulier — s'opposer

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

à la gravité, ce qui demande un effort de la part du système veineux. Quand les veines ont des difficultés à effectuer cette opération, des varices peuvent se former. C'est un problème fréquent dans nos pays industrialisés ; il touche environ quatre fois plus les femmes que les hommes.

### **Les jambes lourdes**

Le retour du sang vers le cœur est un phénomène passif. Il s'effectue grâce aux mouvements des muscles des jambes, par l'appui sur les talons lors de la marche et par l'existence de valvules à l'intérieur des veines qui empêchent le sang de repartir vers le bas du corps. Quand tout cela ne fonctionne pas correctement, une partie du sang stagne dans les veines des jambes, donnant l'impression qu'elles sont lourdes.

### **Les causes possibles**

À la base de ces phénomènes, il y a une insuffisance veineuse. Les facteurs qui conduisent à l'insuffisance veineuse, ou qui empirent celles-ci, sont nombreux et très variés : vie sédentaire, tabagisme, excès d'alcool, position statique prolongée ou piétinement, prise de certains médicaments (comme la pilule), certaines périodes de la vie de la femme, comme la ménopause ou la grossesse, poids trop important, facteur héréditaire...

### **Les bons conseils**

- Prenez des tisanes à base de plantes réputées aider la circulation, comme le marronnier d'Inde, la vigne rouge ou l'hamamélis.
- Évitez les expositions trop prolongées à la chaleur, car elle dilate les veines.
- Mouillez régulièrement vos jambes à l'eau froide ou fraîche.
- La douche terminée, passez un jet d'eau froide sur vos jambes.
- Respirez profondément, en faisant travailler le diaphragme.
- Buvez beaucoup d'eau pendant la journée, en dehors des repas.
- Dormez suffisamment pendant la nuit.
- Diminuez la quantité de sel dans votre alimentation.
- Évitez les voyages en avion et bougez le plus possible pendant les longs déplacements.
- Prenez des compléments vitaminiques pour protéger les parois veineuses.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

### Les huiles essentielles recommandées...

Cyprès, citron, patchouli, géranium, genévrier, lavande, thym, pamplemousse, romarin.

### ... et les diverses façons de les employer

- Sur le gant de toilette, pendant la douche.
- En compresses appliquées sur les varices.
- Dans un bain pas trop chaud.
- Diluées, en massages réguliers des jambes (partez du pied et remontez vers le haut de la jambe).
- En bains de pieds.

## Les hémorroïdes

Les hémorroïdes sont des veines anormalement dilatées (comme les varices), situées au niveau du rectum (hémorroïdes internes) ou de l'anus (hémorroïdes externes). Elles peuvent saigner (sang rouge clair) pendant la défécation ou être douloureuses, et vous faire éprouver une sensation de brûlure et de démangeaison. Une grande partie de la population des pays civilisés est touchée par ce problème, surtout les personnes âgées de plus de 50 ans et les femmes enceintes.

### Les causes possibles

Les paramètres qui peuvent augmenter le risque d'hémorroïdes sont le stress, la constipation chronique, les mauvaises habitudes ou les déséquilibres alimentaires, le facteur héréditaire, la surcharge pondérale, la pratique d'efforts prolongés ou le port de lourds objets et la prise sur une longue période de certains médicaments, comme les laxatifs.

### Les bons conseils

- Allez régulièrement à la selle.
- Évitez le stress et pratiquez des disciplines relaxantes.
- Buvez beaucoup et régulièrement (eau, tisanes), en dehors des repas.
- Évitez les efforts physiques trop importants et brutaux.
- Mangez à heures régulières (trois repas par jour, y compris le petit-déjeuner).

*NB: les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Évitez l'alcool, en particulier le vin blanc, ainsi que le tabac.
- Prenez des tisanes à base de plantes connues pour aider la circulation, par exemple le marronnier d'Inde, la vigne rouge ou l'hamamélis.

### Les huiles essentielles recommandées...

Géranium, cyprès, lavande, genièvre, camomille, arbre à thé, oignon.

### ... et les diverses façons de les employer

- En applications locales (après dilution dans une huile de base).
- En bains de siège.
- Dans un bain tiède.
- En diffusion : en cas de stress, diffusez des huiles essentielles calmantes dans tout le logement.
- Diluées, en massages sur l'ensemble du corps.

## La cellulite

La cellulite est une accumulation sous-cutanée d'eau et de déchets entourés de graisse. Elle touche essentiellement les femmes (90 %) ; les hommes, eux, sont relativement épargnés (2 % à peine).

La « peau d'orange », comme on l'appelle familièrement, n'est pas une véritable maladie, mais plutôt un phénomène inesthétique que toute femme souhaite éliminer. Chez la femme, la cellulite peut se localiser au niveau du ventre, des cuisses, des

### À SAVOIR

Il existe plusieurs types de cellulite :

- la cellulite naissante ou d'infiltration, peu visible, qui se forme à la suite de problèmes circulatoires, de la sédentarité et de la rétention d'eau ;
- la cellulite installée ou adipeuse, typiquement localisée sur les hanches et la culotte de cheval, molle et non douloureuse, qui est due à un manque d'activité sportive et à une alimentation trop riche en graisses ;
- la cellulite fibreuse, à l'aspect de peau d'orange bien visible, plus dure au toucher, souvent douloureuse, qui existe depuis longtemps et est bien profonde dans les tissus.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

fesses et des hanches, tandis qu'elle se place plutôt sur la partie haute du corps et sur l'abdomen chez les hommes.

### Les causes possibles

Plusieurs paramètres peuvent entraîner la formation de la cellulite. Les plus fréquents d'entre eux sont une mauvaise alimentation, le manque d'activité sportive, un problème de rétention d'eau, un dérèglement hormonal et une mauvaise circulation sanguine.

### Les conséquences

La cellulite n'est pas dangereuse pour la santé, mais elle entraîne une mauvaise élimination des toxines et des liquides car les cellules graisseuses compriment les vaisseaux. Ceux-ci ne peuvent donc plus faire circuler le sang correctement.

### Les bons conseils

- Effectuez des massages localisés.
- Pratiquez des drainages lymphatiques.
- Respirez profondément (respiration diaphragmatique) pour favoriser les échanges au niveau cellulaire.
- Diminuez la quantité de sel dans votre alimentation.
- Buvez beaucoup d'eau pendant la journée, en dehors des repas.
- Brossez-vous la peau à sec avec un gant en crin ou une brosse tous les matins, pour activer la circulation.
- Prenez des tisanes de plantes connues pour aider la circulation (hamamélis, vigne rouge, marron d'Inde).

### Les huiles essentielles recommandées...

Genièvre, géranium, fenouil, cyprès, cèdre, poivre noir, pamplemousse, thym rouge, citron, cannelle, romarin, sauge.

### ... et les diverses façons de les employer

- Diluées, en massages des zones où se localise la cellulite.
- Dans le bain.
- En compresses, directement sur les zones concernées.

*NB: les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Sur le gant de toilette, pendant la douche : prenez celle-ci le matin et frottez bien les parties touchées par la cellulite.
- Diluées, en frictions sur les parties touchées, de façon régulière, le matin et/ou le soir. 🐦

### **EN PRATIQUE**

#### **En cas de crampes**

- Huiles essentielles : camomille, marjolaine, poivre noir, angélique, lavande, romarin.
- Méthodes d'application : diluées, en massages et en frictions sur les parties concernées ; en compresses chaudes ; en bains de pieds.

# Chez la femme

Le corps de la femme est régi par un fonctionnement complexe. Du premier cycle menstruel à la ménopause, il passe par plusieurs étapes transitoires, que les huiles essentielles peuvent accompagner et dont elles peuvent faciliter le déroulement.

## Conseils de prévention et d'hygiène de vie

- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat et les sucreries.
- Pratiquez un sport pour évacuer vos tensions : marche, vélo, gymnastique...
- Pratiquez le yoga ou le tai chi pour faire circuler vos énergies et vous détendre.
- Ne fumez pas.
- Ne consommez de l'alcool que modérément.
- Dormez et reposez-vous suffisamment.

## Le cycle menstruel

Il s'agit d'un ensemble de modifications (déclenchées par des hormones) que les organes reproducteurs mettent en place pour que l'ovule puisse être fécondé et qu'une grossesse puisse avoir lieu. La muqueuse de l'utérus se modifie pour accueillir l'ovule. Si ce dernier n'est pas fécondé, elle sera éliminée par le biais des règles pour se reconstruire le mois suivant.

### Ses effets varient selon les femmes

Le cycle menstruel se présente en moyenne tous les vingt-huit jours chez la femme, à partir de la puberté (environ treize ans) et jusqu'à la ménopause (vers cinquante ans). Chez certaines femmes, la durée du cycle menstruel peut varier de quelques jours, en plus ou en moins. Si la plupart des femmes vivent leur cycle en toute sérénité, certaines sont malades et d'autres stressées, avec des sautes d'humeur et des variations de poids.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

### Les principaux symptômes

Le problème le plus fréquent reste la dysménorrhée, des douleurs qui surviennent au début du cycle ou juste avant son apparition et qui ressemblent à des crampes. Le syndrome prémenstruel, lui, est un ensemble de signes qui caractérisent les débuts de cycle et qui varient d'une femme à l'autre : ballonnements douloureux au niveau de l'abdomen, maux de tête, fatigue, tension nerveuse, prise de poids, nausées, jambes lourdes, irritabilité, tensions et douleurs mammaires.

### Les bons conseils

- En cas de crampes, massez-vous doucement le ventre ainsi que la partie basse du dos dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal.
- Effectuez régulièrement des massages pour relaxer vos muscles et détendre votre organisme.
- Prenez du magnésium et des tisanes de sauge avant et pendant les règles.
- Buvez beaucoup d'eau tous les jours, en dehors des repas.

### Les huiles essentielles recommandées...

Sauge sclérée, basilic, cannelle, marjolaine, romarin, cyprès, camomille, ylang-ylang, lavande, géranium, bergamote, bois de rose, jasmin, pamplemousse, encens.

### ... et les diverses façons de les employer

- Dans le bain, de façon régulière et en dehors des périodes de règles.
- Diluées, en massages doux sur le ventre, à commencer une semaine avant le début du cycle.
- Diluées, en massages sur tout le corps.
- En compresses sur le ventre et sur le bas du dos.
- En bains de pieds et de mains.
- En diffusion dans le logement : au besoin, diffusez des huiles essentielles réputées calmer l'anxiété, le stress ou la dépression.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez ce dernier plusieurs fois pendant la journée.
- Diluées dans une crème neutre, en applications quotidiennes sur la peau.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

## La ménopause

La ménopause est une période de la vie de la femme caractérisée par un ensemble de modifications, tant au niveau physique qu'au niveau psychologique. Elle débute en général entre quarante et cinquante ans. Quand elle est installée, elle signe pour une femme la fin de sa période de reproduction : l'ovulation et, par conséquent, les règles vont cesser. C'est le plus souvent une véritable révolution dans la vie d'une femme, comme si une page de sa vie se tournait.

### Les principaux symptômes

La ménopause se met en place progressivement et n'est atteinte qu'à l'arrêt total et définitif des règles. La période au cours de laquelle certains signes commencent à se manifester est la préménopause. Au cours de cette phase, les femmes ont souvent beaucoup de symptômes désagréables, très divers selon les personnes : bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, prise de poids, variations soudaines de l'humeur, mélancolie, état dépressif, gonflement du ventre, sécheresse de la peau, anxiété, manque d'intérêt sexuel, troubles du sommeil, migraines, sueurs nocturnes, fatigue, irritabilité, manque de mémoire et de concentration... Les bouffées de chaleur, qui surviennent le jour comme la nuit sur le visage et le haut du corps, durent de quelques secondes à quelques minutes. Elles constituent le symptôme le plus fréquent chez les femmes en ménopause (une femme sur deux en souffre).

### Les bons conseils

- Pratiquez la méditation ou des techniques mentales de relaxation pour vous détendre.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal.
- Fréquentez des personnes positives, dynamiques et qui aiment la vie.
- Effectuez des massages pour relaxer vos muscles et détendre votre organisme.
- À table, privilégiez le soja et ses dérivés.
- Une psychothérapie peut vous aider pendant cette période de changement.
- Buvez beaucoup d'eau tous les jours, en dehors des repas.
- Prenez du ginseng, des tisanes de sauge ou de plantes sédatives, telles que la passiflore ou la valériane.
- Préparez-vous psychologiquement à accepter la ménopause pour bien vivre cette phase de la vie, en lisant des livres sur le sujet et en en discutant avec d'autres femmes.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Jasmin, sauge sclarée, fenouil, bois de santal, mélisse, lavande, camomille romaine, cannelle, géranium, bois de cèdre, basilic, ylang-ylang, bergamote, bois de rose, cyprès, néroli, encens.

Pour les bouffées de chaleur en particulier : sauge sclarée, géranium, cyprès, basilic, cannelle.

### **... et les diverses façons de les employer**

- Dans un bain tiède ou chaud, de façon régulière.
- Diluées, en massages sur tout le corps, de façon régulière.
- En bains de pieds et de mains.
- En bains de siège.
- En diffusion dans le logement : au besoin, diffusez des huiles essentielles connues pour calmer l'anxiété, le stress ou la dépression.
- Sur le gant de toilette, pendant la douche.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez-le plusieurs fois pendant la journée.
- Diluées dans une crème neutre, en applications quotidiennes sur la peau.

## **L'aménorrhée**

L'aménorrhée est l'absence des règles pendant un certain temps. Elle n'est normale qu'à l'arrivée de la ménopause ou pendant la grossesse.

### **Les causes possibles**

Elle peut être le symptôme d'une maladie, c'est pourquoi il faut toujours demander un avis médical. Elle peut aussi venir d'un problème d'ordre hormonal, d'un changement alimentaire drastique (comme dans le cas de certains régimes amincissants), d'une pratique de sport trop intensive, d'une situation vécue comme particulièrement stressante ou d'un souci d'ordre psychologique.

### **Les bons conseils**

- Pratiquez la méditation ou des techniques mentales de relaxation pour maîtriser le stress.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Effectuez des massages pour relaxer vos muscles et défendre votre organisme.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal.
- Au besoin, n'hésitez pas à entamer une psychothérapie.
- Buvez des tisanes d'angélique, de menthe, de cannelle, de gingembre.
- Prenez du magnésium et des compléments vitaminiques.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Lavande, basilic, cyprès, romarin, jasmin, sauge sclarée, menthe poivrée, marjolaine, thym, camomille, origan, cannelle, girofle.

### **... et les diverses façons de les employer**

- Dans un bain tiède, de façon régulière.
- Diluées, en massages du bas du ventre, régulièrement, tous les jours.
- Diluées, en massages sur l'ensemble du corps.
- En bains de pieds et de mains.
- En diffusion dans le logement : au besoin, diffusez des huiles essentielles réputées calmer l'anxiété, le stress ou la dépression.
- Diluées dans une crème neutre, en applications quotidiennes sur la peau.

### **EN PRATIQUE**

#### **En cas de candidose (muguet)**

- Huiles essentielles : lavande, géranium, arbre à thé, niaouli, bois de cèdre, palmarosa, myrrhe.
- Méthodes d'application : diluées, en massages sur le ventre ; en bains de siège ; dans le bain.

#### **En cas de pertes blanches (leucorrhées)**

- Huiles essentielles : arbre à thé, eucalyptus, camomille, sauge, bois de rose, cajepout.
- Méthodes d'application : diluées, en massages sur le ventre ; en bains de siège ; dans le bain.

# L'appareil urinaire

L'appareil urinaire est composé de différentes parties — les reins, la vessie, l'urètre, l'uretère —, qui sont chargées d'éliminer certains déchets résultant du travail cellulaire. Les reins éliminent principalement des éléments inutilisables par l'organisme humain sous forme d'urée, la substance qui se forme à la suite de la décomposition des protéines. Le sang est filtré par les reins, et les déchets arrivent à la vessie en passant par l'uretère. La vessie stocke l'urine avant son élimination à travers l'urètre, un canal qui relie la vessie à l'extérieur du corps.

## Conseils de prévention et d'hygiène de vie

- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat et les sucreries.
- Pratiquez un sport pour évacuer vos tensions : marche, vélo, gymnastique, natation...
- Pratiquez le yoga ou le tai chi pour faire circuler vos énergies et vous permettre de vous détendre.
- Ne fumez pas.
- Ne consommez de l'alcool que modérément.
- Dormez et reposez-vous suffisamment.

## La cystite

La cystite est une inflammation de la vessie due à des bactéries (très souvent des colibacilles). Elle se caractérise par des envies constantes d'uriner et des brûlures intenses au moment de la miction.

Si elle est beaucoup plus fréquente chez les femmes que chez les hommes, c'est parce que l'urètre de la femme est très court, ce qui facilite le passage de germes

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

pathogènes des intestins vers la vessie. Bien souvent, le déclenchement d'une cystite est à mettre en rapport avec une cause psychologique, des rapports sexuels ou une diarrhée.

### Les bons conseils

- Veillez à toujours avoir une bonne hygiène des parties intimes.
- Après la selle, essuyez-vous d'avant en arrière et jamais dans l'autre sens.
- Changez quotidiennement de culotte ou de slip.
- Évitez les culottes en fibres synthétiques, préférez le coton.
- Buvez beaucoup d'eau tous les jours.
- Pratiquez la méditation ou des techniques mentales de relaxation pour vous détendre.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal.
- Traitez sans tarder la constipation.
- Effectuez des massages pour relaxer vos muscles et ainsi détendre votre organisme.
- Évitez les produits laitiers pendant les crises.
- Au besoin, n'hésitez pas à entamer une psychothérapie.
- Prenez du magnésium, du pollen, des tisanes de bruyère ou de myrtille.

### Les huiles essentielles recommandées...

Romarin, eucalyptus, lavande, thym, camomille, niaouli, bergamote, bois de santal, cannelle, géranium.

### ... et les diverses façons de les employer

- Dans un bain chaud, de façon régulière.
- Diluées, en frictions sur le ventre et le bas-ventre.
- En bains de siège, deux fois par jour pendant les crises.
- Diluées, en massages sur l'ensemble du corps.
- En compresses sur la partie basse du ventre.
- En bains de pieds et de mains.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- En diffusion dans le logement : diffusez des huiles essentielles réputées calmer l'anxiété, le stress ou la dépression, ainsi que celles ayant un pouvoir anti-infectieux.
- Sur le gant de toilette, pendant la douche, en frictionnant tout le corps.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez-le plusieurs fois pendant la journée.

### **EN PRATIQUE**

#### **En cas d'énurésie (pipi au lit)**

- Huile essentielle : cyprès.
- Méthodes d'application : diluée, en massages au niveau du ventre ; en diffusion dans la chambre avant le coucher du soir ; en versant 1 goutte sur le pyjama.

# La peau

La peau est l'organe le plus étendu du corps humain : elle recouvre presque toute sa surface pour le protéger. La peau d'une personne adulte représente une surface d'environ 1,5 mètre carré pour un poids de 3 à 4 kilos. Bien résistante, elle est composée de trois couches superposées : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. Elle peut toutefois devenir fragile en cas de déséquilibre, d'agression ou de maladie. Les huiles essentielles sont extrêmement efficaces quand elles sont appliquées sur la peau, après avoir été dûment diluées, bien sûr.

## L'épiderme

C'est la couche superficielle, celle qui est en contact avec l'extérieur. À certains endroits, elle forme une couche cornée parfois très épaisse (au niveau des talons par exemple). Elle renferme un grand nombre de terminaisons nerveuses, mais ne contient aucun vaisseau sanguin ni lymphatique.

## Le derme

Situé juste en dessous de l'épiderme, le derme assure la résistance et l'élasticité de la peau grâce à la présence de fibres collagènes et élastiques. Riche en vaisseaux sanguins destinés à nourrir aussi l'épiderme, il contient également des terminaisons nerveuses.

## L'hypoderme

Situé au-dessous du derme, l'hypoderme constitue la couche la plus profonde. Il est très épais au niveau de certaines parties du corps, comme les fesses, et presque inexistant à d'autres endroits. Riche en cellules graisseuses et en vaisseaux sanguins, il protège l'organisme des pressions extérieures et des variations de température.

## Les fonctions de la peau

La peau est une barrière qui protège le corps contre les agressions externes, les attaques des micro-organismes, le rayonnement solaire, certains produits chimi-

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

ques, la pénétration des liquides. Elle participe aussi à la régulation et au maintien constant de la température du corps (surtout en fonction de la température externe) par le biais de différentes actions, comme la sudation, qui permet de rafraîchir en cas de température corporelle élevée. La peau participe aussi à la synthèse de la vitamine D — à partir de la provitamine D qu'elle contient — suite à l'exposition aux rayons ultraviolets du soleil.

Grâce à ses nombreuses terminaisons nerveuses, la peau nous permet de percevoir le monde environnant à travers le toucher, de sentir les différences thermiques (chaud, froid), d'avoir une sensibilité à la pression et de percevoir la douleur.

## Elle reflète l'état du corps et de l'esprit

Une peau en bonne santé reflète le style de vie et le bien-être d'une personne. En effet, en cas de maladie physique, de stress ou d'autres problèmes d'ordre psychologique, la peau peut devenir terne, pâle, sèche, tendue, boutonneuse, « sans vie ». Les problèmes émotionnels et psychologiques s'expriment souvent au travers de maladies de peau.

## Conseils de prévention et d'hygiène de vie

- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat et les sucreries.
- Pratiquez un sport pour évacuer vos tensions : marche, vélo, gymnastique, natation...
- Pratiquez le yoga ou le tai chi pour faire circuler vos énergies et vous détendre.
- Ne fumez pas.
- Ne consommez de l'alcool que modérément.
- Dormez et reposez-vous suffisamment.

## L'acné

L'acné touche principalement les adolescents (on parle d'acné juvénile), surtout les garçons, et beaucoup plus rarement les adultes (acné vulgaire de l'adulte). Elle

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

se caractérise par l'apparition de points noirs, de pustules et de boutons blancs sur certaines zones ou sur la totalité du visage, parfois sur le dos, la poitrine et les bras. Ces manifestations sont dues au fait que les glandes produisent une trop grande quantité de sébum. Ce dernier reste dans les pores et donne lieu à des inflammations.

### Les causes possibles

Elles sont multiples, mais il faut évoquer avant tout une augmentation du taux d'hormones androgènes, en particulier à l'âge de la puberté. L'acné peut aussi être d'origine alimentaire (alimentation mal équilibrée), d'origine héréditaire (les populations d'Afrique et d'Asie sont peu touchées) ou dépendre de facteurs psychologiques, comme le stress ou le fait d'être « mal dans sa peau ».

### Les bons conseils

- Ne percez jamais les boutons, car cela peut augmenter l'infection et laisser des cicatrices.
- Exposez-vous avec modération au soleil.
- Buvez beaucoup d'eau, tous les jours, en dehors des repas.
- Réduisez la quantité de sel dans votre alimentation.
- Nettoyez-vous soigneusement la peau tous les jours.
- Évitez d'utiliser certains produits pour le maquillage, comme le fond de teint.
- Dormez suffisamment pour être bien reposé.
- Pratiquez la relaxation pour combattre le stress.
- Prenez des tisanes dépuratives, par exemple de bardane et de pissenlit.
- Faites des masques pour le visage à base d'argile verte une ou deux fois par semaine.

### Les huiles essentielles recommandées...

Lavande, arbre à thé, menthe poivrée, géranium, sauge, thym, camomille, romarin, carotte, santal, cajepout, genièvre, vétiver, niaouli.

### ... et les diverses façons de les employer

- Diluées dans une lotion neutre, en applications quotidiennes sur la peau du visage, du cou, de la poitrine et du dos pour nettoyer.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Diluées dans une crème neutre, en applications quotidiennes sur la peau.
- En petits saunas ou en fumigations au niveau du visage.
- En compresses sur les parties concernées.
- Diluées, en massages doux sur les zones touchées.

## L'eczéma

L'eczéma est une inflammation de la peau qui se manifeste par des rougeurs, de fines vésicules, un dessèchement, des squames, des boutons qui suintent et des démangeaisons. Cette pathologie très fréquente peut s'étaler sur une semaine comme sur plusieurs années et se manifester par poussées à tout âge, même chez des bébés.

### Les causes possibles

Elles sont encore mal définies, mais plusieurs hypothèses sont avancées. Il peut s'agir d'une allergie à un aliment, à un médicament, à une plante, à un parfum, à du sable ou à tout autre produit. Il peut s'agir aussi d'un facteur héréditaire, d'une sensibilité à un climat sec ou humide, d'un facteur émotionnel, de stress ou d'une autre cause psychologique.

### Les bons conseils

- Évitez les situations vécues comme particulièrement stressantes.
- Gardez-vous de vous mouiller et de vous sécher la peau trop souvent.
- Évitez le contact avec les allergènes (produits, poussière, animaux...).
- Abstenez-vous de manger les aliments les plus susceptibles de déclencher l'eczéma : arachides, lait de vache, œufs, noix, soja, chocolat.
- Pratiquez des exercices de relaxation pour calmer l'anxiété et la nervosité.
- Buvez beaucoup d'eau et adoptez une alimentation saine qui privilégie les fruits et les légumes.
- Utilisez des savons doux et des produits pour le bain ou pour la douche les plus neutres possible.
- En cas de démangeaisons, évitez de vous gratter la peau.
- Prenez régulièrement des tisanes de bardane ou de pensée sauvage.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Au besoin, suivez une psychothérapie pour atténuer l'importance de certains facteurs émotifs pouvant avoir une incidence sur l'eczéma.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Genièvre, camomille, citron, sauge, lavande, cyprès, géranium, menthe poivrée, carotte, patchouli, vétiver.

Pour calmer l'eczéma, il est possible d'utiliser l'huile de calendula comme huile de base ou bien du gel à base d'aloès.

### **... et les diverses façons de les employer**

- Diluées dans une crème, un baume ou une huile neutre, en applications locales quotidiennes.
- En compresses, une ou deux fois par jour.
- En diffusion dans le logement : au besoin, diffusez des huiles essentielles réputées calmer l'anxiété, le stress ou la dépression.

## **Le psoriasis**

Le psoriasis est une affection plutôt bénigne, non contagieuse. Il se caractérise par des taches rouges et sèches qui apparaissent sur le corps, en particulier au niveau du cuir chevelu, des coudes, des genoux, des aines, de la paume des mains ou sous la plante des pieds. Son évolution est variable d'un individu à l'autre : il peut se manifester, puis disparaître pour un certain temps (parfois même des années) avant de se manifester de nouveau.

### **Les causes possibles**

Elles peuvent être liées à des facteurs génétiques, à l'environnement, à la prise d'un médicament, à un dysfonctionnement du système immunitaire, à une situation stressante ou à des problèmes d'ordre psychologique, surtout chez les personnes dotées d'un tempérament nerveux ou anxieux.

### **Les bons conseils**

- Évitez l'exposition prolongée à des substances chimiques, agressives pour la peau.
- Abstenez-vous de vous exposer au soleil, et protégez-vous la peau si vous êtes amené à le faire.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Hydratez chaque jour votre peau avec de l'eau pas trop chaude.
- Abaissez votre niveau de stress quotidien en pratiquant un sport ou des exercices de relaxation.
- En cas d'anxiété, consultez un psychothérapeute pour en trouver les causes et les surmonter.
- Évitez les endroits trop froids et trop chauds.
- Évitez de gratter les plaques.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Lavande, géranium, romarin, arbre à thé, palmarosa, bergamote.

