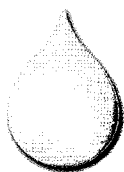


Huiles essentielles



Guide d'utilisation

170 conseils pratiques
50 huiles essentielles
10 huiles végétales

GOEB Philippe
Médecin

PESONI Didier
Pharmacien

Éditions Ravintsara

71, avenue du Général de Gaulle
92130 Issy-les-Moulineaux

Contact : editions.ravintsara@yahoo.fr

Toute copie, même partielle, est interdite.
L'utilisation commerciale ou privée pour des cours ou des formations est interdite.
Tous droits réservés, éditions Ravintsara.

Généralités	4-5
Critères de qualité des huiles essentielles	6
Mode d'emploi des huiles essentielles	7-8
Légendes & symboles	9
Précautions d'emploi des huiles essentielles	9
Les huiles essentielles.....	12 à 111
Les huiles végétales	114 à 123
Correspondance latin/français	124
Abécédaire des pathologies	125

LES HUILES ESSENTIELLES

Aneth herbe	12	Lavande aspic	62
Arbre à thé	14	Lavande fine	64
Basilic tropical	16	Lavandin Abrial	66
Bois de Rose	18	Lemon grass	68
Camomille noble	20	Mandarine rouge	70
Cannelle de Ceylan	22	Marjolaine à coquilles	72
Cardamome	24	Menthe poivrée	74
Carotte	26	Myrte rouge	76
Cèdre de Virginie	28	Néroli	78
Ciste	30	Niaouli	80
Citron jaune	32	Origan compact	82
Citronnelle de Ceylan	34	Palma rosa	84
Curcuma	36	Petit grain bigaradier	86
Cyprès	38	Pin sylvestre	88
Encens	40	Ravintsara	90
Eucalyptus citronné	42	Romarin 1,8 cinéole	92
Eucalyptus globuleux	44	Romarin ABV	94
Eucalyptus radié	46	Sapin de Sibérie	96
Gaulthérie	48	Saro	98
Genièvre	50	Sarriette vivace	100
Géranium odorant	52	Sauge sclarée	102
Gingembre	54	Thym à feuilles de sarriette	104
Girofle	56	Thym à linalol	106
Hélichryse	58	Thym à thymol	108
Laurier noble	60	Ylang-ylang	110

LES HUILES VÉGÉTALES

Amande douce	114	Jojoba	119
Argan	115	Macadamia	120
Calendula	116	Noisette	121
Calophylle	117	Rose musquée	122
Germe de blé	118	Sésame	123

Sommaire

Généralités

Les huiles essentielles sont des extraits de plantes obtenus par distillation à la vapeur d'eau. Seules **les plantes** dites **aromatiques** peuvent donner une huile essentielle car elles synthétisent et stockent des essences dans leurs tissus. **Les essences** sont des substances liquides et odorantes, composées de molécules de petite taille, qui permettent à la plante d'attirer les insectes pollinisateurs ou de repousser des prédateurs herbivores.

Lors de **la distillation**, les poches à essence se brisent et libèrent leur contenu qui est entraîné par la vapeur d'eau. On obtient alors 2 produits : **l'huile essentielle et l'hydrolat aromatique** (composé de l'eau de distillation recondensée et d'une partie des molécules aromatiques < 5 %). La composition de l'huile essentielle obtenue est différente de celle de l'essence contenue dans la plante : certaines molécules sont décomposées, d'autres oxydées, etc.

Les termes essence et huile essentielle désignent donc des substances différentes.

Pour **les agrumes**, la distillation ne permet pas de libérer les essences enfermées dans une peau très résistante, le zeste. On extrait ces essences par une méthode différente : **l'expression**. On obtient alors **une essence** d'agrumes (citron, mandarine, bergamote, pamplemousse, combava, etc.). Ici, le produit obtenu est identique à celui contenu dans les tissus végétaux.

Seules les molécules volatiles entraînées par la vapeur d'eau sont présentes dans l'huile essentielle. Les molécules « lourdes » restent dans le tissu végétal, leurs utilisations ainsi que leurs propriétés concernent **la phytothérapie**.

Formidables concentrés de molécules aromatiques naturelles, **les huiles essentielles ont fait la preuve de nombreuses propriétés thérapeutiques** : anti-infectieuse (anti bactérienne, anti-mycosique, anti-virale), antispasmodique, relaxante, antalgique, anti-inflammatoire, fluidifiante, expectorante, cicatrisante, etc. Ces propriétés ont été démontrées dans de nombreuses études pharmacologiques in vitro et in vivo. De plus, les résultats empiriques, constatés sur les patients, corroborent ces données.

Les huiles essentielles ont leur place aujourd'hui dans l'arsenal thérapeutique à côté des médicaments allopathiques traditionnels et de la phytothérapie.

L'efficacité des huiles essentielles est considérable et les effets secondaires sont quasi nuls lorsqu'elles sont utilisées à bon escient : indications, posologies et voies d'administration adaptées. Afin de bénéficier des vertus des huiles essentielles, il faut donc **apprendre à les utiliser pour éviter les effets secondaires et les dangers** inhérents à tout produit actif.

L'aromathérapie est donc une thérapeutique naturelle utilisant les huiles essentielles pour traiter les pathologies humaines (et vétérinaires). C'est une branche de la phytothérapie dans le sens où elle utilise des extraits de plantes et des molécules aromatiques issues des végétaux.

Parfum ou médicament ?

Les huiles essentielles sont utilisées depuis des années par les parfumeurs. Comment est-on arrivé à leur utilisation thérapeutique ?

C'est véritablement Maurice Gattefossé qui a lancé l'aromathérapie moderne. Après s'être brûlé accidentellement dans son laboratoire de recherches sur les parfums et les essences, il fut atteint d'une gangrène que les traitements médicaux de l'époque ne parvenaient pas à guérir. Il pensa à utiliser l'huile essentielle de Lavande officinale qu'il savait antiseptique et cicatrisante. Le succès fut immédiat et sans séquelles, il décida alors de se consacrer à l'étude des propriétés des huiles essentielles. Le recueil de ces observations cliniques effectuées avec la collaboration de médecins (notamment Jonquières et Gaté) en milieu hospitalier fut publié en 1937 sous le titre « Aromathérapie ».

Pourquoi le médecin, le pharmacien ?

L'utilisation des huiles essentielles pour traiter des pathologies nécessite des connaissances précises sur :

- le patient (âge, effets secondaires, contre-indications, pathologies chroniques, etc.)
- les traitements médicamenteux en cours (interactions possibles de certaines huiles essentielles avec les médicaments)
- la composition et l'action des molécules contenues dans l'huile essentielle

L'utilisation « familiale » est tout à fait possible pour la prévention et le traitement des pathologies courantes ; pour les autres cas, un avis pharmaceutique ou médical est indispensable.

Comment identifier une huile essentielle de qualité ?

Pour le traitement des pathologies humaines, il est indispensable d'utiliser des huiles essentielles de qualité pharmaceutique. Les critères de qualité, issus des recommandations de l'AFSSAPS, doivent être inscrits sur les flacons d'huiles essentielles (voir critères de qualité, page 6). Demander à votre pharmacien de vous confirmer que le laboratoire distribuant les huiles essentielles a obtenu un agrément pharmaceutique français ou européen pour ses produits.

Le médicament végétal

Les huiles essentielles sont de véritables médicaments naturels non modifiés par l'industrie pharmaceutique. La composition des huiles essentielles est très complexe, elles possèdent la plupart du temps de nombreuses molécules actives et donc de nombreuses propriétés. Dans ce guide, ces propriétés sont résumées aux plus efficaces pour permettre une utilisation plus facile et plus sûre. Les rubriques couramment retrouvées dans les ouvrages allopathiques (indications, posologies, voies d'administration, etc.) sont reprises ici pour fixer un cadre d'utilisation clair et connu de tous : patient, pharmacien et médecin.

Les huiles végétales sont des produits issus de la pression à froid des fruits des plantes oléagineuses. Elles ont une composition et des propriétés totalement différentes des huiles essentielles. Les huiles végétales sont riches en acides gras nutritifs pour la peau et en vitamines. De plus, chaque huile végétale possède une fraction de molécules spécifiques appelées « insaponifiables » qui lui confèrent des propriétés spécifiques. On utilise les huiles végétales pour diluer les huiles essentielles (insolubles dans l'eau), elles permettent :

- d'éviter l'irritation cutanée provoquée par certaines huiles essentielles
- d'étaler et de lubrifier lors de l'application des lotions sur la peau

Critères de qualité*

La Dénomination Botanique Binomiale

L'identification précise de la plante dont est extraite l'huile essentielle est fondamentale. On utilise pour cela la dénomination scientifique botanique établie par Linné en 1753. Le nom international d'une plante, exprimé en latin, comprend le genre, suivi de l'espèce, ainsi que de l'initiale ou de l'abréviation du nom du botaniste qui a décrit la plante le premier. Exemple :

Eucalyptus	citriodora L.	Eucalyptus citronné	Anti-inflammatoire
Eucalyptus	radiata L.	Eucalyptus radié	Expectorant
Genre	espèce	Nom vulgaire	Propriété principale

L'origine géographique

La provenance d'une huile essentielle est importante car sa composition est modifiée en fonction de son biotope d'origine. Les huiles essentielles sont des produits naturels variables en fonction des paramètres de chaque terroir : altitude, température, pluviométrie, ensoleillement, richesse du sol, etc. Une même plante cultivée dans des pays différents produit des huiles essentielles de compositions et donc de propriétés différentes.

Le mode de culture

Il s'agit de préciser de quelle manière s'est développée la plante aromatique récoltée : sauvage, culture biologique ou culture traditionnelle. Ces différents modes de culture ont une influence sur la qualité de l'huile essentielle mais aussi sur son prix.

La Partie de la plante utilisée ou Organe producteur

Après avoir identifié la plante aromatique, il faut déterminer la partie de cette plante que l'on va distiller. Les huiles essentielles peuvent être issues de tous les types d'organes végétaux :

les fleurs (oranger, rose, lavande)	les racines (vétiver)
les feuilles (citronnelle, eucalyptus, laurier)	les rhizomes (curcuma, gingembre)
les écorces (cannelle)	les fruits secs (anis, badiane, persil)
les bois (bois de rose, bois de santal)	les graines (muscade)

L'organe producteur déterminera la composition et donc les propriétés de l'huile essentielle.

Le Mode d'obtention de l'huile essentielle

La distillation à la vapeur d'eau est le procédé à la fois le plus ancien et le mieux adapté à l'extraction des essences contenues dans les plantes aromatiques. Seuls les produits résultant de la distillation à la vapeur d'eau des plantes aromatiques sont appelés huiles essentielles.

L'expression à froid est un mode d'obtention qui ne s'applique qu'aux agrumes (*Citrus spp.*) : citron, orange, mandarine, bergamote, combava, etc. Leurs écorces ou zestes sont pressés afin d'extraire les molécules aromatiques. Le produit obtenu est appelé une essence.

La spécificité biochimique ou chémotype d'une huile essentielle correspond à un résumé des molécules qui lui confèrent ses propriétés thérapeutiques (généralement, 2 ou 3 composants représentent 80 à 90% de l'huile essentielle). Comme en allopathie, c'est par la connaissance de ces molécules que votre pharmacien ou votre médecin vous conseillera l'utilisation des huiles essentielles.

* Critères issus de l'AFSSAPS (Recommandations relatives aux critères de qualité des huiles essentielles, mai 2008).

Mode d'emploi

Dans ce guide, vous pouvez, soit aller à l'**Abécédaire des pathologies** pour trouver les huiles essentielles adaptées, soit aller directement à la **fiche de l'huile essentielle** pour vérifier qu'elle est indiquée dans cette pathologie.

Dans la rubrique « **Conseils d'utilisation** », vous trouverez des conseils détaillés prêts à l'emploi. Si vous ne trouvez pas votre pathologie ou si vous souhaitez réaliser votre propre formule, respecter les conseils ci-dessous.

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin spécialisé en aromathérapie, ils sont aptes à augmenter les doses proposées dans ce livre.

VOIE ORALE

- ✓ Vérifier que le traitement ne présente pas de contre-indications : voir rubriques « *Ne pas utiliser* » & « *Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien* » pour chaque huile essentielle.
- ✓ Vérifier que la voie orale est possible : voir rubrique « *Voies d'administration* » et s'il y a des précautions d'emploi particulières (*protection hépatique*) pour chaque huile essentielle.
- ✓ Vérifier si l'huile essentielle est adaptée à l'âge : voir rubrique « *Posologie* » pour chaque huile essentielle.
- ✓ Déterminer le nombre de gouttes par prise et par jour : voir rubrique « *Posologie* ».

POSOLOGIES : Combien de gouttes par jour ?

Adulte : 1 à 2 gouttes par prise, jusqu'à 3 fois par jour

Enfant > 7ans : 1 goutte par prise, jusqu'à 3 fois par jour

Traitement de 3 semaines maximum

Si vous devez prendre plusieurs huiles essentielles, demandez à votre pharmacien de vous faire un mélange et prenez 6 gouttes par jour du mélange pour les adultes, 3 gouttes par jour du mélange pour les enfants > 7 ans (voir ci-dessus).

ADMINISTRATION : Comment prendre les huiles essentielles par voie orale ?

Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau, il ne faut donc pas les mettre directement dans de l'eau ou dans une tisane. L'idéal est de les mettre sur un support solide :

- sur un comprimé neutre
- sur un demi carré de sucre
- sur de la mie de pain
- dans une demi cuillère à café de miel
- dans une demi cuillère à café d'huile végétale

Puis mettez le comprimé neutre, le sucre etc. imprégné d'huile essentielle dans la bouche, sur la langue et avalez. Boire un verre d'eau après, si nécessaire.

VOIE CUTANÉE

- ✓ Vérifier que le traitement ne présente pas de contre-indications : voir rubriques « *Ne pas utiliser* » & « *Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien* » pour chaque huile essentielle.
- ✓ Vérifier que la voie cutanée est possible : voir rubrique « *Voies d'administration* » et s'il y a des précautions d'emploi particulières : voir rubrique « *dilution* » pour chaque huile essentielle.
- ✓ Vérifier que l'huile essentielle est bien adaptée à l'âge : voir rubrique « *Posologie* » pour chaque huile essentielle.
- ✓ Déterminer le nombre de gouttes par application et par jour : voir rubrique « *Posologie* ».

POSOLOGIES

Adulte : 1 à 5 gouttes d'huiles essentielles par application, jusqu'à 3 fois par jour

Enfant > 7ans : 1 à 2 gouttes d'huiles essentielles par application, jusqu'à 3 fois par jour.
(Dilution obligatoire dans une huile végétale)

Le nombre de gouttes d'huile végétale doit être au minimum le double de celui des huiles essentielles (*sauf conseils détaillés*). Exemple : 5 gouttes d'HE + 10 gouttes d'HV.

ADMINISTRATION

Friction : certaines huiles essentielles sont douces et très bien tolérées par la peau, la dilution dans une huile végétale n'est pas obligatoire pour l'adulte : 🍀🍀🍀 sans la mention « *À diluer* ». Mettez les huiles essentielles dans le creux de la main ou directement sur la peau au niveau de la zone à traiter, et massez.

