



Le petit atelier *des huiles essentielles* saison par saison



SE SOIGNER NATURELLEMENT
EN ALLIANT EFFICACITÉ ET SÉCURITÉ



SANDRINE MARIANI,
CONSEILLÈRE EN HUILES ESSENTIELLES

VANESSA BOZEC,
DOCTEUR EN PHARMACIE SPÉCIALISÉE EN AROMATHÉRAPIE

Avertissements et responsabilités

Ce livre a pour objectif de vous apporter des informations sur les huiles essentielles, mais aussi et surtout des recommandations pour les utiliser correctement (en évitant les désagréments possibles) et ce pour soigner les petits bobos du quotidien. D'ores et déjà, je précise que ces informations sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager ma responsabilité.

En cas de doute sur votre état ou sur les informations que je vous délivre, référez-vous à un professionnel de santé : un médecin aromathérapeute ou pharmacien spécialisé saura vous conseiller quant à un usage thérapeutique.

Pour tout usage d'huiles essentielles dans un but thérapeutique, il est donc nécessaire de consulter un médecin-aromathérapeute.

Même si le choix d'huiles essentielles et des synergies proposées ne présente qu'un minimum de risques et d'effets secondaires, il est impossible d'affirmer que la tolérance sera de 100 %. Pour cette raison, si l'emploi d'une recette devait causer quelques effets indésirables (irritation de la peau, du tube digestif, allergie, etc.), il convient d'interrompre le traitement.

Utiliser les huiles essentielles chez les femmes enceintes/allaitantes ou chez les enfants est possible mais cela nécessite des précautions particulières que vous ne connaissez pas forcément. C'est pourquoi, il est impératif d'avoir l'avis d'un thérapeute spécialisé avant d'utiliser les huiles essentielles pour ces groupes de personnes. Si dans une recette, j'écris qu'elle est adaptée seulement à l'adulte, ne l'utilisez pas chez un enfant, même en divisant la dose par 2.

Les huiles essentielles agissent très rapidement. Si vous n'obtenez pas de résultats nets dans les temps précisés dans les indications, il est inutile de continuer à les utiliser. Vous n'avez peut-être pas posé le bon diagnostic ou vous ne prenez peut-être pas la bonne huile essentielle. Dans ce cas, il vaut mieux aller consulter votre médecin pour qu'il établisse le bon diagnostic.

Ce livre est interdit à la reproduction, même partielle, sans autorisation. Sa diffusion restera dans le cadre de la sphère familiale. Interdiction de le partager sur Internet.

Vous pouvez imprimer cet e-book si cela vous en facilite la lecture. Mais pensez aussi à la nature et à notre environnement. Merci et je vous souhaite une très bonne lecture.

Remerciements

Je tiens à remercier en premier lieu les abonnés de mon blog <http://www.aromalin.com>. Grâce à vos questions, vos commentaires, vos mails sur le blog, vous m'avez donné envie d'écrire un livre pour répondre à toutes vos questions. J'ai donc décidé de faire un condensé de tout ce que j'ai appris ces 4 dernières années sur les huiles essentielles.

Je remercie chaleureusement tous ceux qui ont apporté des réponses à mes questionnaires sur le blog. Celles-ci m'ont permis d'orienter les idées de cet ouvrage (le choix des bobos à soigner, le choix du titre...), de trouver cette motivation pour monter ce projet. En effet, lorsque je vous ai demandé si vous étiez éventuellement intéressés par un livre sur l'utilisation des huiles essentielles par saison, plus de 60 % d'entre-vous ont répondu « oui » (sur 300 réponses) ! A cet instant, je me suis dit, il n'y a pas de doute, je vais me lancer dans ce projet fou !

Je remercie également les abonnées du blog qui se sont portées volontaires pour m'aider tout au long de ce projet. Elles m'ont orienté, donné leurs avis, raconté leurs expériences avec les huiles essentielles. Toutes m'ont suivie jusqu'à la fin de cette belle aventure. Donc, ce livre n'a pas été seulement écrit par moi-même. Je peux dire qu'il a été rédigé avec l'aide de débutantes et de confirmées (naturopathes, docteurs en pharmacie).

Je remercie également Vanessa Bozec, Docteur en pharmacie diplômée de la Faculté de Rennes (35), ayant exercé en pharmacie d'officine pendant plus de 15 ans, aromathérapeute, formatrice en aromathérapie, cofondatrice du laboratoire d'aromathérapie Vanessences (<http://vanessences.fr/>) et du blog conseil en aromathérapie bio (<http://mon-aromatherapie-bio.com/>). Ce fut un réel plaisir de travailler avec elle. Je la remercie pour le temps qu'elle a consacré à mon livre, pour les synergies d'huiles essentielles qu'elle a rajoutées (cure de détox, constipation, ...) et pour les conseils en homéopathie.

Je remercie particulièrement Claudine pour les corrections de syntaxe, grammaire et orthographe, Marine et Claire-Cécile pour leurs suggestions afin d'améliorer encore cet ouvrage.

Je remercie enfin ma famille et mes amis qui m'ont soutenue tout au long de ce projet, notamment mon compagnon qui a réalisé la couverture de l'e-book.

TABLE DES MATIERES

I. PREAMBULE	6
II. L'AROMATHERAPIE.....	8
A. QUE SONT LES HUILES ESSENTIELLES ET L'AROMATHERAPIE ?	8
B. HISTOIRE (GROS RESUME).....	10
C. CONSERVATION DES HUILES ESSENTIELLES	10
D. EXTRACTION DES HUILES ESSENTIELLES	11
1. <i>La distillation</i>	11
2. <i>L'expression</i>	12
E. LE CHEMOTYPE D'UNE HUILE ESSENTIELLE	12
F. COMMENT LES HUILES ESSENTIELLES AGISSENT-ELLES	14
1. <i>... quand on les respire ?</i>	14
2. <i>... quand on les applique sur la peau ?</i>	14
3. <i>... quand on les avale ?</i>	14
G. QUELLE EST LA DIFFERENCE ENTRE L'HUILE ESSENTIELLE ET L'HUILE VEGETALE ?	15
III. CHOISIR UNE HUILE ESSENTIELLE DE BONNE QUALITE	16
A. DECRYPTER LES INFORMATIONS DES ETIQUETTES	16
1. <i>Le genre et l'espèce (identification botanique)</i>	16
2. <i>L'origine géographique</i>	17
3. <i>La culture de la plante</i>	18
4. <i>La partie de la plante distillée</i>	18
5. <i>Le mode d'extraction</i>	19
B. MES CONSEILS POUR ACHETER UNE HUILE ESSENTIELLE DE BONNE QUALITE	19
1. <i>L'étiquette</i>	19
2. <i>Les labels</i>	20
a) ECOCERT (label français) ou ECOGARANTIE CERTISYS (label belge)	21
b) Agriculture Biologique.....	22
c) HEBBD ou HECT.....	22
3. <i>L'analyse chromatographique</i>	22
4. <i>Autres critères de qualité</i>	24
IV. LISTE DES INGREDIENTS ABORDES DANS CE LIVRE	25
A. LES HUILES ESSENTIELLES.....	25
1. <i>Fiches techniques des huiles essentielles</i>	25
2. <i>Les précautions et toxicités des huiles essentielles</i>	42
3. <i>Les huiles essentielles et les animaux</i>	47
a) Le chien.....	47
b) Le chat	48
B. LES HUILES VEGETALES.....	49
1. <i>Mode d'utilisation dans les recettes</i>	49
2. <i>Oxydation des huiles végétales</i>	50
C. LES HYDROLATS	50
V. COMMENT J'UTILISE LES HUILES ESSENTIELLES ?.....	52
A. DIFFUSER LES HUILES ESSENTIELLES	52
1. <i>Les précautions</i>	52
2. <i>Combien de gouttes mettre dans mon diffuseur ?</i>	53
a) Diffuseur à micro-diffusion	53
b) Brumisateu.....	55
c) Le diffuseur par ventilation.....	55
d) Diffuseur à chaleur douce	56
3. <i>Les inhalations humides (la fameuse casserole d'eau chaude)</i>	57
4. <i>Appliquer une huile essentielle diluée en massage sur la peau</i>	58
a) Matériel	60
b) Mode opératoire	60
c) Précautions générales pour utiliser votre potion.....	60

d)	Conservation	61
B.	APPLIQUER UNE HUILE ESSENTIELLE PURE SUR LA PEAU	61
C.	AVALER LES HUILES ESSENTIELLES.....	62
D.	MES HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES	64
E.	PUIS-JE CREER MOI-MEME MES RECETTES ?.....	66
1.	<i>Diffusion des huiles essentielles</i>	66
2.	<i>Massages aux huiles essentielles</i>	67
3.	<i>Livres d'aromathérapie que je recommande</i>	67
VI.	SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES	70
A.	TABLEAU RECAPITULATIF DES HUILES ESSENTIELLES.....	70
B.	HIVER.....	74
1.	<i>Angine, rhino-pharyngite, pharyngite, laryngite, trachéite</i>	74
2.	<i>Fièvre</i>	75
3.	<i>Mal de gorge léger</i>	76
4.	<i>Otite</i>	78
5.	<i>Rhume</i>	79
6.	<i>Se protéger contre les épidémies de l'hiver</i>	81
7.	<i>Toux grasse</i>	82
C.	PRINTEMPS	84
1.	<i>Concentration</i>	84
2.	<i>Cure pour détoxifier son corps</i>	84
3.	<i>Purifier sa maison</i>	86
4.	<i>Rhinite / rhume des foins</i>	87
D.	ETE	89
1.	<i>Coup de soleil</i>	89
2.	<i>Orties</i>	89
3.	<i>Piqûre / morsure</i>	90
4.	<i>Répulsif pour moustiques</i>	91
E.	AUTOMNE	92
1.	<i>Arthrose / rhumatisme</i>	92
2.	<i>Déprime de l'automne</i>	93
3.	<i>Poux</i>	95
F.	TOUTE L'ANNEE.....	96
1.	<i>Aphte / gingivite / douleur dentaire</i>	96
2.	<i>Bleu / Hématome</i>	96
3.	<i>Boutons de fièvre / herpès</i>	97
4.	<i>Brûlure</i>	99
5.	<i>Constipation</i>	100
6.	<i>Hoquet</i>	101
7.	<i>Insomnie</i>	101
8.	<i>Mal de transports/nausée</i>	103
9.	<i>Règles douloureuses</i>	104
10.	<i>Stress</i>	104
11.	<i>Trac</i>	106
12.	<i>Troubles digestifs</i>	107
VII.	ANNEXES	108
A.	MES BOUTIQUES PREFEREES.....	108
B.	TESTS SUR LES ANIMAUX	110
VIII.	BIBLIOGRAPHIE	113
IX.	CREDITS IMAGES.....	113
X.	BIOGRAPHIE.....	114

I. Préambule

Ce livre est destiné à toutes les personnes qui veulent soigner leurs petits « bobos » du quotidien grâce aux huiles essentielles.

Pour soigner ces problèmes du quotidien, je vous propose des recettes efficaces et simples à mettre en œuvre. J'ai privilégié (autant que je le pouvais) des recettes qui soient adaptées aux adultes et enfants. Mais, dans de nombreux cas, cela n'est pas possible. Ne vous en faites pas, tout sera détaillé pour chaque recette. J'ai aussi tenté de vous proposer des recettes efficaces avec un minimum d'huiles essentielles. Comme ça, vous n'avez pas besoin d'en acheter 50 !

Pour utiliser les recettes de ce livre, nul besoin d'être pharmacien ou d'avoir des connaissances bien spécifiques. Elles sont à la portée de tous ceux qui se donneront la peine de lire mon chapitre sur les précautions à prendre. Vous verrez, ce n'est pas sorcier !

Attention : toutes les recettes ne sont pas adaptées à toutes les situations. Ainsi, je vous signalerai quelles sont celles qui ne peuvent pas être utilisées chez une femme enceinte, chez un enfant, etc. Vous trouverez également une partie consacrée sur les précautions à prendre quant aux animaux.

Toutes les huiles essentielles citées dans les recettes du livre sont reportées dans un tableau où j'affiche clairement si elle est autorisée chez des personnes vulnérables (femmes enceintes, enfants, personnes épileptiques, asthmatiques, allergiques).

Si, malgré l'utilisation d'une recette du livre, vous ne constatez aucune amélioration après 2 ou 3 jours, je vous conseille de consulter votre médecin. Ne courez surtout pas le risque de faire empirer les choses (ex : bronchite). En effet, il ne faut pas oublier que l'usage des huiles essentielles a ses limites. Il faut donc savoir prendre la décision de se dire « Le traitement aux huiles essentielles ne me soigne pas, je vais donc aller consulter mon médecin ».

Une fiche technique est associée à chaque huile essentielle mentionnée dans ce livre. Avant d'utiliser une huile essentielle sur vous ou un membre de votre famille, veillez toujours à bien vérifier le nom en latin de celle-ci pour être sûr(e) de ne pas vous tromper. Par exemple, rien que pour l'huile essentielle de thym, il existe plusieurs variétés à ne surtout pas confondre : elles n'ont pas la même toxicité. Par exemple, l'huile essentielle de thym vulgaire à thymol (*Thymus vulgaris* et *thymol*) est très irritante pour la peau alors que celle de thym vulgaire à thujanol (*Thymus*

vulgaris ct thujanol) peut être appliquée sur la peau. La différence s'explique au niveau des molécules contenues dans l'huile essentielle.

Ce livre propose des remèdes aux huiles essentielles pour une prise en charge personnelle. La personne qui les utilise le fait de son propre gré. Je vous rappelle que le but n'est pas de remplacer la médecine conventionnelle, que l'on connaît tous. Pour un usage thérapeutique, demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un thérapeute qualifié. Voyez ce livre comme un guide pour vous apprendre à utiliser les huiles essentielles en toute sécurité et améliorer votre bien-être. Vous pouvez également associer un traitement médical aux huiles essentielles, mais toujours sur l'avis de votre médecin.

Si dans l'une des recettes du livre, il vous manque une huile essentielle, ne la remplacez pas par une autre.

Je me dégage donc de toute responsabilité quant à la mauvaise utilisation des huiles essentielles. Personnes épileptiques, allergiques, asthmatiques, enfants, et femmes enceintes ou allaitantes, certaines huiles essentielles pourraient ne pas convenir. Je vous invite tous à lire les précautions avant d'utiliser les huiles essentielles.

Je vous souhaite une bonne lecture et une belle découverte du monde fascinant des huiles essentielles !

II. L'aromathérapie

A. Que sont les huiles essentielles et l'aromathérapie ?

L'huile essentielle est un liquide odorant, volatil, c'est-à-dire qu'elle s'évapore à l'air libre et elle est composée de molécules aromatiques. Elle est sécrétée par de nombreuses plantes comme par exemple la lavande vraie, la menthe poivrée, la rose, etc. On les retrouve dans différentes parties de la plante comme la feuille, la fleur, le fruit, le bois, la racine, la tige, l'écorce ou encore la semence.



Huile essentielle de camomille romaine

Savez-vous que la quantité d'huile essentielle varie beaucoup d'une plante à l'autre ?

Par exemple :

- les feuilles de basilic sèches sont composées de seulement 0,02 à 0,07% d'huile essentielle
- les rhizomes du gingembre contiennent seulement 0,5 à 3,5% d'huile essentielle
- l'écorce de cannelle contient 2 à 3% d'huile essentielle
- le clou de girofle a la teneur en huile essentielle la plus élevée : 15 à 20 % !

Le prix de l'huile essentielle variera en fonction de la quantité d'huile essentielle contenue dans la plante.

L'aromathérapie apporte une aide à l'organisme pour lutter contre les maux de la vie courante.

Son préfixe « aroma » signifie arôme et le suffixe « -thérapie » signifie l'approche par les soins.

Les huiles essentielles ont des qualités anti-infectieuses remarquables (contre les bactéries, les virus, les champignons et les parasites). Elles sont très efficaces contre les maladies hivernales, les plaies, les mycoses, ... On peut citer dans cette catégorie quelques huiles essentielles :

- citron (antiseptique en diffusion atmosphérique)
- les eucalyptus radié et globulus
- tea tree ou arbre à thé
- ravintsara
- l'origan
- la cannelle
- la lavande vraie

Les huiles essentielles renferment quelque chose de particulièrement étonnant par rapport à un médicament que j'appelle « conventionnel », par exemple un antibiotique. L'antibiotique va s'attaquer aux mauvaises bactéries comme aux bonnes alors que les huiles essentielles vont détruire les mauvaises bactéries tout en respectant au passage l'équilibre de la flore bénéfique de l'organisme.

De plus, il n'existe pas de résistances bactériennes aux huiles essentielles. C'est bien connu de nos jours, on nous dit d'éviter autant que possible d'utiliser des antibiotiques car les bactéries mutent pour y devenir résistantes. Or, ce phénomène n'existe pas en aromathérapie. Les bactéries ne deviennent pas résistantes aux huiles essentielles et ça c'est une vraie bonne nouvelle, voire une alternative aux antibiotiques dans le domaine médical.

Ce sont aussi d'excellents anti-inflammatoires et analgésiques (les douleurs musculaires, arthrose, aphtes, etc.). On y retrouve les huiles essentielles (liste non exhaustive) :

- menthe poivrée
- eucalyptus citronné
- gaulthérie couchée et odorante
- laurier noble

Elles agissent également sur le plan psychologique de notre corps. En cas de stress, trac, déprime, fatigue, elles sont là pour remettre de l'ordre dans vos émotions. Je cite les huiles essentielles de (liste non exhaustive) :

- camomille romaine
- lavande vraie
- marjolaine à coquilles
- ylang-ylang
- petit grain bigarade
- orange douce
- verveine citronnée
- mandarine

Et les huiles essentielles ne s'arrêtent pas là ! Elles travaillent sur de nombreux autres domaines comme par exemple la circulation veineuse, et bien d'autres.

Elles sont également utilisées en cosmétique mais nous n'en parlerons pas dans cet ouvrage.

B. Histoire (gros résumé)

Les vertus médicinales des huiles essentielles étaient déjà exploitées il y a plus de 3000 ans avant J.-C. par les Egyptiens pour leur hygiène quotidienne mais aussi pour l'embaumement des morts.

Pour que l'aromathérapie arrive en Europe et en France, il a fallu attendre l'époque romaine.

Cette science a été révélée en France par un pharmacien lyonnais nommé René-Maurice Gattefossé en 1928. Une célèbre anecdote raconte qu'au cours d'une de ses expériences, une explosion s'est produite, qui lui a gravement brûlé la main. La première réaction de ce savant a été de plonger sa main dans un vase rempli d'huile essentielle de lavande. Il s'ensuivit une guérison rapide, sans infection ni cicatrice !

C. Conservation des huiles essentielles

Les huiles essentielles doivent être conservées dans des flacons en verre ambré pour les protéger de la lumière.



Flacon ambré avec codigoutte

Les flacons doivent être bien fermés, sinon l'huile essentielle peut s'évaporer. Ça m'est arrivé une fois, j'ai dû mal serrer le bouchon du flacon. Et quand j'ai voulu utiliser ma synergie d'huiles essentielles ... surprise, il n'y avait plus d'huiles essentielles.

Il faut les conserver en position verticale car les huiles essentielles peuvent attaquer le codigoutte.

Par ailleurs, préférez la température ambiante tout en évitant les écarts. Les huiles essentielles peuvent se conserver de 5° à 35° C.

Elles se conservent 5 ans sauf les agrumes (citron, orange, etc.) et les conifères (pin, cyprès, etc.) qui se conservent 3 ans. Dépassé cette durée, les huiles essentielles peuvent s'oxyder et se transformer chimiquement. Il peut y avoir une perte d'efficacité et des réactions allergiques peuvent apparaître.

En conclusion, je vous recommande de conserver vos huiles essentielles dans un placard à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Et bien sûr, on n'oublie pas de les conserver hors de portée des enfants.

D. Extraction des huiles essentielles

1. La distillation

La distillation est le mode d'extraction des huiles essentielles le plus utilisé. Elle consiste à récupérer les molécules aromatiques des plantes.

L'extraction est réalisée grâce à un appareil, appelé *alambic*.

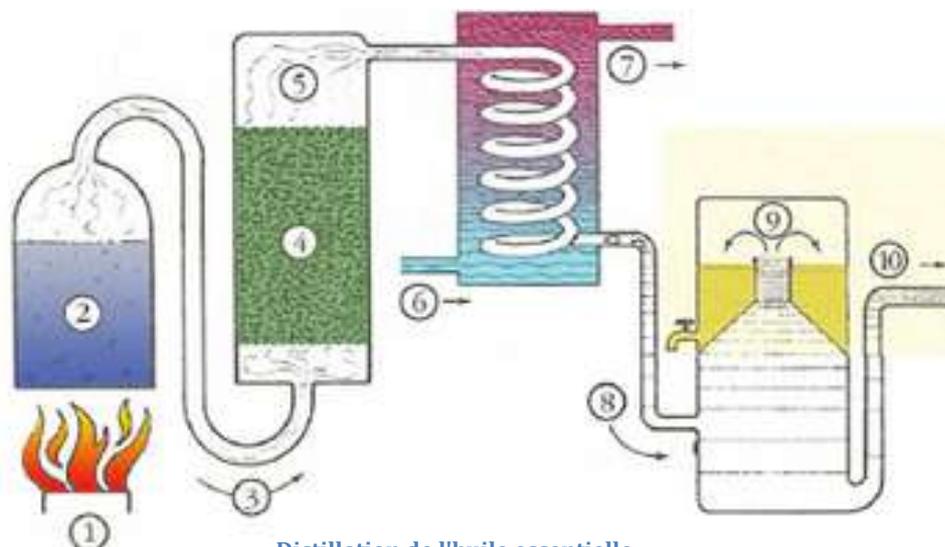
Le procédé consiste à faire passer de la vapeur d'eau à travers la partie de la plante que l'on va distiller (feuilles, fleurs, écorces, tiges, etc.). Comme nous l'avons vu plus haut, certaines plantes sécrètent des huiles essentielles. Le but de cette opération est de faire « sortir » les huiles essentielles des végétaux.

La vapeur d'eau (3) a pour rôle de faire éclater les poches aromatiques des plantes, qui contiennent l'huile essentielle (4). On obtient donc un mélange de vapeur d'eau et des molécules aromatiques de la plante (5). Ce mélange arrive dans la seconde partie de l'alambic. Il est condensé (passe de l'état de vapeur à l'état liquide) dans un serpentin baignant dans une cuve d'eau froide (6)(7).

Voici un exemple pour comprendre :

Lorsque vous prenez votre douche, l'eau présente dans l'air chaud (sous forme de vapeur) va se condenser sur la paroi fraîche de votre miroir, et créer de la buée.

Ici, c'est le même principe, ce mélange de vapeur et de molécules aromatiques va se « transformer » en eau et en huile essentielle car ces 2 liquides ne peuvent pas se mélanger. Dans l'essencier, on récupère donc l'huile essentielle (9) qui nage sur l'eau (10) car sa densité est plus faible.



Distillation de l'huile essentielle

Le rendement d'une huile essentielle dépend de la plante.

Savez-vous qu'il faut compter environ 100 kg de feuilles pour obtenir 2,5 litres d'huile essentielle d'eucalyptus radié ? On peut dire que cette plante a un bon rendement, d'où un coût très accessible.

Prenons maintenant, l'huile essentielle d'une plante rare et précieuse : la rose. Il faut 4 tonnes de pétales de roses pour produire 1 kg d'huile essentielle de rose, ce qui explique son prix excessivement élevé.

Revenons à notre histoire de distillation.

L'eau obtenue suite à ce procédé, qu'est ce qu'on en fait ? On la jette ?

Eh, non ! L'eau obtenue de la distillation est ce qu'on appelle d'*hydrolat* ou *eau florale* (10).

L'hydrolat est composé d'eau et des molécules aromatiques à l'état de traces (1 à 2 % mais toujours inférieure à 5%).

2. L'expression

L'expression est le procédé pour obtenir les huiles essentielles des agrumes (citron, orange, pamplemousse, etc.). L'extraction des molécules aromatiques est réalisée en brisant mécaniquement les poches à essence. Les zestes sont déchirés et les molécules aromatiques sont séparées de la phase aqueuse par centrifugation. Une essence d'agrumes se conserve 3 ans, moins longtemps qu'une huile essentielle. Quand ce procédé est utilisé, on ne parlera pas d'huile essentielle mais d'*essence* comme par exemple l'essence de citron.

E. Le chémotype d'une huile essentielle

Le chémotype dans l'aromathérapie est une notion très importante qui doit être comprise pour ne pas faire de bêtises en utilisant les huiles essentielles. En effet, il est facile d'en confondre 2 qui semblent identiques et qui pourtant ne le sont pas. Prenons un exemple, ce sera plus simple.

Prenons l'huile essentielle de thym. Il existe plusieurs



« variétés » d'huiles essentielles de thym. J'en ai sélectionné 3 :

Thymus vulgaris (auteur H. Brisse)

- thym à linalol (Thymus vulgaris ct linalol)
- thym à thujanol (Thymus vulgaris ct thujanol)
- thym à thymol (Thymus vulgaris ct thymol)

Vous remarquez qu'il y a 3 noms différents : linalol, thujanol, thymol. Il s'agit en fait de la molécule la plus présente en proportion dans l'huile essentielle.

Le thymol est un phénol, il est donc très irritant pour la peau et toxique pour le foie à long terme. De ce fait, l'huile essentielle de thym à thymol est certes un excellent anti-infectieux mais elle demande des précautions quant à son utilisation. Elle est déconseillée aux femmes enceintes, aux enfants, aux personnes souffrant d'insuffisance hépatique, d'ulcère d'estomac et d'épilepsie. De plus, on évitera de l'avaler (sauf sous forme adaptée comme des gélules ou capsules).

Le linalol est un monoterpénol. L'huile essentielle de thym à linalol n'a pas de contre-indication particulière. A éviter pendant les 3 premiers mois de grossesse. Elle est utilisée en cas d'affections buccales, broncho-pulmonaires et urinaires ou pour son action stimulante. Et même pour les enfants.

Le thujanol n'a pas de contre-indication particulière. A éviter pendant les 3 premiers mois de grossesse. On l'utilisera surtout pour les angines, laryngite, otites, sinusites, etc.

Donc, vous voyez, le chémotype de l'huile essentielle va déterminer l'usage qui en sera fait : en effet propriétés thérapeutiques ou contre-indications peuvent être différents. Ce peut aussi être pour les deux raisons.

Le chémotype d'une huile essentielle se définit selon l'environnement ou le lieu où pousse la plante contenant cette huile essentielle. Ces facteurs écologiques dépendent de :

- l'humidité
- la chaleur
- le type de sol
- l'altitude
- la période de récolte de la plante.

On reconnaît aussi le chémotype de l'huile essentielle par l'appellation « ct ». Je ne sais pas si vous avez déjà fait attention à cette précision. Par exemple : huile essentielle de « *Thymus vulgaris* ct linalol », (genre+espèce+nom de la molécule qui caractérise le chémotype).

Maintenant que vous savez ce qu'est le chémotype d'une huile essentielle, je vous conseille de toujours vérifier celui-ci quand vous achetez une huile essentielle. Cela vous permettra de ne jamais vous tromper d'huile essentielle, surtout pour celles comme le thym.

F. Comment les huiles essentielles agissent-elles ...

1. ... quand on les respire ?

L'odeur des huiles essentielles stimule des cellules olfactives présentes dans notre nez. Ces cellules vont produire un courant électrique qui est transmis au cerveau où ces odeurs sont analysées, reconnues ; elles ont alors la capacité d'agir sur notre comportement, nos émotions, nos désirs.