### **... et les diverses façons de les employer**

- En compresses sur les parties concernées.
- Diluées, en massages doux sur les zones touchées.
- Diluées dans une crème neutre, en applications quotidiennes sur la peau.
- En bains de mains ou de pieds.
- Dans l'eau du bain ou sur un gant de toilette pendant la douche.

## **Les verrues**

Une verrue est une petite tumeur cutanée bénigne due à un virus. Elle est contagieuse par contact direct et peut proliférer une fois installée, surtout si elle est écorchée. Elle peut se présenter partout sur le corps, souvent sur la plante des pieds, sur les mains, mais aussi sur les coudes et sur les genoux.

### **Les causes possibles**

Les verrues s'attrapent le plus souvent à la piscine ou dans les douches des vestiaires. Certains évoquent aussi une cause psychologique dans leur apparition, car leur disparition est parfois spontanée, sans aucune intervention thérapeutique, et parce que, dans d'autres cas, elles récidivent malgré l'emploi de plusieurs thérapies médicamenteuses.

### **Les bons conseils**

- Si nécessaire, pratiquez la relaxation pour combattre le stress ou l'anxiété.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Protégez-vous les pieds avec des sandales en plastique à la piscine et dans les douches fréquentées par d'autres personnes.
- Appliquez des cataplasmes d'ail écrasé sur la verrue, en prenant soin de protéger la peau saine autour.
- Appliquez de la sève de chélideoine fraîche (de couleur jaune) directement sur la verrue, jusqu'à disparition de celle-ci.
- Buvez beaucoup d'eau pendant la journée, en dehors des repas.
- Appliquez des cataplasmes à l'argile verte.

### Les huiles essentielles recommandées...

Citron, arbre à thé, ail, cyprès, oignon, girofle.

### ... et les diverses façons de les employer

- Diluées, en frictions sur les parties concernées.
- En compresses directement sur la verrue, matin et soir.
- En bains de pieds ou de mains, si le problème se situe à ce niveau-là.
- En diffusion, surtout en cas de stress.

## Les mycoses

Les mycoses sont des affections assez fréquentes qui apparaissent sur la peau et les muqueuses. La candidose, induite par une levure, *Candida albicans*, touche la peau (commissure des lèvres, plis inguinaux) et les muqueuses au niveau génital et au niveau buccal. Si les mycoses touchent les adultes de tous âges, elles peuvent aussi se manifester chez les bébés et les jeunes enfants.

### Les causes possibles

Provoquées par des champignons, elles surviennent en particulier quand le système immunitaire présente des faiblesses, par exemple à la suite d'une maladie grave, en cas de période de stress prolongée, de souci important, de problèmes d'ordre psychologique...

### Les bons conseils

- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Pratiquez la méditation ou des techniques mentales de relaxation pour maîtriser le stress.
- Buvez beaucoup d'eau tous les jours, en dehors des repas.
- Réduisez la quantité de sel de votre alimentation.
- Prenez des tisanes dépuratives, de sauge et de pissenlit par exemple.
- Faites des cures de propolis (à mâcher si la mycose touche la bouche).
- Prenez des compléments vitaminiques pour renforcer votre système immunitaire.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Arbre à thé, lavande, mélisse, géranium, cèdre, palmarosa, niaouli.

### **... et les diverses façons de les employer**

- Diluées, en massages sur tout le corps, pour tenter de renforcer le système immunitaire.
- En bains de siège si le problème se situe à ce niveau-là.
- En bains de bouche, plusieurs fois par jour, si le problème se situe dans la cavité buccale.
- En diffusion dans le logement : au besoin, diffusez des huiles essentielles réputées calmer l'anxiété, le stress ou la dépression.
- Diluées, en massages de la zone concernée, plusieurs fois par jour.

## **Les piqûres d'insectes**

Il est fréquent de se faire piquer par des insectes, surtout à la campagne et pendant la saison chaude. Les piqûres provoquent des petites lésions sur la peau, des gonflements, des boutons rouges ; elles génèrent souvent des démangeaisons fortement désagréables, et s'infectent parfois.

Les piqûres d'insectes peuvent créer de gros problèmes (œdème important, troubles respiratoires...) en cas de piqûres simultanées ou lorsque la personne piquée fait une allergie au venin des insectes par exemple. Il faut alors faire appel à un médecin très rapidement ou se rendre tout de suite à l'hôpital.

Si l'on pense que mieux vaut prévenir que guérir, il est possible d'éloigner les insectes en utilisant des huiles essentielles. Grâce à elles, il est également possible de soulager les douleurs liées aux piqûres bénignes.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

### Les bons conseils pour prévenir

- Évitez de laisser la peau découverte, portez des vêtements amples.
- Plantez de la citronnelle, du basilic, de la menthe, de la lavande, des géraniums dans le jardin ou dans des pots sur le balcon.
- Placez des bouquets de menthe ou de lavande dans la chambre à coucher.

### Les huiles essentielles recommandées...

Citronnelle (avant tout), clou de girofle, basilic, menthe, lavande, géranium.

### ... et les diverses façons de les employer

- En diffusion dans toutes les pièces, surtout le soir.
- Comme répulsif : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur le drap, la taie d'oreiller, le pyjama, la tête de lit ou les vêtements pour éloigner les insectes...
- Diluées dans une huile de base ou une crème neutre, en applications sur le corps et sur le visage (attention aux yeux et aux muqueuses) quand vous savez que vous allez être exposé aux attaques d'insectes.

### Les bons conseils pour soigner

- Enlevez le dard au besoin et désinfectez la zone de la piqûre.
- Massez et frictionnez la zone piquée avec du vinaigre de vin, de l'ail, du citron, du persil, de la sauge ou, bien sûr, des huiles essentielles diluées.

### Les huiles essentielles recommandées...

Arbre à thé, lavande, romarin, géranium, eucalyptus.

### ... et les diverses façons de les employer

- Diluées, en massages et en frictions sur la peau, le plus vite possible après avoir été piqué (et avoir enlevé le dard le cas échéant, bien sûr).
- En applications : déposez 1 goutte de l'huile essentielle choisie (non diluée) juste sur la piqûre.
- En compresses.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

## EN PRATIQUE

### En cas de cicatrices

- Huiles essentielles : lavande, géranium, bois de rose, thym, romarin, encens, lavandin, bois de santal.
- Méthodes d'application : diluées, en massages localisés ; en compresses.

### En cas de brûlures légères

- Huiles essentielles : lavande, camomille, géranium, niaouli, basilic, arbre à thé.
- Méthodes d'application : diluées, en massages localisés.

### En cas de coups de soleil

- Huiles essentielles : lavande.
- Méthodes d'application : diluées, en applications locales.

### En cas de couperose

- Huiles essentielles : citron, cyprès.
- Méthodes d'application : diluées dans une crème ou une lotion neutre, en massages localisés.

# Le système immunitaire

Le système immunitaire est l'ensemble des organes et des cellules chargés d'assurer la défense de l'organisme face aux infections. En cas de fatigue, de tension nerveuse ou de dépression, le système immunitaire peut s'affaiblir, favorisant la contraction de maladies.

## Conseils de prévention et d'hygiène de vie

- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat et les sucreries.
- Pratiquez un sport pour évacuer vos tensions : marche, vélo, gymnastique...
- Pratiquez le yoga ou le tai chi pour faire circuler vos énergies et vous détendre.
- Ne fumez pas.
- Ne consommez de l'alcool que modérément.
- Dormez et reposez-vous suffisamment.

### À SAVOIR

Pour stimuler le système immunitaire et garder la forme pendant la saison froide, il faut avant tout avoir une bonne hygiène de vie (alimentation correcte, assez de repos, exercice physique), et utiliser des huiles essentielles comme celles de sarriette, de myrte, d'origan et de menthe.

## L'asthénie, ou fatigue générale

La fatigue générale se manifeste par une baisse de la capacité de notre organisme à effectuer toute activité physique et/ou psychique. Il s'agit d'un motif très fréquent de consultation médicale, car elle est souvent associée à une pathologie particulière. Le niveau de fatigue, très subjectif, est difficile à évaluer. L'asthénie est souvent limitée dans le temps, car elle est liée aux conditions climatiques, à un train de vie soutenu ou à un surmenage au travail. Elle se traduit par un manque de tonus et d'envie d'entreprendre. Elle est nettement ressentie par la personne

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

qui la subit, mais elle est très difficile à détecter au niveau médical car, dans la plupart des cas, les analyses médicales présentent des valeurs dans la norme.

### **Les bons conseils**

- Arrêtez de vous imposer des horaires de travail trop contraignants.
- Réfléchissez sur le fait qu'une journée est faite de 24 heures pour tout le monde.
- Pratiquez régulièrement la respiration profonde, de type abdominal.
- Pratiquez des massages pour tonifier vos muscles et vous détendre.
- Prenez régulièrement de la vitamine C naturelle et du magnésium.
- Buvez beaucoup (eau, tisanes, thé vert) pendant la journée.
- Consommez régulièrement les produits de la ruche : miel, pollen, gelée royale.
- Purgez vos intestins, si besoin est.
- Faites des cures de ginseng.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Citron, menthe poivrée, jasmin, ravintsara, lavande, romarin, pamplemousse, sarriette, basilic, genièvre, pin, eucalyptus, thym, sauge, géranium, gingembre.

### **... et les diverses façons de les employer**

- En inhalation.
- En diffusion dans votre logement, dans les pièces les plus fréquentées.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez-le plusieurs fois pendant la journée.
- Diluées, en frictions sur la poitrine, le cou, le front et le haut du dos.
- Diluées, en massages toniques sur l'ensemble du corps. Vous pouvez aussi masser régulièrement vos plantes de pied.

## **La convalescence**

La convalescence est une période, de durée variable selon les individus, qui sépare la fin d'une maladie ou d'une opération chirurgicale et le retour à la santé habituelle. Il s'agit d'un passage délicat et progressif que chaque personne doit traverser pour recouvrer ses forces et s'habituer de nouveau à une vie normale.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

Notre organisme peut être aidé pour surmonter les sensations de faiblesse et de fatigue typiques de ces moments de la vie.

### Les bons conseils

- Acceptez de bon gré la convalescence, qui n'est qu'un état passager.
- Pensez de façon positive : vous allez recouvrer la santé.
- Gardez le contact social.
- Pratiquez régulièrement la respiration profonde, de type abdominal.
- Dormez suffisamment pendant la nuit, et même pendant la journée au besoin.
- Restez le plus souvent possible à l'air libre, en contact avec la nature et le soleil (toujours avec modération).
- Pratiquez des massages pour tonifier vos muscles.
- Prenez régulièrement de la vitamine C naturelle et du magnésium.
- Buvez beaucoup (eau, tisanes, thé vert) pendant la journée.
- Mangez des fruits et des légumes crus, de préférence d'origine biologique.
- Consommez les produits de la ruche : miel, pollen, gelée royale.

### Les huiles essentielles recommandées...

Thym, citron, sauge, gingembre, basilic, romarin, menthe poivrée, lavande, géranium, pamplemousse.

### ... et les diverses façons de les employer

- En inhalation.
- En diffusion dans le logement, en particulier dans les pièces les plus fréquentées pour assainir l'atmosphère.
- Diluées, en frictions sur la poitrine, le cou, le front et le haut du dos.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez-le plusieurs fois pendant la journée.
- Diluées, en massages toniques sur l'ensemble du corps. Vous pouvez aussi masser régulièrement vos plantes de pied.
- Sur le gant de toilette, pendant la douche quotidienne.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

# Les pieds

Les pieds sont des zones très sensibles de notre corps où se concentrent les tensions. Ils sont constamment sollicités, mais, la plupart du temps, nous ne leur accordons pas une attention suffisante. Souvent, ils restent toute la journée confinés dans des chaussettes et des chaussures, des conditions idéales pour favoriser le développement de bactéries.

## Conseils de prévention et d'hygiène de vie

- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat et les sucreries.
- Pratiquez un sport pour évacuer vos tensions : marche, vélo, gymnastique, natation...
- Pratiquez le yoga ou le tai chi pour faire circuler vos énergies et vous détendre.
- Ne fumez pas.
- Ne consommez de l'alcool que modérément.
- Dormez et reposez-vous suffisamment.

## Champignons sur les ongles (onychomycose) et pied d'athlète

Les ongles des pieds s'infectent souvent à cause de champignons microscopiques qui se développent à l'intérieur des chaussures, milieu chaud et humide qui leur convient. En général, l'ongle le plus atteint est celui du gros orteil, et ce problème touche particulièrement les personnes âgées.

Le pied d'athlète est une mycose qui se développe sur la plante des pieds et entre les doigts. Très fréquente, surtout chez les jeunes qui portent uniquement des chaussures de sport, cette mycose s'attrape le plus souvent dans les piscines et dans les salles de sport, c'est-à-dire des endroits qui sont très fréquentés et humides.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

## Les bons conseils

- Veillez à toujours avoir une bonne hygiène des pieds et à vous couper les ongles régulièrement.
- Aérez vos pieds le plus souvent possible.
- Évitez de vous vernir les ongles des pieds.
- Évitez ou limitez le port de chaussures de sport.
- Portez des sandales en plastique dans les piscines, les saunas et les douches des salles de sport.
- Enlevez vos chaussures dès que vous rentrez chez vous.
- Portez des chaussettes en fibres naturelles (coton ou laine).
- Séchez-vous bien les pieds après la douche ou le bain, surtout entre les orteils.
- Buvez beaucoup d'eau pendant la journée.
- Pratiquez une activité sportive régulière : marche, vélo, gymnastique, tennis, natation...

## Les huiles essentielles recommandées...

Arbre à thé, ail, lavande, laurier, cannelle, thym.

## ... et les diverses façons de les employer

- Diluées dans une crème neutre, en applications deux fois par jour sur la partie concernée.
- En bains de pieds.
- En compresses sur les zones touchées.

## Le cor au pied

Les cors sont des callosités, dures, qui provoquent des gênes ou des douleurs importantes quand le pied est enfermé dans une chaussure serrée. Ils sont fréquents sur les pieds, tout comme les durillons (sur la plante) et les yeux de perdrix (entre les orteils), et rendent la marche extrêmement pénible.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

### Les bons conseils

- Portez des chaussures souples, confortables, qui ne compriment pas trop les pieds.
- Aérez régulièrement vos pieds.
- Enlevez vos chaussures dès que vous rentrez chez vous.
- Portez des chaussettes en fibres naturelles (coton ou laine).
- Buvez beaucoup d'eau pendant la journée.
- Pratiquez une activité sportive régulière : marche, vélo, gymnastique, tennis, natation...

### L'huile essentielle recommandée...

Ail.

### ... et les diverses façons de l'employer

- Diluée dans une crème neutre, en applications deux fois par jour sur la partie concernée.
- En bains de pieds.
- En compresses sur le cor.

#### EN PRATIQUE

##### Contre la transpiration

Si vous transpirez beaucoup, versez quelques gouttes d'huile essentielle de cyprès dans l'eau de votre bain ou dans celle d'un bain de mains ou de pieds : elle a le pouvoir de limiter la transpiration.

# Le psychisme

S'il n'est pas un élément concret de notre corps, comme le cœur ou les reins par exemple, le psychisme a une incidence directe sur l'organisme. La dépression, le stress, l'anxiété et l'angoisse sont autant de phénomènes psychiques qui peuvent rapidement et fortement troubler le corps, le sommeil et le quotidien.

## Conseils de prévention et d'hygiène de vie

- Mangez sainement, en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et le poisson pour avoir un apport nutritionnel correct.
- Évitez les plats en sauce, les aliments des fast-foods, les graisses animales, la charcuterie, le chocolat et les sucreries.
- Pratiquez un sport pour évacuer vos tensions : marche, vélo, gymnastique, natation...
- Pratiquez le yoga ou le taï chi pour faire circuler vos énergies et vous détendre.
- Ne fumez pas.
- Ne consommez de l'alcool que modérément.
- Dormez et reposez-vous suffisamment.

## Les états dépressifs

La dépression est un état passager dont la durée est très variable. La personne qui vit un moment dépressif semble n'avoir plus de goût pour la vie. Elle traverse des coups de blues pendant lesquels elle éprouve une tristesse plus ou moins profonde et a des idées noires. Pendant les périodes dépressives, son système immunitaire est plus faible et le risque qu'elle tombe malade, beaucoup plus important.

## Les principaux symptômes

Les états dépressifs engendrent des troubles du sommeil, de l'irritabilité, une grande fatigue physique et psychologique, une dévalorisation de sa propre personne. L'individu n'a pas d'appétit, manque de concentration, n'a plus aucun intérêt pour sa vie sexuelle, pleure très facilement et ne s'intéresse pas à ce qui se passe

*NB: les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

autour de lui. Statistiquement, ce sont les personnes âgées et les femmes qui sont les plus concernées par les états dépressifs.

Les symptômes sont vécus par chacun avec une intensité variable, ce qui donne à la maladie différents degrés de gravité. Une dépression légère, liée par exemple au changement de saison et à l'arrivée de la grisaille automnale, ne sera pas traitée de la même façon qu'une dépression grave, qui peut dans certains cas conduire au suicide. La palette des soins adaptés est donc très vaste.

### **Les causes possibles**

Elles ne sont pas encore clairement déterminées, mais les scientifiques s'orientent vers un ensemble de causes liées entre elles : facteurs héréditaires, mauvaise hygiène de vie, stress chronique, événements extérieurs particulièrement éprouvants, conditions de vie difficiles et abus d'alcool.

### **Les bons conseils**

- Pratiquez la méditation ou des techniques mentales de relaxation pour vous détendre.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal.
- Trouvez des centres d'intérêt spirituels et philosophiques.
- Fréquentez des personnes optimistes et positives.
- Effectuez régulièrement des massages pour relaxer vos muscles et détendre votre organisme.
- Prenez des compléments vitaminés, en particulier de la vitamine B, des oméga 3, du ginseng, du ginkgo, du millepertuis et du magnésium.
- Pratiquez une psychothérapie pour identifier vos peurs.
- Faites des séances de luminothérapie, surtout s'il s'agit d'une dépression liée au manque de lumière pendant la saison froide.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Angélique, orange, basilic, ylang-ylang, camomille, jasmin, bergamote, bois de rose, sauge, citron, petit grain, bois de cèdre, géranium, pamplemousse.

### **... et les diverses façons de les employer**

- Dans un bain chaud, de façon régulière.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Diluées, en massages sur l'ensemble du corps.
- En bains de pieds et de mains, si on ne prend pas de bain tous les jours.
- Sur le gant de toilette pendant la douche, en frictionnant tout le corps.
- En diffusion : utilisez un diffuseur ou un brûle-parfum, ou versez quelques gouttes d'huile essentielle sur la tête du lit, sur le canapé, dans une coupelle ou dans un pot-pourri pour une diffusion en continu.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez-le plusieurs fois pendant la journée.

### EN PRATIQUE

#### Le starter du matin

Pour vous dynamiser tous les matins, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de basilic dans votre gel douche ou sur votre gant et lavez-vous en vous frottant vigoureusement.

## Les troubles du sommeil

Le besoin de sommeil est variable d'un individu à l'autre, même si, normalement, l'être humain dort environ un tiers de son existence. Un bon sommeil est un des piliers de la santé car c'est pendant la nuit que l'organisme se recharge physiquement et psychologiquement.

### Les principaux symptômes

On parle de troubles du sommeil quand une personne a du mal à trouver le sommeil, qu'elle se réveille de façon répétée au cours de la nuit ou beaucoup plus tôt que nécessaire, qu'elle est obsédée par le sommeil ou qu'elle se sent fatiguée dès son réveil le matin.

L'insomnie est un symptôme et non une maladie à part entière. Elle peut être occasionnelle, fréquente et même devenir chronique. Ses causes restent souvent difficiles à déterminer, d'où la difficulté de traiter véritablement le problème.

### Les causes possibles

Les pistes examinées pour découvrir l'origine des troubles du sommeil sont les habitudes de vie, le stress, la fatigue, les troubles physiques (bouffées de chaleur, difficultés respiratoires), l'âge, certains troubles psychologiques, comme la

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

dépression, les troubles digestifs, une forte consommation de stimulants ou des changements dans le style de vie habituel.

### Les conséquences possibles

Le manque de sommeil génère tôt ou tard des conséquences plus ou moins importantes qui varient selon les individus. Une grande fatigue physique et psychologique s'installe, on devient plus irritable et agressif, parfois on déprime, on manque de concentration, on souffre de troubles digestifs, on augmente les risques d'avoir ou de provoquer un accident...

### Les bons conseils

- Pratiquez la méditation ou des techniques mentales de relaxation pour vous détendre.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal, tous les soirs, une heure avant d'aller au lit.
- Pratiquez régulièrement des massages pour détendre votre organisme et soulager vos tensions.
- Prenez un bain chaud tous les soirs.
- Veillez à avoir des horaires réguliers pour le coucher et ne faites pas de sieste l'après-midi.
- Buvez beaucoup d'eau tous les jours, mais pas le soir : ainsi, vous n'aurez pas à interrompre votre sommeil pour aller aux toilettes.
- Mangez léger le soir.
- Supprimez le café, le thé, les sodas et le chocolat, surtout à partir de l'après-midi.
- Aménagez convenablement votre chambre à coucher : des doubles rideaux, une température fraîche et pas de télévision.
- Vérifiez que la tête de votre lit est orientée vers le nord.
- Aérez votre chambre à coucher 5 minutes tous les soirs avant d'aller au lit.
- Buvez régulièrement des tisanes de valériane, de passiflore, de tilleul, de camomille ou de mélisse, surtout le soir.
- Prenez un verre de lait chaud ou tiède le soir avant de vous coucher.

**NB :** les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.

## Les huiles essentielles recommandées...

Ylang-ylang, jasmin, mélisse, lavande, bois de cèdre, bois de rose, mandarine, bois de santal, bergamote, vétiver, camomille, pamplemousse, encens, valériane, marjolaine.

## ... et les diverses façons de les employer

- Dans un bain chaud le soir.
- Diluées, en frictions sur la poitrine.
- Diluées, en massages sur l'ensemble du corps.
- En bains de pieds et de mains.
- En diffusion dans le logement, en particulier dans la chambre à coucher.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez-le fréquemment à partir de la mi-journée.
- En fumigations.
- Par voie orale : juste avant d'aller au lit, versez 1 goutte d'huile essentielle (de camomille par exemple) dans un verre de lait tiède et buvez-le (demandez toujours l'avis d'un spécialiste pour la prise orale des huiles essentielles).
- En inspirant durant la nuit : mettez 1 goutte d'huile essentielle sur le pyjama ou sur la taie de votre oreiller.

### EN PRATIQUE

#### Massage du soir

Pour se détendre le soir, il est possible de se masser avec un mélange d'huiles essentielles de mélisse, d'ylang-ylang, de valériane, de mélisse et de camomille romaine diluées dans une huile de base (amande douce, par exemple).

## Le stress

Tout le monde connaît le stress, considéré comme le mal du siècle. En effet, il fait de nos jours partie des contraintes de la vie des pays dits « civilisés ». Sous ce terme anglais sont regroupés un grand nombre de changements que l'organisme humain met en place quand il se trouve confronté à des événements vécus comme des agressions.

**NB :** les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.

## Stress positif et stress négatif

On a l'habitude de faire la différence entre le bon stress, qui permet d'avoir une réaction positive et constructive face à une situation donnée, et le mauvais stress, qui consiste à avoir une réaction négative, tant au niveau physique qu'au niveau psychologique.

### Les causes possibles

Les causes du stress varient selon les individus, car ce qui est considéré comme stressant par les uns ne l'est pas forcément par les autres, les capacités d'adaptation et le vécu de chacun étant bien différents.

Parmi les causes souvent évoquées, on retrouve le bruit, le surmenage, la maladie, surtout quand elle est chronique ou longue, les interventions chirurgicales, les changements de situation, la perte d'un travail, l'excès d'alcool ou de café, les contraintes et les frustrations répétées, une grande déception, la peur, un déménagement, l'accompagnement d'un malade ou d'une personne âgée, le mariage, la ménopause, la perte d'un être cher, le divorce et le départ d'un enfant.

### Les conséquences possibles

Vivre dans un stress continu n'est pas salubre, car l'équilibre de l'organisme finit par s'altérer et la maladie s'installe progressivement. Toutefois, les réactions au stress sont personnelles et très variables : colère, agressivité, silence, repli sur soi, diminution des défenses immunitaires, troubles sexuels, troubles de l'appétit, ulcères à l'estomac, maladies cardio-vasculaires, migraines, mal de dos, mal au ventre, maladies cutanées ou allergies, voire maladies bien plus graves.

## EN PRATIQUE

### Soulagez les maux de tête dus au stress

Diffusez, dans les pièces dans lesquelles vous vous tenez le plus souvent, de l'huile essentielle de lavande. Elle détendra votre système nerveux et soulagera les tensions probablement à l'origine des céphalées.

### Les bons conseils

- Soyez à l'écoute des besoins de votre corps, veillez à respecter ses rythmes biologiques.
- Sachez vous faire plaisir, appréciez le bon côté des choses.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- Ne construisez pas votre vie sur le sens du devoir et au rythme des « Il faut que... ».
- Veillez à garder du temps pour vous et pour vos hobbies.
- Apprenez à dire « non » quand cela est nécessaire, sans culpabiliser.
- Dormez suffisamment pendant la nuit.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal, dès que possible dans la journée.
- Pratiquez la méditation ou des techniques mentales de relaxation pour vous détendre.
- Effectuez des massages pour relâcher vos tensions musculaires et détendre votre organisme.
- Veillez à maintenir votre poids dans la norme, à ne jamais atteindre un poids trop important.
- Buvez une grande quantité d'eau tous les jours.
- Prenez du magnésium, du pollen ou de la gelée royale.

### **Les huiles essentielles recommandées...**

Géranium, basilic, encens, pamplemousse, lavande, fenouil, camomille, citron, ylang-ylang, sauge, romarin, petit grain, menthe, gingembre, cardamome, bergamote, mandarine.

### **... et les diverses façons de les employer**

- Diluées, en massages sur tout le corps.
- Dans un bain chaud, de façon régulière.
- Diluées, en frictions sur la poitrine et sur le dos.
- En bains de pieds et de mains.
- En diffusion, tous les soirs avant le coucher.
- Sur le gant de toilette pendant la douche, en frictionnant tout le corps.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez-le plusieurs fois pendant la journée.
- Lors de petits saunas ou en fumigations au niveau du visage.

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- En inspirant durant la nuit : le soir, mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur la taie de votre oreiller.

### **EN PRATIQUE**

Si votre journée de travail a été particulièrement stressante et longue, vous pouvez y remédier en mettant quelques gouttes d'huile essentielle de néroli sur un mouchoir que vous porterez à votre nez plusieurs fois dans la soirée : vous récupérerez ainsi l'énergie perdue.

## **L'anxiété et l'angoisse**

L'anxiété est un état qui se caractérise par des sentiments d'alerte, de danger imminent, de tension générale, de malaise, d'insécurité. Elle peut être passagère et justifiée, mais aussi s'inscrire dans le temps et prendre d'importantes proportions qui risquent d'invalider l'existence d'une personne.

La crise d'angoisse est une forme d'anxiété qui naît de l'inquiétude, de la peur et des soucis. Elle provoque une perte du contrôle de ses propres moyens, de la transpiration, des frissons, des vertiges, l'impression d'étouffer, le sentiment de s'évanouir, la peur de mourir.