Lotion : certaines huiles essentielles sont légèrement irritantes et doivent être diluées dans une huile végétale : mention « *À diluer* ». Réalisez le mélange dans une soucoupe de tasse à café, en mettant d'abord les huiles essentielles, aux posologies conseillées, puis l'huile végétale. Mélangez et appliquez :

- au niveau des zones concernées (douleurs, spasme, crampes) lorsque la pathologie est localisée
- au niveau des plis de flexion des coudes et des poignets, de la plante des pieds, des tempes, etc. (la peau est fine et bien vascularisée) lorsque la pathologie n'a pas de symptômes localisés
- Vous pouvez augmenter la quantité d'huile végétale en fonction de la surface à traiter et de la sensibilité de votre peau : une cuillère à café ou une cuillère à soupe d'huile végétale, etc.
- Pour les enfants et pour les peaux sensibles, diluez systématiquement les huiles essentielles dans une huile végétale
- L'huile végétale peut être, selon les cas, remplacée par une noisette de crème hydratante

En application cutanée, éviter les yeux, le contour des yeux et les zones ano-génitales

Lavez-vous toujours les mains après application d'huiles essentielles

8 | **Mode d'emploi des huiles essentielles**

DIFFUSION

Posologies : quelques gouttes, 10 minutes par demi-heure ou 10 minutes par heure.

Vérifiez que la diffusion est possible sur la fiche de l'huile essentielle, voir rubrique « *Voies d'administration* »

Ne diffusez pas d'huiles essentielles :

- en continu
- en présence d'enfant < 7 ans
- en présence d'une personne asthmatique

LÉGENDES & SYMBOLES

●●● : Excellente voie d'administration

●● : Bonne voie d'administration

● : Voie d'administration possible
mais peu recommandée

✗ : Voie d'administration interdite

MENTIONS COMPLÉMENTAIRES

À diluer

Diluer impérativement cette huile essentielle dans une huile végétale pour l'application cutanée.

Avis médical

Demander impérativement l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin avant l'utilisation de cette huile essentielle.

Hépatoprotecteur

Il faut associer une huile essentielle hépatoprotectrice (Citron, Romarin 1,8 cinéole, Romarin ABV, etc.) lors de la prise de cette huile essentielle par voie orale.

Photosensibilisant

Ne pas appliquer sur la peau. Cette huile essentielle réagit avec le soleil et les UV et cause des brûlures importantes.

ABRÉVIATIONS

HE : huile essentielle

HV : huile végétale

ABÉCÉDAIRE

Conseils simples HE

Conseils développés HE

Conseils simples HV

Conseils développés HV

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

N'utilisez jamais d'huiles essentielles chez la femme enceinte et allaitante

Chez les enfants < 7 ans, le conseil de votre pharmacien ou de votre médecin est impératif

N'utilisez pas les huiles essentielles chez l'asthmatique et l'épileptique (sauf avis formel de votre médecin)

Signalez toutes pathologies et traitement médicamenteux à votre pharmacien ou à votre médecin

Ne pas laisser les flacons à la portée des enfants

En cas d'allergie, effectuer au préalable un test de tolérance cutané (déposer une goutte sur la peau)

Ne jamais appliquer d'huiles essentielles dans les yeux, sur les paupières et dans le conduit auditif

Appliquez uniquement sur avis médical au niveau des zones anogénitales et dans le nez

Ne jamais injecter par voie intraveineuse ou intramusculaire

En cas d'absorption ou d'application accidentelle, diluez avec une huile végétale (olive, tournesol, etc.) et appelez les urgences

Ne diffusez jamais les huiles essentielles en continu, en présence d'asthmatique ou d'enfant < 7 ans

Pas de prise d'huile essentielle en continu, 3 semaines de traitement maximum sans avis médical

Pas d'exposition solaire après l'application d'huile essentielle

Utilisez uniquement des huiles essentielles pharmaceutiques 100 % pures et naturelles

Respectez strictement les voies d'administration, les doses prescrites et les contre-indications propres à chaque huile essentielle

Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin spécialisé en aromathérapie

CAMOMILLE NOBLE

N

CARDAMOME

BASILIC

EUCALYPTUS RADIATA

CÈDRE

LAURIER NOBLE

CYPRÈS

CITRONNELLE

PALMA ROSA

GIROFLE

SCENS

EUCALYPTUS GLOBULEUX

NAV

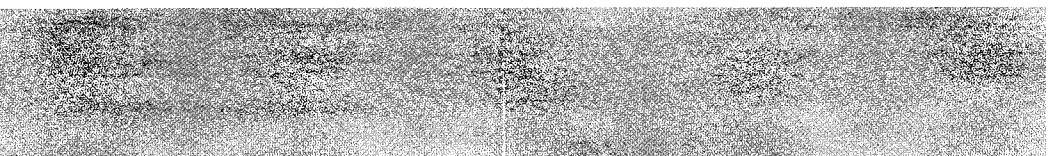
ORIGAN COMPACT

ERANIUM

GINGEMBRE

SARRIETTE

LAVANDE



EROLIARO

THYM FEUILLES FINE FLEUR

ROMARIN 1,8

MANDARINE ROUGE

LAVANDIN ABRIAL

CITRON

SA MYRTE ROUGE

GENEVIÈRE

PGB

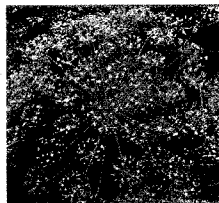
HELICHRYSSE

CANNELLE

PIN SYLVESTRE

50 huiles essentielles

Aneth herbe



FAMILLE BOTANIQUE : **Apiacées**

ORIGINE : **Europe**

Organe producteur : **Herbe ou parties aériennes fructifiées**

Spécificité biochimique : **α -phellandrène, limonène, époxymenthène, d-carvone**

Botanique

L'Aneth est une petite plante herbacée annuelle de 50 cm à 1 m qui possède des feuilles finement divisées et des fleurs en ombelles. Elle est produite principalement en Europe mais aussi en Chine et en Afrique du Nord. L'huile essentielle d'Aneth herbe est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes.

Propriétés & indications

Tonique digestif indiqué pour :

- la digestion lente
- les éructations
- la mauvaise haleine
- stimuler le foie

Antispasmodique indiqué pour :

- le hoquet
- les coliques
- les spasmes digestifs

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour, 7 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour, 7 jours

Voie cutanée

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Digestion lente

- 1 goutte d'Aneth herbe sur un comprimé neutre avant les principaux repas
- 2 fois par jour, 2 jours

Hémoragie

- 1 goutte d'Aneth herbe
- Sur un comprimé neutre à laisser fondre dans la bouche

Dyspepsie bilieuse

- 1 goutte d'Aneth herbe + 1 goutte d'essence de Citron jaune
- Sur un comprimé neutre, 2 fois par jour, 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation prolongée

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Attention à ne pas utiliser l'huile essentielle d'Aneth graines qui présente une toxicité importante.

Arbre à thé



FAMILLE BOTANIQUE : **Myrtacées**

ORIGINE : **Australie**

Organe producteur : **Feuilles**

Spécificité biochimique : **4-terpinéol, γ -terpinène**

Botanique

L'Arbre à thé ou Tea-tree est un arbuste d'environ 5 m de haut dont l'écorce se détache en multiples lambeaux. Il se développe dans les régions humides d'Australie. Ses feuilles lancéolées et étroites sont ponctuées de glandes à essence bien visibles.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux de coupe.

Propriétés & indications

Anti-infectieux indiqué pour :

- les aphtes, les gingivites
- les rhinites, les sinusites, les angines
- les trachéites, les bronchites
- l'acné, la perlèche, les furoncles

Antimycosique indiqué pour :

- les mycoses cutanées
- les mycoses interdigitales
- les mycoses des plis
- les mycoses génitales

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Aphtes

2 gouttes d'Arbre à thé sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Herpès

1 goutte d'Arbre à thé + 2 gouttes d'huile végétale de Noisette

En application sur l'aphte, 3 fois par jour jusqu'à disparition

Lésions

1 goutte d'Arbre à thé +

1 goutte de Géranium odorant +

5 gouttes d'huile végétale de Calophylle

Appliquer, 2 fois par jour, sur les lésions

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'utilisation traditionnelle des feuilles en tisane lui a valu son appellation d'Arbre à thé (infusion). L'huile essentielle d'Arbre à thé fut largement utilisée par l'armée anglaise comme antiseptique. Elle est depuis, une des huiles essentielles les plus étudiées pour ses propriétés anti-infectieuses.

Basilic tropical



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **Vietnam**

Organe producteur : **Parties aériennes**

Spécificité biochimique : **Méthylchavicol (90 %)**

Botanique

Le Basilic tropical ou Basilic exotique est une plante de petite taille aux feuilles épaisses et arrondies qui aime la chaleur et l'humidité. Ses fleurs sont petites et blanches. Originaire d'Inde, elle est aussi cultivée au Vietnam.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fraîches.

Propriétés & indications

Antispasmodique indiqué pour :

- les crampes d'estomac
- les coliques
- les douleurs des règles

Sédatif indiqué pour :

- les difficultés d'endormissement
- les réveils nocturnes
- les insomnies

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 2 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 2 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Problèmes du sommeil (adulte)

- 1 goutte de Basilic tropical sur un comprimé neutre dix minutes avant le coucher
- A renouveler une fois en cas de réveil nocturne

Crampes d'estomac (adulte)

- 2 gouttes de Basilic tropical
- Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, avant les repas. 2 jours

Douleurs de règles

- 1 goutte de Basilic tropical +
- 1 goutte d'Eucalyptus citronné
- Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Précautions d'emploi

Pas d'utilisation prolongée

Ne pas diffuser

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance hépatique

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Attention, ne pas cuisiner avec l'huile essentielle de Basilic tropical car elle possède une odeur forte et anisée très différente de celle du Basilic vert.

Bois de rose



FAMILLE BOTANIQUE : Lauracées

ORIGINE : Brésil

Organe producteur : Bois

Spécificité biochimique : Linalol, α -terpinéol

Botanique

Le Bois de rose est un arbre de taille moyenne à feuilles persistantes de la forêt amazonienne. Le Brésil en est actuellement le principal producteur. Son écorce et le cœur de son bois sont rouges tandis que ses fleurs sont de couleur jaune or.

L'huile essentielle est obtenue par la distillation à la vapeur d'eau du bois broyé.

Propriétés & indications

Anti-infectieux utilisé pour :

- les angines, les sinusites, les laryngites
- les trachéites, les bronchites
- les mycoses
- l'acné

Tonique cutané utilisé pour :

- les rides
- les irritations de la peau
- l'éclat du visage

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi-heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Angine rouge

2 gouttes de Bois de rose sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Bronchite aiguë

1 goutte de Bois de rose + 1 goutte d'Eucalyptus radié

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Mycose des ongles

1 goutte de Bois de rose +

1 goutte d'Arbre à thé +

5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquer sur les zones concernées, matin et soir jusqu'à cicatrisation

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

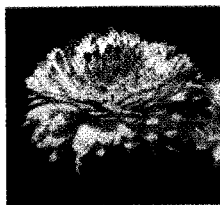
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Du fait de sa très bonne tolérance cutanée et de son odeur de rose, cette huile essentielle est particulièrement indiquée pour les troubles cutanés en dermatologie et en cosmétique.

Camomille noble



FAMILLE BOTANIQUE : **Astéracées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Angélates d'isobutyle, d'isoamyle, de méthylle, pinocarvone (4 %)**

Botanique

La Camomille noble ou Camomille romaine est une plante herbacée vivace de 10 à 30 cm. Elle se développe en Europe occidentale et surtout dans l'ouest de la France.

Ses tiges velues se terminent par des capitules floraux odorants. Ses feuilles, de couleur vert-blanchâtre, sont finement divisées en lobes courts et étroits.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Calmant et **Antispasmodique** indiqué pour :

- l'anxiété, la nervosité
- les troubles de l'endormissement
- les coliques
- les crampes

Antiprurigineux indiqué pour :

- l'eczéma
- le psoriasis
- les peaux réactives
- les irritations et les rougeurs

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour, 7 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour, 7 jours

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou diluées dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, diluées dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Cholécystite chronique saisonnière

1 goutte de Camomille noble

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, 10 jours par mois

Indigestion

1 goutte de Camomille noble + 1 goutte de Petit grain bigaradier

Sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour

Troubles du sommeil

1 goutte de Camomille noble + 1 goutte de Basilic tropical

Sur un comprimé neutre, le soir au coucher

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation prolongée

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Attention aux confusions, il existe d'autres types de camomilles, notamment la Camomille allemande (*Matricaria recutita*) et la Camomille bleue (*Tanacetum annuum*) dont les propriétés et la tolérance sont différentes.

Cannelle de Ceylan



FAMILLE BOTANIQUE : **Lauracées**

ORIGINE : **Sri Lanka**

Organe producteur : **Écorce**

Spécificité biochimique : **Aldéhyde cinnamique**

Botanique

Le Cannelier de Ceylan est un petit arbre de 2 à 5 m aux grandes feuilles caractéristiques à trois nervures. Les origines proposées sont généralement le Sri Lanka (Ceylan), Madagascar ou la Chine. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des morceaux d'écorce séchés provenant du tronc et des fortes branches.

Propriétés & indications

Anti-infectieux puissant indiqué pour :

- les cystites
- les diarrhées

Stimulant général indiqué pour :

- la fatigue psychique
- la fatigue physique

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 5 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 5 jours

Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique. Voir page 9.

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Protecteur hépatique

Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Diarrhée post antibiothérapie (adulte)

1 goutte de Cannelle écorce + 1 goutte de Romarin 1,8 cinéole

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Infection urinaire (adulte)

1 goutte de Cannelle écorce + 1 goutte d'essence de Citron jaune

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Fatigue psychique (adulte)

1 goutte de Cannelle écorce + 1 goutte d'Eucalyptus radié

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 2 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation sur la peau

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas de gastrite ou d'ulcère gastroduodénal
- en cas d'hépatite ou de cirrhose
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'huile essentielle de Cannelle écorce provenant du Sri Lanka (Ceylan) est la plus qualitative et aussi la plus chère. Il existe des huiles essentielles de Cannelle issues de la feuille dont la qualité et les propriétés sont différentes.

Cardamome



FAMILLE BOTANIQUE : **Zingibéracées**

ORIGINE : **Guatemala**

Organe producteur : **Fruits**

Spécificité biochimique : **Acétate d' α -terpinyle, 1.8 cinéole, sabinène, linalol, citrals**

Botanique

La Cardamome est le fruit d'une plante herbacée des climats chauds et humides. Ce fruit se présente comme une capsule verte, de forme ovale et allongée, contenant des petites graines noires.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fruits écrasés.

Propriétés & indications

Tonique digestif indiqué pour :

- la digestion lente
- les flatulences
- la mauvaise haleine

Antispasmodique indiqué pour :

- les colopathies fonctionnelles
- les crampes
- les coliques

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Digestion lente

2 gouttes de Cardamome sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Régulation du gaz

5 gouttes de Cardamome + une cuillère à café d'huile végétale de Macadamia

En application sur l'abdomen, 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes

Courbatures musculaires

5 gouttes de Cardamome + 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

En massage sur les muscles douloureux, 3 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

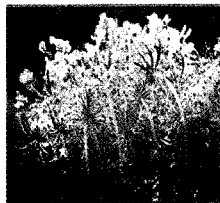
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'huile essentielle de Cardamome est traditionnellement utilisée pour purifier l'haleine après la consommation d'alcool.

Carotte



FAMILLE BOTANIQUE : **Apiacées**

ORIGINE : **Inde**

Organe producteur : **Semences**

Spécificité biochimique : **Carotol, daucène**

Botanique

La Carotte est une plante herbacée sans odeur apparente qui pousse en zone tempérée. Ses fleurs blanches se présentent sous forme d'inflorescences en ombelles. Les fruits sont couverts de petits aiguillons qu'il faut écraser pour découvrir l'odeur.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des semences séchées.