Par exemple, lorsque vous sentez un parfum, vous éprouvez une émotion liée à son odeur. N'avez-vous jamais été attirée par un homme / une femme grâce à son parfum ?

Pour les huiles essentielles, c'est le même scénario. L'huile essentielle diffusée va avoir des répercussions sur vos émotions. C'est pour cela qu'on utilise les huiles essentielles contre l'anxiété, le stress, le trac, la fatigue, pour se concentrer, etc.

2. ... quand on les applique sur la peau ?

La peau est constituée de 3 couches allant de l'extérieur vers l'intérieur : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. L'épiderme est la première couche de la peau. Elle a le rôle de barrière en empêchant les microbes de s'infiltrer dans l'organisme. Le derme est constitué des vaisseaux sanguins, du fameux collagène et des glandes sébacées (qui produisent le sébum). Enfin, l'hypoderme, constitué de cellules graisseuses a pour rôle de maintenir la chaleur corporelle du corps.

Les huiles essentielles appliquées sur la peau vont être absorbées jusque dans le derme. Elles vont rejoindre la circulation sanguine grâce aux vaisseaux sanguins. C'est ainsi qu'elles agissent sur tout le corps, ou en tout cas, à l'endroit où on a besoin qu'elles agissent. On dit que les huiles essentielles sont *intelligentes* car elles agissent à l'endroit où il faut qu'elles interviennent.

3. ... quand on les avale ?

1/ Pour expliquer très simplement, les huiles essentielles que l'on avale vont agir au niveau de l'intestin grêle. Les nutriments, mélangés aux molécules d'huiles essentielles vont traverser la paroi des intestins et rejoindre la circulation sanguine.

2/ Les huiles essentielles, que l'on pose sous la langue, sont absorbées au travers des muqueuses de la langue et de la bouche. Dans ce cas, les huiles essentielles parviennent plus vite dans le sang (cette voie s'appelle sublinguale).

G. Quelle est la différence entre l'huile essentielle et l'huile végétale ?

Une huile essentielle est constituée de molécules aromatiques (alcools, cétones, phénols, oxydes, terpènes, etc.).

Quant à l'huile végétale, sa composition n'a rien à voir avec celle d'une huile essentielle car c'est un corps gras donc riche en acides gras nutritifs (oméga 3, 6, 9 par exemple), et en vitamines. Elle ne contient pas de molécules aromatiques (sauf pour la nigelle). L'huile végétale est obtenue par pression à froid des fruits ou des graines de plantes riches en matières grasses (= plantes oléagineuses comme sésame, noisette).

Pour vous rendre compte par vous même de la différence entre l'huile essentielle et l'huile végétale, je vous invite à réaliser un petit test.

Appliquez 1 goutte d'huile essentielle sur un mouchoir. Revenez quelques heures après, vous n'aurez plus de trace de la goutte. En effet, l'huile essentielle s'évapore rapidement, on dit qu'elle est *volatile*.

Faites la même chose avec une huile végétale. Revenez quelques heures plus tard, votre huile végétale sera toujours dans votre mouchoir et même bien absorbée par celui-ci, laissant une belle auréole grasse !

La macérât huileux est composé d'une huile végétale (tournesol, olive) et d'une partie d'une plante (fleur le plus souvent) qui est mise à macération dans l'huile végétale. Le macérât huileux renfermera, après macération, les principes actifs de la partie de la plante utilisée (exemple : calendula, millepertuis).

Pourquoi associer les huiles végétales avec les huiles essentielles ?

L'huile essentielle est parfaitement miscible (se mélange) dans une huile végétale alors qu'elle ne l'est pas dans l'eau. C'est l'intérêt principal quant à l'utilisation des huiles végétales. Ainsi, les huiles essentielles sont plus simples à utiliser – et surtout elles comportent moins de risques à irriter la peau. Il n'y a pas d'incompatibilité entre une huile essentielle et une huile végétale. Vous pouvez mélanger n'importe quelle huile essentielle dans n'importe quelle huile végétale.

III. Choisir une huile essentielle de bonne qualité

Vous allez comprendre d'où peuvent provenir les différences de qualités des huiles essentielles.

Pour ce faire, vous allez apprendre à décrypter les informations écrites sur l'étiquette de l'huile essentielle. Je vous donne déjà quatre petits conseils à suivre pour choisir une huile essentielle de bonne qualité. Nous verrons tous ces points en détail dans ce qui va suivre.

Mes quatre conseils :

1. Lisez attentivement les étiquettes des huiles essentielles (obligatoire)
2. Vérifiez la présence du logo ECOCERT (label français) ou EcoGarantie certisys (label belge) (obligatoire)
3. Préférez les huiles essentielles avec le logo AB (facultatif)
4. Je vous conseille de vous tourner vers un vendeur qui vous met à disposition les analyses chromatographiques des huiles essentielles (facultatif mais fortement conseillé). Ces analyses vous permettent de connaître la composition exacte de votre huile essentielle. Au moins, ça prouve que votre huile essentielle a été testée ; par ailleurs le laboratoire doit être indépendant du vendeur d'huiles essentielles.

Maintenant, nous allons voir tous ces points en détail.

A. Décrypter les informations des étiquettes

1. Le genre et l'espèce (identification botanique)

Identifiez sur l'étiquette de l'huile essentielle l'appellation de la plante : le genre et l'espèce. Ces informations peuvent être renseignées en français mais il est primordial qu'elles le soient aussi en latin.

Pour un genre de plante comme la lavande (*Lavandula* en latin), il peut exister plusieurs espèces et, dans ce cas précis : vraie et aspic (respectivement *angustifolia* et *spica* en latin). Chacune des espèces a des vertus thérapeutiques différentes.

Ainsi, on utilise :

- la lavande vraie, appelée aussi officinale ou fine (*Lavandula angustifolia*) en cas de stress, d'insomnies
- la lavande aspic (*Lavandula spica* ou *latifolia*) pour les piqûres d'insectes et les brûlures.

En conséquence, il ne faut pas seulement se limiter au nom « Lavande » sur l'étiquette mais il faut savoir de quelle lavande il s'agit.

2. L'origine géographique

Les vertus thérapeutiques d'une huile essentielle dépendent de son lieu de culture (ensoleillement, climat, composition des sols, altitude, ...).

Voilà qui complique les choses ! Selon l'endroit où pousse une plante, l'huile essentielle extraite aura des vertus thérapeutiques différentes car la composition moléculaire ne sera pas la même. Vous me suivez toujours ?

Vous devez donc toujours vous référer au nom latin complet (genre + espèce) de l'huile essentielle qui figure sur l'étiquette du flacon.

Pour bien comprendre mon explication, rien ne vaut un exemple !

Le romarin officinal produit 3 huiles essentielles différentes selon son lieu de récolte :

- En Tunisie, l'huile essentielle est utilisée pour faciliter l'évacuation des sécrétions de la gorge dues à une infection. C'est l'huile essentielle *Rosmarinus officinalis* ct **cinéole**.
- En Provence, l'huile essentielle agit comme un décontractant musculaire. C'est l'huile essentielle *Rosmarinus officinalis* ct **camphre**.
- En Corse, l'huile essentielle stimule le foie. C'est l'huile essentielle *Rosmarinus officinalis* ct **verbénone**.

Cinéole, *camphre* et *verbénone* sont des molécules aromatiques contenues dans les huiles essentielles. Ce sont les chémotypes. Par exemple, *Rosmarinus officinalis* ct *cinéole* signifie que cette huile essentielle est constituée majoritairement de la molécule cinéole. Le chémotype de cette huile essentielle est le cinéole. En conséquence, les propriétés et contre-indications de ces 3 huiles essentielles sont différentes.



Rosmarinus officinalis (auteur H.Zell)

3. La culture de la plante

Regardez sur l'étiquette de l'huile essentielle le type de culture. Ainsi, vous saurez si la plante provient de :

- l'agriculture conventionnelle : à éviter à cause des éventuelles traces de pesticides
- la culture sauvage : c'est-à-dire que la plante pousse naturellement, sans l'intervention de l'homme. Il ne fait que la cueillir.
- culture biologique : un logo le prouvant est obligatoire, tel que le logo AB

Pour l'achat de votre huile essentielle, privilégiez toujours en premier la culture biologique ou sauvage, lesquelles garantissent une culture de la plante sur un sol équilibré, avec des conditions naturelles de culture, sans apport d'engrais chimiques, ni de produits phytosanitaires, ni de pesticides, ni de produits OGM ou toutes autres substances chimiques que l'on risque de retrouver dans l'huile essentielle .

4. La partie de la plante distillée

Là encore, les vertus thérapeutiques d'une huile essentielle sont différentes selon la partie distillée de la plante.

Prenons par exemple l'arbre de bigaradier. A partir de cet arbre, nous pouvons obtenir 2 huiles essentielles complètement différentes :

- Après distillation des feuilles du bigaradier, nous obtenons l'huile essentielle de petit grain bigarade (*Citrus aurantium amara*). Elle est utilisée pour apporter calme et détente.
- Après distillation des fleurs du bigaradier, nous obtenons la belle et merveilleuse huile essentielle de néroli (*Citrus aurantium amara*). Elle est anti-crise de nerfs et lutte contre la dépression. Son parfum est un pur délice, elle seule suffit à créer un parfum floral superbe. L'inconvénient, c'est son prix, quelque peu élevé.



Citrus aurantium (auteur Franz Eugen Köh)

Vous pouvez remarquer que le nom latin de ces 2 huiles essentielles est identique. Seule la partie distillée de la plante est différente. C'est pourquoi, il est important de vérifier sur l'étiquette la partie de la plante distillée.

5. Le mode d'extraction

Il existe différents modes d'extraction d'huiles essentielles, lesquels vont influencer sur la composition d'une huile essentielle. La Pharmacopée en autorise 2 : la distillation et l'expression, pour les agrumes. La Pharmacopée est un ouvrage réglementaire destiné aux professionnels de santé. Il précise les normes de qualité des plantes médicinales pouvant être utilisées en thérapeutique. Selon la définition de la Pharmacopée, une huile essentielle est obtenue soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par un procédé mécanique (pour les agrumes), c'est-à-dire que l'huile essentielle peut être utilisée en thérapeutique uniquement si elle provient d'une distillation à la vapeur d'eau ou de l'expression pour les agrumes. Donc, vérifiez si votre huile essentielle provient d'un de ces deux modes d'extraction. Généralement, cette information est inscrite sur le site ou la brochure de la marque.

B. Mes conseils pour acheter une huile essentielle de bonne qualité

Après vous avoir submergé de toutes les informations sur l'obtention d'une huile essentielle, j'imagine que vous êtes un peu perdus.

Voici donc un récapitulatif de ce que vous devez vérifier avant d'acheter une huile essentielle.

1. L'étiquette

Le premier travail consiste à lire l'étiquette de l'huile essentielle (ou son carton d'emballage).

Voici pour exemple, l'étiquette de l'huile essentielle de lavande aspic.

Je vous invite à vous munir vous aussi d'un flacon d'huile essentielle pour déterminer sa qualité. Toutes les informations citées dans les rectangles ci-dessous doivent être **obligatoirement** renseignées.



Une fois que vous avez lu l'étiquette – comportant toutes ces informations - on peut dire que ce flacon d'huile essentielle a passé la première étape de mon contrôle de qualité.

A vous de jouer ! Munissez-vous d'un flacon d'huile essentielle et vérifiez les informations indiquées sur l'étiquette.

2. Les labels

Je ne vous cache pas que c'est le casse-tête de mener des recherches pour savoir ce qui se trame derrière les labels que l'on peut trouver sur les huiles essentielles.

Voici le résultat de mes études des labels, avec l'aide de personnes qui m'ont aidé à y voir plus clair.

a) ECOCERT (label français) ou ECOGARANTIE CERTISYS (label belge)

Ecocert est une entreprise indépendante qui s'est spécialisée dans la certification des produits biologiques. La mission d'Ecocert consiste à vérifier sur le terrain la conformité des exploitations à leur cahier des charges. Si les conditions sont respectées, l'exploitant se voit attribuer des documents de certification.



Cet organisme est devenu une référence en France. Il certifie près de 65 % des producteurs et 60 % des transformateurs en agriculture biologique.

Voici la petite anecdote pour vous raconter comment j'ai connu Ecocert.

Suite à la découverte d'une nouvelle marque d'huiles essentielles, j'ai voulu faire mon petit contrôle sur la qualité des huiles essentielles. En premier lieu, j'ai donc vérifié l'étiquette du flacon. J'ai relevé les informations écrites sur le flacon (voir la page précédente). L'huile essentielle était conforme à mes attentes.

J'ai alors aperçu le logo ECOCERT (et le logo apporte une garantie). A ce moment-là, je ne connaissais pas cet organisme, je ne savais pas quels étaient leurs certifications, leurs contrôles. J'ai voulu en savoir un peu plus et je les ai appelés. J'ai demandé à quels critères doivent correspondre les huiles essentielles pour obtenir ce label. On m'a répondu qu'Ecocert vérifie l'origine biologique des huiles essentielles. C'est-à-dire, si les informations écrites sur l'étiquette correspondent bien à l'huile essentielle qui est contenue dans le flacon. Les informations vérifiées sont le nom en latin, l'origine géographique et la partie de la plante distillée de l'huile essentielle. De plus, une huile essentielle certifiée Ecocert prouve qu'elle est 100 % naturelle, pure et complète. C'est-à-dire qu'elle contient uniquement les molécules aromatiques contenues naturellement dans la plante distillée, elle n'est pas diluée avec des solvants comme l'alcool par exemple, elle n'a pas subi de modification, elle n'est pas rectifiée, déterpénée ou dénaturée.

Le label EcoGarantie certisys est le label belge équivalent à Ecocert, il garantit les mêmes critères de qualité d'une huile essentielle Ecocert.

La limite de ces organismes est qu'il n'y a pas d'analyse des molécules aromatiques (analyse chromatographique) contenues dans le flacon de l'huile essentielle. Donc, il est impossible de connaître exactement les molécules aromatiques.

En conclusion, grâce au logo Ecocert ou EcoGarantie, on est certain que notre flacon d'huile essentielle contient seulement les molécules aromatiques. Elle n'est donc pas coupée à une autre substance et n'a pas subi de modifications au niveau de sa composition chimique.

b) Agriculture Biologique

Ce label AB s'engage à ne pas utiliser d'engrais chimiques, ni de pesticides sur les plantes. Cette agriculture exclut également les organismes génétiquement modifiés (OGM).



Ce label est facultatif mais sachez que c'est toujours mieux d'utiliser des huiles essentielles bio. Si la culture est conventionnelle, il peut rester des résidus de pesticides.

c) HEBBD ou HECT

Les logos HEBBD (*Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie*) et HECT (*Huile Essentielle Chémotypée*) sont inutiles car ils ne sont pas forcément respectés. En effet, n'importe quel vendeur d'huiles essentielles peut s'approprier le logo. Et, aucun organisme de certification ne viendra vérifier l'analyse chromatographique de ces huiles essentielles.



Donc, certains fournisseurs possédant ce logo, réalisent réellement des analyses pour déterminer les molécules aromatiques qui composent leurs huiles essentielles (exemple : Pranarom). Malheureusement, d'autres fournisseurs peuvent s'approprier ce logo sans faire d'analyse de leurs huiles essentielles. Ce logo ne présente pas un gage de qualité.



3. L'analyse chromatographique

La grande limite de ces labels (Ecocert, EcoGarantie, AB, HEBBD ou HECT) est qu'on ne sait rien sur la composition moléculaire de l'huile essentielle. Rappelez-vous que les molécules aromatiques peuvent être très différentes selon le lieu de la culture, les conditions climatiques, etc. – et donc les propriétés thérapeutiques de l'huile essentielle aussi.

L'analyse chromatographique est une technique qui permet de séparer les molécules contenues dans un échantillon d'huile essentielle.

Elle permet de différencier ces fameux chémotypes dont j'ai parlé plus haut (voir page 12). Et, elle dépiste les falsifications. Pour cela, on compare l'analyse chromatographique de notre échantillon avec une autre chromatographie d'une huile essentielle conforme. Après, il existe une autre

méthode encore, *spectrographie de masse*, qui sert à identifier les molécules présentes dans notre échantillon d'huile essentielle. Mais je vais m'arrêter ici pour ne pas trop rentrer dans le détail.

Pour que vous sachiez à quoi ressemble une chromatographie, ci-dessous, voici celle de l'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) où on peut apercevoir que les 2 plus hauts traits sont ceux du linalol et de l'acétate de linalyle (voir les 2 flèches ci-dessous).

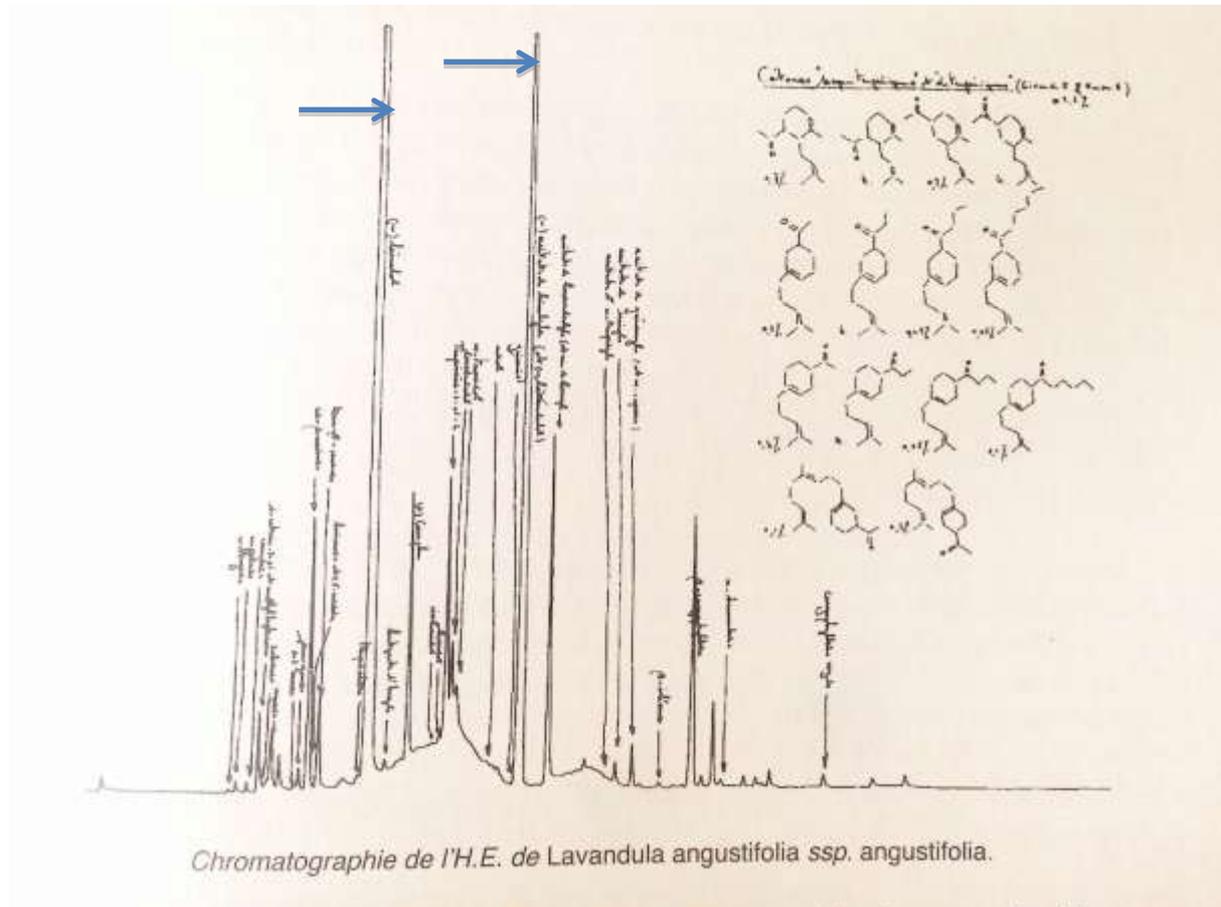


Photo prise dans le livre « L'aromathérapie exactement » de P.Franchomme

Au chapitre IV de la page 25 vous découvrirez une fiche descriptive pour chaque huile essentielle utilisée dans cet ouvrage. Vous y trouverez le nom des molécules principales qui doivent être mentionnées sur l'étiquette de l'huile essentielle que vous achetez. Ce sera votre guide.

Par exemple, vous voulez acheter l'huile essentielle de lavande fine (*Lavandula angustifolia*). Je noterai sur sa fiche descriptive ses principales molécules aromatiques, son chémotype : linalol, acétate de linalyle. Ainsi, lorsque vous voulez acheter cette huile essentielle, vérifiez que ses composants aromatiques sont les mêmes que ceux cités précédemment. Si ce n'est pas le cas, il est possible que cette huile essentielle présente des propriétés différentes, ce peut être au niveau des indications thérapeutiques ou alors des contre-indications.

En conclusion vous devez retrouver sur l'étiquette de l'huile essentielle ses principaux composants moléculaires.

Sur les e-boutiques (ventes sur Internet), certains vendeurs mettent à votre disposition l'analyse chromatographique de leurs huiles essentielles. C'est un excellent gage de qualité. Ainsi, il vous suffit simplement de vérifier si les principaux composants (souvent mis en gras) des huiles essentielles correspondent avec ceux que j'indique dans mes fiches techniques.

Pour aller plus loin dans le contrôle de qualité, vous pouvez appeler le responsable de la boutique pour lui demander s'il fait analyser ses huiles essentielles dans un laboratoire indépendant. Comme preuve de confiance, vous pouvez tout à fait lui demander qu'il vous envoie une analyse chromatographique. Même si vous ne savez pas la décrypter, cela prouve qu'il fait réellement analyser ses huiles essentielles et vous avez en plus le nom du laboratoire. Certains vendeurs d'huiles essentielles ont leur propre laboratoire, ce qui n'est pas idéal car il n'est pas indépendant.

4. Autres critères de qualité

Vous avez sûrement eu aussi l'occasion de voir apparaître sur les boutiques d'huiles essentielles ces appellations : *100 % naturelle, pure et complète*. Mais savez-vous ce qu'elles signifient ?

L'huile essentielle doit être 100 % naturelle.

L'huile essentielle doit être composée seulement de molécules aromatiques. Elle doit seulement être composée de la première partie du « liquide » qui résulte de la distillation de la plante en question (pour la seconde partie du « liquide », il s'agit de l'hydrolat). Elle ne doit pas être dénaturée (ajout de molécules de synthèse, agents émulsifiants chimiques, huiles minérales, etc.).

L'huile essentielle doit être 100% pure.

L'huile essentielle ne doit pas être coupée avec une autre substance telle qu'une autre huile essentielle proche et moins onéreuse, de l'alcool, etc. Par exemple, il n'est pas rare que l'huile essentielle de lavande vraie soit coupée avec l'huile essentielle de lavandin, dont le prix est beaucoup moins élevé.

L'huile essentielle doit être 100% complète.

L'huile essentielle doit rester telle qu'elle était à sa sortie du processus de distillation, en d'autres termes elle ne doit pas être rectifiée, modifiée. Par exemple, il s'est déjà vu qu'une huile essentielle se voit « retirer » des molécules à très faible pourcentage – ce qui a pour conséquence de modifier les vertus thérapeutiques (en d'autres termes elle peut être moins efficace).

Ce n'est pas indispensable mais c'est toujours mieux de trouver ces mentions sur le carton d'emballage de l'huile essentielle ou sur la boutique Internet qui la vend. C'est une certification en plus pour la qualité du produit. Bien sûr, le seul moyen de prouver que ces critères sont respectés c'est la chromatographie de l'huile essentielle.

IV. Liste des ingrédients abordés dans ce livre

A. Les huiles essentielles

1. Fiches techniques des huiles essentielles

Basilic exotique

Nom latin : *Ocimum basilicum*

Principale molécule aromatique :

Méthyl-chavicol (ou estragole), linalol

Partie de la plante distillée : partie aérienne fleurie

Principales propriétés :

- Antispasmodique puissante : crampes et contractions musculaires, spasmes digestifs, règles douloureuses
- Troubles du tube digestif : flatulence, aérophagie, nausée, vomissements, hoquet
- Antidouleur : céphalée, rhumatismes, arthrite, tendinite
- Anti-inflammatoire
- Décongestionnante hépatique
- Calmante : anxiété, insomnie, spasmophilie
- Antivirale : hépatites virales

Précautions :

- Irritante : à diluer à 20% dans une huile végétale pour une application sur la peau
- Déconseillé chez la femme enceinte et allaitante
- Déconseillé chez les enfants de moins de 12 ans
- Déconseillé chez les personnes ayant une maladie dégénérative (maladie d' Alzheimer) ou fragiles nerveusement¹

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : oui

En diffusion : à éviter

¹ Personne fragile nerveusement : personne dépressive, très angoissée ou atteinte de pathologie psychiatriques qui fait qu'elle est hypersensible au moindre stress, même minime.

Camomille romaine ou noble

Nom latin : *Chamaemelum nobile*

Principale molécule aromatique :

angélate d'isobutyle, angélate d'isoamyle, pinocarvone

Partie de la plante distillée : fleur

Principales propriétés :

- Calme la douleur : intervention chirurgicale (en pré- ou post-anesthésie), migraine, névralgie faciale, aphte, poussée et douleur dentaire
- Calmante : stress, anxiété, choc nerveux, insomnie, asthme nerveux, crise de nerfs, baby blues après un accouchement
- Anti-inflammatoire, anti-démangeaison, anti-allergique : couperose, peau sensible enflammée, eczéma, psoriasis, coupure, acné, irritation de la peau, allergie de la peau et respiratoire, asthme nerveux, crevasses douloureuses
- Facilite la digestion et diminue les ballonnements, flatulences
- Calme la toux persistante
- Agit contre les parasites intestinaux
- Anti-nausée, anti-vomissement, anti-diarrhée
- En cosmétique, elle apaise les traits tirés du visage et lutte contre le stress oxydatif de la peau

Précautions :

- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- Eviter chez les enfants de moins de 3 ans
- Contient des composants allergènes, cependant il y a un faible risque de faire une allergie à cette huile essentielle.

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : oui

En diffusion : oui

Citron

Nom latin : *Citrus limon*

Principale molécule aromatique : limonène

Partie de la plante distillée : zeste

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui
mais attention car photosensibilisante

A avaler : oui

En diffusion : oui

Principales propriétés :

- Antibactérienne, antivirale : acné, verrues, herpès
- Antiseptique : parfaite pour purifier l'air et pour désinfecter les surfaces de votre maison ou en période de maladies contagieuses
- Facilite et stimule la digestion
- Aide au déstockage de graisse : obésité
- Fluidifiante sanguine : hémorroïdes, phlébite, stases veineuses
- Nettoie le foie
- Calme les nausées, lutte contre le mal des transports
- Favorise la concentration
- Hygiène dentaire : action blanchissante des dents

Précautions :

- L'essence de citron est photosensibilisante : ne pas s'exposer au soleil si vous en avez appliqué sur la peau durant les 6 heures qui suivent.
- Elle est irritante si appliquée pure sur la peau. On la diluera à 50% dans une huile végétale.
- Eviter chez les enfants de moins de 3 ans
- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- A utiliser avec prudence chez les personnes sous traitement d'anticoagulants (risque d'augmentation de l'effet anticoagulant)
- Contient des composants allergènes, cependant il y a un faible risque de faire une allergie à cette huile essentielle.