### **Un signal d'alarme**

L'anxiété et l'angoisse peuvent être interprétées comme indiquant quelque chose qui nous tracasse ou nous dérange. Ce sont des manifestations fréquentes dans tous les pays développés, en particulier en France, où la consommation de tranquillisants et d'anxiolytiques est particulièrement importante.

### **Les causes possibles**

Les raisons amenant à souffrir d'anxiété ou d'angoisse sont liées à la société moderne : accumulation de situations stressantes, rythme de vie très soutenu, gros changements dans la vie, maladies, peurs, problèmes financiers, incertitudes, problèmes liés au travail et à l'emploi, situation sociale, rapidité du progrès technologique, lutte pour réussir, confrontation avec autrui, relations affectives.

### **Les conséquences possibles**

Selon les personnes, l'anxiété ou l'angoisse se manifestent par des crises de migraine, des palpitations, de la fatigue, des problèmes digestifs, des problèmes

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

sexuels, des douleurs à l'estomac, des insomnies, des allergies, de l'eczéma, des douleurs intestinales, des nausées et des vomissements, une difficulté à respirer et la peur de mourir.

### Les bons conseils

- Changez ce qui vous semble ne pas « tourner rond » dans votre mode de vie.
- Respectez le rythme de vie de chacun.
- Acceptez de ne pas pouvoir tout maîtriser.
- Sachez vous faire plaisir, appréciez le bon côté des choses.
- Pratiquez la méditation ou des techniques mentales de relaxation pour vous détendre.
- Cultivez vos passions et vos centres d'intérêt.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal.
- Essayez d'être toujours en accord avec vous-même lorsque vous êtes amené à prendre une décision.
- N'hésitez pas à suivre une psychothérapie pour comprendre les causes susceptibles de déclencher des crises d'anxiété ou d'angoisse.
- Pratiquez des massages pour vous relaxer.
- Buvez beaucoup d'eau tous les jours, en dehors des repas.
- Prenez régulièrement des tisanes de valériane, de passiflore, de tilleul, de camomille ou d'aubépine.

### Les huiles essentielles recommandées...

Menthe poivrée, lavande, angélique, basilic, ylang-ylang, bois de rose, néroli, petit grain, pamplemousse, mélisse, camomille, encens, bois de cèdre, orange amère, patchouli, sauge.

### ... et les diverses façons de les employer

- Diluées, en massages sur l'ensemble du corps.
- Dans un bain chaud, de façon régulière.
- Diluées, en frictions sur la poitrine et le dos.
- En bains de pieds et de mains.

*NB: les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

- En diffusion tous les jours et le soir avant le coucher.
- Sur le gant de toilette pendant la douche, en frictionnant tout le corps.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez-le plusieurs fois pendant la journée.
- En inspirant durant la nuit : le soir, mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur la taie de votre oreiller.

## Les troubles de la mémoire et de la concentration

Il y a des moments où l'on a des difficultés à se concentrer et/ou des troubles liés à la mémoire. Souvent associée au surmenage et à la fatigue, la déficience mnémonique nous empêche d'accomplir nos tâches habituelles et de restituer ce que nous souhaiterions. Parfois, cet état peut être invalidant, par exemple quand nous devons préparer un examen ou un concours.

La mémoire et la concentration diminuent également avec l'âge, c'est pourquoi il est important de les exercer et d'en prendre soin avant que la dégradation ne s'installe.

### À SAVOIR

L'entretien des facultés cérébrales doit faire partie de l'hygiène de vie.

### Les bons conseils

- Pratiquez la méditation ou des techniques mentales de relaxation pour vous détendre.
- Pratiquez la respiration profonde, de type abdominal.
- Effectuez régulièrement des massages pour détendre votre organisme et vous libérer l'esprit.
- Buvez une grande quantité d'eau tous les jours.
- Prenez régulièrement de la gelée royale, du miel et des fruits secs lorsque vous faites des efforts intellectuels.
- Prenez du magnésium, du ginseng, du ginkgo pour la microcirculation, ainsi que des tisanes dépuratives (bardane, pissenlit...).

*NB : les traitements aux huiles essentielles ne remplacent pas une consultation médicale.*

## Les huiles essentielles recommandées...

Romarin, citron, poivre noir, cyprès, basilic, thym, bergamote, orange amère, bois de cèdre, lemon-grass, menthe poivrée, géranium, vétiver.

## ... et les diverses façons de les employer

- Dans un bain, de façon régulière.
- Diluées, en frictions sur les poignets, les tempes, le front et le cou.
- Diluées, en massages sur l'ensemble du corps.
- En compresses sur le front.
- En diffusion dans le logement tous les jours, en particulier lorsqu'on a un effort intellectuel à fournir.
- Sur le gant de toilette pendant la douche du matin, en frictionnant tout le corps.
- En inspirant : mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et humez-le plusieurs fois au cours de la journée.
- Diluées dans une crème neutre, en applications quotidiennes sur la peau.

### EN PRATIQUE

#### En cas de tensions physiques d'origine nerveuse

- Huiles essentielles : camomille, néroli, lavande, bergamote, marjolaine, bois de cèdre, ylang-ylang, bois de santal.
- Méthodes d'application : diluées, en massages ou en frictions ; en diffusion dans le bain le soir.

#### Pendant la puberté

- Huiles essentielles : ylang-ylang, lavande, sauge (huile plutôt destinée aux femmes), pin (huile plutôt destinée aux hommes).
- Méthodes d'application : diluées, en massages ; en diffusion ; dans le bain.

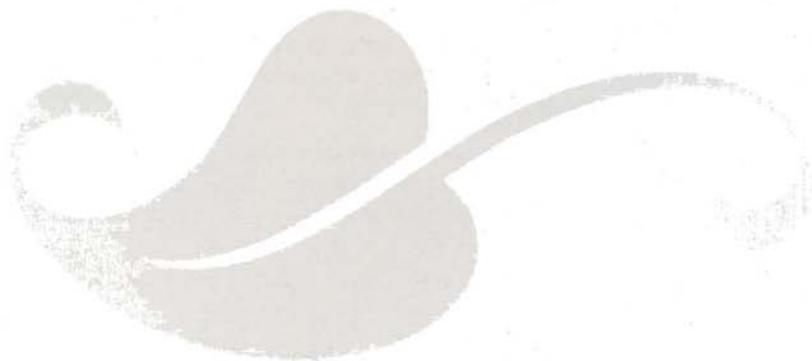
#### Pour calmer les enfants

Pour calmer l'esprit parfois agité de vos enfants, diffusez régulièrement dans leur chambre un mélange d'huiles essentielles d'orange douce et de lavande.



# Les huiles essentielles de A à Z

Les 50 huiles essentielles les plus utilisées



# Ail

**Nom latin ou botanique :** *Allium sativum*

**Famille :** liliacées

**Origine :** Égypte et Bassin méditerranéen

**Partie utilisée :** le bulbe

**Usage :** interne et externe

**Indications :** maladies infectieuses, parasites intestinaux, grippe, bronchite, asthme, rhume, problèmes circulatoires, jambes lourdes, hypertension artérielle, champignons, verrues, rhumatismes, asthénie, piqûres d'insectes

**Propriétés de l'huile essentielle :** tonique, antiseptique, vasodilatatrice, vermifuge, fongicide, diurétique, abaisse le taux de cholestérol, réduit la tension artérielle, combat les cors en usage externe

**Autre usage :** cuisine

**Précautions :** l'ail ne convient pas aux personnes ayant l'estomac sensible et/ou les intestins fragiles, ni aux sujets atteints de dermatose. Sans avis médical, l'huile essentielle d'ail est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

De la même famille que la ciboulette et l'oignon, l'ail est une plante comestible connue et utilisée depuis l'Antiquité, en particulier par tous ceux qui étaient en contact avec les malades. Les Babyloniens le cultivaient déjà, les Égyptiens en donnaient des gousses aux ouvriers pour les fortifier pendant l'édification des pyramides et les athlètes grecs le prenaient pendant leur préparation des jeux Olympiques.

Très utilisé en cuisine dans le monde entier, l'ail reste aujourd'hui l'un des ingrédients de base de la cuisine méditerranéenne.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle d'ail, très volatile, dégage une odeur forte, déplaisante pour certaines personnes. Pourtant, elle possède nombre de vertus thérapeutiques.
- C'est un antiseptique très puissant, utilisé pour prévenir et guérir les maladies infectieuses. L'ail est en effet un antibiotique naturel, qui combat les bactéries nocives sans détruire la flore intestinale, comme c'est le cas avec les antibiotiques chimiques. Il a aussi une action fongicide : il combat diverses mycoses, dont celle causée par *Candida albicans*.

- **Il peut s'utiliser frais**, tous les jours, dans les préparations culinaires, de préférence cru pour garder intactes ses propriétés, mais il est aussi disponible en gélules dans le commerce : son pouvoir désintoxiquant lui permet d'éliminer les toxines, il renforce l'organisme et, en particulier en hiver, prévient les maladies infectieuses.
- **Son action s'étend à l'appareil circulatoire**, avec une action bénéfique sur la circulation sanguine, la régulation de la pression artérielle et le taux de cholestérol. Son utilisation est intéressante pour prévenir les maladies cardio-vasculaires.
- **Aux niveaux pulmonaire et respiratoire**, l'ail a un pouvoir décongestionnant ; il combat les bronchites, l'encombrement des bronches en éliminant le mucus, mais il est efficace aussi contre la sinusite, la toux et le rhume.
- **L'ail est utile aux systèmes digestif et urinaire** pour combattre diverses formes d'infections, en particulier celles de la vessie et des reins (cystite, lithiase urinaire...).
- **En usage externe**, l'ail, une fois pilé ou sous forme d'huile essentielle, sert à combattre les verrues, les durillons et les cors. Il faut l'appliquer en cataplasmes, en veillant à protéger la peau saine autour avec un sparadrap. L'huile essentielle d'ail est aussi employée pour éloigner les insectes (elle neutralise également leur venin), ainsi que les puces. Son application se révèle utile surtout l'été, dans les jardins ou lors de soirées à l'extérieur.

#### Peuples centenaires

L'ail est un des aliments qui permettraient de vivre très longtemps. Les peuples centenaires en consomment en effet régulièrement. En Orient comme en Occident, l'ail a la réputation de donner de la force, de prévenir les maladies, de préserver la santé et même de chasser le mauvais œil, de repousser les vampires et d'éloigner le mal sous toutes ses formes.

# Angélique

**Nom latin ou botanique :** *Angelica archangelica*

**Famille :** apiacées

**Origine :** Europe

**Partie utilisée :** les racines et les semences

**Usage :** interne et externe

**Indications :** stress, fatigue, spasmes intestinaux, problèmes digestifs, troubles du sommeil, toux, hypersensibilité, ménopause, règles douloureuses, cellulite, arthrite, rhumatismes, peaux sèches, soins cutanés

**Propriétés de l'huile essentielle :** stomachique, carminative, antiseptique, diurétique, tonifiante, stimule la digestion

**Autres usages :** cosmétique, liqueurs, cuisine, parfumerie

**Précautions :** il ne faut pas s'exposer au soleil après avoir appliqué sur la peau de l'huile essentielle d'angélique pure ou un produit qui en contient, car cette huile est photosensible. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Connue aussi sous les noms « angélique des jardins » ou « herbe-aux-anges », l'angélique est une plante qui pousse rapidement et qui fleurit en grandes ombelles de fleurs blanches ou bleuâtres. Son nom vient d'une légende : l'archange Raphaël aurait révélé aux hommes les vertus thérapeutiques de cette plante, en particulier son pouvoir de combattre la peste au Moyen Âge.

Disponible partout en France, l'angélique est largement utilisée en phytothérapie et en aromathérapie.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle d'angélique contient de nombreux principes actifs pour combattre les infections respiratoires en favorisant l'élimination du mucus des bronches, en atténuant les symptômes du rhume, en apaisant la toux.
- Elle est précieuse pour aider à éliminer les toxines par le biais des reins (elle est diurétique), du foie et de la peau. Elle accompagne les programmes de lutte contre la cellulite et contre les rhumatismes, et favorise les drainages lymphatiques.

- Elle agit directement contre les troubles digestifs, surtout ceux liés au stress. Elle lutte contre l'inappétence et certaines formes d'anorexie, mais elle est efficace aussi contre les gaz et les crampes intestinales, les maux d'estomac et les vomissements spasmodiques.

- Cette plante renforce les défenses de l'organisme en stimulant le système immunitaire. Il faut y avoir recours en cas d'épidémie, pendant les convalescences et en cas de faiblesse et d'asthénie.

- Certaines variétés d'angéliques sont utilisées dans la médecine chinoise depuis la nuit des temps pour leurs résultats sur les problèmes de cycle de la femme, certaines de leurs composantes agissant comme des œstrogènes. Leur efficacité est reconnue aujourd'hui en Occident, aussi l'angélique est-elle utilisée par beaucoup de femmes

pendant la ménopause et lors de règles douloureuses.

- Au niveau de la peau, l'huile essentielle d'angélique a une action apaisante. Grâce à cela et à son arôme agréable, elle entre dans la composition de divers produits de beauté et huiles de massage. Elle est efficace en cas de peau sèche, abîmée, de brûlures, de coups de soleil et d'eczéma.

- Sur le plan psychologique, l'angélique renforce le système nerveux et soulage en cas de stress, de surmenage intellectuel, de migraine, de perte de confiance en soi pendant les périodes critiques et quand on a l'impression que « trop c'est trop ». Elle est à conseiller aux étudiants en période d'examens, aux travailleurs pendant les moments de stress, aux athlètes préparant une compétition et aux enfants pendant la période de croissance.

# Anis vert

**Nom latin ou botanique:** *Pimpinella asinum*

**Famille:** ombellifères

**Origine:** Asie occidentale

**Partie utilisée:** les semences

**Usage:** interne et externe

**Indications:** mauvaise digestion, météorisme intestinal, allaitement, aérophagie, coliques infantiles, migraines digestives, asthme, ballonnements, règles douloureuses, palpitations, toux

**Propriétés de l'huile essentielle:** carminative, antispasmodique, apéritive, digestive, diurétique, sédative, galactogogue, stimulante (surtout au niveau digestif)

**Autres usages:** préparation de dentifrices, cuisine, boissons

**Précautions:** l'huile essentielle d'anis vert est toxique si elle est utilisée à forte dose. Elle peut provoquer un ralentissement de la circulation, des paralysies musculaires et des problèmes au niveau cérébral. Un usage modéré et surveillé s'impose. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

L'anis vert compte parmi les plus anciennes épices consommées au monde. Déjà cultivé par les Égyptiens, il était aussi consommé par les Romains, qui en vantaient largement les mérites.

Considéré comme une drogue aphrodisiaque, il ne voit sa culture commencer en France qu'au Moyen Âge, sur ordre de Charlemagne. Il est aussi connu sous les noms « boucage », « petit anis » et « pimpinelle anis ».

## UTILISATIONS

- **L'anis vert stimule la digestion**, favorise l'appétit et aide en cas de ballonnements et de lourdeur digestive. Il est très utile contre les spasmes intestinaux pouvant se manifester après les repas, surtout ceux d'origine nerveuse. Il entre dans la composition du mélange appelé « les quatre semences chaudes », qui comprend des graines d'anis, de coriandre, de carvi (ou de cumin, selon les auteurs) et de fenouil à parts égales, et qui sert à préparer une boisson chaude aux vertus digestives et carminatives.

• **L'huile essentielle d'anis peut facilement être diluée** dans une huile végétale d'assaisonnement et utilisée de temps en temps pendant les repas. Elle doit cependant être consommée avec prudence et modération, car elle peut devenir toxique si elle est prise à forte dose. Les infusions faites avec les graines, elles, seront de préférence prises après les repas lourds ou bien arrosés.

• **L'anis vert s'entend à calmer les centres nerveux.** Il sera donc utile dans les cas de coliques chez les enfants (surveillez attentivement le dosage !), ainsi que dans les cas de vomissements ou de difficultés digestives d'origine nerveuse.

• **L'huile essentielle d'anis vert** est aussi conseillée en cas de dysménorrhées, de règles douloureuses et d'insuffisance lactée. En effet, l'anis a la réputation de stimuler la production de lait et, dans la pratique de la médecine populaire, les femmes avaient l'habitude de faire des cataplasmes à base d'anis vert pour lutter contre les engorgements laitieux.

• **En cas de toux grasse**, il faudra utiliser l'huile essentielle d'anis vert en usage externe, de préférence en inhalations.

#### **Anisette : liqueur digestive**

Les ingrédients pour faire une liqueur digestive à la maison sont les suivants :

- 100 g d'anis vert
- 1 g de coriandre
- 2 g de cannelle
- 2 g de clou de girofle
- 1 gousse de vanille
- 1 litre d'eau-de-vie
- 1,5 kg de sucre
- 1 litre d'eau

Laissez infuser dans l'alcool les graines d'anis, la coriandre, la cannelle, les clous de girofle et la vanille pendant une semaine. Faites fondre le sucre dans l'eau portée sur feu vif. Filtrez la préparation avec les plantes et ajoutez le sirop de sucre. Mélangez bien, mettez en bouteilles et laissez reposer. À consommer avec modération...

# Arbre à thé, ou tea tree

**Nom latin ou botanique :** *Melaleuca alternifolia*

**Famille :** myrtacées

**Origine :** Australie

**Partie utilisée :** les feuilles

**Usage :** interne et externe

**Indications :** fièvre, grippe, affections hivernales, maux de gorge, mycoses de la peau et des ongles, aphtes, herpès, infections urinaires, toux, acné, sinusite, candidose, boutons de fièvre, cystite, verrues, bronchite

**Propriétés de l'huile essentielle :** antivirale, antiseptique, bactéricide, fongicide, anti-infectieuse, balsamique, cicatrisante, stimule les défenses immunitaires

**Autres usages :** beauté, maison, cuisine

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle d'arbre à thé est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

Attention : l'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) ne doit pas être confondu avec le théier, la plante qui donne le thé (*Camellia sinensis*).

## ORIGINE ET HISTOIRE

L'arbre à thé, ou tea tree, est une plante originaire d'Australie, déjà utilisé par les aborigènes et par les premiers colons pour ses nombreuses propriétés médicinales. En premier lieu, comme toutes les huiles essentielles appartenant à la famille des myrtacées, l'huile essentielle d'arbre à thé possède des propriétés anti-infectieuses très puissantes.

## UTILISATIONS

- Même si son odeur est peu agréable (elle rappelle le « médicament »), l'huile essentielle d'arbre à thé est parmi les essences les plus utilisées pour combattre les infections de toutes sortes. Elle agit comme un antibiotique naturel, et est capable d'empêcher le développement des bactéries, des champignons et des virus.

- L'huile essentielle d'arbre à thé possède aussi des vertus immunostimulantes, c'est-à-dire qui permettent de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme humain. Son utilisation régulière donne la possibilité de prévenir un grand nombre d'affections (en particulier pendant la saison froide), elle soulage les personnes souffrant de maladies infectieuses, elle permet de sortir du cycle des maladies à répétition et de mieux récupérer pendant les périodes de convalescence ou postopératoires. Certains thérapeutes la recommandent avant une opération chirurgicale.
- Elle est souveraine pour soigner les affections cutanées, les irritations de la peau, l'acné, les furoncles, les boutons de fièvre et ceux de la varicelle. Très efficace contre les verrues, cette huile combat le pied d'athlète ainsi que les mycoses qui se présentent sous les ongles. N'étant pas agressive au niveau de la peau, elle peut s'appliquer directement sur les lésions.
- Son action est douce, et les enfants peuvent en bénéficier sans souci, surtout pendant la saison froide : versez-en quelques gouttes diluées dans le bain du soir ou diffusez-les dans la chambre pendant la nuit dès l'apparition des premières manifestations de refroidissement. Grâce à son pouvoir expectorant (elle facilite l'élimination du mucus des bronches), elle permet de traiter efficacement les affections respiratoires : appliquez-en tout de suite quelques gouttes diluées dans une huile de base sur la poitrine et sur le dos.

#### À diluer

Même si l'huile essentielle d'arbre à thé n'irrite pas particulièrement la peau et pourrait être employée à l'état pur (sans dilution), les aromathérapeutes conseillent toujours de la diluer, surtout si elle doit être appliquée sur la peau d'un enfant.

# Basilic

**Nom latin ou botanique :** *Ocimum basilicum*

**Famille :** labiées

**Origine :** Asie

**Partie utilisée :** les feuilles et la plante fleurie

**Usage :** interne et externe

**Indications :** fatigue, surmenage intellectuel, anxiété, dépression, mauvaise digestion, toux, rhume, migraines, piqûres d'insectes, douleurs musculaires, crampes, règles insuffisantes, flatulences, manque de concentration

**Propriétés de l'huile essentielle :** tonifiante sur le plan nerveux, antispasmodique, emménagogue, antiseptique au niveau intestinal, stimule les surrénales.

**Autres usages :** cuisine, beauté, maison, parfumerie

**Précautions :** à utiliser en doses modérées pour éviter un effet sédatif après la période stimulante. Si l'huile est appliquée pure, elle peut provoquer des irritations sur les peaux sensibles, mieux vaut donc la diluer dans une huile de base. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Dans l'Antiquité, un des signes pour savoir si un lieu était propice à la santé était de voir si le basilic y poussait en abondance. Si c'était le cas, alors l'endroit était pris en considération pour y vivre, car favorable et salubre. Les Chinois voyaient dans cette plante une sorte de médium végétal leur permettant de communiquer avec les esprits. Au Moyen Âge, le basilic était considéré un peu comme l'âme du potager, car il était réputé y attirer les bons esprits.

## UTILISATIONS

- L'arôme du basilic est chaud, relevé et piquant, trois conditions nécessaires pour tonifier le système nerveux. En effet, l'huile essentielle de basilic efface la fatigue et, utilisée de manière préventive, augmente la résistance. Elle combat le stress, aide dans les moments de surmenage intellectuel, stimule la mémoire et la concentration ; elle est donc particulièrement utile pendant les périodes d'examen ou d'effort intellectuel soutenu.

- Elle peut être largement employée en cuisine : elle relève le goût de nombreux plats tout en aidant les fonctions digestives. Elle entre aussi dans la composition de plusieurs parfums pour femmes.
- Elle est particulièrement conseillée aux personnes hyperactives et toujours stressées car, grâce à son pouvoir tonifiant des glandes surrénales, elle donne la sensation de « recharger les batteries ». Elle sera donc conseillée aux convalescents et aux personnes âgées, mais aussi à tous pendant les changements de saison pour prévenir la fatigue pouvant se manifester.
- En cas de fatigue passagère, il suffit de déposer 1 goutte d'huile essentielle de basilic à l'intérieur de chaque poignet et de bien frotter, ou d'en mettre 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et de les humer profondément plusieurs fois dans la journée.
- Au niveau psychologique, l'huile essentielle de basilic, appelée aussi « baume de l'âme », est très utile en cas d'anxiété, de problèmes d'angoisse chez les enfants (elle aide à se relaxer) et d'état dépressif (pour reprendre courage).

#### Éloigner les mouches...

Il suffit de mettre quelques pots de basilic fleuri sur le balcon ou à la fenêtre de votre cuisine pour éloigner les mouches. Si vous n'avez pas la place pour les pots, déposez régulièrement quelques gouttes d'huile essentielle de basilic sur le rebord des fenêtres.

Cependant, si beaucoup d'insectes fuient l'odeur du basilic, les abeilles, en revanche, sont attirées !

# Bois de rose

**Nom latin ou botanique :** *Aniba rosaeodora*

**Famille :** lauracées

**Origine :** Brésil, Amazonie

**Partie utilisée :** les copeaux de bois tendre

**Usage :** interne et externe

**Indications :** fatigue physique et mentale, surmenage, stress, mycoses, rides, acné, vergetures, états dépressifs, infections respiratoires, infections ORL, peaux fatiguées, infections cutanées

**Propriétés de l'huile essentielle :** antiseptique doux, tonifiante, cicatrisante, antiparasitaire, bactéricide, antivirale, antispasmodique, antifongique, stimule le système immunitaire, régénère les tissus

**Autres usages :** cosmétique, parfumerie

**Précautions :** sans avis médical, cette huile essentielle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Issue d'un arbre originaire d'Amazonie, l'huile essentielle de bois de rose est appréciée pour son parfum délicat et délicieusement fleuri.

## UTILISATIONS

- Elle a la réputation de régénérer les cellules de la peau, et donc de combattre le vieillissement. Elle est utilisée pour la fabrication de cosmétiques de qualité destinés à différents soins cutanés. Elle est efficace pour soigner les peaux fatiguées, irritées et abîmées, pour diminuer l'acné, pour prévenir les rides, les ridules, les rides d'expression et les vergetures. Ne provoquant que rarement des allergies ou des

intolérances, cette huile s'adapte à toutes les peaux, même les plus sensibles.

- Ses pouvoirs antiseptiques et bactéricides s'étendent au niveau du système respiratoire et à la sphère ORL, par exemple en cas de bronchite chez l'adulte et l'enfant. Elle soutient la circulation lymphatique et s'utilise en cas de ganglions gonflés.

- Elle stimule le système immunitaire. Tonifiante et tonique pour le corps, elle combat les états de fatigue physique et mentale, la tristesse, le chagrin et les états dépressifs. Elle donne de bons résultats en cas de stress et de problèmes nerveux.

- Elle peut aussi être utilisée comme anti-mite ; il suffit d'en verser quelques gouttes à l'intérieur des armoires.

# Camomille romaine ou noble

**Nom latin ou botanique :** *Anthemis nobilis*

**Famille :** astéracées

**Origine :** France, Europe

**Partie utilisée :** les fleurs ou les capitules et la plante entière

**Usage :** interne et externe

**Indications :** stress, dyspepsie, nervosité, douleurs rhumatismales, douleurs lombaires, parasites intestinaux, aménorrhée, difficultés digestives, dermatoses, inflammations cutanées, eczéma, spasmes gastriques, flatulences, migraines, poussées dentaires, ulcère d'estomac

**Propriétés de l'huile essentielle :** antispasmodique, tonifiante, stomachique, fébrifuge, stimulante, antianémique, emménagogue, sédative, sudorifique, cicatrisante, vermifuge, cholagogue, antalgique

**Autres usages :** cosmétique, soins des cheveux, alimentation

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle de camomille romaine est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses

## ORIGINE ET HISTOIRE

Connue sous le nom latin d'*Anthemis nobilis*, la camomille romaine est aussi appelée « camomille noble » ou « camomille odorante ». C'est une plante vivace, haute de 10 à 30 centimètres, aux fleurs jaunes qui apparaissent de juin à septembre.

Déjà connue et utilisée par les Égyptiens, cette plante buissonnante et très décorative pousse aujourd'hui dans l'Europe entière. On la trouve à l'état sauvage dans

les champs, mais elle est aussi largement cultivée, et ce depuis le Moyen Âge.