Propriétés & indications

Régénérant hépatique indiqué :

- dans les suites d'hépatites toxiques, virales ou médicamenteuses
- après les traitements médicamenteux lourds

Régénérant cutané indiqué pour :

- les brûlures
- le soin des peaux atones et matures
- les crevasses et gerçures
- les escarres, les ulcères cutanés

Posologies

Voie orale : sur avis médical

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour

Voie cutanée : sur avis médical

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



avis médical

Voie cutanée



avis médical

En diffusion



Conseils d'utilisation

Cicatrisation

1 goutte de Carotte + 2 gouttes d'huile végétale de Macadamia

En application, 2 fois par jour

Stimuler le tonus et améliorer la circulation

1 goutte de Carotte + 1 goutte d'essence de Citron jaune

Sur un comprimé neutre, 2 fois par jour, 7 jours

Bulures bénignes

1 goutte de Carotte +

1 goutte de Lavande officinale +

5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquer sur la zone concernée, 2 fois par jour jusqu'à cicatrisation

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

Ne pas utiliser :

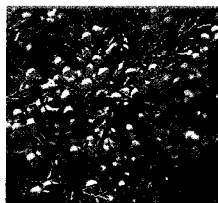
- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas de cancer et antécédents de cancer
- en cas de polypes intestinaux
- en cas de lésion du sein en cours de diagnostic
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Attention les propriétés de l'huile essentielle de Carotte sont différentes selon la provenance : France ou Inde. Cette huile essentielle est puissante et nécessite l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin avant toute utilisation.

Cèdre de Virginie



FAMILLE BOTANIQUE : **Cupressacées**

ORIGINE : **États-Unis**

Organe producteur : **Bois**

Spécificité biochimique : **α -cédrene, cédrol, thuyopsène, β -cédrene, widdrol**

Botanique

Le Cèdre de Virginie est un arbre de forme conique de 15 à 20 m de haut. On le trouve majoritairement dans les régions montagneuses d'Amérique du Nord, notamment l'État de Virginie.

L'essence est surtout contenue dans le cœur du bois qui est réduit en copeaux avant d'être distillé à la vapeur d'eau.

Propriétés & indications

Tonique lymphatique indiqué pour :

- la cellulite

Antipelliculaire indiqué pour :

- l'hyper séborrhée du cuir chevelu

Anti-inflammatoire indiqué pour :

- les rhumatismes
- l'arthrose, l'arthrite

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 2 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Pellicules

1 goutte de Cèdre de Virginie dans une noisette de shampoing

Laisser agir 2 minutes puis rincer. 2 fois par semaine

Douleur articulaire

1 goutte de Cèdre de Virginie +

1 goutte d'Encens Oliban

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Chute des cheveux

1 goutte de Cèdre de Virginie +

1 goutte de Palma rosa +

1 goutte de Laurier noble +

1 cuillère à café d'huile végétale de Jojoba

En massage, 2 fois par jour, 10 jours par mois

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'appellation traditionnelle « Cèdre » peut prêter à confusion car le Cèdre de Virginie appartient en réalité au genre Genévrier (Juniperus).

Ciste



FAMILLE BOTANIQUE : **Cistacées**

ORIGINE : **Espagne**

Organe producteur : **Rameaux**

Spécificité biochimique : **α -pinène,
triméthylcyclohexanone (< 5 %)**

Botanique

Le Ciste est un arbrisseau sauvage qui se développe sur le pourtour méditerranéen : Espagne, Maroc, Portugal. Il est fréquemment rencontré dans la garrigue du sud de la France.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux frais cueillis en début d'automne.

Propriétés & indications

Cicatrisant indiqué pour :

- les plaies superficielles
- les saignements de nez
- l'eczéma
- les escarres, les ulcères variqueux
- les gerçures, les crevasses

Astringent et tonique cutané indiqué pour :

- les peaux atones
- la couperose
- l'acné
- les rides

Posologies

Voie orale :

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Contre l'eczéma de la face

1 goutte de Ciste sur un coton, appliquer au niveau de la plaie (dans la narine) en le maintenant pendant 1 ou 2 minutes

Contre l'eczéma du cuir chevelu

1 goutte de Ciste sur un coton, appliquer au niveau de la plaie

Contre l'eczéma du corps

1 goutte de Ciste +
1 goutte de Lavande officinale +
5 gouttes d'huile végétale d'Argan
Appliquer le mélange 2 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation prolongée

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez les enfants < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'asthmatique

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Les feuilles de Ciste produisent une gomme (le labdanum) dont l'essence entre dans la composition de nombreux parfums aux notes orientales et épicées.

Citron jaune



FAMILLE BOTANIQUE : **Rutacées**

ORIGINE : **Sicile**

Organe producteur : **Zestes**

Spécificité biochimique : **Limonène, β -pinène, citrals**

Botanique

Le Citronnier est un arbuste d'environ 5 m à feuilles ovales, aiguës et dentelées. Il est largement cultivé en Sicile, en Espagne et en Afrique du Sud.

On réalise deux récoltes par an, celle d'hiver est la plus qualitative.

L'essence de Citron jaune est obtenue par expression du zeste suivie d'une filtration.

Propriétés & indications

Tonique et **Protecteur hépatique** indiqué pour :

- l'insuffisance hépatique fonctionnelle
- les suites de traitements médicamenteux
- accompagner la prise d'huile essentielle difficile à métaboliser

Antinauséux indiqué pour :

- les maux de transport : avion, train, voiture, bateau
- les excès alimentaires

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



Photosensibilisant

En diffusion



Conseils d'utilisation

Avant les transports

1 goutte d'essence de Citron jaune sur un comprimé neutre, 10 minutes avant le départ

À répéter au milieu du trajet

Excès de table (adulte)

1 goutte d'essence de Citron jaune +

1 goutte de Menthe poivrée

Sur un comprimé neutre, après les repas, 2 fois par jour, 2 à 3 jours

Drainage

1 goutte d'essence de Citron jaune +

1 goutte d'Eucalyptus radié

Sur un comprimé neutre, 2 fois par jour, 10 jours

Précautions d'emploi

Pas d'utilisation sur la peau

Photosensibilisant

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

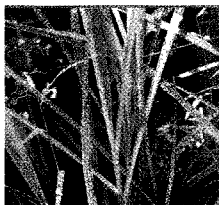
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Pour les agrumes, la confusion entre essence et huile essentielle est fréquente. Lorsque l'organe producteur est le zeste, l'appellation officielle est « essence » car il n'y a pas eu de distillation du végétal mais une expression. On trouve de l'huile essentielle de Citron appelée Petit grain citronnier issue de la distillation des rameaux feuillus.

Citronnelle de Ceylan



FAMILLE BOTANIQUE : **Poacées**

ORIGINE : **Sri Lanka**

Organe producteur : **Herbe**

Spécificité biochimique : **Géraniol, méthyl-isoeugénol, camphène, bornéol**

Botanique

La Citronnelle de Ceylan est une grande herbe aromatique poussant en touffes dans les régions chaudes et humides du Sri Lanka et du Sud-Est asiatique.

L'huile essentielle de Citronnelle de Ceylan est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des tiges et des feuilles séchées.

Propriétés & indications

Antiseptique indiqué pour :

- l'acné
- les furoncles
- les angines

Antimycosique indiqué pour :

- les mycoses cutanées et interdigitales

Répulsif indiqué pour :

- les poux
- les moustiques

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Panaris

- 1 goutte de Citronnelle de Ceylan appliquée à l'aide d'un coton tige sur le panaris,
- 3 fois par jour jusqu'à disparition

Pour éliminer les moustiques

- 5 gouttes de Citronnelle de Ceylan +
- 5 gouttes de Géranium odorant
- À diffuser 10 minutes par heure

Prévenir des piqûres d'insectes

- 2 gouttes de Citronnelle de Ceylan +
- 2 gouttes de Géranium odorant +
- 2 gouttes de Niaouli +
- 10 gouttes d'huile végétale de Macadamia
- Appliquer sur les parties découvertes du corps. Répéter l'application 2 à 3 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

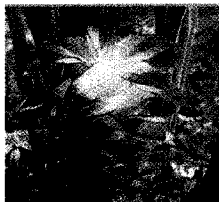
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Il existe deux types majeurs de Citronnelle dont le nom et la composition changent en fonction de leur pays d'origine, Java et Ceylan.

Curcuma



FAMILLE BOTANIQUE : **Zingibéracées**

ORIGINE : **Inde ou Indonésie**

Organe producteur : **Rhizomes**

Spécificité biochimique : **Turmérone, turmérol, γ et ar-curcumène**

Botanique

Le Curcuma est une plante herbacée vivace d'environ 1 m de haut dont les larges feuilles engainent la tige florale. Elle produit un rhizome jaune orangé. Il est cultivé en Asie et dans l'océan Indien (Madagascar, La Réunion).

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau du rhizome frais broyé.

Propriétés & indications

Cicatrisant indiqué pour :

- les ulcères
- les escarres
- les eczémas
- les psoriasis
- les brûlures

Protecteur de la muqueuse digestive indiqué pour :

- les gastrites
- les suites d'ulcères gastroduodénaux
- les colopathies fonctionnelles
- les maladies inflammatoires chroniques intestinales

Posologies

Voie orale : uniquement sur avis médical

- Adulte : 1 goutte, 2 fois par jour. 5 jours
- Enfant : Non

Voie cutanée : uniquement sur avis médical

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale. 7 jours
- Enfant : Non

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Avis médical

Voie cutanée



Avis médical

En diffusion



Conseils d'utilisation

Brûlures

1 goutte de Curcuma + 1 goutte de Lavande officinale dans une noisette de crème hydratante. 3 fois par jour. 2 jours

Eczéma

1 goutte de Curcuma + 1 goutte d'Eucalyptus radié

1 goutte de Lavande officinale + 5 gouttes de macérât huileux de Calendula

Appliquer sur les zones lésées, 2 fois par jour. 7 jours

Cicatrisation

1 goutte de Curcuma + 1 goutte de Carotte

1 goutte d'Arbre à thé + 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquer sur la cicatrice, le soir au coucher. 10 jours

Précautions d'emploi : utilisation uniquement sur avis médical

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- en cas d'asthme

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 12 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Curcuma est aussi appelé Safran des Indes. Cette huile essentielle est extrêmement puissante et nécessite impérativement l'avis d'un médecin ou pharmacien avant toute utilisation.

Cyprès



FAMILLE BOTANIQUE : **Cupressacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Rameaux**

Spécificité biochimique : **α -pinène, δ 3-carène, cédrol**

Botanique

Le Cyprès est un arbre élancé au feuillage persistant. Il se développe sur le pourtour méditerranéen, en Inde et en Chine.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux frais.

Propriétés & indications

Antitussif indiqué pour :

- les toux sèches
- les toux d'irritation
- la toux bénigne du fumeur

Tonique veineux indiqué pour :

- les insuffisances veineuses des membres inférieurs
- les varices
- les hémorroïdes

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Toux sèche

2 gouttes de Cyprès sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de sirop
3 fois par jour

Rhumes / Rhinorhées

1 goutte de Cyprès +

1 goutte d'Eucalyptus radié

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, 7 jours

Jambes lourdes

2 gouttes de Cyprès +

2 gouttes de Romarin officinal 1,8 cinéole +

10 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquer en massage sur les jambes, de la cheville vers le genou, 2 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas de cancer hormono-dépendant
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Son efficacité sur les toux sèches de toutes origines est remarquable. Cette huile essentielle est utilisable chez l'adulte comme chez l'enfant et peut tout à fait s'associer avec les sirops allopathiques traditionnels.

Encens, Oliban



FAMILLE BOTANIQUE : **Burseracées**

ORIGINE : **Somalie**

Organe producteur : **Gomme résine**

Spécificité biochimique : **α -thuyène, α -pinène, limonène, β -myrcène, sabinène**

Botanique

L'Encens est un arbre des contrées semi-désertiques montagneuses du nord de la Somalie. Il est la plupart du temps sans feuille ce qui lui permet de résister à des sécheresses extrêmes. Une résine blanchâtre odorante exsude du tronc et durcit au contact de l'air pour former des « larmes » d'Encens. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des larmes d'Encens.

Propriétés & indications

Antalgique indiqué pour :

- les maux de tête
- les maux de gorge
- les douleurs de règles
- l'arthrose, l'arthrite

Décongestionnant indiqué pour :

- les bronchites
- les sinusites

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Maux de tête

2 gouttes d'Encens sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Maux de gorge

1 goutte d'Encens +

1 goutte d'Eucalyptus citronné

Sur un comprimé neutre ou dans un peu de miel, 3 fois par jour

Douleurs articulaires

2 gouttes d'Encens +

2 gouttes de Gaiathérie +

2 gouttes de Lemon grass +

10 gouttes d'huile végétale de Calophylle

Appliquer sur les articulations douloureuses, 2 à 3 fois par jour, 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le terme encens est largement utilisé pour désigner des bâtonnets parfumés à brûler car ce mot vient du latin *incensum* qui signifie « brûlé ». Ces bâtonnets contiennent rarement la véritable résine d'encens.

Eucalyptus citronné



FAMILLE BOTANIQUE : **Myrtacées**

ORIGINE : **Chine**

Organe producteur : **Feuilles**

Spécificité biochimique : **Citronellal**

Botanique

L'Eucalyptus citronné est un grand arbre de 25 à 40 m de hauteur à la houppe large et au tronc blanchâtre. Originaire d'Australie, il est aujourd'hui acclimaté dans différentes régions du monde : Amérique du Sud, Chine, Madagascar et Afrique.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles fraîches.

Propriétés & indications

Anti-inflammatoire indiqué pour :

- les rhumatismes
- l'arthrose ou l'arthrite
- les tendinites
- les entorses
- le syndrome du canal carpien

Antalgique indiqué pour :

- les maux de tête
- les maux de gorge
- les règles douloureuses

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Mal de gorge

2 gouttes d'Eucalyptus citronné sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Mal de tête

5 gouttes d'Eucalyptus citronné dans une cuillère à café d'huile végétale de Macadamia

En massage, 2 fois par jour

Torticollis aigu

2 gouttes d'Eucalyptus citronné +

2 gouttes de Petit grain bigaradier +

2 gouttes de Gaulthérie +

10 gouttes d'huile végétale de Noisette

Appliquer sur la nuque et les trapèzes, matin et soir

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Attention, il existe plusieurs espèces d'Eucalyptus : radié, globuleux, citronné, etc. aux propriétés différentes. Contrairement à ce que laisse penser son nom, l'Eucalyptus citronné ne sent pas le citron mais la citronnelle.

Eucalyptus globuleux



FAMILLE BOTANIQUE : **Myrtacées**

ORIGINE : **Espagne**

Organe producteur : **Feuilles**

Spécificité biochimique : **1.8 cinéole, α -pinène, limonène, α -terpinéol**

Botanique

L'Eucalyptus globuleux est un grand arbre originaire d'Australie. Le nom de l'espèce « globuleux » fait référence à la forme de l'opercule du fruit. Il se développe dans de nombreux pays : Espagne, Portugal, France, Brésil, Chine et en Afrique.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles fraîches.

Propriétés & indications

Facilite l'oxygénation du sang indiqué pour :

- la bronchite chronique et l'emphysème
- l'insuffisance respiratoire

Fluidifiant et Expectorant indiqué pour :

- les bronchites
- les rhinites
- les sinusites

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 2 fois par jour

Voie cutanée

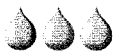
- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Préparation avant l'effort

1 goutte d'Eucalyptus globuleux sur un comprimé neutre, 10 minutes avant l'effort

Bronchites hivernales

1 goutte d'Eucalyptus globuleux + 1 goutte de Thym à linalol

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Bronchite chronique

1 goutte d'Eucalyptus globuleux + 1 goutte de Cyprès

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 10 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Pour la diffusion, utiliser de préférence l'huile essentielle d'Eucalyptus radiata dont l'odeur est plus agréable.