Citronnelle de Java

Nom latin : Cymbopogon winterianus

Principales molécules aromatiques :
citronnellal, géranol, citronnellol

Partie de la plante distillée : feuille

Principales propriétés :

- Tient les moustiques éloignés et soigne leurs piqûres
- Antiseptique atmosphérique
- Anti-inflammatoire : arthrite, tendinite, rhumatisme

Précautions :

- Elle peut être irritante si appliquée pure sur la peau. On la diluera à 50% dans une huile végétale.
- Eviter chez les enfants de moins de 3 ans
- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui
A avaler : non
En diffusion : oui

Estragon

Nom latin : Artemisia dracunculus

Principale molécule aromatique :
Méthyl-chavicol (ou estragole)

Partie de la plante distillée : parties aériennes fleuries

Principales propriétés :

- Antispasmodique : spasmes intestinaux, hoquet, crampes musculaires, spasmes digestifs
- Améliore la digestion, lutte contre la constipation, flatulences
- Anti-allergique respiratoire: anti-histaminique, soulage les picotements du nez, du palais et de la gorge
- Agit sur les règles douloureuses, spasmes gynécologiques
- Lutte contre les nausées, vomissements, mal de transport

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui
A avaler : oui
En diffusion : non sauf si vous la mélangez à une autre huile essentielle (ex : ravintsara)

- Agit sur la spasmophilie

Précautions :

- Elle peut être irritante si appliquée pure sur la peau. On la diluera à 50% dans une huile végétale.
- Eviter chez les enfants de moins de 3 ans
- Déconseillé chez la femme enceinte et allaitante

Eucalyptus radié

Nom latin : Eucalyptus radiata

Principale molécule aromatique : 1,8 cinéole, alpha-terpinéol

Partie de la plante distillée : feuille

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : oui

En diffusion : oui

Principales propriétés :

- Antibactérienne, antivirale : otite, rhume, rhinopharyngite, grippe, épidémies virales, sinusite, vaginite
- Energisante en cas de fatigue, améliore les défenses immunitaires du corps
- Anti-inflammatoire
- Facilite le rejet des sécrétions qui s'accumule dans les voies respiratoires : bronchite
- Agit contre la toux
- Empêche le nez de couler : rhume, rhume des foins
- Diminue la fièvre

Précautions :

- Elle peut être irritante si appliquée pure sur la peau. On la diluera à 20% dans une huile végétale.
- Eviter chez les enfants de moins de 3 ans
- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- A utiliser avec précaution chez les personnes asthmatiques et épileptiques

Gaulthérie odorante

Nom latin : *Gaultheria fragrantissima*

Principales molécules aromatiques : salicylate de méthyle

Partie de la plante distillée : feuille

Principales propriétés :

- Anti-spasmodique : crampes
- Anti-inflammatoire : rhumatismes, tendinite, arthrite, épicondylite, courbatures, déchirure musculaire, foulure, mal de dos
- Arthrose
- Action chauffante sur les muscles

Précautions :

- Eviter chez les enfants de moins de 12 ans
- Eviter pendant la grossesse et l'allaitement
- Eviter chez les personnes sous traitement anticoagulant ou allergiques à l'aspirine

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui
A avaler : non (sauf si autorisation d'un aromathérapeute)
En diffusion : non (aucun intérêt)

Géranium rosat

Nom latin : *Pelargonium x asperum*

Principales molécules aromatiques :

citronnellol, géraniole

Partie de la plante distillée : feuille

Principales propriétés :

- Antibactérienne : acné, eczéma
- Anti-champignon puissante : mycoses de la peau
- Anti-inflammatoire : rhumatismes, arthrites, tendinites
- Stoppe les hémorragies : sang qui coule du nez, petite plaie qui saigne
- Tient les moustiques éloignés

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui
A avaler : à éviter
En diffusion : oui

- Resserre les pores de la peau, raffermi la peau, bon anti-âge et bon anti-rougeur (couperose)

Précautions :

- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- Eviter chez les bébés de moins de 3 mois
- Contient des composants allergènes, cependant il y a un faible risque de faire une allergie à cette huile essentielle.

Astuce : en cas de petite coupure avec saignement, vous pouvez appliquer 1 goutte d'huile essentielle de géranium rosat pure sur la coupure. Le saignement va stopper rapidement et l'application est sans douleur !

Immortelle ou Hélichryse italienne

Nom latin : *Helichrysum italicum*

Principales molécules aromatiques :

acétate de néryle, italidione

Partie de la plante distillée : sommités fleuries

Principales propriétés :

- Anti-hématome exceptionnel : bleus, chocs, œil au « beurre noir »
- Circulation sanguine (action tonifiante des vaisseaux sanguins) : phlébites, œdèmes, varicosités, couperose, acné rosacée
- Cicatrisante en cas de plaie, brûlure, crevasse
- Anti-inflammatoire, anti-douleur : rhumatismes, arthrite
- Elle permet de faciliter le rejet des sécrétions dans les voies respiratoires : bronchite

Précautions :

- Eviter pendant la grossesse et l'allaitement (neurotoxique)
- Eviter chez les enfants de moins de 6 ans
- Prudence chez les personnes épileptiques
- Prudence chez les personnes sous traitement anticoagulant (augmente l'action anti coagulante)

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : à éviter

En diffusion : non

Laurier noble

Nom latin : *Laurus nobilis*

Principales molécules aromatiques : 1,8 cinéole

Partie de la plante distillée : feuille

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A mettre en bouche
(muqueuses buccales) : oui

En diffusion : oui

Principales propriétés :

- Antibactérienne et antivirale puissante : bronchite, grippe, gastro-entérite
- Anti-champignon puissante : mycoses de la peau et digestives
- Troubles digestifs : flatulences, digestion difficile et douloureuse
- Facilite le rejet des sécrétions des voies respiratoires : sinusite
- Empêche le nez de couler
- Antidouleur : névralgie, maux de tête, aphte, gingivite, rage de dents, arthrite, rhumatismes, douleurs localisées (bleus, bosses)
- Problèmes de peau : bouton d'acné surinfecté ou enflammé, furoncle, abcès cutané, varicelle, escarre
- Donne confiance en soi : trac, peur de rater un examen
- Anxiété et stress : équilibre le système nerveux²

Précautions :

- Elle peut être irritante si appliquée pure sur la peau. On la diluera à 20% dans une huile végétale.
- Eviter chez les enfants de moins de 6 ans
- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- Elle peut être allergisante. Il est préférable de faire un test cutané avant de l'utiliser : appliquer 1 goutte de cette huile essentielle (diluée dans une huile végétale) dans le pli du coude et attendre 12h pour voir s'il y a une réaction allergique ou pas.

² Une huile essentielle qui équilibre le système nerveux signifie qu'elle a la capacité d'adapter son action (par exemple stimulante en cas de déprime, énergisante ou relaxante en cas de stress) en fonction de l'état psychologique de la personne (déprime, stress, angoisse, etc.). On dit qu'elle est adaptogène.

Lavande aspic

Nom latin : Lavandula spica ou latifolia

Principales molécules aromatiques : 1,8 cinéole, linalol, camphre

Partie de la plante distillée : sommité fleurie

Principales propriétés :

- Antitoxique, antivenin puissante : piqûre d'insectes et d'animaux (moustique, guêpe, abeille, vive, scorpion, méduse, araignée)
- Cicatrisante puissante : coup de soleil, brûlure, crevasse
- Anti-champignon excellente : mycoses de la peau
- Soulage les douleurs : douleur au niveau des dents, migraine, névrite, rhumatismes articulaires
- Antibactérienne, antivirale : bronchite, laryngite, sinusite, otite, rhinite
- Facilite le rejet des sécrétions qui s'accumule dans les voies respiratoires
- Elle redonne du tonus en cas de dépression, déprime, fatigue

Précautions :

- Eviter pendant la grossesse et l'allaitement
- Eviter chez les enfants de moins de 6 ans
- Utiliser avec prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques
- Contient des composants allergènes, il y a un faible risque de faire une allergie à cette huile essentielle si on ne l'utilise pas de manière prolongée

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : à éviter

En diffusion : oui mais en association car irritante pour les yeux et les muqueuses

Lavande vraie ou officinale

Nom latin : *Lavandula angustifolia*, *lavandula officinalis*,
lavandula vera

Principales molécules aromatiques :

linalol, acétate de linalyle

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : oui

En diffusion : oui

Partie de la plante distillée : sommité fleurie

Principales propriétés :

- Calmante, apaisante : stress, anxiété, dépression, insomnie
- Cicatrisante puissante : brûlure, plaie, bouton d'acné, piqûre d'insecte
- Antidouleur : mal de tête
- Soulage les crampes et les contractures musculaires
- Antiparasitaire : mites, vers intestinaux
- Antiseptique, antibactérienne et antimycosique (en prévention)

Précautions :

- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- Eviter chez le bébé de moins de 3 mois
- Chez le jeune garçon, possibilité d'apparition de gynécomasties (développement des seins) en cas d'utilisations pluriquotidiennes et prolongées mais réversibles à l'arrêt

Remarque : cette huile essentielle est L'huile essentielle à avoir chez soi. Pourquoi ? Car c'est une huile essentielle qui « fait tout » (bactéries, virus, douleur, stress, déprime, problèmes de peau, etc.). C'est celle qui peut traiter le plus de problèmes. De plus, elle ne possède aucune contre-indication, et ça c'est rarissime en aromathérapie !

Lavandin super

Nom latin : *Lavandula x burnatii*

Principales molécules aromatiques :

linalol, acétate de linalyle, camphre

Partie de la plante distillée : sommités fleuries

Principales propriétés :

- Très efficace contre les contractures et les crampes musculaires
- Calmante : nervosité, anxiété, palpitations, aide à trouver un sommeil réparateur, hypotenseur
- Lutte contre les poux en prévention
- Anti-infectieux et cicatrisant cutané : dermatoses, plaies, brûlures, escarres
- Anti-inflammatoire : maux de tête, douleurs localisées

Précautions :

- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- Eviter chez l'enfant de moins de 3 ans
- Prudence chez les personnes épileptiques et asthmatiques

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : oui

En diffusion : oui

Menthe poivrée

Nom latin : *Mentha x piperita*

Principales molécules aromatiques : menthol, menthone

Partie de la plante distillée : feuilles

Principales propriétés :

- Calme la douleur (effet anesthésiant) : mal de tête, migraine, névralgie, sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinites
- Décongestionne le nez bouché
- Grâce à son action réfrigérante, elle apaise la douleur

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : oui

En diffusion : à éviter

- Draine le foie
- Facilite la digestion : indigestion, repas lourd, lutte contre les douleurs à l'estomac ou aux intestins
- Anti-nauséuse : mal des transports, vomissement, gueule de bois
- Diminue les flatulences
- Favorise la concentration
- Elle est rafraichissante et masque la mauvaise haleine.

Précautions :

- Elle peut être irritante si appliquée pure sur la peau. On la diluera à 20% dans une huile végétale.
- Eviter chez la femme enceinte et allaitante
- Eviter chez l'enfant de moins de 8 ans (risque de spasmes bronchiques)
- Précaution chez les personnes épileptiques et souffrant d'hypertension
- Ne pas utiliser sur une grande surface sur la peau car risque d'hypothermie.

Niaouli

Nom latin : *Melaleuca quinquenervia*

Principales molécules aromatiques :

1,8 cinéole, viridiflorol, alpha-terpinéol

Partie de la plante distillée : feuille

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : oui

En diffusion : oui

Principales propriétés :

- Antibactérienne, antivirale : angine, bronchite, rhume, sinusite, pharyngite, bouton de fièvre
- Fait baisser la fièvre
- Empêche le nez de couler
- Facilite le rejet des sécrétions qui s'accumulent dans les voies respiratoires : bronchite, rhino-pharyngite
- Protège la peau contre les rayons (radiothérapie contre le cancer)
- Décongestionnante veineuse : varices, hémorroïdes, jambes lourdes

Précautions :

- Eviter chez la femme enceinte et allaitante
- Eviter chez l'enfant de moins de 3 ans
- Eviter chez les personnes souffrant de cancers ou d'antécédents de cancers hormono-dépendants
- Contient des composants allergènes, il y a un faible risque de faire une allergie à cette huile essentielle.

Orange douce

Nom latin : *Citrus sinensis*

Principales molécules aromatiques : limonène

Partie de la plante distillée : zeste

Principales propriétés :

- Lutte contre l'insomnie et elle amène le sommeil
- Calmante, elle lutte contre l'anxiété, la nervosité, les palpitations aussi bien de l'enfant et de l'adulte (idéale en diffusion chez l'enfant)
- Antiseptique : elle désinfecte en diffusion atmosphérique
- Améliore la digestion, possède une action anti-spasmes digestifs

Précautions :

- L'essence d'orange est photosensibilisante : ne pas s'exposer au soleil si vous en avez appliqué sur la peau durant les 6 heures qui suivent.
- Elle est irritante si appliquée pure sur la peau. On la diluera à 20% dans une huile végétale.
- Eviter chez les bébés de moins de 3 mois
- Ne pas utiliser par voie orale chez l'enfant de moins de 6 ans.
- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- Contient des composants allergènes, il y a un faible risque de faire une allergie à cette huile essentielle.

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui
mais attention car photosensibilisante

A avaler : oui

En diffusion : oui

Remarque : Lorsque la partie de la plante distillée est le zeste (comme pour l'orange), on ne parle pas d'huile essentielle d'orange mais d'essence d'orange. Pourquoi ? Tout simplement parce que pour obtenir « l'huile essentielle », on presse la peau de l'agrume. On ne pratique pas la distillation. C'est juste la méthode qui change !

Petit grain bigarade

Nom latin : *Citrus aurantium ssp amara*

Principales molécules aromatiques :

linalol, acétate de linalyle

Partie de la plante distillée : feuille

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : oui

En diffusion : oui

Principales propriétés :

- Calme les palpitations, spasmes, les maux de ventre et autres manifestations du corps dues au stress
- Relaxante : insomnie, stress, dépression légère, hypertension
- Soulage les rhumatismes et les torticolis
- Antibactérienne légère : acné, transpiration, purifie les peaux grasses

Précautions :

- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- Eviter chez le bébé de moins de 3 mois

Pin sylvestre

Nom latin : *Pinus sylvestris*

Principales molécules aromatiques :

alpha et bêta-pinène, limonène

Partie de la plante distillée : aiguille

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : non

En diffusion : oui

Principales propriétés :

- Est cortisone-like, elle redonne du tonus : fatigue hivernale, coup de pompe, épuisement physique et moral
- Antiseptique et décongestionnant respiratoire : bronchite, sinusite, rhinite, toux, laryngite, libère les voies respiratoires encombrées
- Hypertensive

Précautions :

- Eviter pendant la grossesse/allaitement
- Eviter chez l'enfant de moins de 6 ans
- Prudence chez les personnes asthmatiques
- Elle est irritante si appliquée pure sur la peau. On la diluera à 20% dans une huile végétale.
- Avec précaution en cas de tension artérielle élevée.

Ravintsara

Nom latin : *Cinnamomum camphora* et cinéole

Principales molécules aromatiques :

1,8 cinéole, sabinène, alpha-terpinéol

Partie de la plante distillée : feuille

Principales propriétés :

- Augmente les défenses immunitaires : parfaite pour se protéger des épidémies virales de l'hiver ou lutter contre la fatigue après une maladie infectieuse
- Antivirale puissante, antibactérienne : rhume, grippe, bronchite, sinusite, rhinopharyngite, refroidissement, bouton de fièvre
- Aide à mieux respirer la nuit
- Empêche le nez de couler : rhume, rhinite
- Facilite le rejet des sécrétions qui s'accumulent dans les voies respiratoires
- Energisante et rééquilibrante nerveuse, lutte contre la fatigue, le surmenage et la déprime.

Précautions :

- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- Eviter chez l'enfant de moins de 3 ans

Remarque : ne pas confondre avec le ravensare (*Ravensara aromatica*) car les propriétés thérapeutiques et les précautions ne sont pas du tout les mêmes ! Celle-ci s'utilise pour les douleurs dues à l'arthrose et en cas de rhumatismes.

Astuce : si vous avez le nez encombré la nuit à cause d'un rhume, vous pouvez appliquer 1 goutte d'huile essentielle de ravintsara sur votre nez (attention aux yeux) et verser 3 gouttes sur un mouchoir que vous respirez de temps en temps. Cette méthode vous soulagera un petit moment, c'est toujours mieux que rien.

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : oui

En diffusion : oui

Tea tree ou arbre à thé

Nom latin : *Melaleuca alternifolia*

Principales molécules aromatiques :

terpinène-4-ol, gamma-terpinène

Partie de la plante distillée : feuille

Modes d'utilisation :

Application sur la peau : oui

A avaler : oui

En diffusion : oui

Principales propriétés :

- Antibactérienne puissante, dite à large spectre (peut détruire un très grand nombre de bactéries différentes), antivirale :
 - infections buccales : aphte, abcès, gingivite (prévient la formation de tartre), infection de la bouche
 - infections des voies respiratoires : sinusite, rhinite, otite, laryngite, pharyngite, bronchite, mal de gorge
 - infections urinaires et gynécologiques
- Antiseptique : plaie infectée ou présentant un risque d'infection (furuncle, acné, bouton de fièvre, début de panaris)
- Anti-champignon : mycoses de la peau, de l'ongle et digestives
- Antiparasite : acarien, poux
- Renforce les défenses immunitaires du corps, lutte contre la fatigue
- Blanchit les dents
- Protège la peau contre les rayons (radiothérapie contre le cancer)

Précautions :

- Eviter pendant le 1^{er} trimestre de grossesse
- Eviter chez l'enfant de moins de 3 ans
- Légèrement irritante pour la peau, à utiliser toujours diluée chez l'enfant

Astuce : sur une plaie, après l'avoir lavée à l'eau savonneuse, appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree pure si la plaie est petite (ça ne fait pas mal). Si elle est plus étendue, vous pouvez diluer ces 2 gouttes dans la moitié d'une cuillère à café d'huile végétale de jojoba (ou sésame ou autre). Cette huile essentielle va venir désinfecter votre plaie.

2. Les précautions et toxicités des huiles essentielles

Mon but n'est pas de vous faire peur, loin de là. En fait, je souhaite faire le tour des risques qui peuvent arriver en utilisant les huiles essentielles et vous mettre au courant des précautions. Pour vous rassurer : si vous utilisez correctement les huiles essentielles, si vous prenez le soin de toujours vérifier les contre-indications avant de les utiliser, si vous ne vous amusez pas à jouer à l'apprenti sorcier (ou sorcière), si vous vous basez toujours sur un diagnostic posé par votre médecin avant de les utiliser et si vous suivez les recettes écrites dans les livres par des professionnels, alors jamais vous ne souffrirez de toxicité due aux huiles essentielles. Vous retrouverez la liste des huiles essentielles concernées par ces précautions dans le tableau page 72.

Photosensibilisation

Les huiles essentielles d'agrumes (citron, bergamote, mandarine, orange, pamplemousse), livèche, céleri, khella et le macérât de millepertuis sont concernés.

Exposé au soleil, après une application d'un de ces ingrédients, vous risquez de voir apparaître des taches indélébiles ou des rougeurs sur votre peau. Il est fortement conseillé d'éviter leur application avant toute exposition au soleil ou attendre au minimum 6h avant de s'exposer.

Enfants

Il est déconseillé d'utiliser les huiles essentielles chez les bébés de moins de 3 mois. Chez les bébés (dès 3 mois) et enfants de moins de 3 ans, il conviendra de demander l'avis d'un thérapeute avant d'utiliser une huile essentielle. Certaines d'entre-elles sont trop puissantes (risque de neurotoxicité, toxique pour le foie, irritations) pour être utilisées chez les enfants de moins de 12 ans. Ne laissez pas vos huiles essentielles à la portée des enfants et des animaux. Si ingestion, contactez au plus vite un centre anti-poison.

Femmes enceintes, allaitantes

Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées pendant le 1er trimestre de grossesse, sauf sous l'avis d'un thérapeute.

Tout ce qui pénètre dans le corps par voie cutanée, orale ou par inhalation peut passer ou passe dans la circulation sanguine et peut se retrouver dans le sang du fœtus (c'est le cas des huiles essentielles) tout comme dans le lait maternel et être toxique pour un enfant en bas âge.

La plupart du temps, ces restrictions sont également guidées par un simple principe de précaution du fait du manque d'informations fiables sur le sujet.

Ne jamais appliquer une huile essentielle sur le ventre d'une femme enceinte. Certaines huiles essentielles peuvent être abortives (provoque un avortement) car elles peuvent contracter l'utérus comme celle de clou de girofle, de l'aneth, de la menthe poivrée, de palmarosa, etc.

Cependant, certaines huiles essentielles peuvent être utilisées dès le 4^{ème} mois de grossesse et pendant l'allaitement. Il faut toujours bien s'informer si l'huile essentielle que vous souhaitez utiliser convient à une femme enceinte ou allaitante.

Réaction allergique

Certains composants des huiles essentielles peuvent être allergisants.

Voici une liste d'huiles essentielles (non exhaustive) contenant des composés allergènes :

- cinnamaldéhyde (cannelle)
- citral (les agrumes)
- citronellol (citronnelle, eucalyptus citronné)
- eugenol (clou de girofle)
- geraniol (géranium rosat, palmarosa)
- limonène (les agrumes)
- linalol (lavande vraie, bois de Hô, petit grain bigarade, thym à linalol)

Il est conseillé d'effectuer un test sur la peau (surtout si vous avez un terrain allergique ou une peau sensible et réactive) : versez une goutte d'une huile essentielle en la diluant dans une huile végétale sur le pli du coude. Attendez 24h à 48h et vérifiez si vous avez fait une réaction allergique ou pas (boutons, rougeurs, urticaire, démangeaisons, sensation de chaleur, etc.). Si aucune réaction n'apparaît, vous pouvez l'utiliser sans souci.

Huiles essentielles irritantes

Certaines molécules d'huiles essentielles sont irritantes en contact avec la peau et les muqueuses. Il s'agit principalement d'huiles essentielles riches en phénols (thym à thymol, sarriette), eugénol (girofle), cinnamaldéhyde (cannelle), aldéhydes (agrumes, citronnelle) et les lactones (laurier noble). Pour les utiliser, il faut les diluer dans une huile végétale pour diminuer l'effet irritant de l'huile essentielle. Ces huiles essentielles peuvent aussi être irritantes si on les avale. Elles risquent de provoquer des douleurs à l'estomac. Dans ce cas, il est conseillé de les prendre sur une courte durée, en toute petite quantité et diluées dans une huile végétale par exemple. Si les huiles essentielles doivent agir au niveau des intestins, il existe aussi des gélules acido-résistantes qui ne se dissolvent pas dans l'estomac, ainsi il n'y a pas de risque d'irritation.

Personnes souffrant de troubles digestifs

Si vous souffrez déjà d'une gastrite, d'un ulcère de l'estomac ou d'un problème digestif chronique, évitez d'avaler des huiles essentielles irritantes pour l'appareil digestif.

Évitez aussi d'avaler les huiles essentielles d'ail, gingembre et de curcuma.

Plusieurs traitements aux huiles essentielles

Si vous souhaitez utiliser plusieurs traitements au même moment, il est préférable de choisir le plus important. Sinon, vous risquez de « surcharger » votre corps en huile essentielle et d'atteindre un seuil de toxicité.

Traitement médical

Si vous êtes sous traitement médicamenteux (par exemple un traitement anticoagulant, ou antihypertenseur, ...), demandez toujours l'avis de votre médecin ou pharmacien pour prendre en parallèle un traitement aux huiles essentielles.

Huile essentielle dans l'œil

Lavez-le très rapidement et abondamment avec une huile végétale (si possible amande douce) pour diluer l'huile essentielle qui reste. Finissez avec de l'eau. Allez voir un ophtalmologue pour plus de précautions.

Personnes épileptiques

Les huiles essentielles neurotoxiques (notamment celles riches en cétones) et toxiques à hautes doses devront être évitées. Voici la liste des plus connues **à éviter** :

les achillées, aneth, absinthe, anis vert, les armoises, badiane, basilic camphré, carvi, cèdres, curcuma, cyprès bleu, eucalyptus mentholé, eucalyptus à cryptone, fenouil, hélichryse italienne, hysope officinale, lavande stoechade, les menthes, moutarde noire, noix muscade, persil, ravensare anisé, romarin à camphre, romarin à verbénone, sauge officinale, tanaisie, thuya occidental.

Parmi les huiles essentielles utilisées dans les recettes de cet e-book, voici la liste de celles qui devront être utilisées **avec prudence** : eucalyptus radié, lavande aspic, lavandin super et le niaouli.

Personnes asthmatiques

Utilisez modérément et avec prudence les inhalations humides et la diffusion des huiles essentielles chez les personnes asthmatiques ou souffrant d'allergie respiratoire. Ces deux modes d'administration peuvent parfois provoquer une crise d'asthme et ces voies d'administration sont à proscrire au cours d'une crise d'asthme.

Par ailleurs, les huiles essentielles ayant des propriétés expectorantes et mucolytiques notamment celles riches en 1-8 cinéole comme par exemple les huiles essentielles d'eucalyptus globuleux ou radié, de romarin à cinéole, de niaouli, de laurier noble, de lavande aspic ou encore de ravintsara sont à utiliser avec prudence chez les sujets asthmatiques surtout en période de crise.

Huiles essentielles neurotoxiques

Il y a un risque de convulsions chez l'enfant et de crises d'épilepsie chez l'adulte si elles sont mal utilisées.

Il s'agit des huiles essentielles contenant des cétones, et dans une moindre mesure des lactones (sauge officinale, hysope officinale, menthes, romarin à camphre, romarin à verbénone, etc.).

Par ailleurs, les huiles essentielles riches en menthol comme celle de menthe poivrée peuvent provoquer un spasme de la glotte chez l'enfant qui pourra l'empêcher de respirer.

Ces huiles essentielles sont interdites aux enfants de moins de 7 ans, voire même de moins de 12 ans, femmes enceintes et allaitantes, aux personnes ayant des antécédents de convulsions et aux personnes épileptiques.

Huiles essentielles hépatotoxiques

Certaines huiles essentielles, utilisées à fortes doses ou de manière prolongée peuvent être toxiques pour le foie. Cela concerne les huiles essentielles riches en phénols comme le thym à thymol, le clou de girofle, les origans. On les utilisera en cures discontinues à petites doses ou sur de courtes durées (environ 5 jours), et on évitera ou on réduira leur utilisation chez les personnes souffrant de maladies du foie.

Il est conseillé de les utiliser en association avec une huile essentielle décongestionnante des voies biliaires comme l'huile essentielle de citron par exemple.

Huiles essentielles néphrotoxiques

Certaines huiles essentielles peuvent provoquer une inflammation des reins qui serait la conséquence d'une irritation des reins due à l'élimination des huiles essentielles telles que les essences d'agrumes, l'arbre à thé par exemple. Si vous respectez les doses et les durées de traitement, vous n'aurez aucun problème. Par contre, elles seront à utiliser avec prudence en cas d'insuffisance rénale.

Huiles essentielles cancérigènes

Il s'agit des huiles essentielles de basilic et d'estragon et plus précisément de la molécule méthyl-chavicol. Alors cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas utiliser ces huiles essentielles, on est bien d'accord ! Il faut juste ne pas prendre de traitement en continu et limiter les doses.

De toute façon, cet effet de cancérogénicité a seulement été constaté sur des tests effectués sur des animaux et seule la molécule méthyl-chavicol a été testée. Ces huiles essentielles en elles-mêmes n'ont pas fait l'objet de tests.

D'ailleurs je reviendrai plus loin sur les tests sur les animaux car j'ai un mot personnel à ce sujet.