Il existe plusieurs sortes de camomilles, mais deux d'entre elles sont particulièrement utilisées et commercialisées : la camomille allemande (appelée aussi « camomille bleue », « camomille sauvage » ou « camomille commune »), à l'odeur pénétrante et à la saveur aromatique, et la camomille romaine. Elles appartiennent toutes les deux à la même famille, les astéracées.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de camomille romaine**, à la couleur jaune pâle, possède une odeur fraîche et suave, proche de celle de la pomme. Elle est souvent utilisée en diffusion dans les chambres à coucher pour favoriser le sommeil, celui des adultes comme celui des enfants. Grâce à son pouvoir sédatif et apaisant, elle calme les angoisses, soulage les personnes souffrant de troubles du sommeil, de stress, de tension nerveuse, de dépression.
- **Elle entre dans la composition de nombreuses lotions**, pommades ou préparations pharmaceutiques. En application locale, elle calme les irritations cutanées, soulage l'acné, les zonas, les démangeaisons, les allergies cutanées, les piqûres d'insectes, les herpès, les furoncles. Elle améliore les peaux sèches et a un pouvoir cicatrisant. Très connue pour sa capacité à blondir les cheveux, la camomille aide aussi à les renforcer et à prévenir leur chute.
- **Antispasmodique par excellence**, elle est utile en cas de crampes, de spasmes intestinaux, de règles douloureuses ou de coliques. Elle a aussi des propriétés anti-inflammatoires, en particulier aux niveaux oculaire et cutané.
- **La camomille améliore la digestion**, elle a une action dépurative et tonique sur le foie et combat l'aérophagie ainsi que les douleurs d'estomac. Elle favorise les règles ainsi que leur régularité, ce qui la rend intéressante dans la période qui précède la ménopause.
- **Naguère elle était utilisée comme vermifuge** et pour calmer les douleurs provoquées par les poussées dentaires.

# Cannelle

**Nom latin ou botanique :** *Cinnamomum zeylanicum*

**Famille :** lauracées

**Origine :** Indes, Madagascar, Antilles

**Partie utilisée :** l'écorce et les feuilles

**Usage :** interne et externe

**Indications :** infections intestinales, diarrhée, asthénie, douleurs gastriques, fièvre, règles irrégulières, tonique sexuel, piqûres d'insectes, cystite, problèmes digestifs, vers intestinaux, mycoses, diarrhées, spasmes musculaires, flatulences, douleurs rhumatismales

**Propriétés de l'huile essentielle :** tonifiante, anti-infectieuse, antifongique, stimulante, antiseptique, antivirale, digestive, emménagogue, vermifuge

**Autres usages :** cuisine, cosmétique et produits dentaires

**Précautions :** à dose élevée, l'huile essentielle de cannelle doit être manipulée avec précaution. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Ne l'utilisez jamais pure sur la peau, mais toujours en dilution, et évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originnaire du Sri Lanka, la cannelle est une épice très prisée dans le monde entier et utilisée depuis des siècles pour ses vertus thérapeutiques. Les Orientaux l'utilisent depuis toujours pour les massages et dans les bains, pour stimuler le corps ou redonner de la vigueur sexuelle.

L'huile essentielle obtenue à partir des feuilles du cannellier est moins agressive pour la peau que celle extraite de l'écorce. Il faut être attentif au moment de l'achat, car il existe dans le commerce de l'huile essentielle de cannelle provenant de Chine (*Cinnamomum cassia*) : son prix est certes moins élevé, mais la qualité est inférieure.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de cannelle est stimulante et tonifiante**, ce qui la rend très utile pour la circulation du sang en cas d'insuffisance ou de problème spécifique (dysménorrhées...). Elle agit aussi en stimulant l'appareil respiratoire.
- **Grâce à son pouvoir antibactérien et antiviral**, elle est souvent utilisée pour lutter contre les états grippaux ; on s'en sert à titre préventif et curatif lors des épidémies de grippe. « Réchauffante », elle rend service pendant la saison froide, aux premiers symptômes, pour se défendre contre toutes les maladies de refroidissement. Naguère, la médecine populaire recommandait en hiver de boire des grogs, dans lesquels il y avait toujours de la cannelle.
- **Diluée dans le bain**, elle revigore l'organisme et permet de lutter contre la fatigue physique, l'asthénie et la fatigue d'ordre psychique.
- **Elle est efficace pour tous les problèmes liés aux troubles de la digestion**. Elle stimule le système digestif en cas de manque d'appétit ou de digestion lente, elle est efficace contre les nausées, les difficultés digestives, les diarrhées, les parasites intestinaux, les coliques et les vomissements.
- **L'huile essentielle de cannelle est utilisée aussi pour combattre les infections urinaires**, la cystite, les verrues.
- **En usage externe**, elle est souveraine contre les piqûres, de guêpe et d'autres insectes, mais également pour repousser les poux.

# Cardamome

**Nom latin ou botanique:** *Elettaria cardamomum*

**Famille:** zingibéracées

**Origine:** Guatemala, Inde

**Partie utilisée:** les graines, les semences

**Usage:** interne et externe

**Indications:** fatigue, surmenage mental, digestion difficile, faiblesse, vomissements, nausées, flatulences, diarrhées, ballonnements, bronchite

**Propriétés de l'huile essentielle:** antiseptique, digestive, stimulante, tonifiante, stomachique, réchauffante, carminative, antibactérienne, expectorante

**Autres usages:** cuisine, parfumerie

**Précautions:** sans avis médical, l'huile essentielle de cardamome est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Mentionnée déjà dans les textes anciens de la médecine ayurvédique pour ses pouvoirs digestifs et pour sa capacité à lutter contre les hémorroïdes, la cardamome a été aussi largement utilisée par les Grecs ainsi que par les Romains.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle de cardamome est très aromatique, et son parfum est doux, chaud, agréable et épicé. Ajoutée dans le bain, elle exerce une action stimulante et tonique, très appréciée en hiver.

- Elle est efficace comme expectorant, car elle combat le catarrhe, surtout en cas de bronchite. Elle est aussi anti-infectieuse et

antibactérienne. On peut la frictionner sur le thorax et sur le dos (problèmes respiratoires), ou sur le ventre (problèmes digestifs). En diffusion, elle purifie l'air, combattant et prévenant les infections respiratoires.

- La cardamome est une épice fort utilisée en Asie pour les préparations culinaires (curry...) en raison de ses propriétés digestives et échauffantes. Ces dernières la rendent très utile en cas de nausées, de vomissements, de digestion difficile, de mauvaise haleine. Au niveau intestinal, elle combat la formation de gaz et les fermentations, les ballonnements, mais aussi les diarrhées.

- Elle donne un coup de fouet en cas de somnolence, de fatigue, surtout après les repas copieux.

# Carotte

**Nom latin ou botanique :** *Daucus carota*

**Famille :** ombellifères

**Origine :** Europe, France

**Partie utilisée :** les semences et les graines

**Usage :** interne et externe

**Indications :** surcharge du foie, affections hépatobiliaires, anémie, inflammations intestinales, manque d'appétit, asthénie, rhumatismes, convalescence, goutte, arthritisme, eczéma, affections cutanées, rides, affections pulmonaires, aménorrhée, couperose, acné

**Propriétés de l'huile essentielle :** dépurative, drainante, carminative, purgative, diurétique, énergisante, tonifiante, antianémique, antiputride, apéritive, hépatique, revitalisante, cicatrisante, antiride, redonne de l'élasticité à la peau

**Autres usages :** cosmétique, parfumerie, cuisine

**Précautions :** l'huile essentielle de carotte doit être utilisée avec modération sur la peau, spécialement si elle est pure. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

La carotte est une plante originaire d'Asie, cultivée partout en Europe et qui était déjà connue par les Grecs et les Romains de l'Antiquité. Elle était utilisée pour l'alimentation, mais les Anciens exploitaient aussi ses vertus curatives, car ils avaient compris que la carotte est une grande amie de l'organisme humain.

L'huile essentielle de carotte, qui présente une couleur jaune-orange doré, possède un parfum fruité, vif comme celui du légume, un peu boisé et terreux, qui rappelle vaguement celui de certains fruits, tel l'abricot.

## UTILISATIONS

- **Avant tout, l'huile essentielle de carotte aide au bon fonctionnement du foie :** elle régénère ses cellules et lutte contre les affections hépatobiliaires. Elle est efficace pour éliminer les toxines, ce qui lui confère des propriétés dépuratives et de drainage. Elle permettrait aussi de faire baisser le taux de cholestérol dans le sang.
- **Elle aide au bon déroulement des règles.** Elle est précieuse lors de la ménopause, période au cours de laquelle certaines femmes souffrent de troubles hormonaux, car elle régule la production d'hormones.

- **Elle facilite les fonctions intestinales** et l'élimination des gaz. Elle facilite le drainage du système lymphatique et lutte contre les inflammations.

- **Elle est utilisée pour son bêta-carotène**, qui se transforme en provitamine A dans l'organisme humain. La provitamine A est une des substances les plus efficaces pour maintenir la beauté de la peau.

- **En usage externe**, l'huile essentielle de carotte est utilisée pour tonifier la peau, lui redonner de l'élasticité et faciliter le bronzage. Cette huile, riche en carotol, entre en

particulier dans la composition de complexes antirides et de diverses crèmes susceptibles de régénérer les peaux sèches et dévitalisées.

- **Au niveau de l'épiderme**, elle a une action très vaste : elle opère sur l'eczéma, le psoriasis, les dermatites, la couperose et les furoncles grâce à son pouvoir régénérateur de la couche basale de la peau. Il est donc conseillé de l'appliquer quotidiennement (après l'avoir diluée dans une huile de base) sur la peau, préalablement bien nettoyée.



# Cèdre

**Nom latin ou botanique:** *Cedrus atlantica*

**Famille:** pinacées, conifères

**Origine:** Maroc, Orient, Amérique

**Partie utilisée:** bois

**Usage:** interne et externe

**Indications:** cellulite, anxiété, stress, arthrite, dermatoses, chute des cheveux, peau sèche, tuberculose, maladies respiratoires, infections urinaires, dermatites, eczéma, piqûres d'insectes, mycoses, acné, stimulant du système immunitaire

**Propriétés de l'huile essentielle:** stimulante, antiseptique, aphrodisiaque, cicatrisante, désinfectante, énergisante, sédatrice, diurétique, antifongique, tonifie les tissus

**Autres usages:** parfumerie, soin des cheveux, cosmétique

**Précautions:** cette huile peut provoquer des troubles gastriques et des nausées si elle est prise à doses élevées. Elle peut également être abortive. Elle est contre-indiquée chez les bébés ou les femmes enceintes, et déconseillée aux femmes qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Le cèdre ou cèdre de l'Atlas, appelé aussi « cèdre de l'Atlantique », est un arbre majestueux, originaire du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord (montagnes de l'Atlas). Son bois, parfumé et résistant, est très prisé. Le cèdre est utilisé depuis l'Antiquité par nombre de populations : les temples de Babylone auraient été construits en cèdre, les Indiens en remplissaient leurs pipes pour faire des offrandes avec sa fumée, les

Égyptiens se servaient de l'huile de cèdre pour embaumer le corps des morts et ils enfermaient les papyrus dans des coffres en cèdre pour les préserver.

Le cèdre le plus précieux est celui du Liban, pays qui fut pendant longtemps couvert d'immenses forêts, aujourd'hui fortement réduites pour satisfaire la demande mondiale de bois. L'huile essentielle est extraite du cèdre de l'Atlas, qui provient en grande partie du Maroc.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de cèdre**, au parfum chaud, boisé et harmonieux, semble avoir été la première huile à usage cosmétique de l'histoire. Aujourd'hui encore, elle est utilisée pour les massages drainants contre la cellulite et pour activer la circulation lymphatique. En usage externe, elle tonifie le cuir chevelu, raison pour laquelle on la retrouve dans la composition de nombre de shampooings et de lotions. Très utilisée aussi en cosmétique, pour faire des masques faciaux par exemple, elle permet de traiter les acnés, les dermatites, la peau grasse et les mycoses.
- Elle favorise la circulation du sang et est utile pour combattre l'athérosclérose.
- Elle fortifie l'organisme humain car elle augmente les défenses immunitaires. Elle sera très utile pendant les périodes de convalescence, les épidémies ou les maladies chroniques.
- Elle est un puissant diurétique et antiseptique du système respiratoire, utile en cas de bronchite chronique, de rhume ou de toux.
- Elle s'utilise le plus souvent dans l'eau du bain (elle élimine les bactéries) ou en diffusion dans la maison. Elle a alors le pouvoir de calmer les esprits agités, les personnes stressées, nerveuses et tendues. C'est une huile idéale pour la pratique de la relaxation, de la méditation et du yoga.
- Enfin, l'huile essentielle de cèdre repousse efficacement les insectes.



# Citron

**Nom latin ou botanique :** *Citrus limonum*

**Famille :** rutacées

**Origine :** Bassin méditerranéen

**Partie utilisée :** zeste des fruits

**Usage :** interne et externe

**Indications :** maladies infectieuses, anémie, problèmes digestifs, cellulite, rhumatismes, goutte, fatigue, dyspepsie, grippe, otite, artériosclérose, peau grasse, problèmes circulatoires, insuffisance hépatique ou biliaire, parasites intestinaux, hypertension, mal des transports, verrues, convalescence, piqûres d'insectes, obésité, anxiété, stimulant du système immunitaire

**Propriétés de l'huile essentielle :** tonifiante, antidépressive, stimulante, antivirale, bactéricide, antiseptique, fébrifuge, antirhumatismale, antigoutteuse, tonifie les veines, fluidifie le sang, dépurative, drainante, antianémique, carminative, stimule le foie, vermifuge, antiscorbutique, antivénéneuse, astringente, amincissante, désaltérante

**Autres usages :** parfumerie, confiserie, pâtisserie, cuisine, dentifrices, produits de nettoyage, parfums pour la maison

**Précautions :** il ne faut pas utiliser l'huile essentielle de citron sur la peau avant de s'exposer au soleil. Si elle est utilisée pure directement sur la peau, elle peut brûler. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originaire de Chine ou d'Inde, le citron est parmi les fruits les plus connus. Cultivé aujourd'hui dans toutes les régions méditerranéennes, il y est sûrement parvenu par la route des épices. Les Grecs l'appelaient d'ailleurs « pomme de Médie », du nom d'une des parties de la Perse.

L'huile essentielle de citron est obtenue à partir du zeste du fruit : il faut compter envi-

ron trois mille citrons mûrs pour obtenir 1 kilo de cette huile essentielle, qui est indispensable dans l'armoire à pharmacie.

## UTILISATIONS

- **Le citron, au pouvoir antiseptique** connu depuis la nuit des temps, est très utilisé, même dans la cuisine de tous les jours. Il suffit d'arroser de jus de citron un ingrédient pour en détruire les bactéries nocives.

- **L'huile essentielle de citron**, dont l'odeur fraîche est très agréable, a des vertus minéralisantes, vitaminiques, désintoxiquantes, antibactériennes et antiseptiques. Ces dernières lui permettent en particulier d'entrer dans la composition de soins buccaux, mais elle est aussi très utilisée en parfumerie et dans les préparations cosmétiques.
- **Elle stimule le système digestif et le foie**, ce qui la rend utile en cas d'insuffisance hépatique. Son action s'étendant au niveau de la microcirculation, elle aide à prévenir phlébites et thromboses. Elle a aussi une action astringente, et augmente la résistance des capillaires.
- **En diffusion, elle assainit l'air ambiant**, ce qui rend son utilisation intéressante pour prévenir et soigner les infections (par exemple respiratoires), aussi bien virales que bactériennes. On peut également s'en servir pour pratiquer des frictions sur le dos et sur la poitrine, après l'avoir diluée dans une huile de base bien entendu. Pour combattre ou prévenir les affections contagieuses (rhume, toux, bronchite, grippe...), les inhalations sont très efficaces.
- **Elle trouve une application intéressante** en cas de cellulite et de surpoids, car elle aide à l'élimination des liquides, favorise le métabolisme et permet de résorber les graisses.
- **Elle agit de façon apaisante en fin de journée**, mais est plutôt tonifiante si elle est utilisée avant midi : elle favorise la mémoire et la concentration tout en diminuant la fatigue intellectuelle.
- **Chez les enfants**, l'huile essentielle de citron est utile pour calmer les douleurs liées à la croissance.

# Citronnelle

**Nom latin ou botanique:** *Cymbopogon nardus*

**Famille:** graminacées

**Origine:** régions tropicales, Java

**Partie utilisée:** les feuilles

**Usage:** surtout externe

**Indications:** rhumatismes, affections intestinales, arthrite, piqûres d'insectes, éloignement des insectes, fièvre, insecticide, désinfectant, antiseptique, fatigue, baisse de moral

**Propriétés de l'huile essentielle:** tonifiante (surtout au niveau digestif), rafraîchissante, bactéricide, relaxante, désinfectante, stimulante, anti-inflammatoire, insecticide, antiseptique, antirhumatismale

**Autres usages:** parfumerie, désodorisant, cuisine

**Précautions:** évitez l'usage interne. L'huile essentielle de citronnelle doit être évitée chez les personnes souffrant de problèmes cardiaques, car elle peut provoquer une augmentation du rythme cardiaque chez certains sujets sensibles. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

La citronnelle est une graminée originaire d'Indonésie. Bien qu'elle n'ait pas de lien direct avec le citron, elle porte un nom dérivé de ce dernier car elle dégage un très fort arôme citronné. Elle peut également être appelée de deux autres façons, beaucoup moins connues : « poudre de sereh » et « verveine des Indes ».

Dans la cuisine asiatique, les feuilles séchées de citronnelle sont utilisées pour relever toutes sortes de mets.

Selon le *Cantique des cantiques*, un livre de la Bible attribué à Salomon, elle figurait dans la composition de l'huile sainte, avec l'huile d'olive, la cannelle et la myrrhe.

## Tous les jours

Pour profiter des bienfaits de l'huile essentielle de citronnelle au quotidien, il suffit d'en ajouter quelques gouttes dans une crème pour le corps, dans une huile de massage ou dans l'eau d'un bain.

### UTILISATIONS

- L'huile essentielle de citronnelle est surtout utilisée pour prévenir les piqûres d'insectes, en particulier de moustiques, et pour apaiser la douleur provoquée par ces piqûres. À ce propos, il existe dans le commerce un grand nombre de produits qui utilisent l'effet répulsif de la citronnelle sur les insectes non souhaités : parfums d'ambiance, bougies, pommades, sticks et sprays.
- Utilisée surtout pendant l'été, l'huile essentielle de citronnelle possède une odeur légèrement florale, fraîche et citronnée, appréciée par les êtres humains — d'autant plus qu'elle a la réputation de favoriser la concentration, et même la créativité —, mais pas du tout par les insectes.
- En diffusion, l'huile essentielle de citronnelle parfume agréablement une pièce tout en assainissant l'air ambiant, ce qui rend très intéressant son emploi pendant la

saison froide aussi. Elle peut être mélangée à d'autres huiles essentielles, comme celles d'eucalyptus et de citron.

- La citronnelle possède de nombreuses propriétés thérapeutiques. Elle soulage les personnes souffrant d'inflammations : en application externe, elle combat les rhumatismes ainsi que les douleurs articulaires et musculaires. Elle agit comme un tonique pour l'organisme humain, et est particulièrement efficace en cas de grippe, de fatigue intellectuelle, de stress et de nervosité.
- Certains troubles digestifs, comme la lenteur digestive ou le météorisme intestinal, peuvent être soulagés par des frictions d'huile essentielle de citronnelle diluée au niveau de l'estomac et des intestins. La tisane de citronnelle, quant à elle, est connue pour soigner les troubles digestifs si elle est prise après les repas, tandis que le soir, avant le coucher, elle apaise en cas de troubles du sommeil.

# Clou de girofle

**Nom latin ou botanique:** *Eugenia caryophyllus*

**Famille:** myrtacées

**Origine:** Antilles, Madagascar, Sri Lanka, Philippines, Inde

**Partie utilisée:** les boutons floraux et les pédoncules floraux

**Usage:** interne et externe

**Indications:** douleurs et infections dentaires, plaies, mycoses, difficultés digestives, diarrhée, gaz intestinaux, gingivite, arthrite, névralgies, acné, infections urinaires, hypotension, parasites intestinaux, éloignement des moustiques et des parasites

**Propriétés de l'huile essentielle:** anti-inflammatoire, tonifiante, dynamise les facultés intellectuelles, antiseptique, antibactérienne, stimule les fonctions digestives et intestinales, stomacique, carminative, antifongique, parasiticide, cicatrisante, anesthésique

**Autres usages:** cuisine, parfumerie, produits pharmaceutiques (soins dentaires)

**Précautions:** il faut utiliser cette huile essentielle pure avec prudence, même en usage externe. Par voie interne, elle est toxique à forte dose. Sans avis médical, l'huile essentielle de citronnelle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originnaire d'Indonésie et importé en Europe pendant le Moyen Âge, le clou de girofle — en réalité, le bouton floral du giroflier — était une épice très chère. Grâce à ses propriétés, en particulier sa capacité à prévenir les maladies contagieuses et à conserver les aliments, il a été utilisé et commercialisé depuis des siècles, parfois sous forme d'élixirs très prisés.

C'est de lui que provient l'huile essentielle de girofle, au parfum épicé et chaud. Il s'agit d'une huile essentielle puissante, qu'il faut utiliser avec précaution et bien doser.

## UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de girofle possède avant tout des propriétés antibactériennes et antiseptiques.** En hiver, quand les maladies infectieuses se multiplient, cette huile devient précieuse, car elle combat les infections provoquées par les virus et les bactéries. Son spectre d'action est très large, et elle est capable de stimuler le système immunitaire de notre organisme.

- **Antinévralgique et anesthésique de premier choix,** cette huile essentielle est souvent utilisée pour combattre les infections et les névralgies dentaires. Long-

temps employée par les dentistes, elle est aujourd'hui encore très utile quand il s'agit de masser les gencives ou de préparer un bain de bouche.

- **Elle a une action hypotensive au niveau cardiaque** : elle agit au niveau du cœur et du système neurovégétatif. Elle peut être utilisée pendant l'accouchement pour favoriser les contractions de l'utérus, sous contrôle médical exclusivement.

- **Elle est aussi connue pour être tonique et tonifiante**, car elle possède une action stimulante au niveau général, a la capacité de dynamiser nos fonctions intellectuelles et libère les énergies bloquées. Il faut penser à l'utiliser en cas de fatigue et d'asthénie physique ou psychique, par le biais de mas-

sages énergétiques, en frictionnant le corps après la douche, en la diffusant dans les pièces de la maison ou en la humant sur un mouchoir au cours de la journée. Cette huile prédispose également à la pratique de la méditation.

- **Sur le plan cutané**, l'huile essentielle de girofle — qui est à utiliser en petites quantités et très diluée — est cicatrisante et combat efficacement les mycoses.

- **Employée en cuisine pour assaisonner les viandes**, entrer dans la composition d'une farce ou aromatiser le vinaigre ou l'huile d'olive, elle facilite la digestion. Lorsqu'elle est diffusée dans l'air ambiant ou appliquée directement sur les vêtements, elle permet d'éloigner les insectes.



# Coriandre

**Nom latin ou botanique :** *Coriandrum sativum*

**Famille :** ombellifères

**Origine :** Europe centrale, Bassin méditerranéen oriental

**Partie utilisée :** les fruits ou les semences

**Usage :** interne et externe

**Indications :** fatigue, digestion difficile, flatulences, infections respiratoires, infections urinaires, fermentations intestinales, aérophagie, stress, rhumatismes, arthrose, douleurs musculaires, anxiété, nervosité, grippe, fièvre, colite

**Propriétés de l'huile essentielle :** carminative, équilibre le système nerveux, stomachique, tonifiante, digestive, fébrifuge, stimulante, antirhumatismale, drainante, bactéricide, analgésique, antiasthénique, apéritive

**Autres usages :** condiments, cuisine, parfumerie, liqueurs

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle de coriandre est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux jeunes enfants et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Connue depuis l'Antiquité, la coriandre est une plante largement utilisée dans l'alimentation. Des semences de coriandre ont été retrouvées dans les tombeaux des Égyptiens de l'Antiquité, et les Romains la cultivaient pour conserver les aliments.

La médecine populaire a toujours utilisé la coriandre, aussi appelée « persil arabe » ou « persil chinois », pour soigner le foie et tonifier le système digestif.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle de coriandre stimule l'appétit, favorise la sécrétion des sucs gastriques, soulage en cas de diarrhée et

soutient le travail du foie. Au niveau intestinal, elle combat les infections ainsi que les fermentations.

- **En frictions et en massages**, elle est réputée calmer les douleurs causées par les spasmes, les rhumatismes articulaires, les douleurs musculaires et autres manifestations inflammatoires.

- **Diluée dans le bain**, elle atténue la fatigue physique et combat les infections respiratoires (elle est très efficace pour lutter contre le rhume).

- **Au niveau du système nerveux**, elle a le pouvoir d'exciter d'abord, de déprimer ensuite : il faut donc en faire un usage modéré. Les médecins la recommandaient naguère pour ses propriétés tonifiantes.

# Cyprès

**Nom latin ou botanique :** Cupressus sempervirens

**Famille :** conifères

**Origine :** pays méditerranéens

**Partie utilisée :** les cônes, les feuilles et les jeunes rameaux

**Usage :** interne et externe

**Indications :** fatigue nerveuse, affections du système nerveux, jambes lourdes, cellulite, hémorroïdes, œdèmes des membres inférieurs, infections urinaires, varices, bronchite, congestions, règles difficiles et douloureuses, troubles de la ménopause, énurésie, toux, problèmes de circulation sanguine

**Propriétés de l'huile essentielle :** antispasmodique, antitussive, rééquilibre le système nerveux, diurétique, antirhumatismale, sudorifique, agit sur la circulation de retour (veineuse), améliore la tonicité des veines, décongestionnante

**Autres usages :** massages, cosmétique

**Précautions :** évitez cette huile essentielle si vous souffrez de certains cancers, comme le cancer de la prostate. Sans avis médical, l'huile essentielle de cyprès est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Dans la tradition des Anciens, le cyprès était considéré un arbre sacré, et l'on pensait son bois incorruptible. Sacré aux yeux de Zeus, qui le tenait pour le gardien de la vie, il était en même temps vénéré par Pluton, le dieu du monde souterrain et de l'au-delà. Le cyprès devint ainsi le symbole de la vie et de la mort.

Sa forme élancée représente le développement spirituel. C'est l'arbre du silence, symbole de l'immortalité, que l'on trouve dans les cimetières et les lieux de prière. En Chine, les jardiniers le plantent près des tombes, car il est réputé donner de la force à l'âme des morts dans l'au-delà. C'est probablement pour ces raisons que l'huile essentielle de cyprès est employée pour favoriser l'introspection et le calme intérieur.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de cyprès a une odeur de pin un peu camphrée** et possède des propriétés extrêmement variées. Elle a avant tout un pouvoir d'action sur tous les troubles de la circulation. Elle décongestionne les veines et tonifie les petits vaisseaux sanguins ; elle est donc très utile dans les problèmes de circulation veineuse, de varices, d'hémorroïdes, de cycles irréguliers ou de règles trop abondantes.
- **Elle possède un pouvoir anti-infectieux et antibactérien.** Elle est très efficace pour calmer la toux, même persistante, pour soigner les rhumes et les bronchites, surtout en applications locales ou en frictions sur le dos et la poitrine (après dilution dans une huile de base). Si l'on préfère la voie olfactive, on peut diffuser de l'huile essentielle de cyprès dans les pièces de la maison ou en mettre quelques gouttes sur un mouchoir, approcher ce dernier du nez et inspirer à fond plusieurs fois pendant la

journée. Diffusée dans une chambre peu avant l'heure du coucher, elle calme la toux pendant la nuit.

- **Elle agit aussi en rééquilibrant et en tonifiant l'organisme,** surtout en cas de fatigue nerveuse, de stress ou d'épuisement. Son emploi (en massages, en frictions et en diffusion) contre l'énurésie chez les enfants semble donner des résultats satisfaisants s'il est accompagné d'une écoute au niveau psychologique.
- **Appliquée en massages locaux,** l'huile essentielle de cyprès est utile contre les rhumatismes, les crampes musculaires, pour combattre la cellulite et pour limiter la transpiration des pieds.
- **Elle est aussi utilisée pour le traitement de la peau** et en cosmétique. Elle convient aux peaux grasses, et son parfum, apprécié par les hommes, se retrouve dans des toniques après rasage et des déodorants. Enfin, elle est utile pour les animaux : vaporisée sur leur poil, elle repousse les parasites.