Eucalyptus radiata



FAMILLE BOTANIQUE : **Myrtacées**

ORIGINE : **Australie**

Organe producteur : **Feuilles**

Spécificité biochimique : **1.8 cinéole, α -terpinéol, citrals**

Botanique

L'Eucalyptus radié est un arbre de 30 à 50 m de haut qui se développe en Australie. Ses feuilles dégagent une odeur de menthe poivrée lorsqu'elles sont écrasées.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles fraîches.

Propriétés & indications

Fluidifiant et **Expectorant** indiqué pour :

- les bronchites
- les toux grasses
- les sinusites
- les rhinites
- les otites séreuses

Tonique hépatique indiqué pour :

- améliorer la tolérance de certaines huiles essentielles
- les insuffisances fonctionnelles hépatiques
- les excès alimentaires

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Toux grasse

2 gouttes d'Eucalyptus radié, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Sinusite

1 goutte d'Eucalyptus radié +

1 goutte de Marjolaine à coquilles

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Bronchite

3 gouttes d'Eucalyptus radié +

3 gouttes d'Arbre à thé +

10 gouttes d'huile végétale de Macadamia

En application sur le thorax, 2 à 3 fois par jour. 5 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le composant majoritaire de l'huile essentielle d'Eucalyptus radié est le 1,8 cinéole appelé aussi eucalyptol. On retrouve l'eucalyptol dans de nombreuses spécialités pharmaceutiques à visées expectorante et fluidifiante: suppositoires, produits pour inhalation, sirops, etc.

Gaulthérie



FAMILLE BOTANIQUE : **Éricacées**

ORIGINE : **Chine**

Organe producteur : **Parties aériennes**

Spécificité biochimique : **Salicylate de méthyle**

Botanique

La Gaulthérie est un petit arbuste à feuilles persistantes. Elle se développe en Amérique du Nord, en Chine et au Népal. Après la récolte, la plante est plongée dans l'eau chaude ce qui permet l'obtention du salicylate de méthyle par fermentation.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des tiges fraîches macérées.

Propriétés & indications

Antalgique indiqué pour :

- les douleurs musculaires
- la crise de goutte
- les cystites
- le syndrome prémenstruel

Anti-inflammatoire indiqué pour :

- les tendinites
- l'arthrose
- l'arthrite

Posologies

Voie orale

- Non

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Tendinite

3 gouttes de Gaulthérie + 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquer en massage, 3 fois par jour

Douleurs de sciatique

2 gouttes de Gaulthérie +

2 gouttes de Lemon grass + 10 gouttes d'huile végétale de Calophylle

Appliquer sur le trajet de la douleur, 2 à 3 fois par jour

Douleurs de règles

2 gouttes de Gaulthérie +

2 gouttes de Sauge sclérée + 2 gouttes d'Eucalyptus citronné +

10 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquer sur le bas ventre jusqu'à 3 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Ne pas avaler

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

Ne pas utiliser :

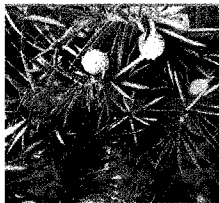
- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Les propriétés antalgiques et chauffantes de l'huile essentielle de Gaulthérie en font un produit très apprécié des sportifs et des personnes sujettes aux rhumatismes. On la retrouve d'ailleurs dans de nombreux baumes et pommades allopathiques.

Genièvre



FAMILLE BOTANIQUE : **Cupressacées**

ORIGINE : **Balkans**

Organe producteur : **Baies**

Spécificité biochimique : **α -pinène, sabinène, β -myrcène, 4-terpinéol, germacrènes**

Botanique

Le Genévrier érigé est un arbrisseau touffu, pouvant atteindre 12 m de haut. Ses fleurs donnent des cônes formés de petites écailles qui se soudent pour former une baie violette de la taille d'un petit pois. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des baies matures.

Propriétés & indications

Décongestionnant indiqué pour :

- l'arthrose, l'arthrite
- la goutte
- l'hypertrophie bénigne de la prostate

Cicatrisant des muqueuses indiqué pour :

- les suites d'ulcères gastroduodénaux
- les suites de colopathies fonctionnelles

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Gastrite

2 gouttes de Genièvre baies sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Hypertrophie bénigne de la prostate

1 goutte de Genièvre baies + 1 goutte de Laurier noble

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Céphalée tensionnelle

1 goutte de Genièvre baies + 1 goutte de Basilic tropical

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

La maturation des baies est longue (2 ans) ce qui explique que l'on trouve plus fréquemment l'huile essentielle de Genièvre rameaux. L'essence de baies de genièvre était connue d'Hippocrate, de Pline et de Gallien pour ses vertus digestives. Aujourd'hui, elle est encore largement utilisée dans l'alimentation.

Géranium odorant



FAMILLE BOTANIQUE : **Géraniacées**

ORIGINE : **Chine**

Organe producteur : **Feuilles**

Spécificité biochimique : **Citronellol, formiate de citronellyle, guaïadiène-6,9, isomenthone (7%)**

Botanique

Le Géranium est une plante ligneuse rustique poussant en touffes. Ses feuilles sont arrondies et divisées en lobes. Sa culture se fait par bouturage dans les régions chaudes de Chine, d'Égypte, de La Réunion et de Madagascar.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles fraîches.

Propriétés & indications

Anti-infectieux indiqué pour :

- l'acné
- les plaies infectées

Répulsif indiqué pour :

- les moustiques
- les poux

Antimycosique indiqué pour :

- les mycoses cutanées
- les mycoses génitales

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 7 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 7 jours

Voie cutanée

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi-heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Piquûre d'insecte

- 1 goutte de Géranium odorant appliquée sur la piquûre
- À renouveler 3 fois par jour

Piqûre d'abeille

- 1 goutte de Géranium odorant + 1 goutte de Lavande officinale
- Mélanger dans une noisette de crème hydratante
- Appliquer sur la zone atteinte 2 fois par jour

Plaie infectée

- 2 gouttes de Géranium odorant +
- 2 gouttes d'Arbre à thé +
- 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia
- Appliquer sur la zone infectée, 3 fois par jour

Précautions d'emploi

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- chez l'asthmatique

Ne pas utiliser :

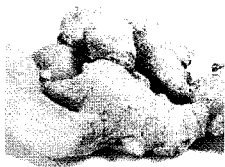
- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'huile essentielle de Géranium, originaire d'Égypte, a sensiblement les mêmes propriétés mais son parfum est moins puissant. L'huile essentielle de Géranium de La Réunion, issue d'une distillation traditionnelle, est la plus appréciée des parfumeurs.

Gingembre



FAMILLE BOTANIQUE : **Zingiberacées**

ORIGINE : **Chine**

Organe producteur : **Rhizomes**

Spécificité biochimique : **α -zingibérène, β -sesquiphellandrène, α -farnésène, camphène, β -bisabolène**

Botanique

Le Gingembre est une grande herbe tropicale dont le rhizome, utilisé en cuisine, renouvelle sa partie aérienne chaque année. Ses tiges, pouvant atteindre 1 m de haut, portent des feuilles lancéolées de 20 cm de long.

Les principaux pays producteurs sont l'Inde et la Chine.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rhizomes broyés.

Propriétés & indications

Anti-inflammatoire indiqué pour :

- l'arthrose
- l'arthrite
- les raideurs articulaires
- les œsophagites
- les gastrites, les suites d'ulcères gastro-duodénaux
- les colopathies

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 1 à 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Douleur chronique

2 gouttes de Gingembre, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 10 jours

Brûlures d'estomac

1 goutte de Gingembre + 1 goutte de Menthe poivrée

Sur un comprimé neutre, 2 fois par jour. 5 jours

Entorse

2 gouttes de Gingembre +

2 gouttes d'Eucalyptus citronné +

1 cuillère à café d'huile végétale de Calophylle

En massage, 3 fois par jour. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Gingembre était au Moyen Âge l'épice la plus connue après le poivre. Selon l'origine, l'huile essentielle peut avoir une odeur citronnée ou de « savon ».

Girofle



FAMILLE BOTANIQUE : **Myrtacées**

ORIGINE : **Madagascar**

Organe producteur : **Boutons floraux (clous)**

Spécificité biochimique : **Eugénol, acétate d'eugényle**

Botanique

Le Giroflier est un petit arbre tropical sauvage qui se développe principalement en Indonésie mais aussi à Madagascar, en Tanzanie, en Inde et en Chine. Ses fleurs rougeâtres rappellent la forme de clous. Les pétales sont de couleur blanc-crème.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des boutons floraux séchés.

Propriétés & indications

Anti-infectieux puissant indiqué pour :

- les aphtes
- les abcès dentaires
- les diarrhées infectieuses
- les diarrhées post antibiotiques
- les angines
- les sinusites

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 5 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 5 jours

Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique. Voir page 9.

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Protecteur hépatique

Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Onglèvre (adulte)

1 goutte de Girofle + 2 pressions de teinture mère de Calendula

Ajoutez un peu d'eau tiède, en gargarisme puis recracher, 3 fois par jour

Onglèvre (enfant)

1 goutte de Girofle + 5 gouttes d'huile végétale de Sésame

Appliquer sur l'aphte 3 fois par jour

Diarrhée post antibiotique (adulte)

1 goutte de Girofle + 1 goutte d'essence de Citron jaune

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, 5 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation sur la peau

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de gastrite ou d'ulcère gastroduodénal
- en cas d'hépatite ou de cirrhose
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le rendement de la distillation des clous de Girofle est un des meilleurs. En effet, 7 kilos de clous (boutons floraux séchés) produisent 1 litre d'huile essentielle. Le coût de cette huile essentielle est donc très faible.

Hélichryse italienne



FAMILLE BOTANIQUE : **Astéracées**

ORIGINE : **Corse**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Acétate de néryle, diones (7 %), curcumènes**

Botanique

L'Hélichryse italienne ou « Immortelle » est un petit buisson vivace de 30 à 60 cm présent sur le pourtour de la Méditerranée. La plante dégage une forte odeur de curry et sa fleur jaune pâle apparaît de mai à août. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Vulnérable indiqué pour :

- les suites de coups
- les hématomes récents ou anciens
- les œdèmes
- les suites de traumatismes

Fluidifiant sanguin indiqué pour :

- l'acné rosacée
- la couperose
- les varicosités

Posologies

Voie orale sur avis médical

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 7 jours
- Enfant : Non

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 1 à 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Avis médical

Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Bleus

2 gouttes d'Hélichryse

En massage sur la zone contuse, 3 fois par jour

Varices

1 goutte d'Hélichryse + 1 goutte d'Eucalyptus radié +

5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

En massage, matin et soir

Empoisonnement de l'enfant

3 gouttes d'Hélichryse + 3 gouttes de Gaulthérie +

10 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquer en massage matin et soir, 7 jours

Précautions d'emploi

Voie orale uniquement chez l'adulte et sur avis médical

Pas d'utilisation prolongée

Ne pas diffuser

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'asthme

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'hémophilie
- en cas de traitement anticoagulant, fluidifiant sanguin
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Rare et chère, l'huile essentielle d'Hélichryse est souvent comparée à l'Arnica pour son efficacité remarquable sur les bleus et les œdèmes. Elle est aussi utilisée dans de nombreux produits cosmétiques pour ses propriétés circulatoires cutanées.

Laurier noble



FAMILLE BOTANIQUE : **Lauracées**

ORIGINE : **Balkans**

Organe producteur : **Feuilles**

Spécificité biochimique : **1.8 cinéole, acétate d' α -terpinyle, linalol**

Botanique

Le Laurier est un petit arbre que l'on rencontre en Serbie, en France, au Maroc, au Portugal ou en Turquie. Ses feuilles persistantes et lancéolées ont une consistance dure et des bords ondulés. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux feuillus.

Propriétés & indications

Tonique digestif indiqué pour :

- l'insuffisance hépatique
- les flatulences
- les colopathies fonctionnelles

Tonique physique et mental indiqué pour :

- la déprime
- la fatigue

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Fatigue psychique, anxiété, dépression

1 goutte de Laurier noble, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Raieur, crampes, maux de tête

1 goutte de Laurier noble + 1 goutte de Romarin ABV

Sur un comprimé neutre, 2 fois par jour. 2 à 5 jours

Digestion lente, indigestion

1 goutte de Laurier noble + 1 goutte de Menthe poivrée

Sur un comprimé neutre, 2 fois par jour. 2 à 5 jours

Précautions d'emploi

Pas d'utilisation prolongée

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Laurier noble produit aussi une huile végétale par pression à froid de ses fruits. Elle est utilisée notamment pour la confection du savon d'Alep.

Lavande aspic



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Fleurs**

Spécificité biochimique : **Linalol, 1,8 cinéole, camphre (13%), bisabolène**

Botanique

La Lavande aspic, arbrisseau buissonnant de 60 à 80 cm, se développe en Espagne, en France et au sud de l'Angleterre.

Ses fleurs ont un parfum fortement camphré. Elles apparaissent sur des épis de couleur bleu-violet à l'extrémité de tiges ramifiées.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des sommités fleuries.

Propriétés & indications

Anti-infectieux indiqué pour :

- les rhinites, les sinusites
- les trachéites, les bronchites
- les mycoses cutanées

Fluidifiant indiqué pour :

- les sinusites
- les otites séreuses
- les toux grasses

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 7 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 7 jours

Voie cutanée

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Arsch

1 goutte de Lavande aspic

Application avec un coton tige sur les boutons, 2 à 3 fois par jour

Acné chronique (adulte)

1 goutte de Lavande aspic + 1 goutte d'Arbre à thé

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Bronchite (adulte)

1 goutte de Lavande aspic + 1 goutte de Niaouli

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'asthme

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Attention, il existe de nombreuses espèces de lavandes qu'il ne faut pas confondre. L'huile essentielle de Lavande aspic contient du camphre, elle ne doit donc pas être utilisée chez les enfants de moins de 7 ans.

Lavande officinale



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Fleurs**

Spécificité biochimique : **Acétate de linalyle, linalol, ocimènes**

Botanique

La Lavande officinale est un sous-arbrisseau qui se développe dans le sud-est de la France au-dessus de 800 m d'altitude. Les petits rameaux portent les feuilles à leur base et un épi de fleurs bleues-violettes au sommet.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs séchées.

Propriétés & indications

Calmant et Antispasmodique indiqué pour :

- l'angoisse, la nervosité
- les troubles de l'endormissement
- les crampes
- les contractures musculaires
- le torticolis
- les coliques

Cicatrisant indiqué pour :

- les plaies
- les brûlures
- les piqûres d'insectes
- les coups de soleil

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi-heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Stress, anxiété

2 gouttes de Lavande officinale sur un comprimé neutre, 3 fois par jour
et /ou

2 gouttes de Lavande officinale en friction sur les plis des coudes, 2 fois par jour

Coups de soleil

2 gouttes de Lavande officinale dans une noisette de crème hydratante

Appliquer sur la zone lésée, 3 fois par jour

Contracture musculaire

3 gouttes de Lavande officinale +

3 gouttes de Romarin 1,8 cinéole +

10 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquer en massage, 3 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

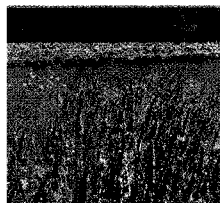
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

On dénombre une trentaine d'espèces et plus d'une centaine de variétés de lavandes dont les propriétés sont très différentes. Les dénominations latines *Lavandula officinalis* et *Lavandula angustifolia* désignent la même plante. L'appellation Lavande fine correspond aux zones de cultures les plus qualitatives tandis que l'appellation Lavande vraie correspond à la Lavande sauvage récoltée manuellement.