Risque d'hémorragie

Il faut éviter certaines huiles essentielles comme celle de girofle ou celle d'immortelle (hélichryse italienne) à la prise d'anti-coagulants car il y a un risque d'hémorragie.

En effet, l'eugénol contenu dans l'huile essentielle de girofle a un effet antiagrégant plaquettaire et les diènes de l'immortelle sont déjà anti-coagulantes.

Les huiles essentielles de citron (qui fluidifie le sang) et de gaulthérie (riche en salicylate de méthyle, même famille que l'aspirine) à forte dose et prises de façon prolongée augmentent l'effet d'un traitement anticoagulant et le risque hémorragique. Prudence chez les personnes ayant un traitement anticoagulant au long cours.

Risques hormonaux

Certaines huiles essentielles ont un effet sur les hormones. Elles sont dites oestrogène-like, c'est-à-dire qu'elles se comportent comme nos œstrogènes telles que la sauge sclarée, le cyprès toujours vert, le fenouil, le niaouli pour les plus courantes. Elles sont déconseillées en cas de cancer hormono-dépendants (seins, ovaires, utérus), de mastose ou de fibrome utérin.

Durée d'un traitement aux huiles essentielles

En général, un traitement ne dure pas plus de 5-7 jours pour tous les problèmes cités dans ce livre.

Si vous effectuez un traitement sur une longue durée, procédez comme suit : prenez votre traitement pendant 21 jours, arrêtez une semaine (=fenêtre thérapeutique qui permet de ne pas surcharger l'organisme en huiles essentielles) puis recommencez si besoin.

Les huiles essentielles de basilic, d'estragon, d'hélichryse italienne et de menthe poivrée sont à utiliser sur une courte période (environ 5 jours, notamment pour la voie orale) si forte dose.

Les zones du corps sensibles

Les oreilles, l'intérieur du nez, les yeux et les parties génitales sont des parties du corps très sensibles. Je vous déconseille fortement d'utiliser des huiles essentielles sur ces zones.

3. *Les huiles essentielles et les animaux*

Voici un site tenu par le Dr Robys, vétérinaire avec qui j'ai pu échanger quelques mails sur l'utilisation des huiles essentielles. Elle utilise les huiles essentielles pour soigner nos amis à 4 pattes : <http://www.aromatherapie-animal.com>

J'ai également trouvé sur Internet 2 boutiques qui vendent des produits de phytothérapie pour soigner nos loulous. Ces 2 boutiques sont recommandées sur le site de l'aromathérapeute Alexia Blondel :

- <http://www.labo-demeter.com/france/accueil.htm>
- <http://www.natur-aux-pattes.com>

Mes conseils en aromathérapie sur les animaux sont très limités. Toutefois, j'ai quand même appris quelques petites astuces que je vous laisse découvrir ci-dessous.

a) Le chien

Vous pouvez diffuser des huiles essentielles mais évitez si votre chien est dans la même pièce. Attention à ne pas saturer l'air. Pour cela, ne fermez pas la porte de la pièce où se trouve le diffuseur. Je rappelle que la durée de diffusion maximum est 20-30 minutes.



Mon chien Twist, un Nova

De plus, utilisez des huiles essentielles douces. Pour cela référez-vous à la colonne « Enfant » du tableau p.72.

Dès que vous manipulez une huile essentielle, lavez-vous les mains. Imaginez-vous caresser votre chien au visage juste après avoir manipulé une huile essentielle. Ce geste peut s'avérer dangereux pour l'animal.

Il est possible d'utiliser les huiles essentielles pour soigner votre chien. Elles sont efficaces pour prévenir les puces, pour soigner les rhumatismes et les petites blessures. Demandez conseil à votre vétérinaire car les doses vont dépendre du poids de votre chien.

Si vous ne voulez pas utiliser les huiles essentielles sur votre chien, vous pouvez utiliser les hydrolats. Ils sont beaucoup moins concentrés que les huiles essentielles mais ils ont aussi des vertus thérapeutiques. Donc, il y a peu de risque qu'un animal s'intoxique avec un hydrolat, même s'il se lèche.

b) Le chat

Les huiles essentielles doivent être utilisées avec beaucoup de précautions chez le chat. Je vous conseille fortement de demander conseil à votre vétérinaire avant d'utiliser les huiles essentielles chez le chat.



Génépi, la squatteuse

Pourquoi les huiles essentielles sont tellement dangereuses pour les chats ?

L'homme et d'autres mammifères possèdent une enzyme (la glucuronyl-tranferase) qui permet la transformation et l'élimination des huiles essentielles. Ainsi, ces dernières peuvent être évacuées de notre organisme par les urines.

Le chat ne possédant pas cette enzyme, ne peut donc éliminer certaines molécules contenues dans les huiles essentielles ou d'autres produits, elles vont donc s'accumuler dans l'organisme et principalement dans le foie. Cette accumulation à la longue peut entraîner la mort de l'animal.

De plus, le chat se lèche pour faire sa toilette et donc il va ingérer tout produit appliqué sur son pelage. Si vous appliquez une quantité trop importante d'huiles essentielles sur votre chat, il risque de baver ou de vomir et son foie risque aussi d'en prendre un coup. Il ne faut donc pas appliquer n'importe quelles huiles essentielles. C'est pourquoi, il vaut mieux demander conseil à un vétérinaire qui connaît l'aromathérapie.

Je vous propose une petite lecture de cet article écrit par le Dr Robyns, vétérinaire :

<http://www.aromatherapie-animal.com/huiles-essentielles-chez-le-chat/>

B. Les huiles végétales

1. Mode d'utilisation dans les recettes

Au fil du livre, je vous proposerai de diluer des huiles essentielles dans l'huile végétale de **jojoba** car elle a l'avantage de pénétrer rapidement dans la peau. Elle ne laisse pas de film gras sur la peau mais elle est un peu chère.

Si l'huile de jojoba ne vous convient pas, vous pouvez utiliser de l'huile végétale de **sésame** qui permet aussi une bonne pénétration des huiles essentielles avec une belle fluidité rapidement absorbée par la peau et convenant à tous les types de peau. Elle possède un très bon rapport qualité/prix.

L'huile végétale de **noyau d'abricot** peut également être utilisée mais elle est un peu plus grasse, plus onéreuse et peut laisser un film gras sur la peau surtout pour les peaux mixtes à grasses.

Dans les cas de douleurs, d'inflammations, peau irritée, je vous propose d'ajouter à vos recettes d'huiles essentielles, le **macérât de calendula**. On parle de macérât car on laisse macérer les fleurs de soucis dans une huile, souvent l'huile de tournesol.

Quelques conseils de base pour choisir une huile végétale de qualité :

- une huile végétale de bonne qualité d'origine 100% naturelle doit être obtenue par 1^{ère} pression à froid de fruits, de graines ou de noyaux sans aucune intervention de solvant ou de produit chimique et ne subissant pas d'opération de raffinage.
- certaines huiles végétales possédant une odeur très forte peuvent être désodorisées mais resteront des huiles végétales de bonne qualité si le procédé de désodorisation est réalisé par un procédé physique ou mécanique (par vapeur d'eau) et surtout pas chimique.
- choisissez des huiles végétales contrôlées d'origine biologique (labels AB, ECOCERT, ECOGARANTIE...) afin d'éviter la présence de pesticides ou d'engrais chimiques.

Tous ces critères permettent de garantir une huile végétale 100% pure, naturelle et bio, préservant toutes ses vertus et propriétés.

2. *Oxydation des huiles végétales*

Selon la composition des acides gras contenus dans les huiles végétales, certaines sont plus sensibles que d'autres à la dégradation. Cette dégradation peut amener l'oxydation de l'huile.

Une huile oxydée peut s'avérer toxique pour notre corps.

Comment repérer si votre huile s'est oxydée ?

- Odeur de rance
- Changement de couleur

Facteurs qui accélèrent l'oxydation de l'huile ?

- L'oxygène. Donc ne pas laisser le flacon ouvert longtemps et bien le refermer après utilisation.
- La lumière (UV). Conserver les huiles végétales à l'abri de la lumière.
- La chaleur. Conserver vos huiles dans un endroit à température ambiante ou au réfrigérateur selon son risque d'oxydation.

Conclusion

Une huile végétale se conserve à l'**abri de la lumière**, de la **chaleur** et dans un endroit **sec**. Certaines huiles végétales sont très sensibles à l'oxydation comme celle de rose musquée, de chanvre, de périlla, d'onagre, etc. On les conservera au réfrigérateur pendant 6 à 8 mois après ouverture.

Les huiles végétales de jojoba, de sésame et de noyau d'abricot sont peu sensibles à l'oxydation et se conservent bien. Chez moi, je les conserve dans un placard, à température ambiante. On essaiera quand même de les utiliser dans les 6 mois, après ouverture.

C. Les hydrolats

Les hydrolats font partie intégrante de l'aromathérapie. Rappelez-vous la distillation des huiles essentielles. A la fin du processus, on obtient l'huile essentielle et l'hydrolat. L'hydrolat est constitué de l'eau qui a été transformée en vapeur d'eau pendant la distillation et d'un faible pourcentage d'huile essentielle (1-2%). Ils possèdent eux aussi des propriétés thérapeutiques (parfois elles peuvent être les mêmes que l'huile essentielle, parfois elles sont différentes). On peut

les utiliser en association avec les huiles essentielles, mais attention les huiles essentielles ne se mélangent pas dans un hydrolat.

Dans mon cas, j'utilise les hydrolats principalement en cosmétique ou pour les problèmes de peau. Ce n'est pas le sujet du livre, donc je n'irai pas plus loin dans les explications.

Un hydrolat peut se conserver après ouverture pendant 6 mois au réfrigérateur. Manipulez-les avec une hygiène rigoureuse sinon les bactéries peuvent s'y développer facilement.

V. Comment j'utilise les huiles essentielles ?

A. Diffuser les huiles essentielles

1. Les précautions

Les huiles essentielles se diffusent dans un diffuseur.

Avant de prendre la décision de diffuser une huile essentielle, vous devez vous renseigner si elle est appropriée à ce type d'utilisation. En effet, certaines d'entre-elles peuvent irriter les muqueuses de vos voies respiratoires et vos yeux.

Prenons un exemple. Vous rentrez chez vous après une journée de travail éprouvante. Vous voulez diffuser des huiles essentielles pour vous détendre et ne plus penser au travail. Vous regardez votre stock et vous vous dites « tiens, je diffuserais bien les huiles essentielles d'orange douce et de lavande vraie ». Ces 2 liquides ont la particularité de calmer et détendre votre esprit. La question que vous devez vous poser est la suivante : « Sont-elles appropriées pour la diffusion ? ». Pour le savoir, il suffit de regarder la fiche technique de l'huile essentielle (cf le chapitre IV p.25). Celles prises en exemple sont appropriées à la diffusion.

Lorsque vous diffusez les huiles essentielles, laissez toujours la porte de la pièce ouverte pour ne pas saturer l'air en molécules aromatiques.

Diffusez 20-30 minutes, 2 x/jour.

De plus des précautions s'imposent :

- pour les bébés (de 6 mois à 3 ans), il est possible de diffuser une petite sélection d'huiles essentielles telle que la lavande vraie. Pendant la diffusion, le bébé ne doit pas rester dans la même pièce. Après la diffusion, il faut attendre 30 minutes avant de remettre bébé dans la pièce où ont été diffusées les huiles essentielles. Pour plus de renseignements sur leur utilisations chez les bébés et les enfants, je vous recommande le livre « Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfants, D.Festy » (page 68).
- pour les enfants (de 3 ans à 12 ans) : il est possible de diffuser les huiles essentielles. Il faut veiller à choisir une ou des huiles essentielles qui soient adaptées aux enfants (ravintsara, citron, eucalyptus radié, géranium rosat, lavande vraie, orange douce, petit grain bigarade, mandarine, etc). Pour cela, il suffit de regarder les informations que j'ai mises dans les fiches des huiles essentielles que je décris dans l'e-book (page 25).

- Les femmes enceintes et allaitantes : on évite de diffuser des huiles essentielles en leur présence. Pour plus d'information à ce sujet, je vous recommande le livre « [Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse](#) » de D.Festy.
- Pour les personnes asthmatiques, faites attention qu'une diffusion ne vous déclenche pas une crise.
- Pour les animaux, il y a certaines précautions à prendre. Je vous dis tout à la page 47.

2. Combien de gouttes mettre dans mon diffuseur ?

Sachez qu'il faut seulement mettre des huiles essentielles pures dans un diffuseur (pas d'huile végétale ou d'alcool). Le nombre de gouttes va dépendre du modèle de votre diffuseur. Sur le marché, il existe de nombreux diffuseurs qu'on peut classer par type :

- les nébulisateurs ou à micro-diffusion
- les brumisateurs
- à chaleur douce
- à ventilation
- à ultrason

a) Diffuseur à micro-diffusion

Utilisation :

Versez 10 à 20 gouttes dans le diffuseur à micro-diffusion.

Reprenons notre exemple avec nos huiles essentielles de lavande vraie et d'orange douce. Vous voulez diffuser ces 2 huiles essentielles et vous vous demandez : « Combien de gouttes de chacune d'elles je verse dans le diffuseur ? » Sachez qu'il n'y a pas de règle, c'est comme vous voulez (car ici nos 2 huiles essentielles ne présentent pas de risque particulier). Par exemple, vous pouvez verser 10 gouttes des 2 huiles essentielles. Si vous souhaitez une odeur plus cocoon, versez 15 gouttes d'huile essentielle d'orange et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande.



Diffuseur Daolia

De temps en temps, il faut nettoyer la verrerie avec de l'alcool ou un nettoyant spécial. Sinon les buses se bouchent (c'est surtout le cas avec les essences d'agrumes) et les huiles essentielles ne se diffusent plus.

Ce type de diffuseur est adapté pour des pièces de 20 m² à 100 m².

Avantages et inconvénients :

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none">▪ Non chauffées, vous profitez de toutes les vertus thérapeutiques des huiles essentielles.▪ Le diffuseur est petit et élégant. Il se fond dans la décoration de votre pièce.▪ Vous pouvez régler la vitesse de diffusion des huiles essentielles en fonction de la surface de la pièce.	<ul style="list-style-type: none">▪ Le bruit du moteur peut déranger certaines personnes. Mais il reste néanmoins faible.▪ L'entretien du diffuseur est délicat. Préférez acheter un diffuseur électrique dans une boutique qui propose les pièces de remplacement de la verrerie.▪ Le prix : compris entre 50 et 80 euros.

Mon avis :

Je vous conseille d'acheter un diffuseur à micro-diffusion si vous avez l'intention de vous en servir à but thérapeutique (prévention maladies hivernales, gripes, décongestionner les voies nasales, rhume, désinfection de l'air, se calmer les nerfs, etc.).

b) Brumisateur

Utilisation :

Remplissez le brumisateur d'eau et ajoutez 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles. Vous pouvez augmenter le nombre de gouttes jusqu'à 30. Tout dépend de l'intensité olfactive que vous recherchez. Ce type de diffuseur est adapté à des pièces de 20 m² à 40 m².



Diffuseur Elegansia

Avantages et inconvénients :

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none">▪ Silencieux.▪ Permet d'humidifier l'air ambiant trop sec▪ Design : la lumière se reflète dans le brouillard et donne une ambiance très chaleureuse et relaxante.▪ Facile à nettoyer : avec du vinaigre blanc pour enlever le calcaire.▪ Le prix : compris entre 30 et 60 euros.	<p>Bien que la diffusion soit à froid, vous profiterez moins des principes actifs des huiles essentielles par rapport à l'utilisation d'un nébulisateur. Les huiles essentielles sont diluées et les micro-gouttelettes se propagent moins en surface car plus lourdes.</p>

Mon avis :

Ce diffuseur est utile :

- Pour créer une ambiance zen, détendue chez vous
- Pour diffuser dans une seule pièce
- En hiver pour humidifier l'air asséché par le chauffage.
- En été pour apporter une source de fraîcheur.

c) Le diffuseur par ventilation

Utilisation :

Déposez 4 gouttes d'huiles essentielles sur une pastille du diffuseur. Il est adapté pour une surface de diffusion jusqu'à 30, voire 60 m². Ça dépendra du modèle que vous choisirez.



Diffuseur Ventilia

Avantages et inconvénients :

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il diffuse les huiles essentielles à froid. Ainsi, toutes les vertus thérapeutiques sont conservées ▪ Il ne fait pas de bruit, juste un léger souffle d'air ▪ Demande très peu d'entretien ▪ Le prix : 20 à 60 euros 	<p>Bien que le diffuseur soit fourni avec des pastilles, il faudra tôt ou tard en racheter</p>

Mon avis :

A choisir si vous voulez un diffuseur qui ne fait aucun bruit et qui diffuse sur une surface moyenne.

d) Diffuseur à chaleur douce

Utilisation :

Déposez 8 gouttes d'huiles essentielles sur le réceptacle du diffuseur. Il est adapté pour une surface de diffusion jusqu'à 20 m².



Diffuseur Lightlia

Avantages et inconvénients :

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il ne fait pas de bruit. Il y a juste une résistance chauffante à l'intérieur. ▪ Demande très peu d'entretien ▪ Souvent, ce type de diffuseur peut être transporté, comme le diffuseur Kemlia que l'on peut brancher à l'allume-cigare de la voiture. ▪ Le prix : 20 à 50 euros 	<p>La diffusion n'est vraiment pas puissante.</p>

Mon avis :

Comme vous pouvez le constater dans le tableau ci-dessus, je n'ai pas vraiment de choses à dire sur ce diffuseur. On va dire que ce type ne m'attire pas.

J'ai pu tester le diffuseur (appelé Lightlia) chez moi. C'est le diffuseur qui est en photo au-dessus du tableau. Je le trouve beau car il s'allume et le soir c'est vraiment sympa mais au niveau de la diffusion, je ne sens presque pas les huiles essentielles. Donc, c'est pour ça que ce type de diffuseur ne m'attire pas.

3. Les inhalations humides (la fameuse casserole d'eau chaude)

Avec ce procédé, les huiles essentielles sont entraînées par la vapeur d'eau chaude. En respirant cette vapeur d'eau, elles se déposent dans les voies aériennes. On l'utilisera beaucoup pour la sinusite, le rhume, la rhinite. Ce procédé est également intéressant pour réaliser un sauna facial pour purifier la peau ou donner un coup d'éclat à votre visage selon l'huile essentielle utilisée.

Certaines recettes de cet ouvrage s'utilisent en respirant les huiles essentielles versées dans une casserole d'eau chaude. Afin d'utiliser ce mode d'administration en toute sécurité et de profiter des vertus thérapeutiques des huiles essentielles, il suffit de respecter ce mode d'emploi :

1. Faites frémir de l'eau dans une casserole. La retirer du feu une fois qu'elle frémit.
2. Versez les gouttes d'huiles essentielles pures (1 à 6 gouttes) une fois que l'eau arrête de frémir.
3. Attendez 2 min avant de mettre votre visage au-dessus de la casserole, pour ne pas vous brûler ou ne pas recevoir en pleine face les vapeurs chargées d'huiles essentielles. Vous risquez de le sentir passer !
4. Enfermez-vous avec une serviette sur la tête et respirez profondément pendant 10 minutes.

A la fin de cette inhalation, évitez de sortir de chez vous pendant les 30 prochaines minutes : le choc thermique peut être violent pour vos muqueuses du nez s'il fait froid dehors et notre corps est plus vulnérable face aux microbes.

Les personnes asthmatiques ou allergiques devront prendre des précautions car il se peut qu'elles ne supportent pas l'inhalation.

Certaines huiles essentielles très irritantes (pour la peau et les muqueuses) sont fortement déconseillées à utiliser avec ce procédé comme la cannelle, le thym à thymol, la sarriette, le laurier noble, etc.

4. Appliquer une huile essentielle diluée en massage sur la peau

Dans de nombreuses recettes de cet ouvrage, je vous propose de préparer des mélanges d'huiles essentielles diluées dans une huile végétale. C'est ce que j'appelle mes petites potions ! Ces potions permettent d'utiliser les huiles essentielles avec plus de facilité. Certaines sont irritantes pour la peau et il n'est pas possible de les utiliser pures. C'est pourquoi, les diluer dans une huile végétale préserve leurs vertus thérapeutiques tout en diminuant leur côté agressif.

La voie cutanée est une voie royale en aromathérapie.

C'est la voie la moins toxique (sauf chez les nourrissons!), la plus rapide, bien souvent la plus efficace, la plus facile avec une action relativement efficace et prolongée.

En effet, comme les huiles essentielles sont lipophiles (c'est-à-dire qu'elles ont une affinité pour les graisses), pures ou diluées dans une huile végétale, elles vont pénétrer facilement les couches cutanées et peuvent arriver rapidement dans la circulation sanguine pour avoir une action générale selon la dilution utilisée.

La dilution des huiles essentielles sera différente en fonction :

- de l'irritabilité cutanée de l'huile essentielle utilisée
- du but thérapeutique : utilisation pour soigner une maladie (rhume, angine, soulager les douleurs), pour se détendre (stress, nervosité), pour la cosmétique (crème pour le visage).

Voici un tableau récapitulatif du nombre de gouttes d'huile essentielle à verser dans une huile végétale, en fonction de votre but thérapeutique et de la contenance de votre flacon.

En moyenne, 25 gouttes d'huiles essentielles (bouchon doseur codigoutte) = 1 ml.

Contenance du flacon	But thérapeutique		
	Dosage en huiles essentielles		
	Se soigner	Se relaxer	Cosmétique
	8 à 50 %	4 à 8 %	1 à 3 %
5 ml	0,4 à 2,5 ml = 10 à 63 gouttes	0,2 à 0,4 ml = 5 à 10 gouttes	0,05 à 0,15 ml = 1 à 4 gouttes
10 ml	0,8 à 5 ml = 20 à 125 gouttes	0,4 à 0,8 ml = 10 à 20 gouttes	0,1 à 0,3 ml = 3 à 8 gouttes
30 ml	2,4 à 15 ml = 60 à 375 gouttes	1,2 à 2,4 ml = 30 à 60 gouttes	0,3 à 0,9 ml = 8 à 23 gouttes
50 ml	4 à 25 ml	2 à 4 ml = 50 à 100 gouttes	0,5 à 1,5 ml = 13 à 38 gouttes

Voici un exemple pour l'interprétation du tableau :

Vous voulez augmenter vos défenses immunitaires pour vous protéger des épidémies hivernales. Prenez l'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomum camphora ct cinéole* - antivirale, antibactérienne, renforce les défenses immunitaires) et diluez-la à 50% dans l'huile végétale de jojoba. Vous avez en votre possession un flacon de 10 ml. Je choisis une dilution à 50% car cette huile essentielle est très bien tolérée par la peau. Si elle avait été plus irritante pour la peau, j'aurais choisi une autre dilution comme 10 % ou 20 %.

Vous devez donc mettre 5 ml (= 125 gouttes) de votre huile essentielle. Puis, remplissez votre flacon jusqu'en haut avec votre huile végétale.

Vous venez de fabriquer votre potion à l'huile essentielle de ravintsara, diluée à 50 %.

Maintenant, nous allons mettre en pratique la fabrication de votre potion.

a) Matériel

Vous aurez besoin d'un flacon ambré de 10 ml. Ce flacon doit être en verre et opaque. Vous en trouverez dans des magasins bio et sur Internet.

Je vous conseille également de vous procurer une petite éprouvette de 10 ml (en verre ou en plastique). Cette éprouvette vous permettra de doser vos préparations avec une grande précision.



Eprouvette 10ml

b) Mode opératoire

Pour toute préparation de vos potions, procédez comme ceci :

1. Désinfectez-vous les mains avec de l'alcool ou une solution hydroalcoolique. L'alcool peut être modifié ou non, à 70° ou 90°. L'alcool à 70° modifié est une dilution de l'éthanol à 90° avec du camphre (utilisé pour rendre imbuvable). Personnellement, j'ai rajouté un spray sur mon flacon d'alcool, c'est ainsi plus simple à utiliser. Pour le spray, j'avais acheté le produit lave-vitre de la marque Carrefour (produit bleu). J'ai pris le spray et je l'ai vissé sur mon flacon d'alcool et le tour est joué. (par contre, je ne sais toujours pas quoi en faire de ce lave-vitre).
2. Prenez le flacon ambré de 10 ml et désinfectez-le. Vaporisez un peu d'alcool dans le flacon et essuyez avec un essui-tout pour retirer l'excédent.
3. Ajouter les 125 gouttes (environ 5 ml) d'huile essentielle de ravintsara.
4. Ajoutez l'huile végétale de jojoba jusqu'à remplir votre flacon, soit 5 ml. Je vous conseille toujours d'ajouter l'huile végétale en dernier. Ainsi, vous n'avez pas besoin de mesurer les 5 ml d'huile de jojoba. Sachant que votre flacon a une contenance de 10 ml, vous pouvez être sûr de votre dosage.
5. Fermez le flacon et secouez-le doucement votre préparation pour mélanger les deux ingrédients.

c) Précautions générales pour utiliser votre potion

- Si vous devez appliquer votre potion près des yeux, faites attention à ne pas en mettre dans les yeux.
- Si par accident, vous avez de l'huile essentielle dans l'œil, lavez-le très rapidement avec une huile végétale (si possible amande douce) pour diluer l'huile essentielle qui reste. Finissez avec de l'eau. Allez voir un ophtalmologue pour plus de précautions.

- Après votre massage aux huiles essentielles, lavez-vous les mains. Imaginez-vous en train de tripoter l'huile essentielle, après vous refermez le flacon et hop on se gratte les yeux !!! Ça doit bien piquer. Donc, il faut absolument se laver les mains au savon.

d) Conservation

Vous pouvez conserver vos potions d'huiles essentielles dans un endroit à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur. Elles peuvent se conserver au moins 6 mois, tant que la préparation n'a pas d'odeur de rance.

Etiquetez votre flacon ! Cela vous permettra en un coup d'œil de savoir, avec certitude, à quoi il sert.

Ecrivez (avec mon exemple de ma potion pour se protéger des épidémies hivernales) :

- Les huiles essentielles (HE) : HE ravintsara
- Les huiles végétales (HV) : HV de jojoba
- Le nombre de gouttes d'huiles essentielles et le dosage de dilution : 125 gouttes d'HE (dilué à 50 %)
- La date de fabrication : 01/05/16
- La date de limite d'utilisation : 01/11/16

B. Appliquer une huile essentielle pure sur la peau

Appliquer une huile essentielle pure sur la peau s'avère être l'une des méthodes la plus rapide et efficace pour bénéficier des bienfaits de ces molécules aromatiques. Savez-vous qu'une fois appliquées sur la peau, les huiles essentielles agissent en moins d'une minute ?

Avant toute chose, renseignez-vous sur l'utilisation de votre huile essentielle. En effet, certaines sont dénuées de toxicité comme l'huile essentielle de lavande fine mais d'autres peuvent être irritantes pour la peau (exemple : huile essentielle de basilic exotique, de laurier noble). On dit qu'elles sont dermocaustiques.

L'application d'une huile essentielle pure sur la peau se fera toujours sur une petite zone. Vous pouvez utiliser cette application pure pour une piqûre d'insecte, une brûlure peu étendue, une inflammation localisée comme de l'arthrite, le rhume, la bronchite, stress, bouton d'acné, bouton de fièvre, etc.

Voici une liste d'huiles essentielles (non exhaustive) que vous pouvez appliquer pure sur une petite zone de la peau :

- Camomille noble
- Géranium rosat
- Lavande aspic
- Lavande vraie
- Lavandin super
- Niaouli
- Petit grain bigarade
- Ravintsara
- Tea tree

C. Avaler les huiles essentielles

Avaler une huile essentielle n'est absolument pas un geste banal. Ce mode d'administration ne doit en général pas dépasser quelques jours (3-5 jours), est à éviter chez les enfants de moins de 12 ans et il est préférable d'être suivi par un thérapeute, surtout si le traitement est supérieur à 7 jours.