# Encens

**Nom latin ou botanique :** *Boswellia carterii*

**Famille :** burséracées

**Origine :** Inde, Afrique orientale, Arabie

**Partie utilisée :** la résine, la gomme

**Usage :** interne et externe

**Indications :** bronchite, asthme, plaies, dépression, stress, anxiété, sinusite, angoisse, toux, méditation, tension nerveuse, vieillissement cutané

**Propriétés de l'huile essentielle :** expectorante, antidépressive, tonifiante, énergisante, apaisante, cicatrisante, anti-inflammatoire, astringente

**Autres usages :** cosmétique, parfumerie

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle d'encens est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

L'encens s'obtient à partir de la gomme, la résine, de petits arbres d'Afrique, d'Arabie et d'Inde. Pour récupérer cette résine, il faut pratiquer une incision dans l'écorce de l'arbre. On la laisse ensuite durcir pendant plusieurs semaines, puis on la distille à la vapeur pour obtenir l'huile essentielle.

L'encens est employé depuis l'Antiquité dans la plupart des cérémonies religieuses

pour sa fumée, au parfum épicé, chaud, pénétrant, sucré et balsamique.

Toutes les civilisations ont utilisé de l'encens à un moment ou à un autre : les Chinois pour soigner certaines maladies, comme la lèpre, les Indiens contre les rhumatismes, les Égyptiens pour chasser les mauvais esprits, pour embaumer les corps et dans la composition de produits cosmétiques. Ovide écrivait que l'encens était particulièrement apprécié par les dieux.

### UTILISATIONS

- L'encens est réputé pour son action au niveau de la peau, à tel point que certains auteurs pensent qu'un masque pour le visage à l'huile essentielle d'encens ralentit le vieillissement de la peau, prévient les rides et estompe celles existant déjà. Elle possède des propriétés astringentes, vitalise le derme, supprime les inflammations au niveau de la peau, favorise la cicatrisation des plaies et désinfecte les ulcères. Les hommes apprécient ses bienfaits dans diverses lotions après-rasage.
- Elle est connue et appréciée pour ses effets bénéfiques sur le système respiratoire, elle a des vertus expectorantes et une action puissante au niveau des muqueuses.

Elle est utilisée en cas de bronchite, de laryngite ou d'asthme, pour calmer la toux par le biais d'inhalations, de diffusions et de massages.

- En ce qui concerne le psychisme, l'huile essentielle d'encens apaise l'esprit, permet de réduire le stress, libère le mental des idées fixes et prédispose à la méditation (il semblerait que l'encens stimule la glande pinéale). Elle aide à traiter certains états dépressifs et anxieux. En offrant la possibilité de mieux vivre le présent, elle stimule aussi le système immunitaire.
- Cette huile essentielle agit favorablement en cas de règles difficiles et sur les pertes blanches. Autrefois, l'encens était utilisé pour favoriser les accouchements.



# Eucalyptus

**Nom latin ou botanique:** *Eucalyptus globulus*

**Famille:** myrtacées

**Origine:** régions méditerranéennes, Australie

**Partie utilisée:** les feuilles

**Usage:** interne et externe

**Indications:** bronchite, asthme, sinusite, otite, cystite, asthénie, fièvre, parasites intestinaux, grippe, anémie, migraine, affections des voies urinaires, rhumatisme, arthrite, douleurs musculaires, refroidissements, brûlures, piqûres d'insectes, cystite

**Propriétés de l'huile essentielle:** balsamique, expectorante, antiseptique des voies respiratoires, antifongique, vermifuge, repousse les insectes, antirhumatismale, fébrifuge, stimulante, diurétique

**Autres usages:** parfumerie, cosmétique

**Précautions:** sans avis médical, l'huile essentielle d'eucalyptus est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

L'eucalyptus, originaire d'Australie, est parmi les arbres les plus hauts au monde et on le retrouve dans un grand nombre de pays. Les aborigènes d'Australie l'appelaient l'« arbre de la gomme » et ils l'utilisaient à des fins thérapeutiques, en particulier pour soigner les blessures.

Il fut introduit en Europe à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour ses propriétés médicinales par le

botaniste Ferdinand von Muller, qui avait constaté que les colons australiens s'en servaient déjà depuis longtemps pour faire tomber la fièvre et soigner les rhumes, les diarrhées et les morsures de serpent.

Il existe actuellement plus de trois cents espèces d'eucalyptus : certaines sont utilisées dans le domaine thérapeutique et les autres, dont la composition chimique est bien différente, dans l'industrie de la parfumerie.

### UTILISATIONS

- *Eucalyptus globulus*, dont on tire une huile essentielle parfumée, puissante, balsamique, fraîche et camphrée, est la variété la plus employée dans l'industrie pharmaceutique, surtout pour ses vertus bienfaites au niveau de l'appareil respiratoire. Son huile est en effet un puissant antiseptique des voies respiratoires, surtout des bronches et des poumons.

- Utilisée en frictions sur le thorax, en inhalations ou en diffusion, l'huile essentielle d'eucalyptus agit puissamment comme expectorant, stimulant et décongestionnant pulmonaire, tout en combattant la fatigue. Ses propriétés immunostimulantes lui permettent de combattre rhumes et autres maladies de refroidissement, et de décongestionner en cas de catarrhe, surtout si l'on pratique des inhalations. On peut la diffuser de façon préventive, pour se protéger des maladies infectieuses, en

cas d'épidémie ou quand on est amené à fréquenter des personnes malades.

- Elle est fébrifuge et, en cas d'opération chirurgicale, peut être utilisée pour nettoyer et cicatriser les plaies. Elle peut s'appliquer aussi sur les brûlures et les boutons de fièvre. Son action antiseptique s'étend à l'appareil urinaire, ce qui explique son utilisation en cas de cystite et de colibacillose.

- Avec les huiles essentielles de citronnelle et de géranium, elle est utilisée pour éloigner les moustiques, qu'elle soit diffusée ou posée directement sur les vêtements. Il est aussi possible de l'appliquer sur le poil des animaux pour éloigner insectes et parasites.

- Les massages à l'huile essentielle d'eucalyptus diluée sont très utiles et efficaces pour apaiser douleurs musculaires et rhumatismes. En cas de fatigue ou d'asthénie, elle donne du tonus, augmente la concentration et ravive les énergies.

# Fenouil

**Nom latin ou botanique:** *Foeniculum vulgare*

**Famille:** ombellifères

**Origine:** régions méditerranéennes, Asie

**Partie utilisée:** les fruits ou les graines

**Usage:** interne et externe

**Indications:** aménorrhée, inappétence, ménopause, problèmes digestifs, météorisme, flatulences, insuffisance lactée, indigestion, nausées, constipation, vomissements, affections pulmonaires, parasites intestinaux, colites spasmodiques, soins des gencives, cystite, cellulite

**Propriétés de l'huile essentielle:** apéritive, tonifie les fonctions digestives, cholagogue, stomachique, diurétique, galactagogue, antalgique, expectorante, sédative, *oestrogen-like*, vermifuge, antispasmodique

**Autre usage:** culinaire

**Précautions:** à haute dose, l'huile essentielle de fenouil est convulsivante. Elle est donc interdite aux épileptiques, ainsi qu'aux sujets souffrant d'un cancer du sein. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Depuis toujours, le fenouil est associé à l'aneth et au cumin dans la préparation de nombreux mélanges. Toutes les variétés de fenouils sont caractérisées par un parfum un peu piquant et anisé, dû à la présence d'anéthol.

Apprécié depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales, le fenouil a fait aussi l'objet de croyances et de pratiques assez bizarres : on en mettait dans les serrures des portes pour empêcher les mauvais esprits d'entrer dans la maison, on en suspendait aux portes pour chasser le mauvais œil...

## UTILISATIONS

- En cuisine, le fenouil accompagne parfaitement les viandes, et ses graines parfument liqueurs et conserves ; surtout, il facilite la digestion. Au niveau buccal, il semble que le fenouil ait le pouvoir de renforcer les gencives.
- L'huile essentielle de fenouil stimule l'appétit, favorise le processus digestif, réduit les fermentations intestinales et les ballonnements, et aide en cas de coliques, de hoquet ou d'indigestion. Elle a une action directe sur la production de la bile et sur son évacuation.

- **Au niveau intestinal**, elle exerce une action antiseptique et bactéricide, tout en éliminant les parasites existants. Elle est aussi légèrement laxative.
- **Comme la sauge et l'anis, le fenouil est considéré comme une plante oestrogen-like**, c'est-à-dire qui possède une hormone agissant comme les œstrogènes chez la femme. Pour cette raison, il a la réputation d'être propre à l'univers féminin. L'huile essentielle de fenouil a une action directe sur les règles : elle les facilite et les régule, surtout quand elle est appliquée par le biais de massages sur le ventre. Elle atténue les désagréments liés à la ménopause et

à la préménopause. Enfin, elle favorise la montée de lait chez les nourrices.

- **Son action est intéressante aussi pour la peau** : elle la purifie, l'aide à rester élastique avec une bonne irrigation et, semble-t-il, retarde l'apparition des rides.
- **Bon diurétique, elle permet d'éliminer les toxines**. On l'utilise pour réduire les effets de l'alcool, en cas de douleurs arthritiques ou d'inflammation articulaire, pour aider à combattre le surpoids, la cellulite ou la rétention d'eau. Il ne faut toutefois pas en abuser, car elle peut se révéler toxique si elle est prise de façon prolongée.



# Genièvre

**Nom latin ou botanique:** *Juniperus communis*

**Famille:** cupressacées, conifères

**Origine:** Europe

**Partie utilisée:** les baies

**Usage:** interne et externe

**Indications:** rhumatismes, arthrite, fatigue, affections respiratoires, acide urique, affections urinaires, goutte, sciatique, digestion lente, cellulite, règles douloureuses, parasites, eczéma, acné, plaies, colite due à une fermentation, flatulences, excès de poids

**Propriétés de l'huile essentielle:** antiseptique, tonifiante au niveau nerveux, énergisante, drainante, dépurative, expectorante, antirhumatismale, diurétique, tonifie les fonctions digestives, anti-inflammatoire, stomachique, antidiabétique, emménagogue, aide à lutter contre les douleurs dentaires, cicatrisante

**Autres usages:** cuisine, produits pharmaceutiques (dentifrices), cosmétique

**Précautions:** évitez l'huile essentielle de genièvre en cas de problèmes rénaux. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originnaire d'Europe, le genièvre est un petit buisson aux feuilles épineuses qui produit des fruits ronds, de couleur foncée (bleu-noir), bien visibles.

Au Tibet, la tradition imposait de brûler du bois de genièvre pendant les cérémonies,

les Égyptiens l'utilisaient pour combattre les infections, les Grecs offraient le parfum du bois de genièvre aux divinités des enfers, les auteurs romains vantaient les vertus antiseptiques et diurétiques de ce végétal.

Au Moyen Âge, on l'utilisait pour assainir l'air et chasser les mauvais esprits pendant les épidémies.

### UTILISATIONS

- **Caractérisée par son odeur de térébenthine**, ses notes balsamiques, l'huile essentielle de genièvre désinfecte l'air ; elle aide à lutter contre les affections du système respiratoire (toux, bronchite, rhinite), car elle combat la formation du catarrhe et a des vertus antiseptiques et expectorantes.
- **Au niveau cutané**, mélangée à une crème ou à une lotion, en sauna facial ou en massages, l'huile essentielle de genièvre nettoie la peau, favorise la cicatrisation et aide à traiter l'acné, l'eczéma ainsi que certaines dermatites.
- **Son action diurétique est connue depuis très longtemps**, car il s'agit d'une puissante alliée pour éliminer les toxines de l'organisme humain. Elle est donc précieuse pour combattre les affections urinaires et génitales (sous contrôle médical exclusivement), comme les calculs, la cystite et

les problèmes liés à la prostate. Son pouvoir d'élimination est important. Elle favorise la circulation lymphatique et sanguine, combat la cellulite et est utile en cas de rhumatismes, de goutte et d'arthrite. Les femmes peuvent l'utiliser pour régulariser leurs règles.

- **Comme les huiles essentielles de cyprès et de pin**, celle de genièvre a des propriétés toniques et relaxantes en même temps ; elle rééquilibre les excès et permet de retrouver l'harmonie. En diffusion dans la maison, elle permet de diminuer les peurs ainsi que la timidité, et augmente la vitalité ; le soir, elle favorise le sommeil.
- **Souvent utilisées dans les préparations culinaires**, les baies de genièvre parfument le gibier, les viandes, les terrines, les marinades, les bouillons de viande et une grande variété de liqueurs, en particulier digestives.

# Géranium

**Nom latin ou botanique :** *Pelargonium graveolens*

**Famille :** géraniacées

**Origine :** Algérie, Égypte, Réunion, Madagascar, Moyen-Orient

**Partie utilisée :** toute la plante fraîche

**Usage :** interne et externe

**Indications :** ulcères gastriques, angine, névralgies, fatigue, hémorroïdes, cicatrisation, diabète, eczéma, dermatoses, aphtes, éloigne les insectes, diarrhées, douleurs lombaires, inflammation des gencives, problèmes digestifs, soins de la peau

**Propriétés de l'huile essentielle :** antalgique, astringente, anti-inflammatoire, antiseptique, bactéricide, relaxante, cicatrisante, antidiabétique, hémostatique, tonifiante, parasiticide, régénère les tissus cutanés, stimulante

**Autres usages :** parfumerie, cosmétique

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle de géranium est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originaire d'Algérie et cultivé depuis l'Antiquité, le géranium se décline en de multiples variétés (il en existe plus de deux cents aujourd'hui) suite à la création d'hybrides.

Connue des Égyptiens, qui la croyaient capable de ressouder les os fracturés, l'huile essentielle de géranium présente diverses vertus thérapeutiques.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle de géranium possède une action anti-inflammatoire et antiseptique de premier ordre. Elle est très utilisée pour combattre toutes les inflammations, en particulier celles de la bouche et de la gorge. On l'utilise en applications locales, en bains de bouche, dans le dentifrice ou en gargarismes pour combattre les aphtes, les maux de gorge, l'angine, ou pour soulager les gencives douloureuses.

- **Grâce à son action équilibrante sur le système nerveux**, elle stimule les glandes surrénales. Diluée dans le bain, frictionnée sous la douche, en diffusion ou en massages sur tout le corps, en particulier sur le thorax ou sur les tempes et la nuque, elle soulage les personnes souffrant de stress ou d'état dépressif, les aide à se détendre et atténue la fatigue.
- **Elle stimule la régénération des cellules au niveau cutané** : elle rend la peau plus lumineuse et prévient le vieillissement, la formation des rides. Elle est efficace sur les peaux grasses comme sur les peaux sèches, car elle régule la production de sébum. Elle soigne les mycoses, le zona, les blessures et les brûlures.
- **Grâce à son action au niveau hormonal**, l'huile essentielle de géranium apaise les troubles liés à la ménopause et au cycle féminin. Ses propriétés diurétiques et stimulantes sur le système lymphatique lui permettent de combattre la rétention d'eau et la cellulite, en éliminant en même temps les toxines présentes dans le corps.
- **En diffusion ou en application directe sur la peau**, sur les vêtements ou sur le lit, l'huile essentielle de géranium éloigne les insectes, surtout quand elle est associée à celle de citronnelle.



# Gingembre

**Nom latin ou botanique:** *Zingiber officinalis*

**Famille:** zingibéracées

**Origine:** Chine, Inde, Philippines, Java

**Partie utilisée:** les rhizomes frais

**Usage:** interne et externe

**Indications:** problèmes digestifs, digestions lentes, manque d'appétit, nausées, flatulences, crampes abdominales, grippe, constipation, douleurs rhumatismales et musculaires, asthénie, refroidissements, toux, bronchite, maux de gorge

**Propriétés de l'huile essentielle:** tonique, stomachique, carminative, chauffante, dépurative, anti-inflammatoire, stimulante, antispasmodique, antiseptique, fébrifuge, expectorante, antalgique, aphrodisiaque, antivomitif

**Autres usages:** condiments, boissons, cuisine, parfumerie

**Précautions:** l'huile essentielle de gingembre doit être employée de façon modérée, car elle peut irriter la peau — faites un test avant de l'utiliser sur la peau — et risque de provoquer des crampes intestinales. Il est souvent déconseillé de l'appliquer sur le visage et sur le cou. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originaire de Malaisie, le gingembre est utilisé depuis l'Antiquité par nombre de peuples. Les Grecs et les Romains le tenaient pour indispensable dans la cuisine, mais ils l'utilisaient aussi pour ses vertus pharmaceutiques. En Chine, il est inscrit dans la pharmacopée depuis des millénaires.

## UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de gingembre**, à l'odeur camphrée, chaude, épicée et vaguement citronnée, est réputée faire circuler l'énergie dans le corps, ce qui explique que, depuis bien des siècles, et notamment en Asie, elle est considérée comme ayant des vertus aphrodisiaques.

- Elle est en effet un stimulant puissant, très efficace pour combattre la fatigue. Grâce à ses propriétés « chauffantes », elle est d'une grande utilité pour prévenir et guérir rhumes et gripes, faire baisser les poussées de fièvre et calmer la toux. Il est possible de la diffuser dans les pièces de la maison à titre préventif, de l'utiliser en gargarismes pour combattre les maux de gorge, ou de préparer des infusions avec de l'eau chaude, du miel et du gingembre, à boire pendant les périodes d'épidémie.
- Son action tonique aide à lutter contre les difficultés digestives (digestions lentes et difficiles), à éliminer les gaz au niveau

intestinal, à stimuler le transit et à calmer les crampes d'estomac.

- Grâce à ses pouvoirs antalgiques, anti-inflammatoires et chauffants, elle combat les douleurs rhumatismales, la fatigue et les douleurs musculaires, surtout si elle est appliquée par le biais de frictions, de massages et de compresses chaudes.

- L'huile essentielle de gingembre est un bon remède contre le mal des transports ; on peut la diffuser dans la voiture, en frictionner les poignets au niveau du pouls ou en verser quelques gouttes sur un mouchoir et en humer régulièrement le parfum.



# Jasmin

**Nom latin ou botanique :** *Jasminum officinale*

**Famille :** oléacées

**Origine :** Extrême-Orient, sud de la France (Grasse), Inde, Bassin méditerranéen, Chine

**Partie utilisée :** les fleurs

**Usage :** interne et externe

**Indications :** asthénie, apathie, états dépressifs, anxiété, tension nerveuse, syndrome prémenstruel, règles douloureuses, accouchement, troubles du sommeil, toux, peau sèche et abîmée, dermatoses (surtout d'origine nerveuse), problèmes sexuels, catarrhe

**Propriétés de l'huile essentielle :** apaisante, relaxante, euphorisante, stimulante, aphrodisiaque, dermatologique, équilibrante, antispasmodique, tonifiante

**Autres usages :** parfumerie de luxe, déodorant pour la maison

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle de jasmin est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

L'huile essentielle de jasmin est fabriquée à partir des fleurs de la plante, qui possèdent un parfum très intense, doux et fruité (elles sont parmi les plus odorantes au monde). Pour nombre d'experts en parfumerie, le jasmin est le roi des arômes ; c'est d'ailleurs ainsi qu'il est nommé en arabe, *yasmin* signifiant « roi ». Ces fleurs précieuses sont cultivées un peu partout dans le monde, en

partie pour la production d'huile essentielle. Cette huile de couleur foncée est vendue très cher, car il faut une grande quantité de fleurs — récoltées surtout pendant la nuit et à la main — pour l'obtenir, très laborieusement, selon la méthode de l'enfleurage. Attention donc aux imitations et à l'huile essentielle de jasmin synthétique : le parfum de ces succédanés est très différent, et leurs propriétés n'ont rien à voir avec celles de la véritable huile essentielle de jasmin.

### UTILISATIONS

- Cette huile aux nombreuses vertus étant très concentrée, une petite quantité suffit pour les traitements.

- Au niveau psychologique, l'huile essentielle de jasmin agit contre les états dépressifs, l'apathie et la mélancolie. Elle aide à retrouver la confiance en soi et à développer une vision plus optimiste. Elle est même envisagée et conseillée pour lutter contre les états dépressifs postnataux qui touchent certaines jeunes mamans.

- Comme l'huile essentielle de rose, elle agit au niveau de l'appareil reproducteur féminin : c'est un tonique pour l'utérus et elle soulage en cas de règles douloureuses,

surtout si elle est appliquée en massages sur la partie basse de l'abdomen et du dos. Sous contrôle médical, elle peut aussi être utilisée pendant l'accouchement pour atténuer la douleur des contractions.

- Son parfum intense a contribué à la notoriété de cette huile essentielle, réputée aphrodisiaque : on l'utilise pour traiter les problèmes sexuels (frigidité et impuissance, par exemple) et tous les symptômes susceptibles d'en découler (anxiété, dépression, inhibition, difficultés à communiquer, manque de confiance en soi...).

- Au niveau cutané, cette huile — à très petites doses et largement diluée — est souvent utilisée pour traiter les peaux sèches, irritées et abîmées.



# Lavande

**Nom latin ou botanique:** *Lavandula officinalis*

**Famille:** labiées, lamiacées

**Origine:** midi de la France, Europe

**Partie utilisée:** les fleurs

**Usage:** interne et externe

**Indications:** insomnies, stress, anxiété, affections des voies respiratoires, toux, asthme, vertiges, piqûres d'insectes, morsures, dermatoses, acné, eczéma, brûlures, maladies infectieuses, crampes musculaires, rhumatismes, problèmes digestifs, migraines, règles insuffisantes, parasites intestinaux, hypertension, plaies, vertiges

**Propriétés de l'huile essentielle:** calmante, antidépressive, sédative, cicatrisante, antiseptique, bactéricide, antispasmodique au niveau intestinal, analgique, anti-inflammatoire, dermatologique, hypotensive, diurétique, antirhumatismale, insecticide, régénère les tissus cutanés

**Autres usages:** parfumerie, cosmétique, confiserie, cuisine

**Précautions:** sans avis médical, l'huile essentielle de lavande est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

La lavande est utilisée depuis l'Antiquité pour son parfum doux, un peu sucré, floral, frais et pénétrant. Les Romains l'utilisaient déjà dans leurs bains, d'où son nom qui dérive du latin *lavare*, « laver ».

Parmi les huiles essentielles, celle de lavande est sans conteste celle qui présente le plus de vertus, celle qu'il faut toujours avoir dans sa pharmacie. Victime de son succès, elle est parfois mélangée à des produits chimiques, aussi faut-il faire attention à sa qualité avant de l'acheter.

## UTILISATIONS

- **Bien tolérée en général par tous les types de peaux**, l'huile essentielle de lavande convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants, et elle se mélange avec la plupart des autres huiles essentielles.

- **Ses propriétés antispasmodique** lui permettent de soulager les personnes souffrant de crampes ou de douleurs liées aux règles, ainsi que les enfants ayant des coliques. Elle facilite la digestion et permet de diminuer les flatulences, surtout si elles sont d'origine nerveuse.

- **Cette huile essentielle est calmante** ; elle intervient pour contrer les déséquilibres énergétiques, susceptibles de générer certaines maladies. Elle est efficace pour combattre l'insomnie, le stress, l'angoisse, l'hypertension ou les maux de tête d'origine nerveuse. Quelques gouttes versées sur la taie d'oreiller ou sur le pyjama aideront à trouver le sommeil.

- **Elle calme les inflammations**, les douleurs rhumatismales ou musculaires, ainsi que celles liées à l'arthrite ou à la sciatique.

- **Elle a une action favorable au niveau cutané** (dermatoses, démangeaisons, eczéma, acné, brûlures, plaies), car elle

régénère le derme et accélère la cicatrisation. Elle protège aussi la peau contre les attaques de moustiques et autres insectes. En cas de piqûre, elle apaise la douleur et diminue les risques d'infection.

- **L'huile essentielle de lavande est un antiseptique des voies respiratoires**. En inhalations, elle permet de soigner la toux, les maux de gorge, les rhumes, le catarrhe, la grippe et même les maux de tête qui en découlent.

- **Elle est volontiers utilisée pour parfumer le linge** (son arôme délicat est apprécié par le plus grand nombre), mais permet aussi d'éloigner les mites des armoires.

# Lemon-grass

**Nom latin ou botanique:** *Cymbopogon citratus*

**Famille:** poacées

**Origine:** Inde, Madagascar

**Partie utilisée:** les feuilles

**Usage:** interne et externe

**Indications:** stress, fatigue nerveuse, problèmes digestifs, rétention d'eau, tension nerveuse, colite, éloigner les insectes, maladies infectieuses, cellulite, fièvre, insomnie, maux de tête, pied d'athlète, champignons

**Propriétés de l'huile essentielle:** digestive, dépurative, stomachique, carminative, anti-inflammatoire, sédative, antiseptique, tonifiante, stimulante, vasodilatatrice, tonifie les reins, diurétique, parasiticide, fébrifuge, déodorante, repousse les insectes

**Autres usages:** parfumerie, désodorisants pour la maison

**Précautions:** sans avis médical, l'huile essentielle de lemon-grass est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Appelé aussi « verveine des Indes », « fausse citronnelle » ou « herbe citronnelle », le lemon-grass est originaire d'Inde et d'Indonésie, et ne doit pas être confondu avec la verveine citronnée. Utilisé dans la médecine indienne pour lutter contre la fièvre et éloigner les insectes, il possède un parfum fort et frais, qui ressemble à celui du citron.

## UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de lemon-grass** est, aujourd'hui encore, largement employée pour repousser les insectes, éliminer les poux du cuir chevelu et tous les parasites des animaux de compagnie (tiques et poux).
- **Au niveau cutané**, elle permet de désinfecter la peau, de la tonifier, de la rafraîchir, de la revitaliser. Ajoutée au shampooing, elle rend les cheveux plus brillants.
- **Ses propriétés antibactériennes** en font un remède intéressant pour lutter contre les maladies infectieuses ; elle est fébrifuge et renforce l'organisme, ce qui est utile pendant les périodes de convalescence.
- **Appliquée en massages**, elle facilite la digestion, favorise la circulation sanguine et permet de réduire la cellulite.
- **Elle aide les personnes stressées**, fatiguées, manquant d'énergie, souffrant d'asthénie physique et psychologique ou de fatigue mentale à retrouver vitalité et tonus.

# Mandarine

**Nom latin ou botanique:** *Citrus reticula*

**Famille:** rutacées

**Origine:** Bassin méditerranéen, Chine, Inde

**Partie utilisée:** zeste

**Usage:** interne et externe

**Indications:** angoisses, insomnies nerveuses, aérophagie, coliques, infections de la peau, dyspepsie, hoquet, spasmes intestinaux, acné, rétention d'eau, vergetures, hoquet, stress, idées noires, digestion difficile, peau grasse

**Propriétés de l'huile essentielle:** antispasmodique, relaxante, sédative, calmante, antiseptique, hypnotique, antifongique, cholagogue, stomachique, bactéricide, tonifie les fonctions digestives

**Autres usages:** boissons, pâtisseries

**Précautions:** ne vous exposez pas au soleil après application de cette huile (elle est photosensible). Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originnaire d'Asie et connue en Chine depuis des millénaires pour la préparation de médicaments, la mandarine est arrivée en Europe par la route de la soie. Les propriétés des deux variétés d'huile essentielle de mandarine (rouge et jaune) sont semblables.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle de mandarine, au parfum frais, doux, délicat, sucré, a une action calmante. Elle favorise le sommeil, relaxe, apaise les angoisses et diminue l'excitation ; elle est parfaite pour traiter le hoquet et les maux de ventre des enfants, surtout quand ils ont une origine nerveuse.