Lavandin abrial



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Fleurs**

Spécificité biochimique : **Linalol, acétate de linalyle, camphre (9%)**

Botanique

Le Lavandin abrial est une espèce issue de l'hybridation naturelle entre la Lavande vraie et la Lavande aspic. Il est cultivé en dessous de 800 m d'altitude dans le sud-est de la France. Ses longs rameaux feuillus à la base présentent à leur sommet de nombreuses fleurs bleues-violettes.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs séchées.

Propriétés & indications

Calmant et Antispasmodique indiqué pour :

- l'angoisse, la nervosité
- les troubles de l'endormissement
- les crampes, les contractures musculaires, le torticolis
- les courbatures après l'effort
- les coliques, les douleurs de règles

Répulsif indiqué pour :

- la prévention des poux

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 7 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 7 jours

Voie cutanée

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Prévention des poux > 7 ans

2 gouttes de Lavandin abrial dans une dose de shampoing. Laver les cheveux et laisser reposer 2 minutes avant de rincer (fermer les yeux).

Une fois par jour, 2 jours de suite

Courbatures musculaires

2 gouttes de Lavandin abrial + 5 gouttes d'huile végétale de Noisette

Application en massage après l'effort

Douleurs de règles

2 gouttes de Lavandin abrial +

2 gouttes de Sauge sclérée +

5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

En massage du bas du dos et du ventre, 3 ou 4 fois par jour en fonction de l'intensité des douleurs

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'asthme

Ne pas utiliser :

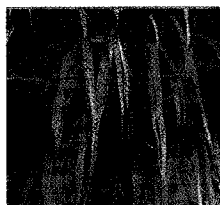
- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

C'est le premier hybride naturel entre Lavande vraie et Lavande aspic, il fut décrit vers la fin des années 20. Cette plante donne une huile essentielle dont les caractéristiques sont un mélange de celles de ses deux parents. Du fait de la présence de camphre dans sa composition, cette huile essentielle ne doit pas être utilisée en dessous de 7 ans.

Lemon grass



FAMILLE BOTANIQUE : **Poacées**

ORIGINE : **Guatemala**

Organe producteur : **Herbe (parties aériennes)**

Spécificité biochimique : **Géranial, néral**

Botanique

Le Lemon grass est une grande herbe aromatique aux feuilles longues et minces poussant en touffes. Elle est cultivée dans les régions chaudes et humides du Guatemala, d'Afrique et d'Inde. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des tiges et des feuilles.

Propriétés & indications

Anti-inflammatoire et **Antalgique** indiqué pour :

- l'arthrite, l'arthrose
- les traumatismes articulaires
- les douleurs musculaires
- les laryngites, l'aphonie

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Laryngite, aphonie

2 gouttes de Lemon grass, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Maux de tête

1 goutte de Lemon grass + 1 goutte d'Encens

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Douleur articulaire des R

3 gouttes de Lemon grass +

3 gouttes de Gaulthérie +

10 gouttes d'huile végétale de Calophylle

Appliquer en massage sur les articulations douloureuses, matin et soir

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

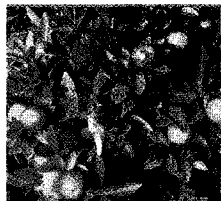
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'huile essentielle de Lemon grass est aussi appelée « Verveine des Indes ».

Mandarine rouge



FAMILLE BOTANIQUE : Rutacées

ORIGINE : Sicile

Organe producteur : Zestes exprimés

Spécificité biochimique : Limonène, γ -terpinène, sinensal

Botanique

Le Mandarinier est un arbuste à la houppe arrondie pouvant atteindre 6 m de haut. Il est cultivé en Sicile, Espagne, Afrique du sud et Amérique du sud.

L'essence est obtenue par expression du fruit, puis centrifugation pour séparer le jus de l'essence.

Propriétés & indications

Tonique et Protecteur hépatique indiqué pour :

- les digestions lentes
- les suites de traitements médicamenteux
- les insuffisances hépatiques fonctionnelles
- améliorer la tolérance de certaines huiles essentielles

Antinauséeux indiqué pour :

- le mal des transports
- les excès alimentaires

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



Photosensibilisation

En diffusion



Conseils d'utilisation

1 goutte d'essence de Mandarine sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

1 goutte d'essence de Mandarine + 1 goutte de Menthe poivrée

Sur un comprimé neutre, après les repas, 2 fois par jour

Complexe à diffuser

1 goutte d'essence de Mandarine +

1 goutte d'essence d'Orange douce +

1 goutte d'essence de Citron jaune

À diffuser 10 minutes par heure

Précautions d'emploi

Pas d'utilisation sur la peau

Photosensibilisation

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

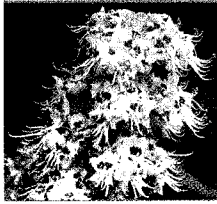
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Les essences de Mandarine peuvent être qualifiées de « rouge » ou « verte » selon le stade de maturité du fruit récolté.

Marjolaine à coquilles



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **Égypte**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **4-terpinéol, cis thuyan-4-ol**

Botanique

La Marjolaine à coquilles est une petite plante ligneuse cultivée en Égypte et en France. Ses feuilles sont ovales, recouvertes d'un fin duvet blanchâtre et ses fleurs possèdent des pétales triangulaires avec une bractée en forme de coquilles.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes des plantes fleuries.

Propriétés & indications

Anti-infectieux indiqué pour :

- les rhinites, les sinusites et les laryngites
- les trachéites, les bronchites aiguës

Antimycosique indiqué pour :

- les mycoses cutanées et unguéales
- les mycoses du cuir chevelu, les pellicules

Tonique général indiqué pour :

- le surmenage intellectuel
- les déprimés
- la fatigue

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi-heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

2 gouttes de Marjolaine, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

1 goutte de Marjolaine +

1 goutte de Niaouli

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, une semaine par mois

1 goutte de Marjolaine +

1 goutte d'Eucalyptus radié

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, pendant une semaine

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Ne pas confondre la Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) avec l'Origan compact (*Origanum compactum*) dont les propriétés et la tolérance sont totalement différentes.

Menthe poivrée



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Parties aériennes**

Spécificité biochimique : **Menthol, menthone**

Botanique

La Menthe poivrée est une plante de culture, hybride et stérile. Ses feuilles d'un vert foncé sont portées par des tiges rougeâtres de section carrée. Ses fleurs sont disposées en épis au sommet des tiges. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Tonique digestif indiqué pour :

- les flatulences, l'excès de gaz
- la digestion lente
- la constipation occasionnelle

Antinauséeux indiqué pour :

- les maux de transport

Antalgique indiqué pour :

- les maux de tête
- les névralgies

Tonique mental indiqué pour :

- la fatigue psychique

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 7 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 7 jours

Voie cutanée

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Contre les troubles digestifs

1 goutte de Menthe poivrée

Sur un comprimé neutre après le repas, 2 fois par jour, 2 jours

Contre les maux de tête

1 goutte de Menthe poivrée

En massage sur chaque tempe, 3 fois par jour le temps de la migraine

Contre les nausées et le mal de mer

1 goutte de Menthe poivrée + 1 goutte d'essence de Citron jaune

Sur un comprimé neutre, juste avant le départ

À renouveler au milieu du trajet si nécessaire

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'asthme

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'huile essentielle de Menthe poivrée est efficace et puissante. Elle doit être utilisée uniquement chez l'adulte et l'adolescent pour des traitements courts de 5 à 7 jours.

Myrte rouge



FAMILLE BOTANIQUE : **Myrtacées**

ORIGINE : **Maroc**

Organe producteur : **Rameaux**

Spécificité biochimique : **1.8 cinéole, α -pinène, acétate de myrtényle, limonène**

Botanique

Le Myrte est arbuste buissonnant et touffu aux feuilles brillantes. Ses fleurs sont blanches et possèdent de très nombreuses étamines. Il se développe à l'état sauvage tout le long du littoral méditerranéen : Tunisie, Maroc, Corse, Espagne.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux.

Propriétés & indications

Fluidifiant et **Expectorant** indiqué pour :

- les sinusites
- les bronchites
- les otites séreuses

Tonique musculaire indiqué pour :

- les crampes
- les courbatures
- la préparation du muscle à l'effort

Tonique circulatoire indiqué pour :

- les jambes lourdes
- les hémorroïdes

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Rhinite

2 gouttes de Myrte rouge sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Rhinocharyngite

1 goutte de Myrte rouge + 1 goutte de Marjolaine à coquilles

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Courbatures musculaires

2 gouttes de Myrte rouge +

2 gouttes de Lavande officinale +

2 gouttes de Gaulthérie +

10 gouttes d'huile végétale de Macadamia

En massage, 3 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Il existe deux variétés d'huiles essentielles de Myrte dont les propriétés sont similaires : le Myrte rouge, originaire du Maroc et le Myrte vert, originaire de Corse.

Néroli bigaradier



FAMILLE BOTANIQUE : Rutacées

ORIGINE : Maroc, Tunisie

Organe producteur : Fleurs

Spécificité biochimique : Linalol, nérolidol, farnésol

Botanique

Le Bigaradier est un arbuste de culture toujours vert à fleurs blanches ayant 4 à 8 pétales très odorants. Il est originaire de Tunisie et du Maroc. Il est également appelé « Oranger amer ».
L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs fraîches.

Propriétés & indications

Calmant nerveux indiqué traditionnellement pour :

- les angoisses, la nervosité
- les troubles du sommeil
- les somatisations dues au stress

Tonique cutané indiqué pour :

- les soins des peaux sensibles
- les rides
- la couperose

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Angoisses, tensions nerveuses

2 gouttes de Néroli, 3 fois par jour sur un comprimé neutre

Palpitations, oppression

2 gouttes de Néroli + 2 gouttes de Petit grain bigaradier

En application cutanée sur le plexus solaire, 3 fois par jour

Diffusion ou stress

1 goutte de Néroli + 2 gouttes de Petit grain bigaradier

En diffusion, 10 minutes par heure

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

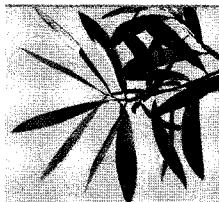
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Néroli ou fleur d'oranger est une huile essentielle précieuse et chère. Elle est utilisée traditionnellement pour ses propriétés relaxantes et pour son parfum. Cette huile essentielle doit son nom à la princesse de Néroli qui l'utilisait abondamment pour se parfumer.

Niaouli



FAMILLE BOTANIQUE : **Myrtacées**

ORIGINE : **Madagascar**

Organe producteur : **Feuilles**

Spécificité biochimique : **1.8 cinéole, viridiflorol**

Botanique

Le Niaouli est un arbre sauvage originaire de Nouvelle-Calédonie qui se développe aussi en Australie et à Madagascar. Son écorce blanche se desquame par lambeaux et ses feuilles sont épaisses et lancéolées. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux feuillus.

Propriétés & indications

Antiviral indiqué pour :

- les rhinopharyngites, les sinusites
- les bronchites, les trachéites
- l'herpès, le zona

Cicatrisant indiqué pour :

- les coups de soleil
- les brûlures

Fluidifiant et **Expectorant** indiqué pour :

- les sinusites
- les bronchites

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

2 gouttes de Niaouli, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours
et / ou

5 gouttes de Niaouli en friction, réparties sur les parties latérales du cou et le thorax,
3 fois par jour. 7 jours

Brûlure

2 gouttes de Niaouli +
2 gouttes de Lavande officinale +
1 noisette de crème hydratante
En application, 3 fois par jour

Grippe, syndromes grippaux

1 goutte de Niaouli + 1 goutte de Thym à linalol
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'huile essentielle de Niaouli était anciennement exportée du port de Gomen en Nouvelle-Calédonie, d'où le nom commercial de goménol. Le goménol était fréquemment utilisé comme antiseptique dans les crèmes, sirops et capsules. L'huile goménolée, à base d'huile d'olive et de goménol, est toujours utilisée comme antiseptique nasal.

Origan compact



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **Maroc**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Carvacrol, thymol, p-cymène, γ -terpinène**

Botanique

L'Origan compact est une plante vivace ayant une tige rougeâtre couverte de poils de 20 à 50 cm de hauteur. Les inflorescences possèdent de nombreuses fleurs à l'extrémité de chaque ramification. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante en fleurs.

Propriétés & indications

Anti-infectieux puissant indiqué pour :

- les angines, les sinusites
- les bronchites
- les diarrhées
- les cystites

Antimycosique indiqué pour :

- les mycoses internes

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 5 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 5 jours

Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique. Voir page 9.

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Protecteur hépatique

Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Angine

1 goutte d'Origan compact + 1 goutte d'essence de Citron jaune

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Pharyngite aiguë

1 goutte d'Origan compact + 1 goutte d'Eucalyptus radié

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Bronchite

1 goutte d'Origan compact + 1 goutte de Romarin 1,8 cinéole

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation sur la peau

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans

Ne pas utiliser :

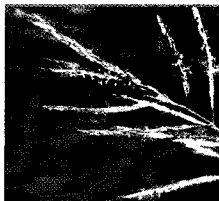
- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de gastrite ou d'ulcère gastroduodénal
- en cas d'hépatite, de cirrhose
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'Origan compact est une huile essentielle puissante qui doit être utilisée avec précaution. L'avis d'un professionnel de santé est recommandé.

Palma rosa



FAMILLE BOTANIQUE : **Poacées**

ORIGINE : **Inde**

Organe producteur : **Parties aériennes**

Spécificité biochimique : **Géraniol, acétate de géranyle**

Botanique

Le Palma rosa est une grande herbe aimant les sols secs et pouvant dépasser 3 m de haut. Elle pousse en touffes et possède des feuilles très longues, tombantes et étroites. Sa culture se pratique dans de nombreux pays : Inde, Guatemala, Vietnam, Madagascar.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fraîches.

Propriétés & indications

Anti-infectieux indiqué pour :

- les rhinopharyngites
- les angines
- les sinusites
- les trachéites
- les bronchites
- l'acné

Antimycosique indiqué pour :

- les mycoses cutanées
- les mycoses gynécologiques

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Acné

1 goutte de Palma rosa

En application sur les boutons pure ou diluée dans une noisette de crème hydratante
3 fois par jour

Mycose cutanée

2 gouttes de Palma rosa + 2 gouttes d'Arbre à thé

Appliquées sur la lésion, matin et soir

Cultr

1 goutte Palma rosa +

1 goutte de Laurier noble +

1 goutte de Géranium odorant +

5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

En massage prolongé, 2 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'huile essentielle de Palma rosa est aussi appelée « Géranium des Indes » car son parfum et ses propriétés sont proches de celles du Géranium.

Petit grain bigaradier



FAMILLE BOTANIQUE : **Rutacées**

ORIGINE : **Paraguay**

Organe producteur : **Feuilles**

Spécificité biochimique : **Acétate de linalyle, linalol**

Botanique

Le Bigaradier est un arbre de 4 à 5 m de hauteur à feuilles brillantes vert foncé. Sa fleur blanche est odorante et son fruit, l'orange amère, est plus petit et plus foncé que l'orange douce.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de ses rameaux feuillus.