Selon moi, on décide d'avalier une huile essentielle seulement si les autres voies d'administration (sur la peau, en diffusion) ne sont pas possibles.

Toutes les huiles essentielles ne peuvent pas être avalées. Référez-vous aux fiches techniques (chapitre IV p.25) pour savoir quelles huiles essentielles sont préconisées à ce type d'utilisation.

Lorsqu'on avale une huile essentielle, celle-ci va tapisser toutes les muqueuses de votre bouche et le système digestif ( sophage, estomac). Une huile essentielle irritante peut être par exemple trop agressive dans l'estomac et provoquer des brûlures. C'est pourquoi, avaler une huile essentielle est fortement déconseillée en cas d'ulcère gastrique.

Pour avaler une huile essentielle, il faut presque toujours la diluer. Encore une fois, cela va dépendre de l'huile essentielle que vous utilisez.

Au niveau du dosage, pour le peu de fois où j'ai aval  une huile essentielle (rhinopharyngite, rhume des foins), j'avale 2 gouttes d'huile essentielle, 3 fois par jour pendant 5 jours au grand maximum et toujours sur un support adapté.

Voici mon analyse des différents supports, avec leurs avantages, inconvénients et le mode d'emploi pour les utiliser dans le tableau ci-dessous. Préférez toujours avaler l'huile essentielle (HE) avant les repas. Si vous avez une sensibilité à l'estomac, diff rez la prise en milieu ou fin de repas.

Support	Avantages	Inconvénients	Utilisation
Sucre	Moyen le plus simple et le moins contraignant Action des HE rapide	Ce n'est pas le plus sécurisant. L'HE n'est pas diluée dans le sucre mais seulement dispersée. Donc, quand le sucre fond dans l'organisme, l'HE se retrouve au contact de la paroi de l'estomac et peut l'irriter. Diabétiques s'abstenir.	Généralement, on verse 1 goutte d'HE sur ½ sucre de canne.
Miel	Moyen très simple et rapide. Il suffit de verser la ou les gouttes d'HE dans une cuillère à café de miel. Action des HE rapide.	Si vous devez prendre plusieurs fois par jour ce remède, faites attention à votre taux de sucre dans le sang. Ce support n'est pas le plus recommandé car il disperse seulement l'HE, et la dilue peu. Cela peut entraîner des problèmes gastriques et une irritation de la paroi de l'estomac. Diabétiques s'abstenir.	Généralement, on verse 1 goutte d'HE dans une cuillère à café de miel.
Sirop d'agave liquide	Moins sucré que le miel, il présente l'avantage de pouvoir être utilisé par les personnes diabétiques et/ou au régime	Ce support n'est pas le plus recommandé car il disperse seulement l'HE. Cela peut entraîner des problèmes gastriques et une irritation de la paroi de l'estomac.	Généralement, on verse 1 goutte d'HE dans une cuillère à café de sirop d'agave.
Comprimé neutre ³	Moyen simple.	Le prix : si vous devez prendre ce traitement plusieurs fois dans la journée, cela risque de devenir un petit budget non négligeable. Préférez utiliser ce support seulement avec des HE bien tolérées (<i>lavande vraie, petit grain bigarade, ravintsara, tea tree</i>)	Généralement, on verse 1 goutte d'HE sur la pastille et on laisse imprégner 5 minutes. Vous pouvez laisser fondre dans la bouche.
Gélules acido-résistantes	Elles résistent à l'acidité de l'estomac et ne libèrent l'HE que dans l'intestin grêle. Ce qui est parfait ! Elles protègent l'œsophage et votre estomac des possibles irritations que peut causer l'HE. Les autres avantages sont que vous n'avez pas le goût de l'HE dans la bouche et c'est plus efficace pour soigner les troubles intestinaux.	Il est préférable de les faire préparer en pharmacie. Le prix est élevé car réaliser ce type de préparation prend beaucoup de temps. Du coup, je vous conseille d'acheter des gélules vides (par exemple sur le site de Vanessances).	Il suffit de les avaler.
L'huile végétale	Le meilleur support pour avaler une HE car elle est absolument diluée et mélangée dans l'huile végétale (colza, olive par exemple).	Le goût de l'huile végétale peut être déplaisant. Les HE sont plus longues à agir.	Versez votre huile végétale dans une cuillère à café. Puis ajoutez l'HE. Avalez. La plupart du temps, j'utilise ce support.
Solubol ⁴	Très bon support pour assurer la parfaite dilution des HE. La préparation est un peu plus longue à réaliser par rapport aux autres supports.	Le goût puissant de l'HE peut être désagréable.	Dans un verre, mélangez 4 parts de solubol pour 1 part d'HE. Ajoutez au moins 20 ml d'eau. Avalez.

³ Le comprimé neutre est une pastille qui n'a aucune molécule active. Comme un médicament mais sans molécule. Vous pouvez vous en procurer chez votre pharmacien.

⁴ Solubol : solution sans alcool et sans sucre qui vous permet de diluer les huiles essentielles. Vous en trouverez en pharmacie ou en magasin bio.

D. Mes huiles essentielles indispensables

Pour débiter, on peut vraiment se poser la question : « Mais quelles huiles essentielles acheter ? » Il en existe tellement et puis les huiles essentielles représentent quand même un petit budget non négligeable. Du coup, je vais vous énumérer les 9 huiles essentielles que j'utilise le plus souvent et qui me paraissent aussi indispensables à posséder.

Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Je l'utilise souvent en hiver, pour soigner un rhume, pour me protéger des épidémies hivernales, pour la toux grasse, en diffusion pour chasser les microbes. En général, le flacon de 10 ml y passe pendant l'hiver.

Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)

C'est vraiment une huile essentielle extraordinaire. On dit d'elle que c'est la première à se procurer et bien oui je confirme ! Je l'utilise pour me relaxer en diffusion ou en massage, pour soulager une inflammation, sur une brûlure, un coup de soleil, difficulté à dormir, stress.

Tea tree ou arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

C'est une huile essentielle anti-infectieuse. Elle est merveilleuse car elle est peu irritante pour la peau contrairement aux autres huiles essentielles anti-infectieuses comme le thym à thymol ou la sarriette par exemple. Elle est efficace sur une large palette de bactéries, virus, champignons et parasites (antiseptique large spectre de base à avoir dans sa trousse d'urgence). Je l'utilise dans presque toutes mes synergies d'huiles essentielles qui consistent à soigner les infections respiratoires (mal de gorge, angine, rhume). On peut aussi l'intégrer dans les infections urinaires et gynécologiques, infections de la peau, mycoses, parasites (poux), etc.

Menthe poivrée (*Mentha x piperita*)

J'utilise beaucoup cette huile essentielle, dans de nombreuses synergies, mais attention toujours en petite quantité car elle est très puissante et non sans toxicité. C'est une merveilleuse décongestionnante des voies respiratoires pour le rhume, l'angine, la sinusite. Du coup, elle s'associe très bien avec des huiles essentielles antimicrobiennes. Elle est aussi analgésique (elle atténue la douleur). On peut l'utiliser pour le mal de tête, névralgie, sciatique, rhumatismes, etc. Elle a encore d'autres propriétés thérapeutiques comme anti-nauséuse, digestion difficile.

Ravintsara (*Cinnamomum camphora* et cinéole)

C'est l'huile essentielle anti-virale à avoir absolument. Je l'utilise souvent en diffusion pour purifier l'air de ma maison, en période d'épidémie aussi. Pour éviter de tomber malade, j'utilise aussi cette huile essentielle car elle augmente les défenses immunitaires du corps. Elle s'utilise dans de nombreuses synergies pour soigner les bobos de l'hiver, notamment les infections qui touchent les voies respiratoires. Elle rééquilibre le système nerveux en cas de stress ou de fatigue. Et en plus, elle est autorisée chez les enfants. Je vide mon flacon de 10 ml tous les hivers.

Laurier noble (*Laurus nobilis*)

Ce n'est pas l'huile essentielle la plus couramment recommandée par les personnes à avoir dans sa trousse de base mais pour moi, elle est indispensable. J'attrape facilement mal à la gorge, j'ai des rhinopharyngites. Elle est très efficace (action antidouleur et anti-infectieuse) pour les bobos liés à la gorge. C'est pourquoi, je l'inclue dans mes synergies pour soigner le mal de gorge et pour évacuer les encombrements bronchiques.

Je suis sujette aussi aux aphtes et l'huile essentielle de laurier noble est merveilleuse pour soulager ces douleurs, elle s'utilise aussi pour les gingivites. On l'utilisera aussi dans les synergies pour soulager les douleurs d'arthrite, pour améliorer sa confiance en soi.

Citron (*Citrus limon*)

Cette essence d'agrumes sent déjà vraiment bon. Je l'utilise principalement en diffusion atmosphérique pour purifier ma maison en période d'épidémie hivernale. Je l'utilise aussi pour le ménage dans une recette fait maison d'un [spray pour nettoyer ma salle de bain et la lunette des toilettes](#). Elle est antiseptique. On peut aussi l'utiliser dans l'eau pour laver sa maison. Et en plus, ça laisse une merveilleuse odeur d'agrumes, j'adore.

Petit grain bigarade (*Citrus aurantium ssp amara* - feuille)

Je ne fais pas une grande utilisation de cette huile essentielle mais j'ai quand même décidé de l'inclure dans cette liste. Je l'utilise principalement en cas de stress. Il m'arrive aussi de l'inclure dans mon soin pour le visage car elle est antibactérienne, régénérante de la peau et anti-inflammatoire, elle va bien pour les peaux à imperfections comme la mienne. Voici un lien vers mon article pour avoir une belle peau (pour les peaux mixtes à grasses à imperfections et pores dilatés) : <http://www.aromalin.com/6-solutions-naturelles-contre-boutons-pores-dilates-peau-grasse/>

Géranium rosat (*Pelargonium x asperum*)

Je l'utilise beaucoup pour le soin de ma peau. Je l'inclus toujours dans mon soin pour le visage car elle resserre les pores, elle est raffermissante, tonifiante, anti-ride et anti-inflammatoire. Elle s'utilise pour de nombreux problèmes de peau (acné, eczéma, [couperose](#), etc.). On peut aussi l'utiliser en cas de saignement de nez ou de plaie, elle stoppe ces petites hémorragies. Elle repousse aussi les moustiques. Ça peut toujours servir de l'avoir dans sa trousse.

E. Puis-je créer moi-même mes recettes ?

Vous êtes tenté à créer vous-même des mélanges d'huiles essentielles ? Mais vous avez peur de mal faire ou de vous tromper.

Vous pouvez vous lancer dans la création de quelques recettes simples mais bien sûr, il faut faire preuve de précautions. C'est pour cette raison que je vais seulement vous donner 2 exemples simples. Je préfère rester dans le basique pour cette partie car en fonction du symptôme à soigner, les recettes peuvent s'avérer plus complexes (par exemple, utiliser une huile essentielle fortement anti-infectieuse comme la cannelle mais dans quelle proportion car elle est irritante et à quelles autres huiles essentielles l'associer ?). Il vaut mieux laisser cette partie de l'aromathérapie pour les professionnels.

J'ai décidé de vous parler de diffusion et de massages aux huiles essentielles simples. Pour le reste, j'ai écrit une partie sur les livres que je vous recommande (et que j'utilise personnellement) où vous trouverez des recettes écrites par des professionnels de santé.

1. Diffusion des huiles essentielles

Pour la diffusion des huiles essentielles, renseignez-vous si elles peuvent être diffusées.

Vous pouvez choisir jusqu'à 3 huiles essentielles différentes (il est possible d'en utiliser plus, mais on va laisser cela aux professionnels car ça devient complexe). Préférez des huiles essentielles à un prix convenable car ça s'utilise vite, et bien sûr qui vous est agréable olfactivement. Par précaution, on évite la diffusion en présence de bébé, femme enceinte ou allaitante, personnes asthmatiques et des animaux. Le nombre de gouttes dépendra de votre type de diffuseur (voir page 53).

2. *Massages aux huiles essentielles*

Pour les massages aux huiles essentielles, renseignez-vous si l'huile essentielle que vous choisissez peut être appliquée sur la peau ou non. Diluez toujours (ou presque) vos huiles essentielles dans une huile végétale. Pour savoir les dosages, référez-vous à la page 59.

Choisissez 3 huiles essentielles au maximum et en fonction du symptôme à soigner.

Par exemple, on veut réaliser une huile de massage relaxante et qui favorise un sommeil réparateur. Il nous faut donc des huiles essentielles qui relaxent, calment, détendent et qui amènent le sommeil.

L'huile essentielle de petit grain bigarade est très bien pour déstresser, lâcher prise. L'huile essentielle de lavande fine sera parfaite pour vous faciliter un sommeil réparateur !

Je choisis l'huile végétale de jojoba (ou de sésame) car elle pénètre rapidement dans la peau.

Les 2 huiles essentielles sont très bien tolérées par la peau et c'est pour un usage de détente. On va donc diluer à 8 % les huiles essentielles dans l'huile de jojoba (ou de sésame).

Pour 30 ml, voici la recette :

- huile essentielle de petit grain bigarade: 1,2 ml ou 30 gouttes
- huile essentielle de lavande fine: 1,2 ml ou 30 gouttes
- huile végétale de jojoba : 27,6 ml

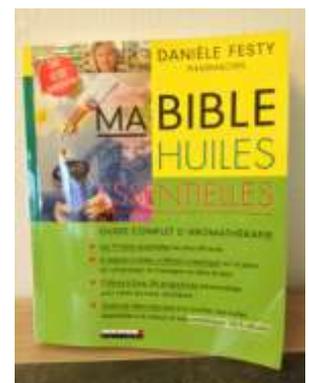
Appliquez autant de gouttes qu'il est nécessaire à votre zone de massage. Le plexus solaire (zone entre le sternum et le nombril), l'intérieur des poignets et la plante des pieds sont des zones intéressantes pour agir au niveau du système nerveux (par exemple le stress, insomnie, confiance en soi, etc.).

Cette recette convient pour les enfants dès 3 ans et chez la femme enceinte à partir du 2^{ème} trimestre de grossesse. Ne pas masser le ventre de la femme enceinte.

3. *Livres d'aromathérapie que je recommande*

Ma bible des huiles essentielles par Danièle Festy

C'est le premier livre d'aromathérapie que j'ai acheté. Il m'a permis de découvrir les huiles essentielles, j'ai trouvé de nombreuses réponses aux questions que je me posais. Je débutais vraiment au moment de son achat. Ce livre est vraiment super car il y a énormément de recettes d'huiles essentielles pour de nombreux problèmes de santé. Je l'utilise encore



aujourd'hui. L'un des bémols que je peux relever est qu'elle utilise beaucoup d'huiles essentielles différentes, du coup, parfois il m'arrive de vouloir faire une préparation d'huiles essentielles mais il m'en manque, alors je ne peux pas la faire. J'ai écrit un article sur ce livre où je détaille le contenu, les avantages et les inconvénients. Pour moi, c'est un indispensable. [Cliquez ici pour voir l'article.](#)

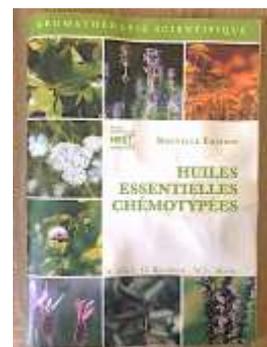
Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique, D. Baudoux.

Il me semble que c'est le deuxième livre que j'ai acheté. Je l'adore aussi parce que l'avantage de celui-ci est que l'auteur utilise seulement 12 huiles essentielles dans ses recettes. Du coup, j'ai ces 12 huiles essentielles. Ainsi, quand je ne peux pas faire la formule de D.Festy, j'ouvre ce livre et je trouve toujours la recette adaptée à mon besoin. Les recettes tirées de ce livre (j'en ai testé quelques unes) fonctionnent très bien comme l'arthrose (pour ma maman), gingivite, mal de gorge. Il m'est aussi indispensable car il est complémentaire à « Ma bible des huiles essentielles ». [Cliquez ici pour voir le livre sur Amazon.](#)



Huiles essentielles chémotypées, A.Zhiri, D. Baudoux, ML. Breda

C'est un livret que j'ai eu en cadeau suite à une [formation sur l'utilisation des huiles essentielles en hiver dans une herboristerie](#). Je l'utilise très souvent car il donne les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles. Pour vous, je pense qu'il peut vous servir car il renseigne pour chaque huile essentielle si on peut l'utiliser en diffusion, en massage ou par voie orale. En fait, c'est surtout des petites fiches descriptives des huiles essentielles qui composent ce livret. [Cliquez ici pour voir le livre sur Amazon.](#)



Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfants, D. Festy

C'est un livre qui est destiné aux parents qui ont des bébés et des enfants jusqu'à 12 ans. Il est vraiment super si vous souhaitez soigner des petits bobos de la vie courante de votre enfant. [Cliquez ici pour voir le livre sur Amazon.](#)



Huiles essentielles : l'essentiel – Conseils pratiques en aromathérapie pour toute la famille au quotidien, Françoise Couic Marinier

Je n'ai pas ce livre, c'est Vanessa (co-auteur de l'e-book et pharmacienne) qui l'a et pour elle c'est un indispensable. F. Couic Marinier, docteur en pharmacie, s'est spécialisée en aromathérapie et en phytothérapie. C'est un bon ouvrage pour débiter en aromathérapie. Vous y retrouverez des recettes bien pratiques pour soigner de nombreuses pathologies. Elle présente une vingtaine d'huiles essentielles les plus utilisées, donc pas mal pour éviter de se retrouver avec 60 huiles essentielles chez soi. L'avantage, par rapport à Festy, est qu'elle détaille davantage la durée des traitements et les contre-indications. Aussi, elle aborde les sujets comme

les huiles essentielles en cuisine, les cosmétiques faits maison, l'aromathérapie chez les femmes enceintes, chez les enfants et chez les animaux de compagnie. On peut dire en tout cas que ce livre est vraiment complet ! [Cliquez ici pour voir le livre sur Amazon.](#)



VI. Se soigner avec les huiles essentielles

Dans ce chapitre, vous allez découvrir quelques recettes que j'ai sélectionnées et pour la plupart expérimentées. Je ne parle pas de tous les maux qui pourraient nous arriver mais j'ai fait le choix de ne parler que des maux qui, selon moi, sont les plus courants dans la vie de tous les jours pour la majorité des personnes. J'ai trié les maux par saison, j'ai pensé que ce serait sympa d'avoir une vue d'ensemble de nos soucis de santé dans cet ordre.

J'ai fait le choix de proposer des recettes qui sont composées d'huiles essentielles les plus courantes et les plus faciles à trouver. Par exemple, pour l'angine, l'huile essentielle la plus appropriée est celle de thym à thujanol (*Thymus vulgaris ct thujanol*) mais elle est assez rare, on ne la trouve pas tout au long de l'année et en plus elle est plutôt onéreuse. J'ai donc choisi de vous proposer l'huile essentielle de niaouli qu'on peut acheter toute l'année et son prix est correct. Mon but est que vous ne soyez pas bloqué pour faire une recette parce que vous n'arrivez pas à mettre la main sur une huile essentielle, ce serait vraiment dommage.

Mon choix s'est aussi porté à vous proposer aussi souvent que possible des recettes adaptées aux enfants. Bien entendu, ce ne sera pas toujours le cas car parfois il faut utiliser des huiles essentielles pour l'adulte qui ne conviennent pas aux enfants.

J'ai aussi tenté de vous proposer des recettes efficaces avec un minimum d'huiles essentielles. Comme ça, vous n'avez pas besoin d'en acheter 50 !

A. Tableau récapitulatif des huiles essentielles

Ce tableau présente toutes les huiles essentielles qui composent mes recettes pour se soigner.

Il vous aidera à bien utiliser les huiles essentielles, sans chercher à droite et à gauche si vous pouvez utiliser telle huile essentielle chez les enfants et les femmes enceintes.

[Comment lire ce tableau ?](#)

Référez-vous à l'huile essentielle que vous souhaitez utiliser.

Ensuite, regardez à partir de quel âge vous pouvez utiliser cette huile essentielle, chez quelles personnes elle est autorisée et lisez les contre-indications. En un clin d'œil, vous aurez toutes les réponses à vos questions sur l'utilisation de cette huile essentielle.

Pour les enfants et les femmes enceintes, j'ai préféré jouer la carte d'une forte précaution pour écarter tout risque. Si vous souhaitez plus de précisions sur l'utilisation des huiles essentielles pour ces 2 groupes d'individus, je vous conseille fortement de vous référer à ces livres que j'utilise moi-même :

- Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfants, D. Festy
- Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, D. Festy

Le « Non » du tableau signifie qu'il est déconseillé d'utiliser telle huile essentielle. Par exemple, l'huile essentielle de menthe poivrée est déconseillée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes.

Le « Oui » du tableau signifie que vous pouvez utiliser telle huile essentielle. Reprenons notre exemple avec l'huile essentielle de menthe poivrée. Vous avez la possibilité de l'utiliser chez les enfants de plus de 8 ans mais pas de n'importe quelle manière. Vous pouvez l'appliquer en massage sur une petite zone, mais il est préférable de la diluer dans une huile végétale si vous avez la peau sensible. Vous pouvez également l'avaler, mais ce sera à petite dose (1 goutte) sur un support adapté. Donc, le « Oui » vous donne le droit d'utiliser l'huile essentielle. En même temps, vous devez faire preuve de précaution.

Petit rappel : si dans l'une des recettes du livre, il vous manque une huile essentielle, ne la remplacez pas par une autre.

Huile essentielle (nom en latin)	Adapté aux bébés (3 mois à 3 ans)	Adapté aux enfants (de 3 à 8 ans)	Adapté aux adultes (dès 8 ans)	Adapté aux femmes enceintes dès le 2 ^{ème} trimestre	Contre-indications / Remarques
Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum</i>)	Non	Non	Oui (dès 12 ans)	Non	Irritation possible si application pure sur la peau. Déconseillé chez les personnes atteintes d'une maladie dégénérative (Alzheimer) et fragiles nerveusement ⁵
Camomille romaine (<i>Chamaemelum nobile</i>)	Non	Oui	Oui	Oui	Faible risque de réaction allergique.
Citron (<i>Citrus limon</i>)	Non	Oui	Oui	Oui	Irritation possible si application pure sur la peau Photosensibilisant :ne pas appliquer avant une exposition au soleil Prudence chez les personnes sous traitement anticoagulant Faible risque de réaction allergique.
Citronnelle de Java (<i>Cymbopogon winterianus</i>)	Non	Oui	Oui	Oui	Irritation possible si application pure sur la peau
Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	Non	Oui	Oui	Non	Irritation possible si application pure sur la peau
Eucalyptus Radié (<i>Eucalyptus radiata</i>)	Non	Oui	Oui	Oui	A diluer à 50 % dans une huile végétale pour l'appliquer chez un enfant en massage Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques
Gaulthérie odorante (<i>Gaultheria fragrantissima</i>)	Non	Non	Oui (dès 12 ans)	Non	A diluer pour une application sur une peau sensible Prudence chez les personnes sous traitement anticoagulant et allergiques à l'aspirine
Géranium Rosat (<i>Pelargonium x asperum</i>)	Oui	Oui	Oui	Oui	Faible risque de réaction allergique.
Hélichryse Italienne (<i>Helichrysum italicum ssp serotinum</i>)	Non	Oui	Oui	Non	Voie interne réservée au thérapeute. Préférez l'utiliser sur une courte période (2- 4 jours) Ne la confondez pas avec l'hélichryse de Madagascar. Prudence chez les personnes épileptiques Prudence chez les personnes sous traitement anticoagulant
Laurier Noble (<i>Laurus nobilis</i>)	Non	Non	Oui	Oui	Risque de réaction allergique. A utiliser qu'à faible dose et sur des courtes durées
Lavande Aspic (<i>Lavandula latifolia</i>)	Non	Non	Oui	Non	Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques Peut devenir allergisante à la longue
Lavande Vraie (<i>Lavandula vera ou officinalis ou angustifolia</i>)	Oui	Oui	Oui	Oui	Attention aux usages prolongés chez le jeune garçon, risque de développement des seins mais réversible à l'arrêt.
Lavandin Super (<i>Lavandula x burmatii</i>)	Non	Oui	Oui	Oui	Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques Faible risque de réaction allergique.
Menthe Poivrée (<i>Mentha x piperita</i>)	Non	Non (oui sous certaines conditions)	Oui	Non	Peut être déconseillée chez les personnes âgées et les jeunes enfants (risque de spasmes bronchiques) Ne jamais appliquer sur de grandes surfaces sur la peau (risque d'hypothermie) Irritation possible si application pure sur la peau Précaution chez les personnes souffrant d'hypertension, d'épilepsie et d'asthme

⁵ Personne fragile nerveusement : personnes dépressives, très angoissées ou atteintes de pathologies psychiatriques qui font qu'elles sont hypersensibles au moindre stress même minime.

Huile essentielle <i>(nom en latin)</i>	Adapté aux bébés <i>(3 mois à 3 ans)</i>	Adapté aux enfants <i>(de 3 à 8 ans)</i>	Adapté aux adultes <i>(dès 8 ans)</i>	Adapté aux femmes enceintes dès le 2^{ème} trimestre	Contre-indications / Remarques
Niaouli <i>(Melaleuca quinquenervia)</i>	Non	Oui	Oui	Non	Précautions chez les personnes épileptiques et souffrant de maladies hormono-dépendantes Faible risque de réaction allergique.
Orange Douce <i>(Citrus sinensis)</i>	Oui	Oui	Oui	Oui	Photosensibilisant :ne pas appliquer avant une exposition au soleil Irritation possible si application pure sur la peau Faible risque de réaction allergique.
Petit Grain Bigarade <i>(Citrus aurantium ssp amara)</i>	Oui	Oui	Oui	Oui	
Pin sylvestre <i>(Pinus sylvestris)</i>	Non	Non	Oui	Non	Irritation possible si application pure sur la peau Prudence chez les personnes asthmatiques et souffrant d'hypertension
Ravintsara <i>(Cinnamomum camphora ct cinéole)</i>	Non	Oui	Oui	Oui	Ne pas confondre avec le ravensara qui n'a rien à voir. Prudence chez les personnes asthmatiques
Tea Tree <i>(Melaleuca alternifolia)</i>	Non	Oui	Oui	Oui	Irritation possible si application pure sur la peau de l'enfant ou une peau sensible (à diluer) Eviter la diffusion chez la femme enceinte

B. Hiver

1. Angine, rhino-pharyngite, pharyngite, laryngite, trachéite

Vous avez mal à la gorge, vous n'arrivez plus à déglutir, boire et manger sans ressentir une intense douleur. Vous avez probablement une angine.

Si vous faites partie des personnes qui souffrent souvent d'angine, commencez ce traitement aux huiles essentielles sans plus attendre dès les premiers signes. Pour les autres personnes, il est préférable de consulter un médecin pour avoir le bon diagnostic. En attendant le rendez-vous, vous pouvez tout à fait commencer par vous soigner avec les huiles essentielles.

Cette recette est polyvalente à la fois anti-infectieuse (efficace sur les virus et de nombreuses bactéries) et anti-douleur (pour la douleur à la gorge) donc valable pour tous les maux du titre.