- Délicate mais efficace, elle facilite la digestion, augmente la production de bile, aide à éliminer les gaz intestinaux et a le pouvoir de stimuler les fonctions de l'estomac et du foie.

- Au niveau cutané, elle s'utilise pour favoriser la cicatrisation et pour prévenir la formation des vergetures. Il est possible de pratiquer des massages d'huile essentielle de mandarine diluée sur le ventre de façon préventive pendant la grossesse, mais attention, pas sans avis médical !

- Elle est efficace pour lutter contre le vieillissement de la peau, car elle permet de retarder l'apparition des rides ainsi que des ridules.

# Marjolaine

**Nom latin ou botanique:** *Origanum marjorana*

**Famille:** labiées

**Origine:** Bassin méditerranéen, Afrique du Nord

**Partie utilisée:** la plante fleurie

**Usage:** interne et externe

**Indications:** anxiété, crampes, rhumatismes, arthrite, arthrose, stress, nervosité, rhume, coqueluche, sinusite, spasmes musculaires, asthénie, toux, asthme, bronchite, règles douloureuses, aphtes, insomnie, vertiges, migraines, hypertension, timidité, otite, spasmes digestifs, constipation

**Propriétés de l'huile essentielle:** antispasmodique, hypotensive, antirhumatisme, vasodilatatrice, antiseptique, cicatrisante, laxative, tonifiante, digestive, chauffante, carminative, antalgique, anti-infectieuse, sédative, expectorante, facilite le sommeil, anaphrodisiaque

**Autres usages:** cuisine, parfumerie

**Précautions:** à forte dose, cette huile essentielle peut porter à la somnolence. Évitez-la si vous souffrez d'hypotension aiguë. Elle est interdite pendant la grossesse, et déconseillée aux femmes qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Cette plante aromatique produit des petites fleurs blanches ou rosées, regroupées à la base des feuilles supérieures.

Symbole du bonheur et du bien-être, la marjolaine fut pendant longtemps une plante « respectée » pour ses pouvoirs, souvent citée dans les textes anciens et les poèmes.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle de marjolaine est très employée car elle présente un large champ d'action dans le domaine thérapeutique.
- Elle soulage en cas de diarrhées, de flatulences, de crampes intestinales, de constipation ou de digestion difficile, car elle tonifie le système digestif.

- **Depuis toujours, elle traite avec succès** les problèmes liés à la sphère émotive, surtout quand ils ont une origine psychosomatique. Elle rééquilibre les personnes souffrant d'état dépressif, de vertiges, de tachycardie, d'anxiété, d'instabilité mentale, de spasmes au niveau digestif ou respiratoire, ou d'insomnie (dans ce dernier cas, diffusez-la dans la chambre avant d'aller vous coucher). Attention, il faut éviter d'en faire un usage prolongé car, à la longue, elle a une action anaphrodisiaque. Elle était même conseillée aux religieux qui voulaient pratiquer l'abstinence.

- **En massages, l'huile essentielle de marjolaine** est efficace pour combattre les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrose ou le lum-

bago, et pour soulager les personnes ayant une entorse, des douleurs musculaires, des contractures, les muscles fatigués et tendus. Elle favorise l'élimination des toxines et permet d'améliorer la circulation ainsi que de contenir l'hypertension.

- **Au niveau gynécologique**, elle soulage les femmes ayant des règles douloureuses (elle calme les spasmes) et elle régule le flux menstruel.

- **Son parfum est un peu camphré, chaud, boisé, légèrement piquant et épicé.** Diffusé régulièrement dans l'air ambiant, il est efficace pour lutter contre les refroidissements et les maladies touchant le système respiratoire (bronchite, toux, rhume, asthme, grippe, sinusite, otite).



# Mélisse

**Nom latin ou botanique :** *Melissa officinalis*

**Famille :** labiées

**Origine :** Europe

**Partie utilisée :** les feuilles

**Usage :** interne et externe

**Indications :** insomnies nerveuses, émotivité excessive, crises de nerf, migraines, digestion lente et difficile, spasmes, règles douloureuses, vomissements pendant la grossesse, vertiges, piqûres d'insectes, mélancolie, angoisse, manque d'appétit

**Propriétés de l'huile essentielle :** tonifiante sur le plan physique, stimule les fonctions intellectuelles, antispasmodique, stomachique, cholérétique, carminative, digestive, calmante, emménagogue, légèrement sédative, antiseptique

**Autres usages :** cosmétique, parfumerie, cuisine, boissons, dentifrice

**Précautions :** l'huile essentielle de mélisse est déconseillée aux femmes qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Considérée pour ses vertus thérapeutiques depuis l'Antiquité, la mélisse — avec son odeur fraîche, légèrement douce, herbacée, typiquement reconnaissable grâce à une note citronnée très prononcée — a vu sa réputation traverser les siècles.

Elle était la plante préférée des abeilles (en grec, *melissa* signifie « abeille » et *melisso-phylon*, « feuilles pour les abeilles »), insectes sacrés dont la production, le miel, était très appréciée.

Dans l'Antiquité, les médecins l'utilisaient pour calmer le système nerveux, éloigner la

mélancolie et soutenir le fonctionnement du cœur. Au Moyen Âge, elle devient un des éléments incontournables de la composition des élixirs de jouvence. Aujourd'hui, on sait que la mélisse possède des vertus toniques et apaisantes sur le système nerveux.

## Attention à la qualité

Il faut une grande quantité de feuilles de mélisse fraîches pour obtenir une petite quantité d'huile essentielle, aussi cette dernière est souvent coupée avec de l'huile essentielle de citronnelle, nettement moins chère mais dont le parfum est similaire.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de mélisse a une action sédative** sur la nervosité, l'anxiété et les spasmes, lesquels se manifestent physiquement par des palpitations, des maux de tête, une digestion lente et difficile, des insomnies, des crises de nerf, des règles douloureuses et bien d'autres symptômes. En inhalations, en diffusion, dans des bains, en frictions ou en massages sur le corps, elle rétablit l'équilibre quand l'origine des troubles est plutôt émotionnelle.
- **La mélisse agit principalement sur le système digestif** : elle calme les nausées liées à la grossesse et aide en cas de digestion lente ou difficile, car elle régularise la sécrétion de la vésicule biliaire et a des vertus stomachiques et toniques. Pour atténuer

ou supprimer les problèmes digestifs, il est possible de prendre 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de mélisse à chacun des deux principaux repas (sous le contrôle d'un expert, puisqu'il s'agit d'une prise par voie orale) ou de masser deux ou trois fois par jour le ventre au niveau de l'estomac avec cette huile essentielle dûment diluée.

- **Au niveau de la peau**, elle a une action tonique, cicatrisante et antimicrobienne ; elle soulage un grand nombre d'affections dermatologiques, telles que l'herpès ou les piqûres d'insectes.
- **En cuisine**, l'huile essentielle de mélisse enrichit crudités, salades, potages, poissons, farces et même desserts (biscuits, gâteaux, sorbets et crèmes sucrées) de son goût original et très agréable.

# Menthe poivrée

**Nom latin ou botanique :** *Mentha piperata*

**Famille :** labiées

**Origine :** France, Europe, Asie

**Partie utilisée :** les feuilles et les sommités fleuries

**Usage :** interne et externe

**Indications :** fatigue générale, migraines, état dépressif, nausées, angoisse, dyspepsie, lassitude, dépression nerveuse, névralgies, digestion difficile, maux de dents, fièvre, spasmes, problèmes de prostate, flatulences, sinusite, mauvaise haleine, ecchymoses, dermatites, règles douloureuses, sciatique, parasites intestinaux, arthrite, rhumatismes, mal des transports

**Propriétés de l'huile essentielle :** stimule le système nerveux, tonifiante, cholagogue, stomachique, hypertensive, antiseptique au niveau intestinal, digestive, parasiticide, antalgique, antispasmodique, antibactérienne, carminative, analgésique, emménagogue, anti-infectieuse

**Autres usages :** parfumerie, cosmétique, boissons, produits d'hygiène pour la maison, cuisine

**Précautions :** n'utilisez pas cette huile pure directement sur la peau, car elle peut être irritante, et ne l'employez pas en même temps que vous prenez des remèdes homéopathiques. Elle est déconseillée aux enfants sans l'avis d'un spécialiste, ainsi qu'aux femmes enceintes, à celles qui allaitent et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Les peuples de l'Antiquité utilisaient beaucoup la menthe, tant dans leurs préparations alimentaires que pour ses vertus médicinales. Aujourd'hui, il existe dans le monde plusieurs variétés de menthe, encore employées pour parfumer les plats et les boissons, et utilisées dans des buts thérapeutiques.

## UTILISATIONS

- **Tonique et stimulante**, l'huile essentielle de menthe poivrée (hybride de la menthe aquatique et de la menthe verte) a des vertus fortifiantes pour l'organisme humain et permet de retrouver ses forces en cas d'asthénie. Elle aide la mémoire et permet de retrouver la concentration en cas de surmenage intellectuel.

- **En frictions sur les tempes et sur le front**, elle calme les maux de tête et les céphalées. Appliquée en massages, elle soulage les personnes souffrant de fatigue physique, de courbatures, de crampes, de douleurs rhumatismales, de spasmes, de sciatique, de douleurs musculaires et de névralgies.
- **Elle a une action positive** au niveau de l'estomac, du foie et des intestins ; elle est conseillée en cas de digestion lente, d'indigestion, de mauvaise haleine et d'irritation du côlon.
- **L'huile essentielle de menthe poivrée** est souvent utilisée pour traiter les inflammations des voies respiratoires (toux, rhume, sinusite) ou en cas de fièvre. Elle est également efficace contre le mal des transports et pour soulager les personnes ayant des règles douloureuses.
- **Sur la peau, elle a une action apaisante et antiseptique**, souveraine en cas de dermatite, d'acné et de démangeaisons. Utilisée en bains de bouche ou en gargarismes, elle désinfecte la cavité buccale, soigne les inflammations des gencives et soulage les maux de dents.
- **Son goût et son parfum, frais, fort, pénétrant et typiquement mentholé**, font l'unanimité, ce qui explique son large emploi dans les secteurs les plus divers : cuisine, pâtisserie, boissons et confiserie, bien sûr, mais aussi produits d'entretien, gels pour bain ou pour la douche et déodorants.

# Muscade (noix de muscade)

**Nom latin ou botanique :** *Myristica fragrans*

**Famille :** myristicacées

**Origine :** Inde, Moluques, Antilles, Sri Lanka

**Partie utilisée :** la noix

**Usage :** interne et externe

**Indications :** grande fatigue, diarrhées, nausées, flatulences, stress, infections intestinales, règles difficiles, asthénie intellectuelle, digestion difficile, inappétence, rhumatismes, maladies infectieuses, douleurs musculaires

**Propriétés de l'huile essentielle :** tonifiante, carminative, digestive, analgésique, emménagogue, antiseptique, stimule les fonctions cérébrales, stomachique

**Autres usages :** cuisine, boissons, cosmétique

**Précautions :** n'utilisez pas cette huile essentielle à hautes doses ou pendant une longue période, car elle peut agir sur le système nerveux en provoquant des pertes de connaissance ou des hallucinations. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originnaire des Indes, la noix de muscade est rapidement devenue une épice incontournable, utilisée surtout dans les préparations culinaires, grâce à ses propriétés digestives. Connue des Grecs et des Romains de l'Antiquité, elle a vu sa réputation traverser les siècles. Elle possède un parfum épicé, chaud et balsamique, fort apprécié en cuisine et dans le domaine pharmaceutique.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle de noix de muscade doit être toujours utilisée avec modération, en respectant soigneusement les dosages, a une action stimulante et fortifiante en cas de stress, de grande fatigue et d'asthénie intellectuelle. Elle se diffuse dans l'air, se verse dans l'eau des bains ou s'applique, toujours diluée dans une huile de base, en massages.

- Elle possède un effet stimulant sur le système cardio-vasculaire. Elle facilite la digestion et aide en cas d'indigestion ou de repas trop lourd. Au niveau intestinal, elle soulage les personnes souffrant de diarrhées, de crampes, de flatulences ou d'infections intestinales (en massages sur tout l'abdomen).

- Elle présente d'excellentes propriétés antirhumatismales car elle est échauffante, une caractéristique commune aux

huiles essentielles extraites d'épices. Elle est capable de combattre les douleurs articulaires et musculaires : cela explique qu'on la trouve dans les préparations pour massages ou pour frictions (elle doit toujours être diluée), où elle est tantôt employée seule, tantôt mélangée à d'autres huiles essentielles.

- Elle est utilisée par les femmes pour réguler le cycle menstruel et calmer les douleurs abdominales liées aux règles.

# Myrrhe

**Nom latin ou botanique :** *Commiphora myrrha*

**Famille :** burséracées

**Origine :** Afrique du Nord et de l'Est, Arabie, Somalie

**Partie utilisée :** l'oléorésine

**Usage :** interne et externe

**Indications :** rhumes, aphtes, toux, asthme, ulcère, inflammations des gencives, bronchite, aménorrhée, catarrhe, refroidissements, inflammations urinaires, blessures, diarrhées, maladies de la peau, mycoses, maux de gorge

**Propriétés de l'huile essentielle :** anti-inflammatoire, expectorante, antivirale, astringente, antispasmodique, digestive, antiseptique, balsamique, cicatrisante, tonique, désinfectante

**Autres usages :** parfumerie et produits pour l'hygiène buccale

**Précautions :** évitez l'huile essentielle de myrrhe pendant la grossesse. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

La myrrhe — de l'arabe *murr*, qui signifie « amer » — est une résine, comme l'encens, au parfum caractéristique, doux, riche, épicé, chaud et balsamique.

Offerte par les Rois mages à la naissance de Jésus, elle a été utilisée pendant des

siècles pour confectionner des produits de beauté et de soins corporels, mais également dans des buts thérapeutiques et religieux.

Les Égyptiens la brûlaient dans des rites d'adoration et lors des embaumements, et les Grecs l'utilisaient pour soigner les blessures des soldats durant les batailles.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de myrrhe** a des vertus anti-inflammatoires et antiseptiques. Elle combat les affections de la bouche et de la gorge, surtout en gargarismes et en bains de bouche. Elle est donc utile en cas de gingivite, d'aphtes, de maux de dents, de maux de gorge et d'ulcère buccal.
- **Son action s'étend au système respiratoire**, pour traiter la bronchite, le rhume, la toux ou les quantités importantes de mucus dans les bronches. En massage sur le front et sur les tempes, elle soulage les personnes souffrant de maux de tête.

- **Au niveau cutané, elle favorise la cicatrisation**, la réparation des tissus, apaise en cas d'eczéma et aide à prévenir la sécheresse cutanée et les gerçures au niveau des mains et des pieds. L'huile essentielle de myrrhe, qui a aussi une action antifongique, est efficace contre les candidoses.
- **Au niveau digestif et intestinal**, elle est bénéfique en cas de digestion difficile, d'indigestion, d'infection intestinale et de diarrhées. Elle a aussi une action bénéfique contre les hémorroïdes. Les femmes affligées de problèmes liés aux règles l'utilisent pour réguler le flux menstruel.

# Néroli (fleurs d'oranger)

**Nom latin ou botanique :** *Citrus aurantium*

**Famille :** rutacées

**Origine :** Afrique du Nord, Extrême-Orient

**Partie utilisée :** les fleurs fraîches d'oranger

**Usage :** interne et externe

**Indications :** anxiété, angoisse, états dépressifs, neurasthénie, tension nerveuse, tachycardie, stress, insomnie, surmenage, diarrhées, palpitations, hémorroïdes, agitation (chez les enfants), inappétence, spasmes, bronchite, troubles digestifs d'origine nerveuse, varices, soins de la peau

**Propriétés de l'huile essentielle :** antidépressive, sédative, favorise la circulation sanguine, anti-infectieuse, antispasmodique, digestive, tonifiante au niveau cardiaque, tranquillisante, antiseptique, dépurative, bactéricide

**Autres usages :** parfumerie, cuisine

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle de néroli est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Cette essence tire son nom d'Anne-Marie de Néroli, noble dame du XVII<sup>e</sup> siècle qui l'aimait particulièrement et l'utilisait si souvent qu'on pouvait la sentir à chacun de ses passages.

Extraite des fleurs de l'oranger ou du bigaradier, l'huile essentielle de néroli est encore aujourd'hui largement utilisée dans la fabrication de certains parfums, de luxe car elle coûte très cher. Son odeur, très florale, riche, intense, suave et délicate, rappelle l'arôme caractéristique de l'écorce d'orange.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de néroli**, à la couleur jaune doré, a une action équilibrante sur le système nerveux. Elle aide à lutter contre l'anxiété, les angoisses, le stress et l'insomnie, mais convient aussi en cas de fatigue physique et mentale, de tristesse et de mélancolie, car elle donne l'énergie permettant de surmonter les moments difficiles.
- Elle permet de soulager les personnes souffrant de troubles digestifs et de troubles de la circulation, ainsi que pour soutenir l'activité hépatique et pancréatique.

- En application sur la peau, cette huile est précieuse : elle retarde le vieillissement et l'apparition des rides, et convient aux personnes ayant la peau sensible, sèche et abîmée. Pendant la grossesse, elle peut être utilisée pour prévenir les vergetures (sous contrôle médical exclusivement).
- Légèrement aphrodisiaque, l'huile essentielle de néroli stimule la libido et calme les tensions. À ce propos, la tradition qui veut que l'on mette des pétales de fleur d'orange dans la chambre des jeunes mariés existe depuis fort longtemps...

# Niaouli

**Nom latin ou botanique :** *Melaleuca viridiflora*

**Famille :** myrtacées

**Origine :** Nouvelle-Calédonie, Australie

**Partie utilisée :** les feuilles et les petits rameaux

**Usage :** interne et externe

**Indications :** fièvre, bronchite, rhume, sinusite, cystite, rhinite, toux, angine, otite, herpès, brûlures, ulcères, acné, infections intestinales, infections urinaires, rhumatismes, parasites intestinaux, plaies, maladies infectieuses, grippe, stimulant du système immunitaire

**Propriétés de l'huile essentielle :** antiseptique sur les plans urinaire et pulmonaire, stimulante, antirhumatismale, balsamique, fluidifiante, vermifuge, cicatrisante, fébrifuge, expectorante

**Autres usages :** —

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle de niaouli est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Le niaouli est également connu sous les noms « gomen », du nom d'une localité de Nouvelle-Calédonie où était extraite l'huile essentielle, ou « arbre à peau », à cause des nombreuses écorces successives de son tronc. Connu depuis l'Antiquité, il était utilisé par les aborigènes d'Australie pour ses vertus antiseptiques, bien adaptées aux systèmes respiratoire et urinaire.

## UTILISATIONS

• Les propriétés de l'huile essentielle de niaouli sont souvent comparées à celles des huiles essentielles de cajepout ou d'eucalyptus, même si l'essence de niaouli est nettement plus délicate. Elle convient donc aux enfants, qui peuvent profiter de ses bienfaits en diffusion, dans le bain et par le biais de massages (après dilution dans une huile de base, bien entendu).

- **Au niveau de la peau**, cette huile essentielle favorise la cicatrisation, a une action positive sur l'acné, les boutons et les furoncles, et soulage en cas de piqûres d'insectes ou de coupures.
- **Il s'agit d'un puissant antiseptique et antiviral**, très utile pour soigner les blessures et les brûlures ainsi que les infections urinaires, en particulier la cystite. Employée en gargarismes, elle désinfecte la gorge (angine) et rafraîchit l'haleine.
- **En massages sur la poitrine et sur le dos**, elle aide à lutter contre les affections respiratoires (bronchite, rhume, asthme, toux, sinusite), mais aussi contre la grippe et les états fébriles.
- **Stimulant général**, elle augmente les défenses immunitaires grâce à une action directe sur les globules blancs et les anticorps ; elle est ainsi un soutien important en cas de faiblesse physique et pendant les périodes de convalescence.

# Oranger

**Nom latin ou botanique :** *Citrus sinensis*

**Famille :** rutacées

**Origine :** Bassin méditerranéen, Italie

**Partie utilisée :** le zeste

**Usage :** interne et externe

**Indications :** anxiété, fatigue, insomnie des adultes et des enfants, coliques des enfants, maux de ventre, fièvre, prise de poids, états dépressifs, spasmes musculaires, inflammation des gencives, cellulite, dermatites, rides, rétention d'eau, constipation

**Propriétés de l'huile essentielle :** antispasmodique, dépurative, fébrifuge, carminative, tonifiante au niveau cardiaque, stomachique, calmante, digestive, anti-infectieuse, améliore le sommeil, antirides, bactéricide, tonifie la peau

**Autres usages :** pâtisserie, confiserie, désodorisant, parfumerie

**Précautions :** évitez de vous exposer au soleil après avoir appliqué de l'huile essentielle d'oranger sur la peau, car elle est photosensible. Elle peut générer des allergies chez les personnes ayant la peau sensible. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

De l'oranger, plante originaire d'Extrême-Orient, on tire différentes huiles essentielles, et avant tout l'huile essentielle d'orange amère et celle d'orange douce, aux propriétés similaires. Malgré son nom, la première

possède un parfum un peu plus délicat que la seconde.

L'huile essentielle de petit grain, elle, est extraite des feuilles et des rameaux de l'oranger, et l'huile essentielle de néroli provient des fleurs de la même plante.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle d'oranger** possède une action rafraîchissante, surtout lorsqu'elle est ajoutée dans l'eau du bain.
- **Équilibrante au niveau du système nerveux**, elle est bénéfique pour toutes les personnes (enfants comme adultes) souffrant d'état dépressif, de stress, de mélancolie, de peur, d'obsessions, d'inappétence et d'insomnie.
- **Cette action équilibrante s'étend aux fonctions intestinales** : elle agit aussi bien en cas de constipation que de diarrhée, elle permet de diminuer les gaz intestinaux et elle soulage les personnes souffrant de spasmes et de crampes.
- **Elle est efficace** aussi pour combattre les coliques du nourrisson.
- **L'huile essentielle d'oranger** stimule et facilite la digestion, et apaise les maux d'estomac.
- **Au niveau cutané**, cette huile revitalise et tonifie tous les types de peaux. Ses propriétés diurétique lui permettent également de combattre la rétention d'eau, la cellulite et l'obésité.

# Palmarosa

**Nom latin ou botanique:** *Cymbopogon martinii*

**Famille:** graminacées

**Origine:** Inde, Indonésie

**Partie utilisée:** les parties aériennes de la plante fraîche

**Usage:** interne et externe

**Indications:** stress, mycoses cutanées, peau abîmée, acné, difficultés digestives, eczéma, anxiété, cystite, infection intestinale, irritabilité, dermatite, rides

**Propriétés de l'huile essentielle:** antiseptique, bactéricide, antidouleur, astringente, antivirale, antiseptique, stimule les fonctions immunitaires, antifongique, tonifiante, régénératrice au niveau cellulaire, cicatrisante, drainant lymphatique, aphrodisiaque

**Autres usages:** cosmétique, parfumerie

**Précautions:** sans avis médical, l'huile essentielle de palmarosa est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

La palmarosa est une plante de la même famille que la citronnelle, aux fleurs rouges qui ressemblent à celles du géranium et dont le parfum rappelle celui de la rose. Parfois appelée « géranium d'Inde » ou « géranium de Turquie », la palmarosa est très connue en Inde, où elle trouve une place importante dans la médecine ayurvédique

pour combattre les maladies infectieuses. Elle reste toutefois encore relativement difficile à trouver sur chez nous.

L'huile essentielle de palmarosa, de couleur jaune pâle, possède au parfum doux, floral et frais. Son coût de production étant peu élevé, elle est parfois mélangée à l'huile essentielle de rose, ce qui permet à celle-ci d'être moins onéreuse.

### UTILISATIONS

- **Une des caractéristiques principales** de l'huile de palmarosa est son pouvoir antibactérien, qui se manifeste surtout en cas de problèmes intestinaux. Elle combat ainsi les diarrhées et les infections intestinales (par exemple, la gastroentérite), mais aussi les infections génitales et la cystite. Sa capacité à apaiser la douleur trouve sa principale utilisation chez les femmes ayant mal aux seins.
- **Elle est très précieuse au niveau cutané** car, en tant que régénératrice cellulaire, elle combat le vieillissement de la peau, régule la sécrétion de sébum, facilite la cicatrisation et régénère les peaux ridées. Les traitements du visage avec l'huile essentielle de palmarosa sont aussi efficaces que ceux

qui emploient les huiles essentielles de rose ou de jasmin, dont les prix sont nettement plus élevés.

- **En cas de stress, d'anxiété ou d'état dépressif**, il est conseillé de masser la zone du plexus solaire avec de l'huile essentielle de palmarosa diluée dans une huile de base, ou d'en mettre quelques gouttes dans le bain du soir. Elle va alors exercer une action calmante et permettre aux personnes en pleine confusion d'éclaircir leurs idées.
- **Elle est employée avec succès** dans les traitements contre l'acné, la dermatite ou l'eczéma, par exemple, ainsi que pour combattre les mycoses.
- **En plus de tout cela**, elle a la réputation d'être aphrodisiaque...

# Pamplemousse

**Nom latin ou botanique:** *Citrus paradisi*

**Famille:** rutacées

**Origine:** Israël, Bassin méditerranéen, Amérique du Nord

**Partie utilisée:** le zeste

**Usage:** interne et externe

**Indications:** états dépressifs, rétention d'eau, cellulite, peau grasse, problèmes digestifs, excès alimentaires, désinfection

**Propriétés de l'huile essentielle:** tonifie la peau, stimule le système immunitaire, eupeptique, antiseptique, bactéricide, astringente, rafraîchissante, anti-dépressive

**Autres usages:** déodorant, boissons, pâtisserie, parfumerie

**Précautions:** il ne faut pas s'exposer au soleil dans les 24 heures suivant l'application, car l'huile essentielle de pamplemousse est photosensible. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Du néerlandais *pomplemoues*, qui signifie « gros citron », le pamplemousse est connu en Europe depuis le XII<sup>e</sup> siècle. Il est particulièrement riche en vitamines C, A et B, en minéraux et en oligoéléments. Il existe diverses variétés de pamplemousses : le pomélo, le blanc, le rose, le sanguin...

L'huile essentielle de pamplemousse possède, comme le fruit dont elle est tirée, de très nombreuses vertus, et elle a une odeur très agréable, fraîche et légèrement citronnée.

## UTILISATIONS

- **Très efficace dans les cures de drainage et les cures purifiantes**, le pamplemousse aide le travail des reins et du foie. L'huile essentielle de pamplemousse est donc à la fois un bon diurétique et un soutien efficace des fonctions digestives.
- **Diurétique, elle est utilisée en massages** pour stimuler le système lymphatique et réduire la rétention d'eau, éliminer les toxines de l'organisme et lutter contre la cellulite. Elle aurait aussi une action efficace contre l'obésité lorsqu'elle est insérée dans

un programme d'amincissement comprenant un apport alimentaire correct et de l'exercice physique.