Propriétés & indications

Calmant et Relaxant indiqué pour :

- l'angoisse
- la nervosité
- les difficultés d'endormissement
- les somatisations dues au stress

Antispasmodique indiqué pour :

- les crampes
- le torticolis
- les coliques
- les douleurs de règles

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

2 gouttes de Petit grain bigaradier, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

2 gouttes de Petit grain bigaradier

Sur un comprimé neutre 3 fois par jour, avant les repas

2 gouttes de Petit grain bigaradier +

2 gouttes d'Eucalyptus citronné +

2 gouttes de Romarin officinal 1,8 cinéole +

10 gouttes d'huile végétale de Noisette

En massage de la nuque et des trapèzes, 3 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Lorsque les fruits encore immatures ont la taille d'un « petit grain », on récolte les rameaux feuillus de l'arbuste pour les distiller à la vapeur d'eau. On obtient alors l'huile essentielle de Petit grain bigaradier ou « PGB ».

Pin sylvestre



FAMILLE BOTANIQUE : **Abiétacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Rameaux**

Spécificité biochimique : **Pinènes, limonène, β -myrcène, camphène, cadinènes**

Botanique

Le Pin sylvestre est un arbre de plus de 30 m de haut pouvant vivre plus de 500 ans. Son tronc est droit et son écorce écailleuse est jaune rougeâtre. Ses aiguilles mesurent 5 cm de longueur en moyenne et sont engainées deux par deux.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux de coupe.

Propriétés & indications

Décongestionnant indiqué pour :

- les sinusites,
- les laryngites
- les trachéites
- les bronchites chroniques

Antiseptique atmosphérique indiqué pour :

- assainir l'air
- les mauvaises odeurs

Tonique veineux indiqué pour :

- les varices
- l'insuffisance veineuse
- les hémorroïdes

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Diffusion en période hivernale

Quelques gouttes de Pin sylvestre en diffusion 10 minutes par heure

Jambes lourdes

1 goutte de Pin sylvestre + 1 goutte de Romarin officinal 1,8 cinéole

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Bronchite

2 gouttes de Pin sylvestre +

2 gouttes de Thym à linalol +

2 gouttes de Ravintsara +

10 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquer le mélange matin et soir, sur le thorax et le dos. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Pin sylvestre produit une oléorésine appelée « térébenthine ». Lorsqu'on distille cette résine, on obtient l'huile essentielle de Térébenthine qui était traditionnellement utilisée en médecine pour ses propriétés expectorantes et anti infectieuses.

Ravintsara



FAMILLE BOTANIQUE : Lauracées

ORIGINE : Madagascar

Organe producteur : Feuilles

Spécificité biochimique : 1.8 cinéole, sabinène, α -terpinéol

Botanique

Le Ravintsara ou faux camphrier de Madagascar est un arbre originaire de Chine et acclimaté à Madagascar ainsi qu'à La Réunion. L'appellation Ravintsara signifie en malgache « la bonne feuille ».

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles principalement en saison sèche.

Propriétés & indications

Antiviral indiqué pour :

- la grippe
- le zona
- l'herpès
- les angines
- la laryngite
- les bronchites
- les rhinopharyngites

Fluidifiant et **Expectorant** indiqué pour :

- les sinusites
- les bronchites

Tonique psychique indiqué pour :

- la fatigue
- la déprime

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Herpès labial

1 goutte de Ravintsara, 5 fois par jour

En application sur la lésion, pure ou diluée dans une noisette de crème hydratante

Grippe

1 goutte de Ravintsara + 1 goutte de Thym à linalol

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Eczéma d'up'ion

3 gouttes de Ravintsara +

3 gouttes de Camomille noble +

6 gouttes d'huile végétale de Macadamia

En application délicate sur les vésicules, 3 fois par jour. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Il existe un risque de confusion important entre l'huile essentielle de **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*) et l'huile essentielle de **Ravensara** (*Ravensara aromatica*). Leurs compositions et leurs propriétés sont totalement différentes. L'huile essentielle de Ravintsara (Madagascar) ne contient pas de camphre, d'où son appellation de faux camphrier.

Romarin 1.8 cinéole



FAMILLE BOTANIQUE : Lamiacées

ORIGINE : Tunisie, Maroc

Organe producteur : Rameaux

Spécificité biochimique : 1.8 cinéole, camphre (10 %)

Botanique

Le Romarin officinal est un arbrisseau dont les feuilles sont en forme d'aiguilles. Le genre Romarin est courant sur le pourtour méditerranéen notamment en Tunisie et au Maroc. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux frais.

Propriétés & indications

Fluidifiant indiqué pour :

- les sinusites
- les otites séreuses
- les bronchites aiguës ou chroniques

Tonique circulatoire indiqué pour :

- l'insuffisance veineuse
- les varices
- les hémorroïdes

Tonique hépatique indiqué pour :

- les insuffisances hépatiques fonctionnelles
- améliorer la tolérance de certaines huiles essentielles

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour. 7 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 3 fois par jour. 7 jours

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Toux (romarin cinéole)

2 gouttes de Romarin 1,8 cinéole sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Crises de foie, excès d'lipides

1 goutte de Romarin 1,8 cinéole + 1 goutte d'essence de Citron jaune

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Troubles bronchodolores

1 goutte de Romarin 1,8 cinéole + 1 goutte de Cypres

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, 15 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Toutes les huiles essentielles de Romarin officinal contiennent du camphre mais en quantité différente en fonction de leur pays d'origine. L'huile essentielle de Romarin 1,8 cinéole est celle qui en contient le moins, environ 10 %.

Romarin ABV



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **Corse**

Organe producteur : **Rameaux**

Spécificité biochimique : **α -pinène, acétate de bornyle, verbénone (< 10%), camphre (< 10%)**

Botanique

Le Romarin officinal ABV est un arbrisseau aux feuilles en forme d'aiguilles et aux fleurs bleues. Le genre Romarin est très répandu sur le pourtour méditerranéen, mais la spécificité ABV se trouve uniquement en Corse.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux frais.

Propriétés & indications

Tonique hépatique indiqué pour :

- les hépatites toxiques ou médicamenteuses
- améliorer la tolérance digestive de certaines huiles essentielles

Tonique biliaire indiqué pour :

- les insuffisances hépatiques et biliaires de l'adulte

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 7 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 7 jours

Voie cutanée

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Traitement hépatique sans alcool

1 goutte de Romarin ABV sur un comprimé neutre, 2 fois par jour. 7 jours

Contre l'hypertension

1 goutte de Romarin ABV + 1 goutte de clous de Girofle

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Suites de traitements médicamenteux

1 goutte de Romarin ABV + 1 goutte de Genièvre baies

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'HE

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

La dénomination « ABV » correspond aux initiales des molécules composant cette huile essentielle : Acétate de Bornyle et Verbénone. La production de Corse est limitée et est issue principalement de la cueillette sauvage certifiée biologique.

Sapin de Sibérie



FAMILLE BOTANIQUE : **Abiétacées**

ORIGINE : **Sibérie**

Organe producteur : **Aiguilles**

Spécificité biochimique : **Acétate de bornyle, camphène**

Botanique

L'*Abies sibirica* est un sapin des régions sauvages et froides de Sibérie. C'est un arbre persistant au développement extrêmement lent. Il peut atteindre 35 m de haut avec un tronc d'un mètre de diamètre et peut supporter des conditions climatiques extrêmes.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux frais.

Propriétés & indications

Décongestionnant indiqué pour :

- les sinusites
- les laryngites
- les bronchites chroniques

Assainissant atmosphérique indiqué pour :

- la désinfection de l'air
- les mauvaises odeurs

Antitussif indiqué pour :

- les toux sèches
- les toux d'irritation

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi-heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Toux sèche

1 goutte de Sapin de Sibérie sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Sinusite récurrente

1 goutte de Sapin de Sibérie + 1 goutte d'Eucalyptus radié

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Pour créer un atmosphère

2 gouttes de Sapin de Sibérie +

2 gouttes de Pin sylvestre +

2 gouttes d'essence de Pamplemousse

En diffusion, 10 minutes par demi-heure

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

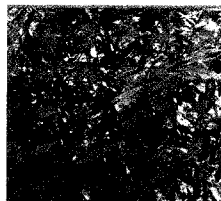
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Il existe de très nombreuses huiles essentielles provenant des aiguilles de conifères : Pin, Sapin, Épicéa, Pruche, Douglas, Mélèze, etc. Elles ont toutes une activité sur l'appareil pulmonaire et sont d'excellents antiseptiques en diffusion.

Saro



FAMILLE BOTANIQUE : **Cannellacées**

ORIGINE : **Madagascar**

Organe producteur : **Feuilles**

Spécificité biochimique : **1,8 cinéole, sabinène, linalol, 4-terpinéol**

Botanique

Endémique de Madagascar, le Saro affectionne les forêts denses et sèches du nord-ouest de l'île. Il se développe sur des sols siliceux, le long des régions côtières en dessous de 800 mètres d'altitude. L'huile essentielle du Saro est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de ses feuilles.

Propriétés & indications

Fluidifiant indiqué pour :

- les sinusites
- les toux grasses
- les bronchites

Tonique général indiqué pour :

- la fatigue psychique
- la fatigue physique
- la perte de mémoire
- la convalescence

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi-heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Rhinopharyngite

2 gouttes de Saro sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours
et/ou

3 gouttes de Saro appliquées de chaque côté du cou, 3 fois par jour. 5 jours

Début de grippe

1 goutte de Saro + 1 goutte de Thym à linalol

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Surmenage intellectuel

1 goutte de Saro + 1 goutte de Laurier noble

Sur un comprimé neutre, matin et soir. 5 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Saro ou Mandravasarotra est une plante traditionnelle malgache qui est connue depuis peu en Occident. Les propriétés et indications de l'huile essentielle sont proches de celles du Ravintsara.

Sarriette vivace



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Carvacrol, β -bisabolène**

Botanique

La Sarriette vivace est une plante faite de tiges ligneuses et ramifiées qui se développe en touffes de 10 à 40 cm de haut. Elle est cultivée en France, en Espagne et dans les Balkans. Ses fleurs très parfumées apparaissent d'août à septembre.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Anti-infectieux puissant indiqué pour :

- les cystites
- les colibacilloses
- les diarrhées bactériennes
- les angines
- les sinusites

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 5 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 5 jours

Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique. Voir page 9.

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Protecteur hépatique

Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Fortifie l'organisme

1 goutte de Sarriette + 1 goutte d'essence de Citron jaune

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Infection urinaire

1 goutte de Sarriette + 1 goutte d'essence de Citron jaune

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Diarrhée post-antibiotique

1 goutte de Sarriette + 1 goutte de Romarin 1,8 cinéole

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation sur la peau

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de gastrite ou d'ulcère gastroduodénal
- en cas d'hépatite ou de cirrhose
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

La Sarriette vivace est appelée aussi Sarriette des Montagnes.

Sauge sclarée



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Acétate de linalyle, linalol, germacrène D, sclaréol**

Botanique

La Sauge sclarée est une plante vivace d'environ 1 m de haut. Les grandes feuilles épaisses et velues du bas de la tige contrastent avec les inflorescences terminales. Une odeur fine et puissante se dégage lors de la floraison en juillet et août.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Régulateur hormonal chez la femme indiqué pour :

- le syndrome prémenstruel
- les règles trop abondantes
- les douleurs des règles
- les troubles de l'humeur
- les cycles irréguliers
- les bouffées de chaleur de la ménopause

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 12 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Bouffées de chaleur

2 gouttes de Sauge sclérée sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Douleurs de règles

5 gouttes de Sauge sclérée + 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

En friction sur le bas ventre, 3 fois par jour

Règles abondantes

2 gouttes de Sauge sclérée +

2 gouttes de Cyprès +

6 gouttes d'huile végétale de Macadamia

Appliquées sur le bas ventre, matin et soir, une semaine avant la date présumée des règles

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas de cancer hormono-dépendant
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

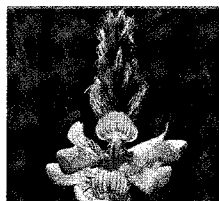
- chez l'enfant < 12 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

La « Sauge » est bien connue en phytothérapie pour ses propriétés sur les troubles hormonaux féminins. En aromathérapie, on utilise uniquement la Sauge sclérée car la Sauge officinale est toxique.

Thym à feuilles de sarriette



FAMILLE BOTANIQUE : Lamiacées

ORIGINE : Maroc

Organe producteur : Parties aériennes fleuries

Spécificité biochimique : Bornéol, α -terpinéol, thymol, camphène, carvacrol

Botanique

Le Thym à feuilles de sarriette est un arbrisseau sauvage très touffu de 30 cm de haut. Il pousse au sud de Marrakech à une altitude de 500 à 1 200 m. Les fleurs sont de couleur blanc-rose et les feuilles sont petites et pointues.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Anti-infectieux indiqué pour :

- les angines
- les laryngites
- les sinusites
- les trachéites
- les bronchites
- les rhinopharyngites
- les diarrhées
- les cystites

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 5 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 5 jours

Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique. Voir page 9.

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Protecteur hépatique

Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Angine

1 goutte de Thym à feuilles de sarriette + 1 goutte de Niaouli

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Bronchite

1 goutte de Thym à feuilles de sarriette + 1 goutte d'Eucalyptus radié

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Rhynopourrhagie

1 goutte de Thym à feuilles de sarriette + 1 goutte de Ravintsara

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation sur la peau

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de gastrite & ulcère gastroduodénal
- en cas d'hépatite & de cirrhose
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'appellation Thym à feuilles de sarriette provient de la ressemblance de ses feuilles avec celles de la Sarriette vivace. Il est aussi appelé « Thym à bornéol » du fait de sa forte concentration en bornéol.

Thym à linalol



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **Espagne**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Linalol, 4-terpinéol, cis thuyan-4-ol**

Botanique

Le *Thymus zygis* est une petite plante ligneuse aux feuilles allongées, aiguës et moins cordiformes que celles de l'espèce *Thymus vulgaris*. La plante sauvage est cueillie manuellement en Espagne au mois de juin. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Anti-infectieux indiqué pour :

- les sinusites
- les angines
- les laryngites
- les trachéites
- les bronchites
- l'acné

Antimycosique indiqué pour :

- les mycoses cutanées
- les mycoses vaginales
- les pellicules
- le pityriasis versicolor

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Furoncle

1 goutte de Thym à linalol appliquée sur le furoncle matin et soir. 7 jours

État grippaux

1 goutte de Thym à linalol + 1 goutte de Ravintsara

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Acné

1 goutte de Thym à linalol + 1 goutte de Lavande officinale

Dans une noisette de crème hydratante, en application sur les boutons, matin et soir

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Thym à linalol est une huile essentielle très bien tolérée quelle que soit la voie d'administration. Attention à ne pas confondre avec le Thym à thymol dont l'utilisation est réservée à l'adulte.

Thym à thymol



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Thymol, p-cymène**

Botanique

Le Thym vulgaire est un sous-arbrisseau poussant principalement en France, en Italie et dans les Balkans. La plante possède des tiges ligneuses et des feuilles de petite taille. Ses fleurs blanc-rose apparaissent de mai à juin.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Anti-infectieux puissant indiqué pour :

- les sinusites
- les angines
- les bronchites aiguës et chroniques
- les diarrhées
- les cystites
- les infections urinaires

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 5 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 5 jours

Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique. Voir page 9.

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Protecteur hépatique

Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Angine

1 goutte de Thym à thymol + 1 goutte d'essence de Citron jaune

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Sinusite

1 goutte de Thym à thymol + 1 goutte d'Eucalyptus radié

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Bronchite, toux grasse

1 goutte de Thym à thymol + 1 goutte de Romarin 1,8 cinéole

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation sur la peau

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans

Ne pas utiliser :

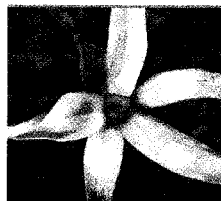
- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de gastrite ou ulcère gastroduodénal
- en cas d'hépatite ou de cirrhose
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Thym à thymol est recherché avant tout pour ses propriétés anti-infectieuses puissantes, son utilisation nécessite le conseil d'un professionnel de santé.