Munissez-vous de ces 3 huiles essentielles :

- huile essentielle de **niaouli** : 2 gouttes (*anti-infectieuse des infections respiratoires*)
- huile essentielle de **tea tree** : 1 goutte (*anti-infectieuse très efficace*)
- huile essentielle de **menthe poivrée** : 1 goutte (*calme la douleur, anti-infectieuse*)

Pour un adulte, versez ces 4 gouttes sur une cuillère à café de miel (le miel est un antiseptique et adoucit la gorge irritée) ou d'huile de colza ou d'olive, puis avalez. A faire 5 fois le premier jour, puis 3 fois pendant 3 à 5 jours sans jamais dépasser 7 jours de traitement.

Cette recette a été testée par Sophie, lectrice du blog Aromalin, et au bout de 2 jours de traitement, elle n'avait déjà presque plus mal à la gorge.

Pour qui ? A partir de 15 ans. Déconseillé chez la femme enceinte/allaitante. A utiliser avec prudence en cas d'hypertension, d'asthme ou d'épilepsie.

Autres astuces naturelles partagées par les lecteurs du blog Aromalin :

- dès les premiers picotements de la gorge, avalez 1 cuillère à soupe de miel avec 3-4 gouttes de jus de citron frais (merci à Nathalie)
- boire un citron chaud avec du miel et de la cannelle (on est bien d'accord qu'ici on ne parle pas d'huiles essentielles !! – Merci à Martine)

Conseils :

- Il ne faut pas attendre que l'angine s'installe bien confortablement dans votre gorge, il faut agir dès les premiers symptômes.
- Si les symptômes persistent au bout de 2 jours de traitement aux huiles essentielles ou qu'une fièvre persiste, allez consulter votre médecin. En effet, les angines ou autres maladies ORL citées ci-dessus ne sont pas à prendre à la légère car il peut y avoir des complications.
- Pendant la période épidémique et surtout après une infection comme l'angine, je vous conseille de faire une cure de vitamine C, à raison de 2 grammes par jour en 2 prises, la matin et le midi pendant environ 10 jours. N'oubliez pas que les fruits et légumes sont riches en vitamines C (kiwi, agrumes, chou de Bruxelles, fenouil, courge) et l'acérola.

2. Fièvre

Les huiles essentielles les plus adaptées en cas de fièvre sont le ravintsara et l'eucalyptus radié.

Munissez-vous d'un flacon ambré de 5 ml. Versez :

- 38 gouttes (1,5 ml) d'huile essentielle de **ravintsara** (*antivirale, stimule l'immunité, donne de l'énergie*)
- 25 gouttes (1 ml) d'huile essentielle d'**eucalyptus radié** (*anti-infectieuse, stimule l'immunité, donne de l'énergie*)
- Remplissez le reste du flacon d'huile végétale de **jojoba**, soit environ 2,5 ml.

Mélangez cette préparation doucement en agitant le flacon. Vous obtenez un mélange avec 50% d'huiles essentielles.

Versez 16 gouttes de cette préparation sur votre main et massez le thorax et dos. A renouveler 2 fois par jour pendant 3 jours au maximum. La dose par jour est forte, comme vous pouvez le remarquer, mais l'efficacité des huiles essentielles réside dans cette quantité et sur une courte durée pour faire baisser la fièvre.

Pour qui ? Enfant à partir de 6 ans et femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre. A utiliser avec prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

Pour les **enfants à partir de 3 ans**, diluez 2 gouttes d'huile essentielle de ravintsara et 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié dans ¼ de cuillère de café d'huile de jojoba. Appliquez en massage sur le thorax et le haut du dos, 2-3 fois par jour jusqu'à ce que la fièvre baisse nettement mais toujours sur une durée inférieure à 3 jours.

Précautions : chez les enfants de moins de 6 ans, une fièvre élevée doit rapidement être redescendue. Chez les bébés de moins de 6 mois, vous devez consulter votre pédiatre en urgence si la fièvre ne descend pas rapidement.

3. Mal de gorge léger

Dès que vous sentez des picotements dans la gorge, n'attendez pas le lendemain en vous disant ça passera dans la nuit. Non. Vous devez agir vite avant que le mal de gorge prenne de l'ampleur en utilisant la recette ci-dessous le jour même. Voici 2 recettes vraiment efficaces à utiliser ensemble. Dès que j'ai la gorge qui me picote, j'utilise le plus rapidement possible ces 2 recettes et en général, 2 jours après je n'ai plus mal à la gorge. C'est vraiment génial !! Parfois, il m'arrive de faire des rhinopharyngites et la douleur s'atténue avec ces 2 recettes mais ne disparaît pas. Dans ce cas, j'utilise la recette de l'angine citée précédemment et là, cette douleur de gorge a toujours fini par disparaître.

Recette à appliquer en massage :

Munissez-vous d'un flacon ambré de 5 ml. Versez :

- 25 gouttes (1 ml) d'huile essentielle de **tea tree** (*anti-infectieux général très efficace*)
- 14 gouttes (0,5 ml) d'huile essentielle de **niaouli** (*anti-infectieuse des infections respiratoires surtout d'origine virale*)
- 14 gouttes (0,5 ml) d'huile essentielle de **laurier noble** (*anti-douleur, anti-infectieux, facilite le rejet les sécrétions des voies respiratoires*)
- 1 ml d'huile végétale de **jojoba** ou de macérât de **calendula** (*anti-inflammatoire*)

Secouez délicatement le flacon. Pour doser au mieux l'huile de jojoba, je vous conseille d'utiliser une éprouvette.

Appliquez 4 à 6 gouttes de cette recette le long de votre gorge en massage, 3 fois par jour, pendant 3 jours.

Pour qui ? Enfants à partir de 7 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

Recette à avaler :

Procédez à l'infusion suivante :

Munissez-vous d'une grande tasse.

Infusez du thym (j'ai utilisé le thym pour faire la cuisine).

Versez du miel dans une cuillère à café et ajoutez :

- 1 goutte d'huile essentielle de **tea tree** (*anti-infectieuse*)
- 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée** (*anti-infectieuse, anti-douleur*)
- 1 goutte d'huile essentielle de **pin sylvestre** (*antiseptique respiratoire, calme l'inflammation des muqueuses de la gorge*)

Mettez la cuillère dans l'infusion et laissez le miel fondre. Bien mélanger. Buvez-la doucement.

Renouveler cette opération chaque soir pendant 3-4 jours. N'hésitez pas à ajouter un autre sachet de tisane pour améliorer le goût de l'infusion, par exemple de cassis ou de framboise.

Vous verrez, cette recette est absolument géniale : dès qu'on boit cette infusion, la douleur s'estompe peu à peu.



Préparation de l'infusion

Voici le témoignage de Cynthia, lectrice du blog

Aromalin :

« Je tenais tout particulièrement à vous remercier pour votre recette contre le mal de gorge c'est du radical et j'ai pu être soignée en un soir. Miel et thym bien mélangés avec les huiles essentielles de tea tree, menthe poivrée et pin sylvestre : 1 goutte de chaque, le soir dans une cuillère à café pour le miel, bien mélanger puis rajouter l'eau chaude nickel »

Une dernière astuce : le matin en me levant, j'avale une cuillère à café de miel pour dégager les impuretés que la gorge a stockées durant la nuit. A faire jusqu'à ce que le mal de gorge disparaisse. Le miel est antiseptique donc parfait pour soigner ce type de douleur.

Pour qui ? Enfants dès 12 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Prudence chez les personnes asthmatiques, épileptiques et souffrant d'hypertension.

Vous pouvez aussi essayer l'homéopathie :

- Si gorge rouge + fièvre : Mercurius solubilis 5 CH : 3 granules 3x/jour
- Si gorge rouge sombre : Phytolacca 5 CH 3 gr 3x/jour
- Si gorge rouge vif : Belladonna 5 CH : 3 granules 3x/jour.

4. Otite

L'otite apparaît lorsque votre gorge est déjà encombrée. Si vous restez trop longtemps avec un mal de gorge, non seulement l'inflammation va empirer mais en plus, elle peut s'étendre au niveau de tout l'appareil respiratoire et infecter les oreilles. L'utilisation excessive de coton-tiges (pousse les micro-organismes dans le conduit auditif) et les infections dentaires peuvent provoquer une otite.

Sachez qu'il est quand même préférable d'aller consulter un médecin pour poser le diagnostic.

Parfois, la douleur peut faire penser à une otite mais le diagnostic peut être bien plus grave.

S'il s'avère que vous avez bel et bien une otite, les huiles essentielles sont très efficaces pour la soigner.

Munissez-vous d'un flacon ambré de 5 ml.

Versez 63 gouttes (2,5 ml) d'huile essentielle d'**eucalyptus radié** (*anti-infectieuse, anti-inflammatoire*). Remplissez le reste du flacon d'**huile végétale de jojoba**, soit environ 2,5 ml.

Appliquez 2 gouttes de ce mélange autour de l'oreille. Attention, il faut juste en mettre autour de l'oreille et non dans l'oreille ou au niveau du conduit auditif. A renouveler 3 fois par jour pendant 5 jours maximum. Si vous ne constatez aucune amélioration après 2 jours, consultez votre médecin.

J'ai pu tester cette recette récemment, j'avais mal à l'oreille suite à un rhume. J'ai donc appliqué juste 1 fois ce traitement et je n'ai plus eu mal à mon oreille.

Pour qui ? Enfant à partir de 6 ans et femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre. Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

5. Rhume

Vous sentez que votre nez commence à se boucher de plus en plus ? Un coup vous avez la narine droite qui se bouche, puis la gauche, puis les 2. Plus tard dans la journée, vous vous rendez compte que le son « b » sort de votre bouche au lieu du son « m », sans parler du nez qui coule et vous avez l'impression d'être à côté de la plaque ! Bref, c'est la galère, vous avez le rhume. J'ai souvent le rhume depuis que je suis maman (merci la crèche !) et à chaque fois j'utilise ce traitement et il s'avère vraiment efficace. Mon rhume disparaît en 2-3 jours. Si à la suite de votre rhume, vous avez des sécrétions dans la gorge qui vous font tousser, moi, j'utilise, par la suite, ma recette pour la toux grasse que l'on abordera plus bas.

Vous pouvez utiliser ces 3 recettes en même temps pour un maximum d'efficacité.

Recette à appliquer en massage :

Munissez-vous d'un flacon ambré de 5 ml. Versez :

- 50 gouttes (2 ml) d'huile essentielle de **ravintsara** (*anti-virale, énergisante*)
- 13 gouttes (0,5 ml) d'huile essentielle de **menthe poivrée** (*décongestionne le nez, anti-infectieuse*)
- 25 gouttes (1 ml) d'huile essentielle de **laurier noble** (*anti-infectieux, empêche le nez de couler*)
- remplissez le reste du flacon d'huile végétale de **jojoba** (1,5 ml)

Secouez délicatement le flacon. Pour doser au mieux l'huile de jojoba, je vous conseille d'utiliser une éprouvette.

Appliquez :

- 6 gouttes sur le thorax 3 fois par jour
- 2 gouttes sur le front 3 fois par jour
- 1 goutte sur le nez, 3 fois par jour.

A faire pendant 3 jours, 5 jours au maximum.

Pour qui ? Enfant à partir de 8 ans et déconseillé pendant la grossesse et

l'allaitement. Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.



Synergie pour le rhume

Recette à inhaler :

Faites chauffer l'eau dans une casserole. Une fois que l'eau frémit, retirez-la du feu. Une fois qu'elle ne frémit plus, versez :

- 2 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée**
- 2 gouttes d'huile essentielle d'**eucalyptus radié** (*anti-infectieux, anti-inflammatoire, empêche le nez de couler*)
- 2 gouttes d'huile essentielle de **niaouli** (*anti-infectieuse, empêche le nez de couler*)

Attendez 2 minutes avant de mettre votre tête au-dessus de la casserole et puis, commencez votre inhalation en mettant une serviette sur votre tête pour vous « enfermer ».

Faites cette inhalation 10 minutes, matin et soir, pendant une courte durée, 3 à 5 jours maximum.

N'oubliez pas de lire mon mode d'emploi des inhalations en page 57.

L'inhalation est vraiment super quand on a le rhume. Les effets se font ressentir le lendemain en général.

Pour qui ? Enfant à partir de 8 ans et déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

Conseil : pour une meilleure efficacité, effectuez juste avant l'inhalation un lavage de nez avec de l'eau de mer en spray ou du sérum physiologique.

Recette à diffuser :

Pour encore plus d'efficacité pour tuer les microbes qui rodent dans ma maison, je réalise des diffusions d'huiles essentielles. Munissez-vous d'un diffuseur, préférez les nébulisateurs ou les brumisateurs.

Versez dans votre diffuseur :

- 6 gouttes d'huile essentielle de **ravintsara**
- 6 gouttes d'huile essentielle de **citron** (*antiseptique atmosphérique*)
- 6 gouttes d'huile essentielle d'**eucalyptus radié**

Laissez diffuser 20 minutes matin et soir le temps de l'épidémie de rhume.

Pour qui ? Enfant à partir de 3 ans et femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre. Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

Vous pouvez aussi essayer l'homéopathie :

- Si écoulements +++ : Allium cepa 5 CH : 3 granules 3x/jour
- Si nez bouché : Sticta pulmonaria 5 CH 3 gr 3x/jour
- Si écoulement purulent : Kalium bichronicum 5 CH : 3 granules 3x/jour.

6. Se protéger contre les épidémies de l'hiver

Les huiles essentielles ne sont pas seulement utiles pour vous soigner. Elles sont aussi très efficaces pour prévenir les maladies de l'hiver comme la grippe, le rhume, l'angine, la gastro-entérite, etc. N'attendez pas que les microbes viennent vous affaiblir, faites de la prévention en stimulant votre système immunitaire et en créant un véritable bouclier anti-microbes grâce aux huiles essentielles. Dès qu'il y a une période d'épidémie ou que votre entourage est malade, utilisez la recette ci-dessous. Elle vous protégera d'une possible invasion des méchants microbes.

Recette à appliquer en massage :

Versez 6 gouttes pures d'huile essentielle de **ravintsara** (*antivirale puissante, antibactérienne, renforce les défenses immunitaires*) sur votre main. Puis, massez la face interne de vos poignets, votre torse et le bas du dos. N'oubliez pas de vous laver les mains ensuite.

A faire 1x/jour, pendant 20 jours maximum par mois dès l'automne.

Pour qui ? Les enfants à partir de 6 ans et la femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre mais passez à une posologie de 3 gouttes au lieu de 6.

Recette à diffuser :

En plus de la recette ci-dessus, vous pouvez tout à fait diffuser des huiles essentielles pour purifier l'air de votre logement, éviter ainsi une épidémie et surtout un joli partage de bactéries et/ou de virus entre membres de la famille. Renforcer ses défenses immunitaires par la voie olfactive est possible et c'est efficace. En effet, on connaît tous très bien ce cercle vicieux où le garçon (ou le papa) fait entrer le virus à la maison. Il n'est pas très bien pendant une journée, puis ça passe. Ensuite, c'est au tour de la sœur et de la maman de tomber malades. Mais elles, elles ne guérissent

pas en 1 journée. Non, il leur faut plus de temps pour se soigner. C'est ce qu'il se passait tout le temps et tous les ans lorsque j'habitais encore chez mes parents ! Maintenant que je sais utiliser les huiles essentielles, les microbes peuvent venir, je les attends de pied ferme ! J'ai sélectionné des huiles essentielles anti-infectieuses et douces pour vos voies respiratoires.

Versez dans votre diffuseur (le nombre de gouttes correspond si vous avez un nébulisateur) :

- 5 gouttes d'huile essentielle de **citron** (*antiseptique atmosphérique*)
- 5 gouttes d'huile essentielle d'**eucalyptus radié** (*anti-infectieux*)
- 5 gouttes d'huile essentielle de **ravinstara** (*anti-virale puissante, stimule les défenses immunitaires*)

A diffuser 30 minutes matin et soir pendant toute la durée de la période d'épidémie en cure de 3 semaines par mois.

Pour qui ? Les enfants à partir de 3 ans et la femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre. Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

7. Toux grasse

La toux grasse évacue les sécrétions qui s'accumulent dans vos bronches. Il faut donc tousser pour les faire sortir et empêcher une infection. Le but n'est donc pas de vous empêcher de tousser mais au contraire de fluidifier ces sécrétions pour faciliter leur expulsion (aussi appelées expectorations). J'ai pu tester cette recette puisqu'une toux grasse est apparue suite à un rhume. J'ai rapidement pris le traitement dès que j'ai commencé à tousser. La toux est partie en une bonne semaine. Ça va, car d'habitude (sans les huiles essentielles), elle met au moins 3 semaines à partir.

Munissez-vous d'un flacon ambré de 5 ml. Versez :

- 30 gouttes (1,2 ml) d'huile essentielle de **ravintsara** (*anti-infectieuse, facilite le rejet des sécrétions des voies respiratoires*)
- 10 gouttes (0,4 ml) d'huile essentielle de **camomille noble** (*anti-inflammatoire, calmante*)
- 10 gouttes (0,4 ml) d'huile essentielle de **laurier noble** (*anti-infectieux, facilite le rejet des sécrétions des voies respiratoires*)
- 2 ml d'huile végétale de **jojoba**

Secouez délicatement le flacon. Pour doser au mieux l'huile de jojoba, je vous conseille d'utiliser une éprouvette.

Appliquez 5 gouttes de cette préparation sur le thorax et encore 5 gouttes sur le haut du dos. A faire 3 fois par jour, pendant 7 jours. Et selon le besoin, 3 gouttes sous la langue 4 fois par jour. Si au bout de 7 jours, vous ne voyez pas d'amélioration, il vaut mieux aller voir un médecin.

Pour qui ? Enfant à partir de 7 ans (mais seulement en application sur la peau et pas de prise sous la langue pour l'enfant) et éviter chez la femme enceinte ou allaitante.

Vous pouvez aussi essayer l'homéopathie le *Coccus cacti* 5 CH et *Ipeca* 5 CH : 3 granules de chaque en alternance toutes les heures et espacer suivant amélioration.

C. Printemps

1. Concentration

Pour certaines personnes, notamment les élèves, les étudiants, le printemps rime avec épreuves, examens.

Les huiles essentielles peuvent également intervenir pour améliorer la concentration, être moins dissipé, plus attentif pendant les révisions ou lors de trajets en voiture. Les révisions d'examens seront d'autant plus efficaces, avec une mémoire stimulée dans une ambiance citronnée !

Versez 7 gouttes d'essence de **citron** et 3 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** dans un diffuseur à micro-diffusion et diffusez 20 minutes au moment où vous révisiez, au maximum 2 fois par jour. Si vous souhaitez diffuser cette synergie tous les jours, faites une pause d'une semaine tous les 20 jours.

Il existe des diffuseurs spécialement conçus pour la voiture que vous branchez sur l'allume-cigare.



Diffuseur pour la voiture

Pour qui ? Enfant à partir de 12 ans et déconseillé pendant la grossesse/allaitement. Prudence chez les personnes épileptiques.

Vous pouvez essayer l'homéopathie : Kalium phosphoricum 9 CH 5 granules 2x/jour jusqu'à amélioration.

2. Cure pour détoxifier son corps

Ça y est les beaux jours refont leur apparition. Il est temps pour nous de sortir de notre hibernation mais ce n'est pas toujours aussi facile qu'on le voudrait !

Pourquoi ?

En hiver, nous accumulons des déchets et des toxines dans les émonctoires.

Les émonctoires ont pour rôle d'éliminer ces déchets de notre organisme.

Le foie est l'émonctoire le plus important. Il s'occupe d'éliminer les substances toxiques et cancérogènes de notre organisme. Les reins « éliminent » l'urine. Les intestins s'occupent de ce que

nous mangeons, buvons et évacuent ce dont le corps n'a pas besoin ou ne peut pas transformer. La peau évacue les toxines par la transpiration. Il y a aussi les poumons.

Mais que sont ces toxines ?

Les toxines sont des résidus (médicaments, pesticides, graisses, polluants de l'air, pouvant être fabriqués par l'organisme en cas de stress ou d'excès alimentaire) dont le corps n'a pas eu besoin pour « fonctionner » correctement.

Si le corps n'arrive plus à se débarrasser de tous ces déchets, ils vont s'accumuler dans nos émonctoires. On se sent plus fatigué, irritable. Des pellicules, ainsi que de l'acné ou d'autres affections de la peau peuvent apparaître. Ces symptômes dépendront bien sûr des personnes.

Sur une cuillère à café d'huile d'olive ou de colza, versez :

- 1 goutte d'essence de **citron**
- 1 goutte d'huile essentielle d'**eucalyptus radié**

Avalez ce mélange tous les matins en cure de 15 jours à 3 semaines maximum. Vous pouvez pratiquer cette cure 1 à 4 fois par an, plutôt au changement de saison, **surtout au printemps**.

L'huile essentielle de citron zeste, est une alliée détox incontournable en aromathérapie. Elle permet de drainer facilement les toxines par une action dépurative générale, stimulante du foie fatigué et des reins tout en étant tonifiante digestive et diurétique (permet de lutter contre la rétention d'eau).

L'huile essentielle d'eucalyptus radié, redonne de l'énergie, possède une action tonique sur le foie, nettoie nos poumons en facilitant l'expectoration des sécrétions bronchiques résiduelles et stimule notre système immunitaire.

Pour qui ? Usage réservé à l'adulte de plus de 15 ans. A éviter chez la femme enceinte du fait de la durée du traitement assez longue. A utiliser avec prudence chez les insuffisants rénaux, les épileptiques, les asthmatiques et les personnes sous traitement anticoagulant.

Quelques conseils à suivre pendant cette cure :

- veillez à vous hydrater suffisamment (1,5 litre d'eau/jour) en privilégiant les eaux calcaïques et magnésiennes.
- préférez le thé vert au café, dans la limite du raisonnable au niveau quantité (trop de consommation de thé vert peut diminuer l'absorption de fer dans l'organisme).

- évitez les sucres rapides, les céréales raffinées et les farines blanches qui favorisent les coups de pompe et la somnolence après les repas, privilégiez les féculents complets (évitez les pâtes blanches, riz blanc, pain blanc, pomme de terre).
- réduisez votre consommation d'alcool
- privilégiez une alimentation riche en légumes et fruits frais de saison de préférence issus de l'agriculture biologique qui vous apporteront vitamines et oligoéléments.
- réduisez vos apports en aliments riches en acides gras saturés (viennoiseries, viande rouge, laitages, fromages, charcuteries...), privilégiez les viandes maigres et poissons.

3. Purifier sa maison

Qu'est-ce que le mot « purifier » veut dire vraiment ?

Il s'agit de tuer les microbes (bactéries, virus) en période d'épidémie, d'éliminer les parasites indésirables, tels que les acariens. Voici une synergie qui laissera une odeur fraîche, résineuse, douce vraiment agréable.

Versez dans votre diffuseur à micro-diffusion :

- 7 gouttes d'essence de **citron** (*antiseptique atmosphérique*)
- 5 gouttes d'huile essentielle d'**eucalyptus radié** (*anti-infectieuse, tonifiante*)
- 3 gouttes d'huile essentielle de **pin sylvestre** (*aide à mieux assimiler l'oxygène, antiseptique atmosphérique*)

Diffusez dans les pièces à purifier pendant 20 minutes, 1 à 2 fois par jour.

Pour qui ? Enfant à partir de 6 ans et déconseillé aux femmes enceintes/allaitantes et aux personnes asthmatiques (surtout en cours de crise d'asthme).

Astuce : vous pouvez aussi utiliser ce mélange dans l'eau pour laver vos sols et vos surfaces en diluant quelques gouttes (5 à 10 gouttes) dans votre produit ménager de préférence naturel (savon noir, vinaigre blanc...).

4. Rhinite / rhume des foins

Quand le printemps et le soleil arrivent, les arbres bourgeonnent, les fleurs poussent... et le pollen pointe le bout de son nez !

L'allergie au pollen a pour conséquence une rhinite allergique, c'est-à-dire une inflammation des muqueuses du nez, des yeux et de la gorge.

Le nombre de personnes touchées par la rhinite allergique a été multiplié par 4 ces 3 dernières décennies. En France, plus de 25% de la population souffre de cette affection⁶. Le nombre d'enfants touché est également en augmentation.

Il existe le pollen des arbres (bouleau, châtaigner, chêne, cyprès, frêne, noisetier, platane, ...), des graminées, et des herbacées. Ces pollens se mélangent à l'air et pouf, on respire tout ça. Notre organisme reconnaît ces pollens comme des ennemis du corps et active ses défenses immunitaires. Et ce phénomène mène vers une réaction allergique, en fait, l'organisme sur-réagit, il se met en état d'alerte.

Voici une recette vraiment efficace pour stopper les éternuements, les chatouillements dans le nez, le grattage du palais et pour déboucher le nez.

Versez 1 goutte d'huile essentielle d'**estragon** (*anti-allergique, anti-inflammatoire*) et 1 goutte d'huile essentielle de **ravintsara** (*empêche le nez de couler ou de se boucher, énergisante*) sur votre main. Avec ces 2 gouttes, massez votre nez, vos sinus, votre thorax et le haut de votre dos. Attention à ne pas vous en mettre dans les yeux. A renouveler 4 fois par jour. Faites une pause d'une semaine tous les 20 jours.

Pour une action préventive, environ 1 mois avant la période où vos allergies reviennent chaque année, ou en relais quand les symptômes de votre rhinite allergique diminuent, il est possible de pratiquer une application 2 à 3 fois/semaine de ce mélange à la même dose et de la même façon, de préférence le matin pendant toute la période à risque.

Utilisée trop longtemps, l'huile essentielle d'estragon peut irriter la peau. Pour l'adoucir, et surtout si vous l'utilisez chez l'enfant (dès 6 ans), vous pouvez ajouter 2 gouttes de macérât de calendula au mélange ci-dessus.

⁶ Source : <http://www.stallergenes.fr/fr/les-allergies-respiratoires/la-rhinite-allergique/epidemiologie>

Vous ressentirez, instantanément, une libération des voies respiratoires et une sensation que toutes les muqueuses du nez et de la gorge se désenflamment. C'est vraiment impressionnant. Je sais de quoi je parle, je souffre de la rhinite allergique tous les ans. Et vraiment cette recette fait beaucoup de bien sur le moment. Malheureusement, ça ne dure pas des heures.

Vous pouvez aussi verser ces 2 gouttes sur un mouchoir et le respirer profondément au fil de la journée (pas plus de 6 fois par jour).

Pour qui ? Enfant à partir de 6 ans et éviter chez la femme enceinte/allaitante. Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

En prévention, et en cas de crise, vous pouvez aussi prendre du macérât de bourgeon de cassis. C'est de la gemmothérapie.

Vous pouvez aussi essayer l'homéopathie :

- Traitement de fond : Pollens 15 CH 5 granules la matin et Poumon histamine 15 CH 5 granules le soir
- Larmoiements importants et/ou paupières gonflées : Euphrasia officinalis 5 CH 3 granules 3x/jour et espacer les prises selon l'amélioration des symptômes
- Ecoulement nasal important : Allium cepa 5 CH: 3 granules 3x/jour et espacer les prises selon l'amélioration des symptômes
- Gorge qui gratte ou chatouillement du palais : Sabadilla 5 CH 3 granules 3x/jour et espacer les prises selon l'amélioration des symptômes.

Conseils :

- fermez les fenêtres de chez vous pendant la journée pour éviter de faire entrer les pollens et aérer votre maison de préférence le matin car en fin de journée l'air est très chargé en pollens.
- si vous avez passé la journée dehors, lavez vos cheveux le soir avant le coucher pour enlever les pollens qui s'y sont déposés et évitez de contaminer votre oreiller.
- pratiquez 1 à 2 fois par jour un lavage de vos fosses nasales avec de l'eau de mer ou du sérum physiologique

D. Été

1. Coup de soleil

Premier jour à la plage ? Premiers rayons de soleil ou exposition trop longue ? Vous voilà rouge comme une écrevisse ?