- Elle a une action bénéfique au niveau de la peau et, convenablement diluée, peut être un agréable déodorant. Attention cependant à ne pas l'utiliser pendant les périodes d'exposition au soleil car elle est photosensible. Elle est utile aux personnes souffrant d'acné ou ayant la peau grasse, et elle tonifie cette dernière.

- Au niveau psychologique, l'huile essentielle de pamplemousse possède des pro-

priétés antidépressives. Elle est efficace surtout en cas de dépression saisonnière, car elle est capable de revigorer le mental et d'effacer les signes de la fatigue.

- Souvent utilisée en diffusion avec les huiles essentielles des autres agrumes, elle donne une tonalité de fraîcheur, supprimant les mauvaises odeurs tout en purifiant efficacement l'air ambiant (c'est un puissant bactéricide). Elle doit être utilisée surtout en prévention, pendant la saison froide, en période d'épidémie ou simplement aux premiers signes de refroidissement.

# Patchouli

**Nom latin ou botanique :** *Pogostemon patchouli*

**Famille :** labiées

**Origine :** Malaisie, Inde, Indonésie

**Partie utilisée :** les feuilles

**Usage :** interne et externe

**Indications :** stress, anxiété, varices, cellulite, eczéma, acné, pellicules, crevasses, soin de la peau, diminution de la libido, états dépressifs, hémorroïdes, rétention d'eau, mycoses

**Propriétés de l'huile essentielle :** antibactérienne, anti-inflammatoire, sédative, antiseptique, fongicide, régénératrice au niveau cellulaire, cicatrisante, tonifiante, antidépressive, aphrodisiaque, antiparasitaire

**Autres usages :** parfumerie, cosmétique

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle de patchouli est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originaire d'Asie, le patchouli est un petit arbuste, produit en Indonésie principalement. Les avis sont partagés à son sujet, car il possède un parfum très particulier, boisé, balsamique, sucré, fort et intense : certains l'adorent, les autres le détestent.

## UTILISATIONS

- **Quoi qu'il en soit, cette huile essentielle possède des vertus équilibrantes** au niveau du système nerveux : elle a une action antidépressive, aidant les personnes anxieuses, stressées ou souffrant de troubles émotifs. Elle permet d'augmenter les capacités de concentration, et de détendre en cas de surcharge de travail.

- Elle est décrite comme un bon tonique et un excellent stimulant, et réputée aphrodisiaque par certains. En massages sur le ventre, elle aide à digérer et calme les douleurs d'estomac.

- Elle est bénéfique pour la peau, en particulier en cas d'acné, d'irritation, de gerçure, de petite brûlure ou d'inflammation dans les dermatites. Elle exerce une action bactéricide et antifongique en cas d'infection ou de mycose cutanée. De plus, elle facilite la cicatrisation, combat le vieillissement de la peau et tonifie les cheveux ainsi que le cuir chevelu.

- Elle éloigne les insectes (en particulier ceux qui endommagent le bois) et soulage en cas de piqûre.

# Petit grain

**Nom latin ou botanique :** *Citrus aurantium*

**Famille :** rutacées

**Origine :** Bassin méditerranéen, Égypte

**Partie utilisée :** les feuilles et les rameaux

**Usage :** interne et externe

**Indications :** digestion lente et difficile, problèmes circulatoires, fatigue mentale, troubles nerveux, sommeil difficile, acné, boutons, soins de la peau

**Propriétés de l'huile essentielle :** stimule le système immunitaire, purifiante, tranquillisante, antispasmodique, dépurative, antitoxique, fébrifuge, action sédative sur le système nerveux

**Autre usage :** parfumerie

**Précautions :** ne vous exposez pas au soleil après avoir appliqué cette huile essentielle sur la peau (photosensibilisation). Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses

## ORIGINE ET HISTOIRE

L'huile essentielle de petit grain, au parfum fruité et sucré, est obtenue par distillation des feuilles et des tiges de certains arbres, tels le bigaradier de Séville ou l'oranger amer, le citronnier et le mandarinier.

Si elle est moins parfumée que les huiles essentielles obtenues à partir des fruits des mêmes arbres, elle est aussi et surtout moins coûteuse, c'est pourquoi elle est employée dans la fabrication de nombreux produits de soins et de parfumerie.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de petit grain agit sur le psychisme** : c'est un bon antidote aux états dépressifs, en particulier aux dépressions saisonnières et à celles qui suivent une longue maladie.
- **Elle équilibre le système nerveux**, car elle est sédative en cas d'angoisse, d'anxiété et de stress, tout en redonnant le moral aux personnes abattues. Appliquée en massage avant le coucher ou dans le bain du soir, elle assure un bon sommeil.
- **Son action sur le système immunitaire** aide les personnes convalescentes, celles souffrant d'une longue maladie ainsi que

celles qui tombent souvent malades pendant la saison froide.

- **Elle améliore les digestions lentes et difficiles** et, au niveau intestinal, elle aide à éliminer les gaz dus à la fermentation des aliments. En prévention ou dans un but curatif, il convient de masser régulièrement le ventre au niveau de l'estomac avec l'huile essentielle dûment diluée.
- **Sur la peau, elle est utile en cas d'acné, de boutons ou de peau grasse**, car elle régule la production de sébum et possède un réel pouvoir antiseptique. On la trouve aussi dans des shampooings et des lotions pour cheveux gras ou à pellicules.

# Pin sylvestre

**Nom latin ou botanique :** *Pinus sylvestris*

**Famille :** conifères, abietacées

**Origine :** Europe, Russie, pays nordiques

**Partie utilisée :** les aiguilles

**Usage :** interne et externe

**Indications :** toux, rhume, bronchite, allergies, asthme, sinusite, grippe, douleurs musculaires, sciatique, rhumatismes, arthrite, affections urinaires, surmenage, fatigue nerveuse, stress, asthénie, règles difficiles, convalescence, problèmes circulatoires

**Propriétés de l'huile essentielle :** antiseptique respiratoire, balsamique, expectorante, tonifiante, diurétique, anti-inflammatoire, stimulante, anti-infectieuse, anti-névralgique, insecticide

**Autres usages :** cosmétique, parfumerie, produits d'entretien pour la maison

**Précautions :** l'huile essentielle de pin sylvestre est interdite en cas d'épilepsie et d'insuffisance rénale. Veillez à ne pas l'utiliser sur une peau irritée, délicate ou enflammée. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Le pin est, depuis l'Antiquité, lié au monde masculin et à la spiritualité. Dans le passé, on croyait que marcher dans une forêt de pins aidait à retrouver la vigueur perdue, mais aussi à se connecter avec la partie spirituelle qui habiterait chacun d'entre nous.

## Le pin au mois de décembre

Pendant tout le mois de décembre, prenez un bain enrichi avec de l'huile essentielle de pin une fois par semaine. Cela tonifiera votre organisme, revitalisera ses fonctions et fortifiera votre système immunitaire.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de pin**, qui peut être obtenue à partir des aiguilles de plusieurs espèces de pins, est un antiseptique de premier ordre, qui agit très efficacement sur le système respiratoire et le système urinaire. En frictions sur la poitrine et sur le dos, en inhalations et en diffusion, elle est donc recommandée aux personnes souffrant d'un refroidissement, d'une bronchite, de toux, de sinusite, d'un rhume, de maux de gorge ou d'asthme car elle a une action balsamique, antiseptique et émolliente. Elle est aussi utile pour calmer les problèmes de cystite.
- **Fort réputée pour ses propriétés toniques et dynamisantes**, elle convient parfaitement aux personnes convalescentes et à celles souffrant d'asthénie ou de surmenage. Elle

augmente le tonus psychique, améliore les fonctions des glandes surrénales et donne de la vigueur à tout l'organisme.

- **Son action stimulante** s'étend jusqu'à aider les personnes subissant une baisse de leur libido à la suite d'une période de surmenage physique ou intellectuel.
- **Elle stimule la circulation sanguine et lymphatique**, et peut soulager en cas de rhumatismes, de douleurs musculaires, d'arthrite et de courbatures.
- **Son parfum fort, frais et balsamique** se prête bien à la préparation de produits pour le bain ou la douche, de savons, d'après-rasage et d'eaux de toilette pour hommes. Enfin, cette huile permet de réduire la transpiration excessive, surtout si elle est utilisée en bains de pieds et de mains.

# Poivre noir

**Nom latin ou botanique :** *Piper nigrum*

**Famille :** pipéracées

**Origine :** Inde, Ceylan, Madagascar

**Partie utilisée :** les fruits (les graines séchées)

**Usage :** interne et externe

**Indications :** douleurs dentaires, mauvaise digestion, angine, toux, laryngite, flatulences, bronchite, inappétence, diarrhées, insuffisance digestive, fatigue, douleurs rhumatismales, douleurs musculaires, rétention hydrique, fatigue, fièvre, mauvaise circulation

**Propriétés de l'huile essentielle :** antiseptique, analgésique, expectorante, tonifiante sur le plan digestif, antimicrobienne, stimulante, diurétique, tonique circulatoire, réchauffante, antalgique, fébrifuge, stomachique, aphrodisiaque

**Autres usages :** cuisine, parfumerie (surtout pour les hommes)

**Précautions :** cette huile est particulièrement réchauffante, aussi faut-il toujours faire un test avant son utilisation pour éviter des irritations de la peau et l'employer à petites doses. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Le poivre noir est une liane grimpante originaire de l'Inde, dont les fruits séchés sont utilisés en cuisine et dans de très nombreuses préparations thérapeutiques depuis l'Antiquité. Le poivre noir était considéré par les Romains comme une épice précieuse, qui venait enrichir les plats des patriciens.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle de poivre noir possède une odeur chaude, boisée, puissante et épicée qui a le pouvoir de « réchauffer » le corps humain. Son utilisation est intéressante pendant la saison froide pour prévenir ou soigner bronchites, rhumes, maux de gorge et toux. Elle lutte efficacement contre la fièvre et les états grippaux.

- **Diluée dans une huile de base** et appliquée en massages sur les zones intéressées, elle est très utile pour réchauffer les muscles des sportifs et calmer en cas de rhumatismes, d'entorse ou de douleurs musculaires, mais aussi de spasmes.
- **Les massages à base d'huile essentielle de poivre noir** stimulent fortement la circulation sanguine tout en renforçant le système immunitaire
- **Capable de stimuler les glandes du système digestif**, elle combat l'inappétence et les troubles digestifs. Au niveau intestinal, elle calme les diarrhées, les crampes et les flatulences.
- **Frictionnée sur le dos au niveau de la colonne vertébrale** et sur la plante des pieds, elle efface la fatigue intellectuelle. Ainsi, il est possible en même temps de stimuler ses fonctions cérébrales et de s'éclaircir les idées.
- **Elle présente une action antalgique** quand elle est appliquée localement, qui permet d'atténuer les douleurs dentaires et celles liées aux caries.
- **Elle a une action tonifiante au niveau sexuel**, et son pouvoir aphrodisiaque est surtout utile aux personnes timides. Les individus colériques doivent au contraire éviter de l'employer.

# Ravensare aromatique

**Nom latin ou botanique:** *Ravensara aromatica*

**Famille:** lauracées

**Origine:** Madagascar, Île de la Réunion

**Partie utilisée:** les feuilles

**Usage:** interne et externe

**Indications:** grippe, infections virales, sinusite, infections ORL, acné, zona, toux, fatigue physique, stress, bronchite, état dépressif, nervosité, infections cutanées, contractures musculaires

**Propriétés de l'huile essentielle:** stimule le système immunitaire, antivirale, tonifiante (surtout au niveau nerveux), fongicide, anti-infectieuse, antalgique, antispasmodique

**Autres usages:** —

**Précautions:** sans avis médical, l'huile essentielle de ravensare est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

*Ravensara aromatica* est un grand arbre de Madagascar à écorce rouge, surnommé « arbre qui sent bon ». On en extrait deux huiles essentielles : celle de ravensare aromatique, obtenue à partir des feuilles, et celle de ravensare anisé (*Ravensara anisata*) ou ravensare aromatique écorce (*Ravensara aromatica cortex*), extraite de l'écorce.

Longtemps confondue avec l'huile essentielle de ravinsare, celle de ravensare aromatique n'a pas du tout la même composition chimique.

Il s'agit d'une huile encore relativement peu connue, parvenue en Europe dans les années quatre-vingt seulement, de couleur jaune pâle et doté d'un arôme poivré rappelant un peu celui du romarin.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de ravensare** convient à tous les types de peau, même à celle des enfants. Elle possède beaucoup de propriétés intéressantes et s'utilise seule ou en mélange ; elle s'accorde d'ailleurs avec la plupart des huiles essentielles, un peu comme l'huile essentielle de lavande.
- **Grâce à ses propriétés anti-infectieuses et immunostimulantes**, elle est utilisée pour combattre les maladies d'origine virale ou bactérienne. Employée à titre préventif, elle protège de l'attaque des microbes et des virus (par exemple en cas de grippe), en particulier pendant la saison froide.
- Elle combat efficacement les affections ORL et les infections respiratoires (bronchite, sinusite, catarrhe), que ce soit par le biais de massages, dans le bain ou en diffusion.
- **Son action tonifiante fait d'elle une aide efficace** en cas de fatigue physique et/ou mentale, d'état dépressif ou de désintérêt de tout ce qui touche au quotidien. Diluée dans le bain du soir, elle relaxe, réduit l'anxiété, fait baisser les tensions inscrites dans le corps et calme contractures musculaires et douleurs articulaires.
- **Au niveau cutané**, elle agit contre les furoncles, le zona, l'acné et l'eczéma. Son action s'étend aussi à l'herpès génital.

# Ravintsara

**Nom latin ou botanique :** *Cinnamomum camphora*

**Famille :** lauracées

**Origine :** Madagascar

**Partie utilisée :** les feuilles

**Usage :** interne et externe

**Indications :** asthénie physique, fatigue psychique, stress, troubles du sommeil, grippe, bronchite, herpès, état dépressif, anxiété, angoisse

**Propriétés de l'huile essentielle :** antivirale, tonifie les fonctions intellectuelles, stimule le système immunitaire, dégage les voies respiratoires, énergisante, expectorante, draine au niveau du système lymphatique

**Autres usages :** —

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle de ravintsara est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

L'huile essentielle de ravintsara provient de la distillation des feuilles du camphre de Madagascar, ou *Cinnamomum camphora*. Cet arbre, d'origine asiatique et introduit à Madagascar au XIX<sup>e</sup> siècle, est aujourd'hui largement utilisé pour ses vertus curatives (en malgache, *ravintsara* signifie « bonne feuille »). N'ayant été découverte que récemment, l'huile essentielle de ravintsara est encore relativement peu connue et difficile à trouver en dépit de son efficacité et de l'étendue de ses propriétés.

## UTILISATIONS

• L'huile essentielle de ravintsara est réputée avoir des propriétés antivirales naturelles parmi les plus puissantes. Elle peut

aussi stimuler le système immunitaire, ce qui la rend très efficace pour éloigner les virus et lutter contre eux.

• **Efficace en cas de grippe, de bronchite, de rhume, de sinusite, de maux de gorge et de toux**, elle est utilisée pour combattre et prévenir les infections virales, par voie cutanée ou respiratoire.

• **En cas de stress**, cette huile jaune pâle au parfum frais et camphré agit en relaxant à la fois le physique et le psychisme. Grâce à son action équilibrante sur le système nerveux, elle calme en cas d'anxiété, d'angoisse, et soutient le moral pendant les périodes dépressives ou de grande fatigue.

• **Diffusée dans la chambre** une demi-heure avant le moment du coucher, elle défend et favorise le sommeil.

# Romarin

**Nom latin ou botanique:** *Rosmarinus officinalis*

**Famille:** labiées

**Origine:** Bassin méditerranéen

**Partie utilisée:** les feuilles et les sommités fleuries

**Usage:** interne et externe

**Indications:** fièvre, douleurs musculaires, maux de tête, manque de mémoire et de concentration, dysménorrhée, problèmes liés au foie, asthénie physique et mentale, diarrhées, vertiges, toux, rhume, surmenage, hypertension, problèmes cutanés, rhumatismes, digestion difficile, stress, frigidité, impuissance, chute des cheveux

**Propriétés de l'huile essentielle:** antispasmodique, stimule le système immunitaire et la circulation sanguine, fortifiante, énergétique, aphrodisiaque, emménagogue, tonifie le système hépatique, antiseptique, béchique, astringente, cholagogue, diurétique, cicatrisante, antirhumatismale

**Autres usages:** cuisine, cosmétique

**Précautions:** évitez de prendre des doses élevées d'huile essentielle de romarin car elle peut provoquer des crises épileptiques. Elle est interdite aux femmes pendant la grossesse et pendant l'allaitement, aux enfants en bas âge, aux hypertendus et aux épileptiques. Elle est déconseillée aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Largement cultivé dans le Bassin méditerranéen depuis l'Antiquité, le romarin s'est développé en France grâce à Charlemagne, qui a imposé sa culture à tous les paysans. Il sera connu et célèbre dans l'Europe entière,

à tel point qu'on le retrouve parmi les composants de l'eau de la reine de Hongrie, eau dont la recette lui aurait été donnée par un ange pour l'aider à recouvrer la santé. Le romarin a en effet toujours été associé au sacré, et la tradition populaire voulait qu'il protège contre les mauvais esprits.

### UTILISATIONS

- **Grâce à ses capacités de stimulation de l'organisme humain**, l'huile essentielle de romarin est avant tout énergétique. Avec son parfum camphré, vigoureux, chaud et pénétrant, elle se révèle être tonifiante sur le plan cérébral et stimulante pour le système nerveux central : elle est utile pour soulager les personnes souffrant de pertes de mémoire, de maux de tête et de stress émotif, et elle leur redonne clarté mentale et concentration.
- **Tonique cardiaque et veineux**, l'huile essentielle de romarin est efficace pour stimuler la circulation et le métabolisme.
- **Elle étend son action sur les systèmes digestif et respiratoire** : elle possède une action antiseptique en cas de diarrhée ou d'infection intestinale ; elle combat la bronchite, la toux quinteuse, l'asthme, le rhume et la sinusite.
- **Elle se prête aux massages** pour réactiver et de réguler les fonctions du système hépatique, désintoxiquer le foie, drainer et fluidifier la bile, et décongestionner la vésicule biliaire.
- **En cosmétique, elle est utilisée pour lutter contre la sécheresse de la peau**, stopper la chute des cheveux, leur donner de la vigueur et éliminer les pellicules.

# Santal (bois de)

**Nom latin ou botanique :** *Santalum album*

**Famille :** santalacées

**Origine :** Inde, Sri Lanka, Indonésie

**Partie utilisée :** le bois

**Usage :** interne et externe

**Indications :** stress, dépression, tension nerveuse, infections urinaires, troubles circulatoires, infections respiratoires, toux, varices, soin de la peau, hémorroïdes, problèmes de libido, stimulant du système immunitaire

**Propriétés de l'huile essentielle :** antispasmodique, antiseptique urinaire, antiseptique pulmonaire, antifongique, diurétique, sédative, expectorante, antibactérienne, cicatrisante

**Autres usages :** cosmétique, parfumerie

**Précautions :** abstenez-vous d'exposer votre peau au soleil après y avoir appliqué de l'huile essentielle de bois de santal. Évitez les applications prolongées, car elles peuvent irriter la peau. Sans avis médical, cette huile essentielle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

*Santalum album* est un santal à bois clair qui vient d'Asie, à ne pas confondre avec *Santalum spicatum*, qui vient d'Australie.

Déjà cité dans le plus ancien texte des Veda (v<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ), le santal a toujours été utilisé dans les cérémonies religieuses, comme l'encens en Égypte,

mais aussi pour la fabrication de produits cosmétiques.

De nos jours, son parfum boisé, doux, exotique et intense est l'un des préférés au monde, quel que soit le pays, et l'huile essentielle de santal tient une place de choix dans la cosmétique. En Inde, son usage est de surcroît précieusement conservé dans la médecine ayurvédique.

### UTILISATIONS

- **En diffusion, cette huile essentielle** agit au niveau du système nerveux pour soulager les personnes souffrant d'états dépressifs, calmer les esprits nerveux, faciliter la détente et le calme, éliminer les sensations d'anxiété et raviver le désir sexuel (elle possède en effet, depuis l'Antiquité, la réputation d'être aphrodisiaque). Ajoutée dans le bain du soir, elle favorise le sommeil et élimine les tensions au niveau musculaire.
- **L'huile essentielle de bois de santal** est un bon antiseptique et un bon anti-inflammatoire des sphères urinaire et pulmonaire, efficace pour soigner cystites et bronchites, toux, catarrhe et maux de gorge.
- **En Orient, elle est connue pour son action bénéfique au niveau cutané** : elle maintient l'élasticité de la peau, la retape quand elle est gercée ou sèche, élimine irritations, inflammations et boutons, la soigne en cas de plaies, d'acné, de psoriasis ou d'eczéma, et facilite sa cicatrisation.
- **Cette huile essentielle possède des composants** qui facilitent la digestion, calment les inflammations de l'estomac, atténuent les crampes et exercent des propriétés astringentes en cas de diarrhées.

# Sarriette

**Nom latin ou botanique :** *Satureia montana*

**Famille :** labiées

**Origine :** Europe, Bassin méditerranéen

**Partie utilisée :** les sommités fleuries

**Usage :** interne et externe

**Indications :** troubles digestifs, fatigue psychique, asthénie, infections intestinales, manque de concentration, parasites, diarrhées, infections respiratoires, arthrite, douleurs, problème de la libido, rhumatismes, maladies infectieuses, cystite, stress

**Propriétés de l'huile essentielle :** anti-infectieuse, énergisante, stimule le système nerveux, les défenses immunitaires et la circulation sanguine, antibactérienne, antiparasitaire, antivirale, analgésique, antifongique, digestive, antiseptique au niveau intestinal, vermifuge

**Autres usages :** cuisine, désodorisants d'intérieur, produits de beauté

**Précautions :** cette huile doit être utilisée sur une période courte, car elle peut irriter la peau, surtout si elle est utilisée pure. Elle est interdite aux enfants, et déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Plante typiquement méditerranéenne, à l'instar du romarin ou du thym (avec lesquels elle partage beaucoup de propriétés), la sarriette est utilisée depuis l'Antiquité pour ses vertus digestives.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle de sarriette, à la couleur orange foncé, possède des propriétés antibactériennes très importantes : elle sera utile pour lutter contre les infections respiratoires ou urinaires. En gargarismes, elle prévient et soigne les infections de la gorge (attention à ne pas l'utiliser pure sur une longue période).
- Surtout, elle favorise la digestion, stimule la production de bile, évite les fermentations intestinales, calme les douleurs gastriques d'origine nerveuse, les diarrhées et les crampes abdominales. Elle agit aussi contre les parasites intestinaux.
- Avec son parfum frais, piquant et herbacé, elle stimule les glandes surrénales et agit comme un tonique et un stimulant sexuel (en particulier pour les hommes).
- Diluée et utilisée en massages ou en frictions, elle tonifie en cas de fatigue physique et intellectuelle, permet de lutter contre le stress et renforce le système immunitaire. En diffusion dans l'air ambiant, elle stimule les capacités intellectuelles.

# Sauge

**Nom latin ou botanique:** *Salvia officinalis*

**Famille:** labiées

**Origine:** Bassin méditerranéen

**Partie utilisée:** les feuilles et les fleurs

**Usage:** interne et externe

**Indications:** règles difficiles, fatigue, montée de lait, dermatoses, cicatrices, plaies, piqûres d'insectes, grippe, sinusite, affection des gencives, aphtes, sueurs au niveau des mains et des pieds, jambes lourdes, cellulite, infections urinaires, bouffées de chaleur, malaises de la ménopause

**Propriétés de l'huile essentielle:** antibactérienne, antivirale, astringente, cicatrisante, antiseptique, régulatrice circulatoire, antisudorale (pieds, mains), emménagogue, combat la cellulite, stomachique, diurétique, dyspeptique

**Autres usages:** boissons, cuisine, dentifrices

**Précautions:** à doses élevées, cette huile essentielle peut provoquer des convulsions et des crises d'épilepsie. Elle est interdite aux femmes enceintes, à celles qui allaitent et aux enfants en bas âge, et déconseillé aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

La sauge, qui tire son nom du latin *salvare*, qui signifie « sauver », a une longue tradition dans l'histoire des plantes médicinales. Les Grecs l'appelaient « l'herbe à Zeus » car, selon la mythologie, le dieu de l'Olympe fut allaité par une chèvre non loin de plants de sauge, qui auraient donné au lait des pouvoirs divins. Les Romains pensaient qu'on ne pouvait pas tomber malade si on cultivait de la sauge dans son jardin.

## UTILISATIONS

- La sauge est employée en cas de troubles gynécologiques liés aux cycles menstruels (absence de règles surtout) car elle renferme des phytohormones, dont l'action est proche de celle des hormones féminines (œstrogènes).

Elle est très efficace lorsqu'elle est appliquée en compresses ou utilisée en massages sur le bas du ventre et sur le dos.

- **L'huile essentielle de sauge exerce une action équilibrante sur le système nerveux :** elle sera judicieusement employée en cas de trouble psychique, d'anxiété, de nervosité, de stress, de sautes d'humeur (surtout inhérentes au cycle menstruel) ou de problèmes de stérilité liés au stress.
- **Elle s'utilise aussi en cas de digestion lente et difficile,** et elle calme les troubles émotifs susceptibles de perturber le bon déroulement du processus digestif.
- **Au niveau cutané,** elle exerce une action bénéfique en cas d'acné, de couperose, de brûlure légère, d'eczéma et de gerçures. Appliquée en frictions sur le cuir chevelu, elle tonifie ce dernier et combat l'alopecie en stimulant la croissance de nouveaux cheveux. En bains de pieds et de mains, l'huile essentielle de sauge se montre efficace pour réguler la transpiration excessive.
- **Appliquée en massages,** l'huile essentielle de sauge active la circulation : elle aide à éliminer les toxines accumulées ainsi que les liquides en excès, et à combattre la cellulite.
- **Elle est utilisée pour l'hygiène buccale,** en particulier pour nettoyer les dents, fortifier les gencives et soigner les aphtes. En bains de bouche, en gargarismes ou mélangée à du dentifrice, elle désinfecte toute la bouche, et il est intéressant de l'utiliser de façon préventive.

# Thym

**Nom latin ou botanique :** *Thymus vulgaris*

**Famille :** labiées

**Origine :** sud de la France, Maroc, Espagne

**Partie utilisée :** les feuilles et les sommités fleuries

**Usage :** interne et externe

**Indications :** maladies infectieuses, fatigue physique et mentale, insomnie, eczéma, acné, psoriasis, infections respiratoires, sinusite, toux, bronchite, angine, maux de gorge, absence des règles, rhumatismes, arthrite, cystite, problèmes digestifs, infections intestinale

**Propriétés de l'huile essentielle :** anti-infectieuse, emménagogue, antivirale, antibactérienne, expectorante, balsamique, antiseptique aux niveaux pulmonaire et intestinal, fongicide, diurétique, stomachique, vermifuge, stimulante, tonifiante

**Autres usages :** cuisine, dentifrice

**Précautions :** évitez l'huile essentielle de thym en cas d'hypertension artérielle et pendant toute la période de la grossesse et de l'allaitement. Elle est déconseillée aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Il existe deux sortes de thyms, le thym rouge (*Thymus vulgaris*) et le thym blanc (*Thymus serpyllum*), plus doux. Abondamment cultivé en Provence à partir de 500 mètres, le thym fournit une huile essentielle anti-infectieuse efficace et de grande qualité, assez douce pour être utilisée aussi par les enfants ; dans ce cas, choisissez de préférence l'huile essentielle de thym blanc. Utilisé de manière continue depuis l'Antiquité, le thym, à l'odeur chaleureuse et puissante, a conservé sa réputation grâce à ses nombreuses vertus thérapeutiques.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle de thym a des vertus antiseptiques, antimicrobiennes et antibactériennes qui lui permettent de stimuler le système immunitaire en activant la production de globules blancs et de combattre les pathologies infectieuses chroniques. Elle est efficace pour combattre angines, sinusites et infections des voies respiratoires (des bronches en particulier). Elle peut être utilisée pour les soins, mais l'idéal est de l'employer à titre préventif pendant toute la saison froide pour éviter rhumes, grippes, toux et angines.