Ylang-ylang



FAMILLE BOTANIQUE : **Anonacées**

ORIGINE : **Madagascar**

Organe producteur : **Fleurs**

Spécificité biochimique : **Germacrène D, β -caryophyllène, α -farnésène, benzoate de benzyle**

Botanique

L'Ylang-ylang, originaire d'Indonésie, est un arbre cultivé dans les Mascareignes (Les Comores, La Réunion, Madagascar). Ses fleurs de couleur jaune-vert aux pétales en forme de lanières sont très odorantes. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs fraîches.

Propriétés & indications

Anti-inflammatoire indiqué pour :

- l'arthrose, l'arthrite
- les tendinites
- les claquages musculaires
- les contractures
- les courbatures

Tonique cutané et du cuir chevelu indiqué traditionnellement pour :

- l'atrophie du cuir chevelu
- les peaux manquant d'éclat

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Tonique capillaire

- 1 goutte d'Ylang-ylang dans une noisette de shampoing
- Laisser reposer 2 minutes et rincer. Une fois par jour. 5 jours

Douleur musculaire

- 2 gouttes d'Ylang-ylang +
- 2 gouttes de Lavande officinale +
- 10 gouttes d'huile végétale de Noisette
- En massage sur les muscles, 2 fois par jour

Arthrose

- 2 gouttes d'Ylang-ylang +
- 2 gouttes de Lemon grass +
- 2 gouttes de Gaulthérie +
- 10 gouttes d'huile végétale de Calophylle
- En massage sur les articulations douloureuses, 2 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

La cueillette des fleurs d'Ylang-ylang se fait le matin avant le lever du jour pour obtenir un maximum d'essence. Les branches sont volontairement tordues vers le sol pour faciliter la récolte. L'huile essentielle d'Ylang-ylang est fréquemment utilisée en parfumerie pour son odeur florale puissante.

ARGAN

MILLEPERTUIS

NOISETTE

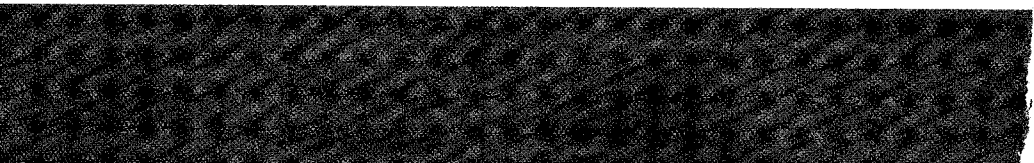
JOJOBA

ORME DE BLÉ

AMA

ROSE ML

DAMIA



BOURRACHE

CALOPHYLLE

ROSE

GERME DE BLÉ

MACADAMIA
E DOUCE

SQUÉE JOJO

BOURRACHE

NOISETTE

10 huiles végétales

Amande douce

| Prunus amygdalus var. dulcis M.



FAMILLE BOTANIQUE : **Rosacées**

ORIGINE : **Espagne**

Organe producteur : **Graines (amandes)**

Spécificité biochimique : **Acide oléique 70 %, acide linoléique 20 %, B-sitostérol, vitamines A, B & E**

Botanique

Originaire d'Asie centrale, l'Amandier est cultivé dans les pays du bassin méditerranéen et en Californie. Cet arbre de 6 à 12 m donne un fruit ressemblant à un petit abricot dont le noyau à coque épaisse contient une ou deux graines : les amandes.

L'huile d'Amande douce est produite par pression à froid des amandes.

Propriétés & indications

Apaisante et adoucissante indiquée pour :

- les peaux sèches, irritées
- les érythèmes
- les démangeaisons
- le psoriasis, l'eczéma
- le vieillissement cutané

Nourrissante et assouplissante indiquée pour :

- le soin de tous les types de peau
- les croûtes de « lait » du cuir chevelu des bébés
- les gerçures, les crevasses
- les vergetures

Conseils d'utilisation

Fesses irritées des bébés

À chaque change, après nettoyage local, appliquer quelques gouttes d'huile végétale d'Amande douce

Massage relaxant adulte

10 gouttes d'Amande douce + 2 gouttes de Lavande officinale

Appliquer en massage lent et continu

Zoom

L'huile d'Amande douce est inscrite à la Pharmacopée française, elle est utilisée dans l'alimentation, en cosmétique et en pharmacie. Sa texture épaisse laisse un film protecteur après application. Elle peut s'utiliser seule ou avec des huiles essentielles (sauf pour les bébés).



FAMILLE BOTANIQUE : **Sapotacées**

ORIGINE : **Maroc**

Organe producteur : **Graines**

Spécificité biochimique : **Acide oléique 48 %, acide linoléique 35 %, vitamines A & E**

Botanique

L'Arganier ou « Olivier du Maroc » est un arbre épineux atteignant une hauteur de 6 à 10 m qui se développe uniquement au Maroc. Son fruit ovale rappelle les mangues et contient un noyau très dur qui renferme trois amandons.

L'huile d'Argan est extraite par pression à froid de ces amandons.

Propriétés & indications

Nourrissante et assouplissante indiquée pour :

- régénérer la peau
- les peaux sèches
- les cheveux secs et ternes
- les ongles cassants
- les massages

Protectrice cutanée indiquée pour :

- la prévention du vieillissement cutané
- l'éclat et la douceur de la peau
- les peaux irritées
- les gerçures
- les brûlures

Conseils d'utilisation

Soin éclat du visage

5 gouttes d'Argan + 1 goutte de Bois de rose

Appliquer sur le visage, le soir au coucher

Masque cheveux secs

30 gouttes d'Argan + 4 gouttes d'Ylang-Ylang

Appliquer sur les cheveux durant 30 minutes et rincer avec un shampoing doux

Zoom

L'huile d'Argan est utilisée par les femmes berbères depuis des siècles pour ses nombreuses vertus alimentaires et cosmétiques. L'Arganier joue un rôle écologique important contre la désertification grâce à un important système de racines. Il a été classé au patrimoine mondial par l'Unesco en 1999. La présence de chèvres sur les branches d'Arganier est fréquente car elles se nourrissent des noix et des feuilles.



FAMILLE BOTANIQUE : **Astéracées**

ORIGINE : **France**

Organe producteur : **Fleurs**

Spécificité biochimique : **Acides gras, caroténoïdes (calenduline), flavonoïdes, saponine**

Botanique

Le Calendula officinal ou souci officinal est une plante herbacée annuelle d'environ 80 cm de hauteur. Elle se développe sur le pourtour méditerranéen. Ses fleurs jaunes ou orangées apparaissent avec le printemps et persistent presque toute l'année. Ses feuilles sont alternes, oblongues et sessiles.

Le macérât de Calendula est obtenu par macération des fleurs dans une huile végétale.

Propriétés & indications

Anti-inflammatoire local indiquée pour :

- les irritations cutanées
- les démangeaisons
- l'urticaire
- les dermites causées par la radiothérapie
- les inflammations gastriques & intestinales
- les ulcères gastroduodénaux

Cicatrisante et apaisante indiquée pour :

- les gerçures et les crevasses
- les brûlures, les coups de soleil
- l'eczéma, le psoriasis
- les ulcères
- les plaies et blessures cutanées
- les fesses rouges des bébés

Conseils d'utilisation

Enfant, garçon

5 gouttes de Calendula, en application, 2 fois par jour

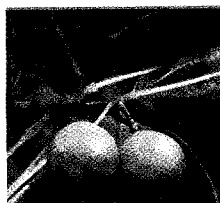
Dermite post-radiothérapie

5 gouttes de Calendula + 2 gouttes de Lavande officinale

Appliquer en massage sur la zone lésée après la séance

Zoom

L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît l'usage du Calendula par voie interne et externe pour traiter l'inflammation des muqueuses et les blessures cutanées.



FAMILLE BOTANIQUE : **Clusiacées**

ORIGINE : **Madagascar**

Organe producteur : **Graines séchées**

Spécificité biochimique : **Acide oléique 40 %, linoléique 30 %, palmitique 24 %, Acide calophyllique, calophyllides**

Botanique

Le Calophylle, ou tamanu, est un grand arbre originaire d'Asie tropicale. Il se développe notamment dans les îles du Pacifique et de l'océan Indien. Son tronc est crevassé et noirâtre, ses feuilles sont de grande taille et ses fleurs blanches diffusent un parfum agréable. Les fruits en grappes sont sphériques et possèdent une noix qui renferme une amande jaune à deux lobes. L'huile de Calophylle est produite par pression à froid des amandes.

Propriétés & indications

Anti-inflammatoire, antalgique indiquée pour :

- les douleurs rhumatismales
- les entorses
- les tendinites
- les claquages, les contractures
- l'eczéma, le psoriasis

Tonique circulatoire indiquée pour :

- les jambes lourdes
- les varices
- les hémorroïdes
- les contusions
- les œdèmes

Conseils d'utilisation

Contracture musculaire

10 gouttes de Calophylle + 5 gouttes de Lavande officinale

En massage, 3 fois par jour

Douleur unguinaire

10 gouttes de Calophylle + 5 gouttes d'Eucalyptus citronné

En application locale, 3 fois par jour

Zoom

L'huile de Calophylle peut être légèrement irritante et « chauffante ». Elle peut être diluée (avec une huile végétale douce : Macadamia, par exemple) pour les peaux sensibles. L'huile végétale de Calophylle est sombre et hétérogène. Il est possible de la fluidifier en mettant le flacon quelques minutes dans l'eau chaude avant l'application.



FAMILLE BOTANIQUE : **Poacées**

ORIGINE : **États-Unis**

Organe producteur : **Germes**

Spécificité biochimique : **Acide linoléique 60 %, acide palmitique 18 %, acide oléique 14 %, vitamines A, E, D & K**

Botanique

Le blé, céréale cultivée dans le monde entier, est une plante herbacée annuelle. Sa tige élevée et dressée possède une inflorescence formée d'épillets disposés en deux rangées opposées, l'épi. Le fruit est le grain de blé composé de 3 parties : le son, l'endosperme et le germe.

L'huile végétale de Germe de blé est obtenue par pression à froid des germes.

Propriétés & indications

Nourrissante indiquée pour :

- les peaux déshydratées, dévitalisées
- les vergetures
- les gerçures, les crevasses
- les cheveux secs, abimés
- fortifier les ongles

Régénérante et cicatrisante indiquée pour :

- améliorer la cicatrisation
- les rides
- les coups de soleil
- les brûlures
- le psoriasis et l'eczéma

Conseils d'utilisation

Cure de « vitamines » pour la peau

5 gouttes de Germe de blé, appliquées en massage sur les zones concernées

Masque « nutrition & brillance »

10 gouttes de Germe de blé +

10 gouttes de Jojoba +

4 gouttes d'Ylang-ylang

Appliquer sur les cheveux durant 30 minutes puis laver avec un shampoing doux

Zoom

L'huile végétale de Germe de blé est très riche en vitamines, carotènes, antioxydants, acides gras insaturés, etc. Elle est utilisée en cosmétique et dans l'alimentation pour ses apports nutritifs importants.



FAMILLE BOTANIQUE : **Simmondsiacées**

ORIGINE : **Argentine**

Organe producteur : **Graines**

Spécificité biochimique : **Acide oléique 95 %, cérides, vitamine E**

Botanique

Le Jojoba, originaire du Mexique, est un arbuste qui peut atteindre 5 m de haut. Ses feuilles sont ovales et velues. Ses racines sont très longues, jusqu'à 30 m, ce qui lui permet de résister à la sécheresse. Il est cultivé en Israël, en Australie et en Amérique du Sud.

L'huile de Jojoba est produite par pression à froid des graines.

Propriétés & indications

Équilibrante de la sécrétion de sébum

indiquée pour :

- les peaux sèches
- les peaux grasses
- les crevasses, les gerçures
- l'hyper séborrhée du cuir chevelu
- l'acné

Nourrissante et protectrice

indiquée pour :

- hydrater tous les types de peau : visage et corps
- prévenir le dessèchement de la peau en hiver
- les cheveux secs, ternes
- les cheveux gras
- les pellicules

Conseils d'utilisation

Soin du visage peaux grasses

5 gouttes de Jojoba + 2 gouttes de Lavande officinale

En application sur le visage, le soir au coucher

Masque démaillant cheveux

20 gouttes de Jojoba + 5 gouttes Géranium odorant

En application sur les cheveux durant 30 minutes et rinçage avec un shampoing doux

Zoom

L'huile de Jojoba est en réalité une cire liquide. Après application, elle pénètre rapidement et laisse un aspect satiné sur la peau et les cheveux. L'huile de Jojoba nourrit, démêle et donne de l'éclat aux cheveux. Elle s'associe très bien aux huiles essentielles pour une utilisation cosmétique et capillaire. La composition de cette huile végétale permet une alternative écologique à l'utilisation du blanc de baleine en cosmétique.



FAMILLE BOTANIQUE : **Protéacées**

ORIGINE : **Australie**

Organe producteur : **Amandes**

Spécificité biochimique : **Acides oléique et palmitoléique
> 75 %, acide palmitique 12 %**

Botanique

Le Macadamia, ou « noisetier d'Australie », est un arbre de 20 m de haut, originaire d'Australie. Ses feuilles sont longues et vert foncé. Ses noix comestibles se regroupent en grappes et contiennent une amande riche en huile.

L'huile de Macadamia est obtenue par pression à froid des amandes.

Propriétés & indications

Tonique de la microcirculation sanguine et lymphatique indiquée pour :

- les jambes lourdes
- les varices
- les hémorroïdes
- la couperose
- la préparation des muscles à l'effort

Nourrissante et assouplissante indiquée pour :

- les crevasses
- les gerçures
- les vergetures
- les massages

Conseils d'utilisation

« Lotion tonique » musculaire

10 gouttes de Macadamia + 5 gouttes de Romarin 1,8 cinéole

En application sur les muscles, avant l'effort

Jambes lourdes

10 gouttes de Macadamia + 5 gouttes d'Eucalyptus radié

En massage de la cheville vers les genoux, matin et soir

Zoom

L'huile de Macadamia est une « huile sèche » qui pénètre rapidement sans laisser d'impression de gras. Elle est fluide et possède une légère odeur de noisette. C'est l'huile végétale de référence en aromathérapie pour la dilution des huiles essentielles. Son nom est un hommage au scientifique australien John Macadam.



FAMILLE BOTANIQUE : **Bétulacées**

ORIGINE : **Italie**

Organe producteur : **Amandes**

Spécificité biochimique : **Acide oléique 65 %, acide linoléique 25 %, acide palmitique 8 %, vitamines A & E**

Botanique

Originaire d'Europe, le noisetier est un arbuste buissonnant de 1 à 5 m de haut dont les feuilles sont dentées avec un sommet en pointe. Les fleurs jaunâtres forment des épis pendants ou « chatons ». Son fruit, la noisette, se compose d'une coque dure et lisse abritant une amande.

L'huile végétale est obtenue par pression à froid des amandes.