Appliquez du **gel d'aloë vera** (*hydratant, cicatrisant, apaisant*) sur les coups de soleil. Vous allez voir comme ce produit est rafraîchissant et agréable pour calmer la chaleur d'un coup de soleil !

Et préparez-vous un sérum spécial coup de soleil.

Munissez-vous d'un flacon ambré de 10 ml.

Versez :

- 38 gouttes (1,5 ml) d'huile essentielle de **lavande aspic** (*antalgique et cicatrisante*)
- 13 gouttes (0,5 ml) d'huile essentielle de **géranium rosat** (*régénérante de la peau*)
- complétez le flacon jusqu'en haut avec du macérât de **calendula** ou de l'huile végétale de **sésame** (*8 ml – ces 2 huiles ont une action anti-inflammatoire, apaisante, nourrissante, réparatrice et cicatrisante*).

Secouez délicatement le flacon. Pour doser au mieux les ingrédients, je vous conseille d'utiliser une éprouvette.

Massez la quantité nécessaire du mélange selon l'étendue du coup de soleil, 3-4 fois par jour jusqu'à apaisement et disparition du coup de soleil. Ne pas dépasser 10 jours de traitement en évitant toute autre exposition prolongée au soleil.

Pour qui ? Enfant à partir de 6 ans et éviter chez la femme enceinte/allaitante. Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

2. Orties

Vous êtes tombé dans les orties ? Vous les avez touchées sans faire exprès ? Et voilà ces boutons rouges pointent le bout de leur nez. Ça pique et ça gratte. Vite, allez chercher votre huile essentielle de lavande aspic.

Si vous avez une apparition de boutons rouges (urticaire) sur une petite zone, appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de **lavande aspic** (*antalgique, analgésique*). Les démangeaisons vont se calmer rapidement. N'hésitez pas à réappliquer 1 goutte 3 fois dans la journée en fonction des démangeaisons. A faire pendant 5 jours maximum.

Si la zone est étendue (par exemple, toute la jambe), appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de **lavande aspic** en ajoutant la même quantité de macérât de **calendula** (*calme les démangeaisons*). Variez le dosage de cette préparation en fonction de la zone étendue afin d'avoir assez d'huile pour faire le massage. A renouveler 4 fois par jour, pendant 5 jours maximum.

Pour qui ? Enfant à partir de 6 ans et éviter chez la femme enceinte/allaitante. Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

3. Piqûre / morsure

Vous avez été piqué ou mordu par un moustique, une guêpe, une méduse, une vive ou encore une araignée, des aoûtats ou un scorpion. Ce que je trouve super c'est qu'il suffit d'une seule huile essentielle pour soigner tous ces tracassés : l'huile essentielle de lavande aspic.

S'il s'agit d'une piqûre d'abeille, vous devez d'abord retirer le dard à l'aide d'une carte bancaire ou d'un ongle. Faites attention à ne pas comprimer la poche du venin pour ne pas en libérer davantage. Rapidement après la piqûre/morsure, appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **lavande aspic** (*antalgique, analgésique*) sur le bouton ou la morsure. Les démangeaisons vont se calmer rapidement. Vous pouvez renouveler toutes les 5 minutes pendant 30 minutes. Les 5 jours suivants, vous pouvez appliquer 1 goutte pure d'huile essentielle de lavande aspic sur la lésion 3x/jour.

L'huile essentielle de **lavande aspic** peut être irritante pour les peaux sensibles. Si vous l'appliquez plusieurs fois et pour les enfants de 6 à 15 ans, je vous conseille d'ajouter 1 goutte de macérât de **calendula** (*calme les démangeaisons*) à votre goutte d'huile essentielle de lavande aspic.

Pour qui ? Enfant à partir de 6 ans et éviter chez la femme enceinte/allaitante. Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

Vous pouvez aussi essayer l'homéopathie : Apis mellifica 5 CH : 3 granules toutes les heures au début et espacer les prises suivant l'amélioration des symptômes.

4. Répulsif pour moustiques

Voici les 2 huiles essentielles particulièrement efficaces pour tenir les moustiques à l'écart de votre maison : les huiles essentielles de citronnelle de Java et de géranium rosat.

1^{ère} recette : diffusion

Versez dans un diffuseur à micro-diffusion, 10 gouttes d'huile essentielle de **citronnelle de Java** et 10 gouttes d'huile essentielle de **géranium rosat**. Diffusez pendant 20 minutes, toutes les heures, dès la fin de la journée, surtout au moment de la tombée de la nuit et à 3 reprises pendant la période des moustiques.

2^{ème} recette : application

Vous pouvez aussi appliquer 2 gouttes pures d'huile essentielle de **citronnelle de Java** et 2 gouttes pures d'huile essentielle de **géranium rosat** sur le col d'un pyjama (hors contact avec la peau) ou sur le coin de votre oreiller. A appliquer au moment du coucher.

Appliquez également 2 gouttes de chacune de ces 2 huiles essentielles sur des mouchoirs ou cotons que vous disposez un peu partout (lits, rebord des fenêtres, table de chevet, etc.).

Appliquez aussi 1 goutte d'huile essentielle de **géranium rosat** dans votre dose quotidienne de gel douche.

Pour qui ? Enfant à partir de 3 ans. Déconseillé pendant le 1^{er} trimestre de grossesse.

Dans la chambre de bébé à partir de 3 mois, vous pouvez utiliser l'huile essentielle de géranium rosat seule 1 à 2 gouttes sur un coton à déposer sur le rebord de la fenêtre ou autre en évitant de le mettre trop à proximité du bébé et de son lit.

E. Automne

1. Arthrose / rhumatisme

Avec l'automne, les journées de pluie et l'humidité refont leurs apparitions. Certaines personnes sont sensibles à ces conditions météorologiques et leurs articulations ou anciennes douleurs suite à un traumatisme peuvent faire leurs réapparitions.

1^{ère} recette : 1 huile essentielle en massage

Appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de **gaulthérie odorante** (*anti-douleur, anti-rhumatismale, anti-inflammatoire*) sur l'endroit douloureux de l'arthrose ou rhumatismes.

Attention, la zone à traiter doit rester petite car nous appliquons ici des gouttes d'huile essentielle pure.

Si vous remarquez que votre peau s'irrite, mélangez ces 2 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie odorante à 2 gouttes de macérât de **calendula** (*anti-inflammatoire*).

A renouveler 5 fois par jour pendant 21 jours.

2^{ème} recette : 2 huiles essentielles en massage

Si cette huile essentielle seule n'est pas assez efficace, je vous propose cette formule plus complète. Souffrant de rhumatismes au genou, ma maman a pu tester cette synergie. Cette formule ne soigne pas mais au moins la douleur disparaît quelque temps.

Munissez-vous d'un flacon ambré de 10 ml.

Versez:

- 25 gouttes (1 ml) d'huile essentielle de **gaulthérie odorante**
- 25 gouttes (1 ml) d'huile essentielle de **citronnelle de Java** (*anti-inflammatoire*)
- 25 gouttes (1 ml) d'huile essentielle de **héliochryse italienne** (*anti-inflammatoire, anti-douleur*)
- 25 gouttes (1 ml) d'huile essentielle de **laurier noble** (*anti-douleur*)
- 25 gouttes (1 ml) d'huile essentielle de **menthe poivrée** (*anti-douleur*)
- 5 ml de **macérât de calendula**, soit le reste du flacon (*anti-inflammatoire*)

Secouez délicatement le flacon. Pour doser au mieux le calendula, je vous conseille d'utiliser une éprouvette.

Appliquez 3-4 gouttes de cette préparation sur l'endroit douloureux de l'arthrose ou rhumatismes. Attention, l'application de ce mélange qui est fortement dosé en huiles essentielles (50%) ne doit pas se faire sur des zones trop étendues.

A renouveler 3 à 5 fois par jour. Faites une pause d'une semaine tous les 20 jours.

Pour qui 1^{ère} et 2^{ème} recettes ? Enfant à partir de 12 ans. Déconseillé chez la femme enceinte/allaitante. A utiliser avec prudence chez les personnes sous anticoagulant, allergiques à l'aspirine, épileptiques et asthmatiques.

En traitement de fond, vous pouvez aussi prendre du macérât de bourgeon de cassis (*anti-inflammatoire*). C'est de la gemmothérapie.

2. Déprime de l'automne

L'automne est bien la saison qui fait déprimer. Perte de soleil, retour des journées de pluies interminables, changement d'heure et il fait nuit de plus en plus tôt. Il est normal que notre moral en prenne un coup !

Petit focus sur la perte de soleil et l'envie de dormir. Pourquoi les deux sont – elles liées ?

La responsable (entre autres) de notre fatigue automnale est la mélatonine, produite par la glande pinéale. C'est une hormone qui est stimulée lorsqu'il fait sombre et inhibée en présence du soleil. Elle est produite en grande quantité entre 2 h et 5 h du matin, d'où son nom hormone du sommeil. Lorsque la glande pinéale produit cette hormone, elle informe notre cerveau qu'il fait sombre, donc c'est l'heure d'aller dormir. Voilà pourquoi on se sent plus vite fatigué lorsque les journées se raccourcissent.

Heureusement, les huiles essentielles sont très efficaces sur les émotions de tristesse et de déprime légère. Elles apportent en diffusion ou en massage de la gaieté, de la joie, de l'optimisme et de la motivation.

1ère recette : diffusion

Versez dans un diffuseur à micro-diffusion :

- 10 gouttes d'huile essentielle de **petit grain bigarade** (*anti-dépressive, équilibrante nerveuse très puissante*)
- 5 gouttes d'huile essentielle de **géranium rosat** (*tonifiante mental, rééquilibrant nerveux et hormonal*)
- 10 gouttes d'huile essentielle de **ravintsara** (*rééquilibrant nerveux luttant contre l'asthénie⁷ physique et psychique, action anti-dépressive*).

Diffusez pendant 20 minutes, 2 fois par jour, 5 jours sur 7 ou 3 semaines par mois.

Pour qui ? Enfant à partir de 3 ans et femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre. Prudence chez les personnes asthmatiques.

2ème recette : en massage cutané

Munissez-vous d'un flacon ambré de 10 ml.

Versez:

- 50 gouttes (2 ml) d'huile essentielle de **petit grain bigarade**
- 50 gouttes (2 ml) d'huile essentielle de **ravintsara**
- 25 gouttes (1 ml) d'huile essentielle de **géranium rosat**

5 ml d'huile végétale de jojoba ou de sésame, soit le reste du flacon.

Secouez délicatement le flacon. Pour doser au mieux l'huile végétale, je vous conseille d'utiliser une éprouvette.

Appliquez 4 gouttes du mélange sur la face interne des poignets (zone pulsatile permettant un bon passage dans la circulation générale), massez poignet contre poignet, joignez les mains et approchez l'intérieur des poignets du nez pour faire 2 à 3 longues et profondes respirations (voie olfactive).

Vous pouvez également appliquer 4 gouttes en massage au niveau du plexus solaire pour une action plus intense sur le système nerveux.

A faire 1 à 2 fois par jour, 5 jours sur 7 ou 3 semaines par mois jusqu'à amélioration des symptômes.

Pour qui ? Adultes de plus de 15 ans. Femmes enceintes dès le 2ème trimestre.

⁷ Asthénie : État de grande faiblesse, d'épuisement physique et mental.

Si les symptômes persistent au bout de 15 jours, consultez votre médecin. Cette recette ne doit en aucun cas remplacer un traitement médicamenteux en cours.

Conseil : vous pouvez aussi essayer la luminothérapie. Personnellement, voilà 3 ans que je pratique cette thérapie pendant l'hiver et je dois avouer que la lumière réveille ! Je me sens plus tonique, réveillée, en forme.

3. Poux

L'automne signifie la fin des vacances et la rentrée scolaire pour les enfants.

Les poux seront eux aussi peut-être au rendez-vous. Pour éviter une colonie de poux sur la tête de votre enfant, il vaut mieux prévenir que guérir. S'il s'avère qu'il y a une épidémie de poux à l'école, voici des solutions efficaces. Cette recette est pour la **prévention** : si l'enfant n'a pas de poux mais est en contact avec d'autres enfants qui en ont.

Munissez-vous d'un flacon ambré de 5 ml. Versez :

- 32 (1,25 ml) gouttes d'huile essentielle de **lavandin super** (*antiseptique*)
- 32 (1,25 ml) gouttes d'huile essentielle de **tea tree** (*antiparasitaire*)
- 2,5 ml d'huile végétale de jojoba, soit le reste du flacon

Secouez délicatement le flacon. Pour doser au mieux, je vous conseille d'utiliser une éprouvette.

Appliquez 4 gouttes du mélange sur la nuque et derrière les oreilles avant d'emmener votre enfant à l'école. A renouveler pendant la durée de l'épidémie de poux en pratiquant des pauses de 2 jours par semaine ou d'une semaine par mois.

Astuce : Vous pouvez également ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de **lavandin super** dans la dose de shampoing et laver les cheveux de toute la famille.

Pour qui ? Enfant à partir de 3 ans et femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre.

Je n'avais pas prévu d'écrire une recette en cas d'infestation de poux. Mais, comme sur le site de la slow cosmétique, ils proposent un super soin, alors je préfère partager celui-ci :

<https://www.slow-cosmetique.com/le-mag/poux-les-remedes-efficaces-en-mode-slow/>

Vous trouverez aussi sur mon blog l'article dédié aux recettes pour vous débarrasser des poux qui ont élu domicile sur votre cuir chevelu ou celui d'un des membres de votre famille :

<http://www.aromalin.com/huiles-essentielles-contre-les-poux-efficace-preuve/>

F. Toute l'année

1. *Aphte / gingivite / douleur dentaire*

Les aphtes sont dus à une lésion d'un vaisseau sanguin qui aura pour conséquence une nécrose de la muqueuse. C'est ce qu'on appelle un ulcère. Les aphtes se forment le plus souvent sur les muqueuses à l'intérieur de la bouche. Je ne sais pas vous, mais pour moi, les aphtes ont la fâcheuse tendance à apparaître au fond de la bouche (au niveau des dents de sagesse). L'endroit est bien compliqué pour appliquer mon huile essentielle ! Ils pourraient au moins apparaître sur la gencive à l'avant de la bouche.

La gingivite est une inflammation de la gencive. Il ne faut pas laisser cette inflammation empirer car les choses peuvent s'aggraver. Il faut soigner vite. Les huiles essentielles sont très efficaces pour soulager une douleur dentaire, de par leur effet anesthésiant.

Versez 1 goutte pure d'**huile essentielle de laurier noble** (*antidouleur*) sur votre index et appliquez sur l'aphte, gingivite ou la dent douloureuse. Ne vous inquiétez pas, la pose de l'huile essentielle ne fait absolument pas mal ! N'oubliez pas de vous laver les mains avant et après la pose.

Non seulement l'huile essentielle de laurier noble participe à la cicatrisation de l'aphte, mais en plus elle endort la douleur pour quelques heures. Que demander de plus ?

Renouveler 2 à 3 fois par jour si nécessaire pendant 6 jours. S'il n'y a aucune amélioration au bout de 5 jours, il est préférable d'aller consulter votre dentiste.

Pour qui ? Enfant à partir de 6 ans et chez la femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre.

Vous pouvez utiliser l'homéopathie : Borax 5 CH : 3 granules toutes les heures puis espacer.

2. *Bleu / Hématome*

Vous vous êtes cogné, vous êtes tombé et la chute a été douloureuse ? Vous commencez à ressentir une douleur ? N'attendez pas d'avoir un bleu ou que la douleur passe. Ici aussi les huiles essentielles sont très efficaces et font des merveilles. L'hélichryse italienne (souvent appelée immortelle) est la meilleure dans son domaine. J'ai pu entendre et lire à plusieurs reprises qu'elle est vraiment superbe. A avoir si vous avez un enfant casse-cou. A défaut de l'immortelle, l'huile

essentielle de menthe poivrée fera aussi l'affaire (à partir de 7 ans). A vous de choisir laquelle vous préférez en fonction de ce que vous avez à disposition.

Rapidement après votre chute, appliquez 1 ou 2 gouttes pures d'**huile essentielle d'hélichryse italienne** (*anti-hématome, cicatrisante*) sur l'endroit où vous vous êtes cogné, même s'il y a une plaie sanguinolente. Renouvelez 5 fois (3 fois pour un enfant de 3 à 12 ans) dans la journée. Puis 2 fois les 2 jours suivants.

Pour qui ? Enfant à partir de 3 ans. Déconseillé chez la femme enceinte/ allaitante. Prudence chez les personnes épileptiques et chez les personnes sous traitement anticoagulant.

Remarque : Seul petit souci, l'huile essentielle d'hélichryse italienne coûte cher, environ 28 € pour 5 ml.

Vous pouvez utiliser l'homéopathie :

- Arnica montana 9 CH : 1 tube dose en 1 prise de suite après le choc
- Puis 5 granules 3 à 4x/jour d'Arnica montana 9 CH pendant quelques jours.

3. Boutons de fièvre / herpès

Le bouton de fièvre est une maladie infectieuse virale, contagieuse et qui revient souvent, notamment suite à une exposition au soleil, une fatigue du système immunitaire, un stress ou un choc émotionnel. Elle est due à un virus dont le nom est herpès simplex.

Ce virus se transmet par contact direct et une fois que vous l'avez attrapé, il restera pour toujours dans votre organisme.

Le bouton de fièvre apparaît généralement sur les lèvres sous la forme d'un « bouquet » de vésicules situé sur une zone de rougeur. L'apparition des vésicules est précédée par une chaleur et douleur locale, des picotements et des démangeaisons. Une légère fièvre peut accompagner cette éruption.

Les vésicules se rassemblent parfois en formant une bulle, puis se rompent. Elles font alors place à une croûte qui recouvre la lésion et « tombe » en quelques jours.

Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **niaouli** toutes les 2 heures sur la zone du bouton de fièvre, pendant 48 heures. Vous pouvez le faire avec un coton-tige ou du bout de votre doigt mais lavez-vous bien les mains après l'application.

A partir du 3^{ème} jour, appliquez cette huile essentielle 4 fois par jour jusqu'à disparition et cicatrisation du bouton d'herpès (environ 7 jours).

Si la région est ultra-sensible, vous pouvez diluer 2 gouttes d'huile essentielle de niaouli dans 2 gouttes d'huile végétale de jojoba.

Vous pouvez aussi essayer l'homéopathie :

- Vaccinotoxinum 9 CH : 1 tube dose/jour, 3 jours de suite, en 1 prise
- Rhus toxicodendron 9 CH : 3 granules 3x/jour espacer selon amélioration
- Mezereum 5 CH : si croûtes 3 granules 3x/jour

Voici quelques commentaires écrits par les lecteurs du blog Aromalin :

Kahounette : « J'ai essayé ta recette avec l'huile essentielle de Niaouli alors que les vésicules étaient déjà apparues. En fin d'après midi, je ne sentais plus rien. Et on ne voyait plus rien. GENIAL !! »

Michel : « Je suis parti en Bretagne cet été en voiture et la fatigue du voyage ainsi que le changement de climat, je me suis retrouvé avec un bouton de fièvre. J'ai appliqué le niaouli et le ravinstara avec un coton tige, les bulbes ne sont pas sortis et en 4 jours je n'avais plus rien»

Caroline : « Dès les picotements : huile essentielle de Niaouli + 5 granules de Rhus Toxi (toutes les 2h – c'est de l'homéopathie). Par la suite, HE de Niaouli + Tea tree avec l'huile végétale d'amande douce que j'applique dès qu'il n'y en a plus sur le bouton. Résultat : le bouton ne sort même pas mais je continue l'application quelques jours après les symptômes au cas où. »

Conseils :

- pensez à protéger votre bouton de fièvre du soleil en mettant de l'écran total
- pensez à faire une cure de vitamine C : 1 gr/jour le matin pendant 10 jours pour stimuler votre système immunitaire.

Pour qui ? Enfant à partir de 6 ans. Déconseillé chez la femme enceinte/allaitante. Eviter chez les personnes souffrant de cancers ou d'antécédents de cancers hormono-dépendants.

4. Brûlure

Vous vous êtes brûlé en touchant votre four, plaque de cuisson, barbecue, fer à repasser ou tout autre objet brûlant. Soit vous ressentez une intense brûlure, soit rien du tout.

Si vous sentez cette intense douleur au moment de la brûlure, c'est qu'elle est superficielle, elle n'a pas touché vos petits vaisseaux sanguins sous votre peau.

Si vous ne sentez rien, ce n'est pas parce que vous n'avez rien, c'est parce que vos vaisseaux sanguins ont été brûlés !

Dans les 2 cas, passez la zone de votre corps brûlée sous l'eau froide pendant 10 minutes.

Puis, appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de **lavande aspic** pure mélangées dans une noisette de gel **d'aloé vera** sur la zone brûlée.

Renouvelez toutes les 15 minutes pendant 1 heure. Terminez en appliquant 3 fois dans la journée.

La douleur s'estompera rapidement, la cicatrisation sera beaucoup plus rapide et de meilleure qualité en réduisant les marques sur la peau.

Mon compagnon a pu tester cette recette. Il lui arrive de se brûler une petite zone de la main avec la grille du four. Il applique rapidement cette recette (après avoir passé la zone brûlée à l'eau froide) et il dit toujours que ça soulage rapidement la douleur et en plus la cicatrisation se fait plus vite.

Remarque : si vous avez des cloques, du liquide au niveau de votre brûlure, si la brûlure est étendue, si elle est d'origine chimique, si vous ne sentez pas de douleur, si la brûlure concerne un enfant ou un bébé, si c'est le visage qui est touché, il vaut mieux consulter un médecin pour plus de précautions.

Pour qui ? Enfant à partir de 7 ans. Déconseillé chez la femme enceinte/allaitante.

Chez l'enfant de 3 à 7 ans et chez la femme enceinte à partir du 2^{ème} trimestre, vous pouvez remplacer l'huile essentielle de lavande aspic par l'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*).

Vous pouvez aussi utiliser l'homéopathie pour une brûlure cutanée non étendue :

- Belladonna 9 CH : 1 dose de suite
- Apis mellifica 9 CH : 1 dose 30 min après
- Cantharis 5 CH : 3 granules 3x/jour si cloque

5. Constipation

On parle de constipation lorsque l'on va à la selle moins de 3 fois par semaine et c'est un vrai souci dans la vie quotidienne. Quand on a des toilettes à disposition, on n'a pas envie d'aller aux toilettes et quand on est dehors, par exemple en train de faire du shopping, vient l'envie pressante mais il faut se retenir. La constipation peut engendrer des douleurs au ventre, des flatulences et des ballonnements. Bref, rien qui facilite le quotidien.

Munissez-vous d'un flacon verre ambré de 10 ml.

Versez :

- 50 gouttes (2 ml) d'huile essentielle d'**estragon** (*tonique digestif anti-fermentaire luttant contre les gaz et antispasmodique digestif*)
- 25 gouttes (1 ml) d'huile essentielle de **basilic exotique** (*tonique digestif, antispasmodique*)
- 7 ml d'huile végétale de **jojoba**, soit le reste du flacon

Secouez délicatement le flacon. Pour doser au mieux, je vous conseille d'utiliser une éprouvette.

Massez pendant 3 minutes votre ventre avec 10 à 15 gouttes du mélange, 3 à 4 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

Dans le cadre d'une constipation chronique, ce traitement peut être utilisé sur une plus longue durée à raison d'1 application en massage sur le ventre, 2 fois par jour, 5 jours sur 7 le temps du retour à la normale. Parallèlement à cela, je vous conseille de consulter votre médecin.

Pour qui ? Enfant à partir de 12 ans. Eviter chez la femme enceinte et chez les personnes ayant une maladie dégénérative ou fragile nerveusement.

Il existe aussi des plantes laxatives en phytothérapie, telles que la bourdaine (écorce), le séné (foliole ou follicule) et la rhubarbe. Prudence avec l'utilisation de ces plantes car il y a un risque d'irritation des intestins. Elles sont déconseillées aux femmes enceintes, enfants et personnes qui ont les intestins irritables ou fragilisés par une pathologie intestinale.

D'autres plantes plus douces, (fucus, lin, psyllium (graines), laminaires et carragaheen) sont utilisées pour favoriser les mouvements des intestins et cela permet d'évacuer les selles vers le colon.

Pour la constipation occasionnelle, je vous propose le séné de la marque Arkogélules.

Pour la constipation chronique, je vous propose les graines de lin de la marque Arkogélules.

Vous trouverez la marque Arkogélules en pharmacie ou sur Internet. Pour les tisanes, vous les trouverez en magasin bio, herboristeries ou sur Internet.

N'oubliez pas de boire aussi.

6. *Hoquet*

Le hoquet est une contraction subite et involontaire du diaphragme. D'où le fait de ne pas du tout avoir la main sur le hoquet et de dire « Stop maintenant le hoquet, y'en a marre, tu disparais ». Si seulement c'était aussi simple ! Et bien, les huiles essentielles ont la possibilité de stopper des contractions vraiment désagréables qui peuvent faire mal quand le hoquet dure longtemps.

Versez 1 goutte d'huile essentielle **d'estragon** (ou de basilic exotique, les 2 vont bien grâce à leur activité antispasmodique puissante) sur un sucre (pour une action rapide de l'huile essentielle par absorption au travers des muqueuses sous la langue). Posez ce sucre sur votre langue et laissez fondre. Renouvelez 15 minutes après si le hoquet persiste.

Pour qui ? Enfant à partir de 12 ans. Eviter chez la femme enceinte / allaitante. A utiliser sur une durée courte et ponctuelle.

7. *Insomnie*

Si vous n'arrivez pas à trouver le sommeil ou si vous vous réveillez en pleine nuit sans réussir à vous rendormir rapidement, les huiles essentielles sont là pour vous aider.

1ère recette : 1 huile essentielle

Versez 2 gouttes d'huile essentielle de **lavande vraie** (*calme, favorise l'endormissement*) sur les coins de votre oreiller au moment du coucher. Vous pouvez renouveler ce geste tous les soirs jusqu'à ce que vous retrouviez un sommeil profond, en respectant des pauses de 2 jours par semaine ou d'1 semaine par mois.

Vous pouvez également verser 1 à 2 gouttes pures d'huile essentielle de lavande vraie sur votre main et masser le plexus solaire (zone entre le thorax et le nombril), vos poignets et la plante des pieds. La sensation de bien-être est quasi instantanée.

Pour qui ? Enfant à partir de 3 ans et chez la femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre (ne pas masser sur le ventre de la femme enceinte) et risque du développement des seins chez le jeune garçon qui est réversible à l'arrêt.

2ème recette : 2 huiles essentielles

Si l'huile essentielle de lavande vraie ne suffit pas, je vous propose la recette suivante à faire en plus de la 1^{ère} recette.

Munissez-vous d'un flacon ambré de 5 ml.

Versez :

- 32 (1,25 ml) gouttes d'huile essentielle d'**orange douce** (*calme, favorise l'endormissement*).
- 32 (1,25 ml) gouttes d'huile essentielle de **petit grain bigarade** (*relaxante*).
- 2,5 ml d'huile végétale de jojoba, soit le reste du flacon

Secouez délicatement le flacon. Pour doser au mieux, je vous conseille d'utiliser une éprouvette.

Appliquez 4 gouttes de la préparation sur le plexus solaire (zone entre le thorax et le nombril) 30 minutes avant le coucher. N'oubliez pas que l'huile essentielle d'orange douce est photosensibilisante donc ne vous exposez pas au soleil dans les 6h qui suivent l'application.