- Elle est parfaite pour résoudre nombre de problèmes de peau, comme l'eczéma, le psoriasis, les verrues, les brûlures légères, les furoncles, les infections cutanées et des muqueuses, les abcès ou l'herpès. En application locale, elle doit toujours être diluée, car elle peut irriter fortement la peau. Appliquée sur le cuir chevelu ou additionnée à un shampooing, elle fortifie les cheveux et combat leur chute.
- L'huile essentielle de thym est également connue pour ses vertus tonifiantes et revitalisantes : elle agit sur le système nerveux et combat la fatigue nerveuse et le stress ; elle aide en cas d'état dépressif, d'épuisement, d'abattement, de manque de concentration et de pertes de mémoire, ainsi que pendant les périodes de convalescence.
- Elle a une action antalgique : appliquée localement en compresses, elle apaise en cas d'arthrose, de rhumatismes, d'arthrite et de sciatique. Elle est également efficace pour éliminer les désordres métaboliques, et peut avoir une action vermifuge.
- Son action stimulante s'étend au système digestif pour éliminer les gaz, faciliter les digestions difficiles, calmer les spasmes et les crampes intestinales, réduire les infections gastriques et les colites.

# Verveine

**Nom latin ou botanique :** *Lippia citriodora*

**Famille :** verbénacée

**Origine :** Maroc, midi de la France

**Partie utilisée :** les feuilles et les rameaux

**Usage :** interne et externe

**Indications :** angoisse, anxiété, insomnie, tension nerveuse, dépression, crampes, agitation, douleurs articulaires, digestion difficile

**Propriétés de l'huile essentielle :** dépurative, sédative, digestive, antifongique, stomachique, calmante, analgésique, antibactérienne, anti-inflammatoire, antispasmodique

**Autres usages :** cuisine, parfumerie

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle de verveine est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses..

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originaires d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, la verveine est aussi appelée « verveine odorante » ou « verveine citronnée » car, quand elles sont froissées, ses feuilles dégagent un fort parfum de citron. Même si parfois elle est appelée « citronnelle » en raison de la similitude des deux parfums, il faut savoir qu'il s'agit de plantes différentes. De plus, cette verveine (*Lippia citriodora*) ne doit pas être confondue

avec l'espèce la plus connue, la verveine officinale, qui pousse dans les champs de l'Europe entière.

Dans le passé, la verveine était considérée comme une plante sacrée par les Celtes et par les Romains. Ces deux peuples pensaient qu'elle avait le pouvoir de favoriser les contacts entre les personnes et de maintenir entre elles de bonnes relations. Elle avait aussi la réputation d'éclaircir le mental et d'éveiller l'intelligence.

### UTILISATIONS

- **L'huile essentielle de verveine** présente nombre de vertus thérapeutiques tout en étant peu coûteuse. D'abord, elle possède une action efficace sur le système nerveux, car elle parvient à rééquilibrer l'humeur : elle peut en effet avoir un effet tonique, et ainsi éveiller l'esprit, ou un effet sédatif, et dans ce cas favoriser le sommeil. Elle est efficace en cas de stress, d'anxiété, d'angoisse et d'état dépressif.
- **Elle favorise les relations interpersonnelles**, les échanges et les rencontres, aussi pensez à en diffuser pendant les meetings,

les réunions de travail, les conférences, les repas d'affaires et les réunions familiales.

- **Cette huile est antispasmodique**, elle stimule et facilite le processus digestif, et aide le foie à faire son travail. Son action est d'autant plus efficace que les problèmes ont pour origine l'anxiété ou le stress.
- **Appliquée en massages ou en frictions**, elle soulage les personnes souffrant de douleurs articulaires, d'arthrite ou de tendinite. Les bains sont conseillés en cas de problèmes rhumatismaux.
- **Au niveau de la peau**, l'huile essentielle de verveine odorante soulage le zona.

# Vétiver

**Nom latin ou botanique :** *Vetiveria zizanoides*

**Famille :** poacées

**Origine :** Madagascar, Malaisie, Indonésie, Inde

**Partie utilisée :** les racines

**Usage :** interne et externe

**Indications :** fatigue, état dépressif, problèmes de circulation, aménorrhées, allergies cutanées, dermatoses, acné, eczéma, troubles du sommeil, stress, facilite la cicatrisation, douleurs musculaires, rhumatismes

**Propriétés de l'huile essentielle :** tonifiante, antiseptique, immunostimulante, tonifie au niveau glandulaire, bactéricide, anti-infectieuse, emménagogue, stimule la circulation, dépurative, antiputride, antistress, calmante, régénératrice au niveau cellulaire

**Autres usages :** insecticide, parfumerie, cosmétique

**Précautions :** sans avis médical, l'huile essentielle de vétiver est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## ORIGINE ET HISTOIRE

Originnaire de l'Inde et du Sri Lanka, le vétiver est une plante dont les racines, blanches, fournissent une huile essentielle de couleur brun foncé, à la consistance épaisse et au parfum boisé, très agréable, doux ou sec selon sa provenance géographique.

## UTILISATIONS

- L'huile essentielle de vétiver exerce une action importante sur le psychisme, à tel point qu'on l'appelle parfois l'« huile de la tranquillité ». On la dit en mesure d'affermir la volonté et de donner du courage à ceux qui en ont besoin.

- **Cette huile essentielle soulage** les personnes souffrant d'arthrite et de rhumatismes, mais aussi de contractures et de douleurs musculaires.
- **Elle agit sur le système nerveux** en l'équilibrant et en provoquant des réactions différentes selon les besoins des personnes qui l'utilisent. Elle est donc utile dans les cas d'état dépressif, d'asthénie ou de fatigue psychique, mais aussi pendant des moments de stress, de tension, d'anxiété ou de peur. Dans le premier cas, elle exercera une action plutôt tonifiante en augmentant l'énergie disponible ; elle sera alors utilisée le matin, au moment de la douche par exemple. Dans le deuxième cas, elle aura une action plus relaxante et sédative ; il faudra penser à l'utiliser plutôt le soir, en diffusion dans la chambre ou dans le bain.
- **Souvent utilisée pour les soins cutanés**, l'huile essentielle de vétiver montre de bons résultats sur les peaux grasses, l'acné, l'eczéma et les dermatoses. On peut l'employer pour faire régulièrement des saunas du visage quand on a une peau à tendance acnéique, ou l'ajouter dans l'eau de rinçage pour l'hygiène quotidienne. Ses propriétés cicatrisantes la rendent également utile dans la composition de lotions après-rasage, et on la retrouve dans un grand nombre de produits de toilette pour homme.

# Ylang-ylang

**Nom latin ou botanique :** *Cananga odorata*

**Famille :** anonacées

**Origine :** Madagascar, Philippines, Comores, Madagascar, Indes

**Partie utilisée :** les fleurs, les sommités fleuries et fraîches

**Usage :** interne et externe

**Indications :** palpitations, tachycardie, tension nerveuse, état dépressif, diabète, hypertension, asthénie sexuelle, règles douloureuses, chute des cheveux, ongles cassants

**Propriétés de l'huile essentielle :** équilibrante, relaxante, antiseptique, antispasmodique, antidépressive, tonique sexuel, cicatrisante, hypotensive, calmante, équilibre le sébum, ménopause

**Autres usages :** parfumerie, cosmétique, soin des cheveux

**Précautions :** à fortes doses ou employée trop fréquemment, l'huile essentielle d'ylang-ylang peut provoquer des maux de tête et des nausées. Sans avis médical, elle est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants en bas âge et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

## 🌸 ORIGINE ET HISTOIRE 🌸

L'ylang-ylang, qui signifie « fleur des fleurs » aux Philippines, est depuis l'Antiquité appréciée et utilisée par les populations indigènes pour ses vertus bénéfiques au niveau de la peau. Elle soigne en effet les dermatites et les morsures d'insectes, mais a aussi la capacité de régénérer la peau et de redonner de la vigueur aux cheveux.

Cet arbre exotique produit des fleurs au parfum délicat et intense une fois qu'elles sont arrivées à maturité, roses, mauves ou jaunes selon la variété.

L'huile essentielle extraite par la première distillation (ylang-ylang extra) est la plus odorante et la plus prisée. Les distillations suivantes (deuxième et troisième) présentent moins d'intérêt.

### UTILISATIONS

- Comme toutes les huiles essentielles extraites de fleurs, celle d'ylang-ylang a une action apaisante sur le système nerveux : elle est relaxante, légèrement euphorisante, elle calme le stress et réduit la fatigue nerveuse. Elle atténue les sentiments de frustration, la tristesse, l'anxiété et les inquiétudes, permettant ainsi de retrouver l'harmonie et la paix intérieure.

- Son action antiseptique est particulièrement appréciée pour lutter contre les infections intestinales.

- Elle est bénéfique pour le système cardiovasculaire, en particulier pour faire baisser la tension artérielle, réduire la tachycardie et

stimuler la circulation. Elle régule le rythme cardiaque et celui de la respiration.

- Au niveau cutané, cette huile essentielle équilibre la sécrétion de sébum en cas de peau sèche ou grasse. Elle est donc très utilisée en cosmétique, en particulier pour les produits de soins pour le visage et pour le cou, mais elle entre aussi dans la composition de nombreux parfums. Appliquée régulièrement, elle est efficace pour traiter les cheveux ternes et abîmés.

- En Indonésie, le lit des jeunes mariés est couvert de pétales d'ylang-ylang, car on pense qu'ils ont des vertus aphrodisiaques. Selon la tradition, l'huile essentielle d'ylang-ylang, au parfum exotique et tenace, agirait sur l'épanouissement sexuel.

# Les noms latins ou botaniques des plantes

<i>Allium sativum</i>	ail
<i>Angelica archangelica</i>	angélique
<i>Aniba rosaeodora</i>	bois de rose
<i>Anthemis nobilis</i>	camomille romaine, ou noble
<i>Boswellia carterii</i>	encens
<i>Cananga odorata</i>	ylang-ylang
<i>Cedrus atlantica</i>	cèdre
<i>Cinnamomum camphora</i>	ravintsara
<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	cannelle
<i>Citrus aurantium</i> (feuilles et rameaux d'oranger)	petit grain
<i>Citrus aurantium</i> (fleurs fraîches d'oranger)	néroli
<i>Citrus limonum</i>	citron
<i>Citrus paradisi</i>	pamplemousse
<i>Citrus reticula</i>	mandarine
<i>Citrus sinensis</i>	oranger
<i>Commiphora myrrha</i>	myrrhe
<i>Coriandrum sativum</i>	coriandre
<i>Cupressus sempervirens</i>	cyprès
<i>Cymbopogon citratus</i>	lemon-grass
<i>Cymbopogon martinii</i>	palmarosa
<i>Cymbopogon nardus</i>	citronnelle
<i>Daucus carota</i>	carotte
<i>Elettaria cardamomum</i>	cardamome
<i>Eucalyptus globulus</i>	eucalyptus
<i>Eugenia caryophyllus</i>	clou de girofle
<i>Foeniculum vulgare</i>	fenouil
<i>Jasminum officinale</i>	jasmin
<i>Juniperus communis</i>	genièvre

<i>Lavandula officinalis</i>	lavande
<i>Lippia citriodora</i>	verveine
<i>Melaleuca alternifolia</i>	arbre à thé, ou tea tree
<i>Melaleuca viridiflora</i>	niaouli
<i>Melissa officinalis</i>	mélisse
<i>Mentha piperata</i>	menthe poivrée
<i>Myristica fragrans</i>	muscade (noix de muscade)
<i>Ocimum basilicum</i>	basilic
<i>Origanum marjorana</i>	marjolaine
<i>Pelargonium graveolens</i>	géranium
<i>Pimpinella asinum</i>	anis vert
<i>Piper nigrum</i>	poivre noir
<i>Pinus sylvestris</i>	pin sylvestre
<i>Pogostemon patchouli</i>	patchouli
<i>Ravensara aromatica</i>	ravensara
<i>Rosmarinus officinalis</i>	romarin
<i>Salvia officinalis</i>	sauge
<i>Santalum album</i>	santal (bois de)
<i>Satureia montana</i>	sarriette
<i>Thymus vulgaris</i>	thym
<i>Vetiveria zizanioides</i>	vétiver
<i>Zingiber officinalis</i>	gingembre

# Rappel des propriétés principales

<b>Action antalgique :</b>	camomille, géranium, lavande, marjolaine, menthe poivrée, romarin, eucalyptus, sauge...
<b>Action antiarthritique antirhumatismale :</b>	citron, genièvre, thym, cyprès, romarin, menthe poivrée...
<b>Action anticellulite :</b>	cyprès, fenouil, pamplemousse, genièvre...
<b>Action antidépressive :</b>	angélique, lavande, bergamote, jasmin, ylang-ylang, sauge, petit grain...
<b>Action anti-inflammatoire :</b>	myrrhe, citronnelle, camomille, lavande...
<b>Action antiseptique :</b>	ail, cajepout, cannelle, citron, eucalyptus, lavande, genièvre, ravensare, niaouli, girofle, romarin, thym...
<b>Action antispasmodique :</b>	basilic, cajepout, camomille, genièvre, lavande, orange, sauge, verveine, carvi, marjolaine...
<b>Action antistress :</b>	basilic, camomille, oranger, ylang-ylang...
<b>Action aphrodisiaque :</b>	bois de santal, jasmin, bois de rose, gingembre, sarriette, ylang-ylang, vétiver...
<b>Action calmante :</b>	camomille, ylang-ylang, orange, mandarine, marjolaine, sauge, verveine...
<b>Action carminative :</b>	anis vert, aneth, menthe poivrée, carvi, coriandre, citron, fenouil, estragon, gingembre, origan, cardamome...
<b>Action cicatrisante :</b>	cyprès, patchouli, cajepout, girofle, bois de rose, eucalyptus, encens, sarriette, thym, lavande...
<b>Action digestive :</b>	carvi, marjolaine, cardamome, menthe poivrée, sarriette, origan, coriandre, romarin...
<b>Action emménagogue :</b>	sauge sclarée, basilic, camomille, genièvre, cannelle...
<b>Action expectorante :</b>	thym, sarriette, lavande, arbre à thé, origan, encens...
<b>Action fébrifuge :</b>	ail, arbre à thé, camomille, eucalyptus, citron, ravensare...
<b>Action immunostimulante :</b>	ail, eucalyptus, arbre à thé, lavande...
<b>Action sédative :</b>	camomille romaine, mandarine, ylang-ylang, lemon-grass, bergamote...
<b>Action tonique :</b>	basilic, angélique, lavande, myrrhe, romarin, thym poivre, citron...
<b>Pour la respiration :</b>	eucalyptus, pin, lavande, romarin, niaouli, cèdre

# Glossaire

- Analgésique : diminue la sensibilité à la douleur.
- Antalgique : diminue la sensation de douleur.
- Antiasthénique : réduit la perte des forces psychiques ou physiques.
- Antibactérien : s'oppose à la prolifération des bactéries.
- Antibiotique : lutte contre les infections microbiennes.
- Antidépresseur : réduit les états dépressifs.
- Antifongique : prévient et détruit les champignons pouvant être à l'origine d'une infection.
- Antiseptique : détruit les microbes pouvant être à l'origine d'une infection.
- Antispasmodique : combat ou prévient les spasmes, les convulsions ou les crampes.
- Antidyspeptique : empêche de mal digérer ou soulage la mauvaise digestion.
- Antiprurigineux : diminue les démangeaisons.
- Antipyrétique : combat la fièvre.
- Antiseptique : détruit les microbes et empêche leur développement.
- Antiviral : s'oppose à la prolifération des virus.
- Anxiolytique : fait baisser le niveau de stress et d'anxiété.
- Apéritif : ouvre l'appétit.
- Aphrodisiaque : fait augmenter le désir sexuel.
- Aromatogramme : antibiogramme effectué avec des huiles essentielles.
- Astringent : tonifie les tissus et favorise la cicatrisation.
- Carminatif : aide à expulser les gaz intestinaux.
- Cholagogue : facilite l'évacuation de la bile.
- Cholérétique : augmente la sécrétion de bile.
- Cicatrisant : favorise la cicatrisation.
- Dépuratif : purifie le sang.
- Digestif : favorise la digestion.
- Diurétique : augmente la production d'urine.
- Emménagogue : favorise le cycle menstruel.
- Émoullent : adoucit les tissus.
- Eupeptique : favorise la digestion et l'appétit.
- Expectorant : favorise l'évacuation des sécrétions bronchiques.
- Fébrifuge : fait tomber la fièvre.
- Fongicide : combat les infections dues aux champignons.
- Galactogogue : stimule la sécrétion de lait
- Hypoglycémiant : fait baisser la glycémie.

Immunostimulant : active et augmente les capacités de l'organisme.

Inappétence : manque ou diminution de l'appétit.

Insectifuge : capable d'éloigner les insectes.

Lipolytique : favorise l'élimination des graisses.

Mucolytique : fluidifie le mucus bronchique.

ORL : oto-rhino-laryngologique

Sédatif : calme et réduit le stress.

Stimulant : augmente l'activité d'un organe.

Stomachique : améliore le fonctionnement de l'estomac.

Sudorifique : augmente la transpiration.

Tonifiant : augmente le tonus de l'organisme ou d'un organe en particulier.

Vasoconstricteur : fait se resserrer les petits vaisseaux sanguins.

Vasodilatateur : fait se dilater les petits vaisseaux sanguins.

Vermifuge : favorise l'élimination des vers.

# Index

## A

Abréviations, 30  
 Accompagnements, 57  
 Acides, 28  
 Acné, 126  
 Ail, 154  
 Alcools, 28  
 Aldéhydes, 27  
 Alimentation, 56  
 Amande douce (huile d'), 38  
 Aménorrhée, 120  
 Angélique, 156  
 Angine, 96  
 Angoisse, 148  
 Animaux de compagnie, 50  
 Anis vert, 158  
 Antiquité, 18  
 Anxiété, 148  
 Aptides, 84  
 Arbre à thé, ou tea tree, 160  
 Argan (huile d'), 41  
 Armoires, 52  
 Artères, 110  
 Arthrite, 104, 105  
 - maladies arthritiques, 105  
 Arthrose, 104, 105  
 Articulations, 102  
 Asie centrale, 19  
 Asthénie, 135  
 Asthme, 99  
 Avicenne, 19, 20  
 Avocat (huile d'), 39

## B

Bachuone (Arnold Villanova de), 20  
 Bain(s), 34, 72, 80  
 Basilic, 162  
 Beauté, 61  
 Bibliothèque, 53  
 Bois de rose, 164  
 Bouche, 83, 86  
 - (bains de), 81  
 Bourrache (huile de), 39  
 Boutons, 65  
 Bureau, 49  
 Bronchite, 97  
 Brûle-parfum, 37, 46, 50  
 Brûlures, 134

## C

Cage thoracique, 102  
 Camomille romaine, 165  
 Candidose (muget), 121, 131  
 Cannelle, 167  
 Cardamome, 169  
 Carotte, 170  
 Cèdre, 172  
 Cellulite, 64, 72, 114, 115  
 Cétones, 28  
 Chaleur (bouffées de), 119, 120  
 Chambre, 48, 50  
 Champignons, 138  
 Chaussures, 53  
 Cheveux, 65, 66  
 - (chute des), 68  
 - secs, 66  
 Chine, 19  
 Cicatrices, 134  
 Circulation sanguine, 111  
 Circulatoire (appareil), 110  
 Citron, 174  
 Citronnelle, 176  
 Clou de girofle, 178  
 Cœur, 110  
 - (notes de), 30, 31  
 Coliques abdominales, 92  
 Côlon, 86  
 Colonne vertébrale, 102  
 Compresse, 37, 81  
 Concentration, 150  
 Conservation, 43  
 Constipation, 91  
 Convalescence, 137  
 Cor au pied, 139  
 Coriandre, 180  
 Couperose, 134  
 Coups de soleil, 134  
 Couvreur (Albert), 20  
 Crampes, 116, 118  
 Crème de nuit, 62  
 Cuisine, 38, 47, 56  
 Cycle menstruel, 117  
 Cyprès, 181  
 Cystite, 122

**D**

Dents (mal de), 85  
 Dépression, 141  
 Derme, 125  
 Désinfecter, 48  
 Desserts, 57  
 Diarrhée, 90  
 Diffuseur électrique, 37, 46, 50  
 Diffusion, 37, 82  
 Digestif (système), 86  
 Digestion, 87  
 - (problèmes de), 87  
 Dilution, 81  
 Dioscoride (Pedanios), 19  
 Distillation, 21  
 Douche, 36  
 Dos (mal de), 107  
 Duodénum, 86  
 Durillons, 139  
 Dysménorrhée, 118

**E**

Eczéma, 128  
 Égypte ancienne, 18  
 Empire romain, 19  
 Encens, 183  
 Enfléurage, 22  
 Énurésie, 124  
 Épiderme, 125  
 Esters, 27  
 Estomac, 86, 88  
 Eucalyptus, 185  
 Expression, 22  
 Extraction, 22

**F**

Fatigue, 135  
 Fenouil, 187  
 Fermentations  
 intestinales, 88  
 Flatulences, 89  
 Fond (notes de), 30, 31  
 Friction(s), 33, 81

**G**

Gargarisme, 81  
 Gattefosse (René), 20  
 Genièvre, 189  
 Géranium, 191  
 Germe de blé  
 (huile de), 39  
 Gingembre, 193  
 Gingivite, 85  
 Gorge (maux de), 96  
 Grèce antique, 19

**H**

Haleine (mauvaise), 92  
 Hémorroïdes, 113  
 Hippocrate, 19  
 Huile absolue, 29  
 Huiles  
 - de support, 38  
 - essentielles biologiques,  
 30  
 Hygiène  
 - bucco-dentaire, 83  
 - de vie, 61  
 Hypoderme, 125

**I**

Immunitaire (système), 135  
 Inde, 18  
 Inhalation, 38, 80  
 Insectes, 82, 132  
 Insomnie, 143  
 Intestin grêle, 86

**J**

Jambes lourdes, 111, 112  
 Jasmin, 195  
 Jojoba (huile de), 39

**L**

Lavande, 197  
 Lave-vaisselle, 48  
 Lemon-grass, 199  
 Lieux publics, 54  
 Linge, 52  
 Lumbago, 107

**M**

Macadamia (huile de), 39  
 Mains, 65, 73  
 Mandarine, 200  
 Marjolaine, 201  
 Massage(s), 33, 34, 81  
 Maury (Madame), 21  
 Mélisse, 203  
 Mémoire, 150  
 Ménopause, 119  
 Menthe poivrée, 205

Météorisme, 89  
 Moustiques, 49, 51  
 Muscade (noix de), 207  
 Muscles, 102, 103  
 - douleurs musculaires, 106  
 Mycoses, 131  
 Myrrhe, 209

---

## N

Nérolol (fleurs d'oranger), 211  
 Nettoyage, 52  
 Nettoyer, 48  
 Niaouli, 213  
 Noisette (huile de), 40  
 Notes, 30, 31, 32

---

## O

Obésité, 75  
 Œil de perdrix, 139  
 Olive (huile d'), 40  
 Onagre (huile d'), 40  
 Ongles, 64  
 Onychomycose, 138  
 Oranger, 215  
 Os, 102  
 Ofite, 101

---

## P

Palmarosa, 217  
 Pamplemousse, 219  
 Parasites, 50  
 - intestinaux, 87

Parfum, 32  
 Patchouli, 221  
 Peau(x), 33, 125, 126  
 - grasses, 73  
 - normales, 75  
 - sèches, 63, 72  
 Pellicules, 71  
 Pertes blanches (leucorrhées), 121  
 Petit grain, 222  
 Phénols, 27  
 Pieds, 138  
 - d'athlète, 138  
 Pin sylvestre, 224  
 Piqûres d'insectes, 132  
 Plats, 57  
 Poivre noir, 226  
 Polyarthrite rhumatoïde, 104  
 Poux, 69  
 Précautions d'usage, 41, 56  
 Préménopause, 119  
 Psoriasis, 129  
 Psychisme, 141

---

## R

Raisin (huile de pépin de), 40  
 Ravensare aromatique, 228  
 Ravintsara, 230  
 Rectum, 86  
 Réfrigérateur, 47  
 Reins, 122  
 Renaissance, 20  
 Respiratoire(s)  
 - appareil, 94  
 - problèmes, 94

Rhinite, 101  
 Rhumatismes, 105  
 - maladies rhumatismales, 104  
 Rhume, 95  
 - des foins, 101  
 Rides, 62, 64  
 Romarin, 231  
 Rose musquée du Chili (huile de), 40

---

## S

Salle de bains, 51, 52  
 Salon, 49  
 Sang, 111  
 Santal (bois de), 233  
 Sarriette, 235  
 Saugue, 236  
 Sauna, 36  
 Sciatique, 108  
 Sésame (huile de), 40  
 Sesquiterpènes, 28  
 Shampooing, 36, 82  
 Sinusite, 101  
 Squelette, 102  
 Sommeil, 143  
 Soins pour la peau, 61  
 Stress, 145, 146  
 Syndrome prémenstruel, 118

---

## T

Terpènes, 28  
 Tête  
 - (maux de), 146  
 - (notes de) 30, 31

Thym, 238  
Toilettes, 51, 52  
Tournesol (huile de), 41  
Toux, 100  
Transpiration, 140  
Travail, 53

## U, V, Y

---

Uretère, 122  
Urètre, 122  
Urinaire (appareil), 122  
Valnet (Jean), 21  
Varices, 111  
Veines, 110

Vergetures, 64, 72  
Verrues, 130  
Verveine, 240  
Vessie, 122  
Vétiver, 242  
Voiture, 55  
Ylang-ylang, 244

### Crédits photographiques

Couverture : Shinya Sasaki/Neovision/Getty Images  
p. 10 : Imagemore Co., Ltd/Getty Images  
p. 42 : Nichola Evans/Getty Images  
p. 74 : Absodels/Getty Images  
p. 150 : Vincenzo Lombardo/Getty Images

Que vous soyez débutant ou utilisateur confirmé,  
le *Grand guide des huiles essentielles* vous accompagne  
pas à pas pour soulager les maux du quotidien  
et améliorer votre bien-être.

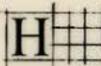
- Un **guide complet** et opérationnel **pour prévenir et soigner** les troubles courants : rhume, mal de dos, acné, fatigue...
- De **nombreux conseils pratiques** adaptés à chacun : des soins de beauté, des recettes de cuisine, astuces pour la maison et le travail...
- Une description précise des **50 huiles essentielles** les plus utilisées : les précautions d'usage, leurs modes d'emploi, leurs bienfaits sur la santé...

*Pour tout savoir sur les huiles essentielles !*

23.7362.9 III-2008  
ISBN : 978-2-0123-7362-4



9 782012 373624

 HACHETTE  
*Pratique*