En phytothérapie, vous pouvez associer les plantes de passiflore (*sédatif et calmant et sans effet secondaire contrairement aux somnifères*) et de valériane (*pour éviter les réveils nocturnes*). Vous trouverez facilement ces plantes en magasin bio en gélules ou autres formes.

Conseils : lisez dans votre lit. Même 10-15 minutes seulement avant de vous endormir. Cela aide énormément, je vous le garantis. Votre esprit se libère petit à petit, vous arrivez à « décrocher » de vos ennuis, de tout ce qui s'est passé dans votre journée et sur ce que vous devez faire le lendemain. Pensez plutôt à l'histoire que vous êtes en train de lire, vous vous endormirez plus facilement.

Pour qui ? Enfant à partir de 3 ans et femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre.

Vous pouvez utiliser l'homéopathie : Passiflora composé 5 granules avant le coucher.

8. Mal de transports/nausée

La voiture, le bus, le bateau, l'avion est une hantise pour les personnes souffrant du mal des transports. Il existe heureusement des solutions avec les huiles essentielles. Lorsque vous avez un « haut-le-cœur », la « nausée qui monte », munissez-vous de votre huile essentielle de menthe poivrée.

1^{ère} recette : application

Versez 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée** (*anti-nauséuse*) sur un demi-sucre de canne, puis mettez en bouche et laissez fondre sous la langue pour une action plus rapide, puis avalez. Renouvelez tant que la nausée ne passe pas. Evitez de dépasser 5 gouttes dans la journée et ne pas utiliser de manière prolongée (maximum 3 jours).

Pour qui ? Enfant à partir de 12 ans. Interdit chez la femme enceinte / allaitante. A éviter chez les personnes souffrant d'hypertension, les épileptiques et les asthmatiques.

2^{ème} recette : diffusion

Vous pouvez aussi respirer à même le flacon d'huile essentielle de **menthe poivrée** ouvert ou diffusez à l'aide d'un diffuseur de voiture, 5 minutes avec cette huile essentielle.

Pour qui ? Enfant à partir de 8 ans. Interdit chez la femme enceinte / allaitante. A éviter chez les personnes souffrant d'hypertension, les épileptiques et les asthmatiques.

Conseils :

- pour les enfants dès 4 ans et les femmes enceintes dès le 2^{ème} trimestre, vous pouvez verser 1 goutte d'huile essentielle de **citron** (*anti-nauséuse et tonique digestive*) sur un demi-sucre de canne, puis mettez en bouche et laissez fondre. Renouvelez tant que la nausée ne passe pas. Evitez de dépasser 3 gouttes dans la journée et à utiliser de manière ponctuelle.
- essayez l'homéopathie : Nux Vomica 5 CH, Cocculus indicus 5 CH, Tabacum 5CH : 3 granules de chaque la veille du départ puis 15 minutes avant le départ et 3 granules 3 à 4x/jour pendant le trajet si les symptômes apparaissent.

9. Règles douloureuses

La période des règles peut bien se dérouler ou être un véritable calvaire pour certaines d'entre vous. En effet, si vous êtes sujette aux crampes ventrales, vous êtes contrainte à souffrir toute la journée ou, si vous le pouvez, à rester couchée. Heureusement, le côté antispasmodique des huiles essentielles va vous aider à passer ce cap difficile.

Posez 1 goutte pure d'huile essentielle d'**estragon** (*antispasmodique*) sous la langue et aussi 1 goutte pure sur le bas-ventre, massez doucement. Renouvelez toutes les heures jusqu'à ce que les spasmes soient nettement moins forts. Eviter de dépasser les 6 fois dans la journée. A utiliser sur une durée courte, 3-5 jours maximum.

Pour qui ? Enfant à partir de 12 ans. Eviter chez la femme enceinte / allaitante.

10. Stress

Le stress fait parti de notre quotidien : entre notre vie familiale et notre travail, nous courrons toujours plus, nous sommes toujours rattrapés par le temps. Gérer une situation importante telle qu'un examen, entretien d'embauche, prise de parole peut aussi générer du stress.

Voici quelques huiles essentielles qui vous aideront à mieux gérer ces situations :

- **Lavande vraie** : calme l'anxiété et est anti-dépressive. Favorisez-là pour retrouver un sommeil de qualité.
- **Petit grain bigarade** : elle calme votre nervosité, calme les palpitations rapides du cœur. Favorise l'harmonie et est anti-dépressive.
- **Orange douce** : elle calme votre nervosité et vous aide à retrouver un sommeil de qualité.
- **Lavandin super** : calme les palpitations rapides du cœur, relaxe et favorise la communication entre les personnes stressées.

Maintenant, selon les symptômes de votre stress, choisissez 1 à 2 huiles essentielles de la liste ci-dessus.

Votre choix est fait ?

1ère recette : massage

Munissez-vous de votre/vos huiles essentielles choisies selon votre type de stress et vos préférences olfactives.

Appliquez 2 gouttes (en tout) sur la plante des pieds, sur la face interne des poignets et sur le plexus solaire (zone entre le thorax et le nombril). Si votre peau est sensible ou si vous l'appliquez chez un enfant, il est préférable de diluer ces 2 gouttes d'huile essentielle dans 2 gouttes d'huile végétale de jojoba.

Maintenant, rapprochez vos poignets de votre nez et respirez de cette façon :

- Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4
- Bloquez la respiration en comptant jusqu'à 2
- Expirez par la bouche en gonflant votre ventre et en comptant jusqu'à 6.

Recommencez jusqu'à amélioration de votre stress. La respiration doit venir du ventre et non du torse. Pour vous aider, mettez la main sur le ventre. Sentez-le se soulever au rythme de vos respirations. Fermez les yeux, concentrez-vous sur l'air entrant par votre nez, circulant dans vos poumons, puis vos bronches et ressortant par votre bouche.

A appliquer 3 fois par jour. Si vous avez besoin de prendre ce traitement sur une longue durée, faites une pause d'1 semaine tous les 20 jours.

Pour qui ? Enfant à partir de 3 ans et femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre (éviter une utilisation prolongée chez la femme enceinte). N'appliquez pas d'huile essentielle sur le ventre de la femme enceinte.

Rappel : l'huile essentielle d'orange est photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil dans les 6 heures après application sur la peau.

2ème recette : diffusion

Vous pouvez faire cette recette en plus de la première. Diffusez également ces huiles essentielles en composant vous même votre mélange. Vous pouvez en choisir une seule ou plusieurs. Pour un mélange réussi olfactivement, on s'arrêtera à 3 huiles essentielles maximum.

Voici des pistes :

- 5 gouttes d'huile essentielle de **lavande vraie** et 5 gouttes d'huile essentielle d'**orange douce** pour une atmosphère de détente aux odeurs de Provence.
- 7 gouttes d'huile essentielle d'**orange douce** et 3 gouttes d'huile essentielle de **petit grain bigarade** pour une atmosphère très agrume et relaxante.
- 10 gouttes d'huile essentielle de **lavandin super** pour rétablir la communication entre personnes stressées.
- 5 gouttes d'huile essentielle de **lavandin super** et 5 gouttes d'huile essentielle d'**orange douce** pour une atmosphère conviviale et anti-stress.

A diffuser 20 minutes 2 à 3 fois par jour, notamment le soir vers 19 h. Si vous avez besoin de prendre ce traitement sur une longue durée, faites une pause d'1 semaine tous les 20 jours.

Pour qui ? Enfant à partir de 3 ans et femme enceinte dès le 2^{ème} trimestre (éviter une utilisation prolongée chez la femme enceinte).

Vous pouvez utiliser l'homéopathie :

- Gelsemium sempervirens 9 CH : 5 granules 3x/jour
- Ignatia amara 9 CH : idem que ci-dessus pour la posologie.

11. Trac

Le trac peut survenir au moment où l'on s'en passerait bien. Perte de confiance en soi, incertitude, timidité, le trac peut nous faire perdre le contrôle, nous empêcher de réfléchir correctement, d'être réactif. Certains événements dans la vie (entretien d'embauche, examen, mariage, prise de parole en public) peuvent amener le trac, même avant la séance. Il existe une huile essentielle particulièrement adaptée à ces situations stressantes. Je nomme l'huile essentielle de laurier noble. Elle aide à redonner confiance en soi, s'affirmer, avoir les idées claires et être sûre de soi.

Appliquez 1 goutte pure d'huile essentielle de **laurier noble** (*donne confiance en soi*) sur la face interne de chaque poignet puis respirez profondément. Si vous avez la peau sensible, diluez l'huile essentielle de moitié dans l'huile végétale de jojoba. Vous pouvez renouveler 2 fois dans la journée. Faites-le même la veille de l'événement que vous redoutez et 15 à 30 minutes avant, pour une action préventive.

Pour qui ? Enfant à partir de 12 ans. Eviter chez la femme enceinte / allaitante.

Vous pouvez utiliser l'homéopathie :

- Gelsemium sempervirens 9 CH : 1 tube dose en 1 prise la veille et 15 minutes avant l'événement
- Ignatia amara 9 CH : idem que ci-dessus pour la posologie.

12. Troubles digestifs

Les troubles digestifs peuvent se manifester par des douleurs intestinales inexplicables, un ballonnement suite à un repas, des flatulences et le ventre qui gonfle. Bref, c'est pas très glamour tout ça !

Je ne vais pas aller dans le détail de chaque symptôme qui concerne les troubles digestifs, ce n'est pas le but de ce livre. Je vais simplement vous indiquer l'huile essentielle qui soulage ces symptômes. Toutefois, en aucun cas, ces solutions ne sont des remèdes pour vous soigner.

Appliquez 2 gouttes pures d'huile essentielle de **basilic exotique** (*soulage les crampes intestinales*) sur 1 cuillère à soupe d'huile de colza et mettez-en bouche sous la langue. Vous verrez, l'huile essentielle agit vite, en 5 minutes, vos spasmes cesseront ! Je privilégie le mode d'administration par voie orale afin que l'huile essentielle agisse le plus rapidement possible. Ne dépassez pas 3 prises de 2 gouttes par 24h et pendant maximum 2 jours. Si vos symptômes persistent, consultez votre médecin.

Je suis sujette à une mauvaise digestion et parfois, j'ai des crampes intestinales. Impossible de me soulager par la médecine classique, allopathique. Et vraiment, cette huile essentielle est efficace car mes douleurs disparaissent rapidement.

Pour qui ? Enfant à partir de 12 ans. Eviter chez la femme enceinte / allaitante.

Conseil : si vous avez du mal à digérer, que vous vous sentez lourd et sans motivation après un repas, voici une infusion que je vous propose. Faites infuser 10 minutes dans une tasse d'eau chaude de 125 ml, 4,5 g de feuilles de boldo et 3 g de feuilles de menthe poivrée. Vous pouvez trouver ces plantes en vrac en magasin bio. Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou troubles hépatiques graves et chez la femme enceinte/allaitante.

VII. ANNEXES

A. Mes boutiques préférées

1. *Compagnie des Sens*

Je vous propose la boutique Internet : <http://www.compagnie-des-sens.fr>. Leurs huiles essentielles sont 100 % pures, naturelles et complètes.

Nombreuses d'entre-elles sont issues de l'agriculture biologique. Elles sont toutes certifiées FR-BIO-01, certification ECOCERT. Et la cerise sur le gâteau, vous avez accès dans l'onglet « Constituants biochimiques » à l'analyse chromatographique des huiles essentielles !

Les prix sont tout à fait raisonnables et vous avez plein de petites recettes très simples à votre disposition.

Bénéficiez également de **5 % de réduction** avec le code AROMALIN.

Le point fort de ce site est qu'il vous propose une solution simple pour un souci. Pas besoin d'acheter 5 huiles essentielles pour vous soigner. Une seule vous suffira et en plus, vous avez écrit noir sur blanc comment vous devez utiliser l'huile essentielle pour vous soigner (nombre de gouttes, nombre de fois par jour et pendant combien de jours).

2. *Pranarom*

Je vous propose également la marque Pranarom que vous trouverez en pharmacie, magasin bio et Internet. Leurs huiles essentielles sont 100 % pures, naturelles et complètes. Nombreuses d'entre-elles sont issues de l'agriculture biologique, certifiées EcoGarantie.

PRANARŌM



Compagnie des Sens

3. *Vanessences*

Boutique en ligne de ventes d'huiles essentielles bio, d'huiles végétales bio, de cosmétiques bio et de préparations aromathérapeutiques bio prêtes à l'emploi à base d'huiles essentielles, d'huiles végétales et d'hydrolats bio : <http://vanessences.fr>. Les préparations Vanessences possèdent la mention Slow Cosmétique et ne sont pas testées sur les animaux.



Tous leurs produits sont de très bonne qualité car ils sont élaborés avec des huiles essentielles, des huiles végétales et des hydrolats bio certifiés Ecogarantie ou Ecocert sélectionnés par Vanessa BOZEC, Cofondatrice de Vanessences, Docteur en pharmacie et aromathérapeute, qui vérifie toujours la fiche qualité et la conformité de chaque matière première (analyse chromatographique, analyse chimique, mode d'extraction, ...) et qui assure la préparation et la traçabilité de chaque produit avec un numéro de préparation ou de lot.

Je vous conseille ce site pour la réalisation des synergies d'huiles essentielles que vous pouvez trouver dans divers ouvrages sur l'aromathérapie et que vous ne souhaitez pas préparer vous-même. Par ailleurs, Vanessa propose de fabriquer pour vous des synergies d'huiles essentielles personnalisées. Vous avez un problème de santé que vous souhaitez soigner ou prévenir, Vanessa peut vous proposer sur devis une synergie d'huiles essentielles adaptée à vous seul et répondant à votre problématique. Elle propose également des consultations aroma express par échanges de mail ou plus approfondies par téléphone ou par skype. Elle organise des formations et des ateliers aroma destinés au grand public, aux professionnels de santé, aux entreprises...

J'ai sélectionné ce site car c'est une petite entreprise familiale, française qui ne cherche pas à faire un maximum de bénéfice mais qui cherche à se mettre au service des personnes souhaitant se soigner, s'initier ou se perfectionner dans le domaine de l'aromathérapie.

B. Tests sur les animaux

J'ai décidé d'inclure dans cet e-book cette petite partie dédiée aux tests réalisés sur les animaux de laboratoire, c'est ce qu'on appelle la vivisection. D'ailleurs j'ai le cœur gros en vous rédigeant cette partie. Je voudrais partager mon point de vue car c'est une bataille que je mène depuis des années contre la vivisection. J'en profite donc pour vous en parler si cela vous intéresse.

Il s'agit d'effectuer des opérations expérimentales sur des animaux vivants dans le but de tester par exemple : l'innocuité d'un ingrédient pour l'inclure dans un cosmétique, pour tester des médicaments, etc.

Dans le cadre de l'aromathérapie, au début je pensais que les huiles essentielles n'étaient pas testées sur les animaux.

D'un côté oui elles ne sont pas testées. Quand vous achetez une huile essentielle dans une boutique, celle-ci n'a pas été testée sur l'animal.

Par contre, les scientifiques testent les huiles essentielles pour prouver leurs vertus thérapeutiques. J'ai découvert cela dans le livre « Science et huiles essentielles d'Alexandre Baumann ». Dans ce livre, il raconte les différents tests réalisés pour prouver par exemple l'efficacité des huiles essentielles.

Pour prouver l'action anti-bactérienne d'une huile essentielle, les tests sont réalisés dans des boîtes de pétri. Il s'agit de verser quelques gouttes d'une huile essentielle (ex : origan) sur un papier buvard et de le placer dans une boîte avec un germe pathogène. Ensuite, on regarde le cercle d'inhibition, c'est-à-dire, la surface sans bactérie laissée autour du buvard. Dans cette surface, l'huile essentielle a « détruit » le germe, donc plus elle est grande, plus l'huile essentielle est efficace contre ce germe.

Pour prouver l'action anti-inflammatoire d'une huile essentielle, on utilise les animaux. Et ça me dégoûte. Par exemple, dans ce livre il est écrit pour l'huile essentielle d'eucalyptus citronnée, je cite :

« Dans une étude un peu cruelle sur des rats (Silva et coll, 2003), des chercheurs ont injecté de l'acide acétique à des rats 30 minutes après leur avoir injecté la substance testée. L'eucalyptus citronné a réduit de 57% les contorsions de la pauvre bête dès 0,1 mg/kg. Fait intéressant, l'augmentation de la dose n'a pas eu un effet énorme : 10 mg/kg réduisent les contorsions de 50%, alors que la dose de 100mg/kg les réduisent de 73%. [...] Il aurait été plus intéressant de comparer

les effets à des doses comparables : 250mg/kg correspond à 17,5g pour une personne de 70 kilos. Une dose probablement létale. L'auteur conduit plusieurs autres tests corroborant l'existence d'un effet antalgique et anti-inflammatoire significatif. »

Ce qui m'énerve est qu'on fasse des tests de nos jours qui soient encore très douloureux pour les animaux et qu'ils soient conscients pendant l'expérience. Ça ne devrait plus être le cas, plus maintenant car il existe des méthodes alternatives où l'animal n'est plus utilisé pour ce genre de test, c'est inacceptable ! Et en plus, dans cette expérience, la dose utilisée ne peut même pas être administrée à l'être humain car la quantité d'huile essentielle utilisée peut être tragique pour la personne. Donc, pourquoi faire ce genre de tests qui ne peuvent même pas être appliqués sur l'être humain ? Lorsqu'on utilise cette huile essentielle pour bénéficier de son côté anti-inflammatoire (par exemple pour les rhumatismes) on va utiliser une petite dose. Donc, cette expérience ne permet même pas de dire si une petite dose de cette huile essentielle sera efficace sur les douleurs. Heureusement, on le sait par expérience. Donc ces tests sur animaux ne servent à rien !! Ils n'apportent aucune information en plus, surtout pour nous qui utilisons les huiles essentielles dans une sphère familiale.

Au final, je suis vraiment déçue et révoltée que les huiles essentielles fassent l'objet de tests sur les animaux. Même les plantes en vrac utilisées en phytothérapie sont testées sur animaux, j'ai appris cela pendant ma formation de phyto-aromathérapie. En conclusion, qu'on utilise la médecine classique ou naturelle, on n'échappe même pas à la torture et la souffrance animale. C'est bien triste.

Sachez aussi que de nombreux produits sont testés sur les animaux, comme les produits ménagers, et même une marque de thé très réputée (que je ne citerai pas je ne veux pas avoir de problème ^^) teste son thé sur des animaux (lapins, rats, porcelet). L'un des tests consistait à nourrir l'animal de manière très grasse pour que leurs artères aient des dépôts de lipides et un taux de cholestérol très élevé. Puis, on leur fait boire du thé, on les tue et on analyse le cadavre pour voir si le thé permet de limiter le cholestérol entre autres. Sauf que ces propriétés sont connues depuis très longtemps. Depuis 2011, cette marque de thé a apparemment stoppé les tests sur les animaux. Ouf !

Depuis quelques années maintenant, je n'utilise plus de produits ménagers et cosmétiques testés sur animaux. Si vous aussi, vous êtes sensibles à la souffrance animale, vous pouvez agir contre la vivisection. Il suffit de ne plus acheter de produits testés sur les animaux. Pour vous aider dans cette transition, vous pouvez fabriquer vous même [vos cosmétiques](#) et vos [produits ménagers](#). C'est ce

que j'ai fait pendant 2 ans, sauf que récemment depuis la naissance de mon fils, je n'ai plus le temps. Alors, j'achète mes produits et cosmétiques sur Internet.

Vous verrez, grâce à mes 2 bonus « Cosmetiques_naturels » et « Produits_menagers_naturels », que ce n'est pas si sorcier d'utiliser des produits qui ne sont pas testés sur les animaux ! Le gros inconvénient c'est que les produits coûtent un peu plus cher que ceux achetés en grande surface. Je vous encourage beaucoup beaucoup beaucoup à faire cette transition, pour lutter contre la vivisection et pour lutter contre la souffrance animale.

Depuis le 11 mars 2013, les cosmétiques commercialisés dans l'Union Européenne bénéficient d'une interdiction totale d'expérimentation animale. Hélas, si la marque vend sur le marché chinois, les produits cosmétiques devront être testés en laboratoire sur des animaux. Et, une importante partie des tests sur les animaux est néanmoins toujours permise dans le cadre de REACH. Alors, je préfère rester sur mes gardes et n'utiliser que des produits qui ne sont pas testés sur les animaux.

Une dernière chose, au moment où j'écris cet e-book, c'est le mois de juillet et je pense à la crème solaire. S'il vous plaît, n'achetez pas de crème solaire du commerce, elles sont testées sur les lapins de manière cruelle. Il s'agit de raser la peau de l'animal, d'appliquer la crème solaire, puis de le placer sous une lampe solaire jusqu'à ce que sa peau brûle. Quelle cruauté ! Pour lutter contre cela, vous pouvez acheter les crèmes solaires des marques EcoCosmétics, UV Bio, Lavera, etc. Merci pour eux. Je vous invite également à lire [mon article sur les 6 pièges à éviter avant d'acheter une crème solaire](#).

Si vous avez lu ce chapitre jusqu'à la fin, c'est que vous n'êtes pas insensible à la souffrance animale et c'est déjà très bien ! Maintenant, je vous invite à faire la transition petit à petit pour une cosmétique plus respectueuse de votre peau, de la nature et des animaux. Idem pour les produits d'entretien, votre maison sera d'autant plus propre en utilisant des produits naturels. La transition peut prendre du temps car ce n'est pas toujours simple de trouver le cosmétique qui nous correspond, il faut chercher mais au moins vous aurez la conscience tranquille. Mais, je ne m'inquiète pas, avec les liens que j'ai partagés avec vous dans mes 2 bonus, vous devriez trouver rapidement vos repères et vos produits fétiches. Encore une fois, merci pour les animaux, ils souffrent en silence et dans l'ombre de tous, alors je fais partie des personnes qui parlent haut et fort de leur pauvre sort et comment lutter contre cela.

VIII. Bibliographie

Livres :

[Ma bible des huiles essentielles, D. Festy, édition Le Duc](#)

[Huiles essentielles chémotypées, A.Zhiri, D.Baudoux, M.L. Breda, édition J.O.M en Belgique](#)

[Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique, D. Baudoux](#)

[Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfants, D. Festy](#)

[Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, D.Festy](#)

[Huiles essentielles : l'essentiel, conseils pratiques en aromathérapie pour toute la famille au quotidien, Françoise Couic Marinier](#)

Internet :

<http://www.compagnie-des-sens.fr>

<http://vanessences.fr>

IX. Crédits images

Schéma distillation d'huiles essentielles : <http://www.vie-en-zen.com>

Photo du thym, du romarin, du petit grain bigarade: <https://commons.wikimedia.org>

X. Biographie

Bonjour à tous,

Je me présente, je m'appelle Sandrine, j'ai 30 ans (en 2016), j'habite dans les Ardennes (près de Givet) et depuis 4 ans je me suis penchée sur les bienfaits des huiles essentielles. Je partage sur mon blog [Aromalin](http://www.aromalin.com) des astuces faciles et efficaces pour prendre soin de sa santé et de son corps avec des produits naturels et non testés sur les animaux.



A. Pourquoi et comment cette passion est-elle venue jusqu'à moi ?

La première raison est que je présente de fortes allergies au rhume des foins, aux acariens, à la poussière et aux animaux qui font partie de ma vie de tous les jours. Les traitements que propose la médecine classique contre les allergies (anti-histaminiques, spray pour le nez à base de cortisone) n'ont pas vraiment d'effet positif sur ce problème. Et, prendre des gouttes pour le nez tous les jours à base de cortisone, ça ne me plaît pas car je ne sais pas quelles sont les conséquences pour ma santé.

La deuxième raison est que je lutte contre la maltraitance animale, plus particulièrement en décidant de ne plus acheter de produits cosmétiques testés sur les animaux.

Pour la petite histoire

Le printemps est toujours une période difficile. Le rhume des foins me provoque des crises d'éternuements à n'en plus finir, le nez bouché, le palais qui gratte, et souvent ça se termine par une rhino-pharyngite. Et ce malgré une désensibilisation et la prise d'antihistaminiques tous les jours. Je me suis dit que je ne pouvais pas rester comme ça !

Je me suis mise à chercher sur Internet une médecine douce qui peut diminuer ces symptômes. J'ai lu des articles sur les diffusions d'huiles essentielles et j'ai décidé de me procurer un diffuseur à diffusion froide (voir mon article [Avantages et inconvénients des diffuseurs d'huiles essentielles](#)). Mon état général s'est amélioré, surtout le soir où les symptômes s'accroissent, grâce à la diffusion des huiles essentielles.

B. Pourquoi créer un blog sur l'aromathérapie ?

Voilà maintenant 4 belles années que je réalise ce que j'appelle les « potions ». C'est un mélange d'huiles essentielles dans une huile végétale pour guérir les maux du quotidien. Je les réalise selon mes besoins et ceux de ma famille. Ainsi, j'ai pu tester une potion que j'applique sur mon nez pour le décongestionner, une contre les douleurs liées à l'arthrose (pour ma mère), une autre pour soulager les douleurs intestinales, soigner le rhume, le mal de gorge, et plein d'autres choses. Les résultats sont là et ces potions agissent vite. Cela fait maintenant plus de 2 années que je n'ai pas mis les pieds chez le docteur (ce qui ne m'était jamais arrivé jusque là) et je n'ai plus de médicament à mon domicile (sauf du Doliprane). Je m'en porte que mieux !

J'ai tout simplement envie de partager mes découvertes sur les vertus des huiles essentielles, des huiles végétales et des hydrolats et conseiller ceux et celles qui souhaitent utiliser les huiles essentielles pour soigner les petits tracas de la vie quotidienne.

C. Les formations que j'ai suivies

De la plus récente à la plus ancienne.

Formation de phyto-aromathérapie

Certificat obtenu en mars 2016. J'ai suivi la formation à distance sur le site Hippocratus, organisme de formation professionnelle agréé par le Haut Comité de la Formation Pharmaceutique Continue



(HCFPC). Ce certificat me permet d'obtenir le **statut de conseillère en huiles essentielles**. Si on

valide nos 4 évaluations et notre mémoire, on reçoit ce fameux certificat de formation professionnelle. J'ai écrit un article sur l'obtention de mon certificat, [cliquez ici pour le voir](#) !

Formation chez Pranarom

En mars 2014, j'ai eu l'heureuse opportunité de faire la connaissance de Julien, du [blog l'essentiel de Julien](#), blog incontournable ! Cette journée de formation était axée sur les problèmes de peau : acné, comédons, eczéma, psoriasis. J'ai appris ENORMEMENT de choses sur la beauté de la peau et sur la façon dont elle fonctionne. J'ai appris à utiliser et à choisir les huiles essentielles adaptées pour soigner un problème de peau. [Cliquez ici pour en savoir plus.](#)

Formation de Danièle Festy

Ce n'est pas moi qui ai participé à cette formation donnée par la pharmacienne Danièle Festy, mais une amie (que j'ai d'ailleurs connue grâce au blog). La formation a été très intéressante et mon amie m'a donc fait un compte-rendu sur ce qui a été dit lors de celle-ci. [Cliquez ici pour lire ce compte-rendu.](#)

Formation sur les maux de l'hiver

Le 17 septembre 2013, j'ai eu l'opportunité de participer à une [formation sur les huiles essentielles à avoir en hiver](#). Ce cours a été donné par un herboriste, spécialisé dans l'aromathérapie à Bertrix en Belgique. J'ai pu découvrir ou redécouvrir les huiles essentielles indispensables à avoir en hiver, suivi de recettes et des précautions.