Propriétés & indications

Équilibrante de la sécrétion de sébum et

astringente indiquée pour :

- les peaux grasses
- l'acné
- l'hyper séborrhée du cuir chevelu

Nourrissante et assouplissante indiquée pour :

- les peaux sèches
- les tensions musculaires
- les massages
- la dilution des huiles essentielles

Conseils d'utilisation

Soin du visage peau grasse

4 gouttes de Noisette + 1 goutte de Géranium odorant

Appliquer le soir au coucher

Massage relaxant

10 gouttes de Noisette + 5 gouttes de Petit grain bigarade

En massage, au niveau des muscles noués

Zoom

Fluide et pénétrante, cette huile végétale est idéale pour les massages corporels. Elle est très utilisée dans l'alimentation pour son parfum de noisette et pour ses apports diététiques : vitamines, calcium, acides gras insaturés. On la retrouve d'ailleurs dans certaines pâtes à tartiner.



FAMILLE BOTANIQUE : **Rosacées**

ORIGINE : **Chili**

Organe producteur : **Graines**

Spécificité biochimique : **Acide linoléique 47 %, acide linolénique 28 %, acide oléique 14 %, vitamines A, E & D**

Botanique

Le rosier muscat est un arbuste de 3 à 4 m de haut dont les branches sont longues et épineuses. Ses fleurs, blanches ou roses, donnent de « faux fruits » appelés cynorhodon très riches en vitamine C.

Originnaire d'Asie, il est surtout cultivé dans la partie chilienne des Andes au climat froid et pluvieux.

L'huile végétale de Rose musquée est obtenue par pression à froid des graines.

Propriétés & indications

Nourrissante et assouplissante indiquée pour :

- l'éclat et la douceur de la peau
- les peaux sèches
- les rides
- la prévention et le traitement des vergetures
- les coups de soleil

Cicatrisante et régénérante indiquée pour :

- les cicatrices anciennes ou récentes
- les brûlures
- les ulcères, les escarres
- l'acné
- l'eczéma, le psoriasis

Conseils d'utilisation

Prévention des vergetures de la femme enceinte

20 gouttes de Rose musquée, appliquées sur la poitrine et le ventre, matin et soir durant la grossesse

Éclat et douceur de la peau

5 gouttes de Rose musquée + 1 goutte de Néroli

Appliquer sur le visage et le cou, le soir

Zoom

L'huile végétale de Rose musquée, riche en acides gras et en vitamines, est idéale pour les soins cosmétiques. Elle s'associe très bien aux huiles essentielles. Ne pas confondre l'huile végétale de Rose musquée et l'huile essentielle de Rose de Damas qui est utilisée en parfumerie. Son fruit, le cynorhodon, est une source de vitamines C naturelle fréquemment retrouvé dans les compléments alimentaires.



FAMILLE BOTANIQUE : **Pédaliacées**

ORIGINE : **Inde**

Organe producteur : **Graines**

Spécificité biochimique : **Acide oléique 45 %, acide linoléique 40 %, acide palmitique 14 %, vitamine E**

Botanique

D'origine indienne, le Sésame est une plante annuelle herbacée à tige dressée pouvant mesurer jusqu'à 1,50 m. Elle est principalement cultivée en Inde, en Chine, en Amérique centrale et dans le Golfe persique. Le fruit est une capsule contenant une soixantaine de petites graines oléagineuses ovales (noires, rouges ou blanches).

L'huile végétale de Sésame est obtenue par pression à froid de ces graines.

Propriétés & indications

Revitalisante et assouplissante indiquée pour :

- tous les types de massages
- les peaux sèches
- les soins des cheveux
- les crevasses, les gerçures
- les brûlures

Calmante cutanée et muqueuse indiquée pour :

- les aphtes
- l'irritation des gencives
- l'irritation de l'œsophage
- l'irritation intestinale
- les gastrites

Conseils d'utilisation

Dermites

5 gouttes de Sésame + 2 gouttes de Lavande officinale

Appliquer sur les lésions, 3 fois par jour

Inflammation des gencives, aphtes

3 gouttes de Sésame + 1 goutte d'Arbre à thé

Appliquer quelques gouttes du mélange sur les gencives ou sur les aphtes, 2 fois par jour

Zoom

L'huile de Sésame est très riche en antioxydants : vitamine E, sélénium, sésamoline et lécithine. Par voie orale, elle permet de lutter contre le cholestérol et les maladies cardiovasculaires. Elle a sa place dans la cuisine à côté de l'huile de Colza et d'Olive car elle peut s'utiliser pour la cuisson ou à froid.

HUILES ESSENTIELLES

<i>Abies sibirica</i>	Sapin de Sibérie	<i>Helichrysum italicum</i>	Hélichry
<i>Anethum graveolens</i>	Aneth herbe	<i>Juniperus communis</i>	Genièvre
<i>Aniba rosaeodora</i>	Bois de rose	<i>Juniperus virginiana</i>	Cèdre de Virgi
<i>Boswellia frereana</i>	Encens	<i>Laurus nobilis</i>	Laurier noi
<i>Cananga odorata</i>	Ylang-ylang	<i>Lavandula hybrida clone Abrialis</i>	Lavandin Abi
<i>Chamaemelum nobile</i>	Camomille noble	<i>Lavandula officinalis</i>	Lavande fi
<i>Cinnamomum camphora</i>	Ravintsara	<i>Lavandula spica</i>	Lavande as
<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Cannelle de Ceylan	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Arbre à l
<i>Cinnamosma fragrans</i>	Saro	<i>Melaleuca quinquenervia</i>	Niac
<i>Cistus ladaniferus</i>	Ciste	<i>Mentha piperita</i>	Menthe poivr
<i>Citrus aurantium ssp amara</i>	Néroli	<i>Myrtus communis</i>	Myrte rou
<i>Citrus aurantium ssp amara</i>	Petit grain bigaradier	<i>Ocimum basilicum</i>	Basilic tropi
<i>Citrus limonum</i>	Citron jaune	<i>Origanum compactum</i>	Origan compa
<i>Citrus reticulata Blanco</i>	Mandarine rouge	<i>Origanum majorana</i>	Marjolaine à coquill
<i>Cupressus sempervirens</i>	Cyprès	<i>Pelargonium graveolens</i>	Géranium odor
<i>Curcuma longa</i>	Curcuma	<i>Pinus sylvestris</i>	Pin sylves
<i>Cymbopogon citratus</i>	Lemon grass	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Romarin 1,8 cinéol
<i>Cymbopogon martinii</i>	Palma rosa	1,8 cinéole	Romarin 1,8 cinéol
<i>Cymbopogon nardus</i>	Citronnelle de Ceylan	<i>Rosmarinus officinalis ABV</i>	Romarin A
<i>Daucus carota</i>	Carotte	<i>Salvia sclarea</i>	Sauge sclar
<i>Elettaria cardamomum</i>	Cardamome	<i>Satureja montana</i>	Sarriette viva
<i>Eucalyptus citriodora</i>	Eucalyptus citronné	<i>Thymus satureioides</i>	Thym à feuil
<i>Eucalyptus globulus</i>	Eucalyptus globuleux		de sarrie
<i>Eucalyptus radiata</i>	Eucalyptus radié	<i>Thymus vulgaris</i>	Thym à thyn
<i>Eugenia caryophyllata</i>	Girofle	<i>Thymus zygis</i>	Thym à line
<i>Gaultheria procumbens</i>	Gaulthérie	<i>Zingiber officinalis</i>	Gingemt

HUILES VÉGÉTALES

<i>Argania spinosa</i>	Argan	<i>Prunus amygdalus</i>	Amande dou
<i>Calendula officinalis</i>	Calendula	<i>Rosa rubiginosa</i>	Rose musqu
<i>Calophyllum inophyllum</i>	Calophylle	<i>Sesamum indicum</i>	Sésar
<i>Corylus avellana</i>	Noisette	<i>Simmondsia chinensis</i>	Jojo
<i>Macadamia integrifolia</i>	Macadamia	<i>Triticum vulgare</i>	Germe de t

Abécédaire des pathologies

- Accès dentaire** : p. 14, p. 56
- Acné** : p. 14, p. 18, p. 34, p. 52, **p. 62, p. 84, p. 106**, p. 119, p. 121, p. 122
- Acné rosacée** : p. 58
- Aérophagie** : p. 12, **p. 60**, p. 74
- Agitation** : p. 20, p. 64, p. 86
- Alcool (excès)** : p. 32, p. 46, p. 92
- Allergie** : p. 20
- Angiopouie** : p. 64
- Angine** : **p. 14, p. 18**, p. 34, p. 84, p. 90, **p. 104**, p. 106
- Angine (forte)** : p. 22, p. 56, **p. 82, p. 100, p. 108**
- Angioisse** : **p. 20**, p. 64, p. 66, **p. 78, p. 86**
- Anphonie** : p. 42, **p. 68**
- Anphite** : **p. 14, p. 56**, p. 123
- Arthrite** : p. 28, p. 40, p. 42, p. 48, p. 50, p. 54, p. 68, p. 110
- Arthrose** : p. 28, p. 40, p. 42, p. 48, p. 50, p. 54, p. 68, **p. 110**
- Assainissant atmosphérique** : p. 88, **p. 96**
- Atellonnement** : p. 12, **p. 60**, p. 74
- Assessure superficielle** : p. 30, p. 64, p. 116
- Au** : **p. 58**, p. 117
- Bouffées de chaleur** : **p. 102**
- Bronchite chronique** : p. 14, **p. 18, p. 44, p. 62**, p. 76, p. 80, p. 84, **p. 88**, p. 90, p. 96, p. 106
- Bronchite aiguë** : **p. 18**, p. 22, **p. 44, p. 46**, p. 72, **p. 82**, p. 84, p. 92, **p. 104, p. 108**
- Bûlure (peau)** : **p. 26, p. 36, p. 52**, p. 62, **p. 80**, p. 115, p. 116, p. 118, p. 122, p. 123
- Bûliures d'estomac** : **p. 54**, p. 74
- Anal carpien** : p. 42, p. 48, p. 110
- Bellulite** : p. 18, **p. 28**, p. 46, **p. 84**
- Beweux (soin)** : p. 52, **p. 110**, p. 118, p. 123
- Beweux secs** : p. 28, p. 110, p. 115, p. 118, p. 119
- Beweux ternes** : p. 46, p. 115, p. 119
- Batrice** : **p. 26**, p. 30, **p. 36**, p. 64, p. 115, p. 118, p. 122
- Baquage musculaire** : p. 58, p. 92, p. 110, p. 117
- Colique** : p. 12, p. 16, p. 20, p. 66, p. 86
- Colon irritable** : p. 24, p. 36, **p. 50**, p. 54, p. 60, p. 86
- Constipation occasionnelle** : p. 74, p. 92, **p. 94**
- Contracture musculaire** : p. 16, p. 62, **p. 64**, p. 66, p. 86, p. 110, **p. 117**
- Contusion** : p. 58, p. 117
- Couperose** : p. 30, p. 58, p. 78, p. 120
- Coups** : p. 58
- Coups de soleil** : **p. 64**, p. 80, p. 116, p. 118, p. 122
- Coupure superficielle** : **p. 30**, p. 64
- Courbature** : **p. 24**, p. 46, p. 64, **p. 66, p. 76**, p. 110
- Crampe** : p. 16, p. 24, p. 64, p. 66, p. 76, p. 86
- Crampe d'estomac** : **p. 16, p. 86**
- Crevasse** : p. 26, **p. 30**, p. 62, p. 114, p. 116, p. 118, p. 119, p. 120, p. 123
- Croûtes de « lait »** : p. 114
- Cuir chevelu (atrophie)** : p. 110
- Cure de « vitamines » (peau)** : **p. 118**
- Cycles irréguliers** : p. 102
- Cystite** : p. 22, p. 48, p. 82, p. 100, p. 104, p. 108
- Dartre** : p. 14, p. 64, **p. 123**
- Démangeaison** : p. 64, p. 114, p. 116
- Déprime** : p. 60, p. 72, p. 90
- Dermite post radiothérapie** : p. 64, p. 80, **p. 116**
- Dessèchement cutané (hiver)** : p. 46, p. 119
- Diarrhée après antibiothérapie** : **p. 22, p. 56, p. 100**
- Diarrhée infectieuse** : **p. 56**, p. 82, p. 100, p. 104, p. 108
- Diarrhée virale** : p. 80, p. 90, p. 106
- Diffusion** : p. 18, p. 32, p. 64, **p. 70, p. 78**, p. 86, **p. 88, p. 96**
- Digestion lente** : **p. 12, p. 24**, p. 32, **p. 60**, p. 70, p. 74
- Dilution des huiles essentielles** : p. 114, p. 120, p. 121
- Douleurs articulaires** : **p. 28, p. 40**, p. 42, **p. 48**, p. 54, p. 68, **p. 117**
- Douleurs chroniques** : p. 48, **p. 54**, p. 60, p. 110, p. 117

Conseils simples HE / **Conseils développés HE** / Conseils simples HV / **Conseils développés HV**

Douleurs musculaires : p. 46, p. 62, p. 68, p. 86, p. 110

Drainage : p. 12, p. 32, p. 92, p. 94

Éclat et douceur de la peau : p. 84, p. 122

Eczéma : p. 20, p. 30, p. 36, p. 62, p. 114, p. 116, p. 117, p. 118, p. 122

Efforts physiques : p. 44, p. 46, p. 90, p. 98

Emphyseme : p. 44

Endormissement : p. 16, p. 20, p. 62, p. 66, p. 86,

Entorse : p. 42, p. 48, p. 54, p. 58, p. 117

Epistaxis : p. 30

Eruclation : p. 12, p. 74

Erythème : p. 64, p. 86, p. 114

Escarre : p. 26, p. 30, p. 36, p. 62, p. 122

Excès alimentaire : p. 32, p. 70, p. 92

Fatigue : p. 22, p. 60, p. 72, p. 74, p. 90, p. 98

Fesses irritées (bébés) : p. 114, p. 116

Flatulence : p. 24, p. 60, p. 74

Foie (stimulation) : p. 12, p. 32, p. 92

Furoncle : p. 14, p. 34, p. 72, p. 106

Gastrite : p. 36, p. 50, p. 54, p. 74, p. 123

Gaz : p. 12, p. 74

Gerçure : p. 26, p. 30, p. 58, p. 114, p. 115, p. 116, p. 118, p. 119, p. 120, p. 123

Gingivite : p. 14, p. 56, p. 106, p. 123

Goutte (crise) : p. 46, p. 48, p. 50

Grippe : p. 80, p. 90, p. 98, p. 106

Haleine : p. 12, p. 24, p. 74

Hématome : p. 58

Hémorroïdes : p. 30, p. 38, p. 76, p. 88, p. 92, p. 117, p. 120

Hépatite : p. 26, p. 92, p. 94

Herpès : p. 80, p. 90

Hoquet : p. 12, p. 16, p. 86

Hyper séborrhée (cuir chevelu) : p. 28, p. 46, p. 119, p. 121

Indigestion : p. 32, p. 74

Infection urinaire : p. 14, p. 22, p. 82, p. 100, p. 108

Inflammation (gencives) : p. 14, p. 56, p. 106, p. 123

Inflammation (estomac) : p. 74, p. 86, p. 92, p. 116

Inflammation (intestin) : p. 36, p. 50, p. 116, p. 123

Insomnie : p. 16, p. 62, p. 86

Insuffisance biliaire : p. 92, p. 94

Insuffisance hépatique : p. 32, p. 46, p. 60, p. 70, p. 94

Insuffisance respiratoire : p. 44, p. 46

Insuffisance veineuse : p. 38, p. 76, p. 92

Jambes lourdes : p. 38, p. 76, p. 88, p. 117, p. 120

Laryngite : p. 18, p. 42, p. 68, p. 72, p. 90, p. 96, p. 104, p. 106

Leucorrhée (pertes blanches) : p. 14, p. 72, p. 106

Mains gercées : p. 30, p. 58, p. 116

Masque nutritif (cheveux) : p. 46, p. 118, p. 119

Masque hydratant (cheveux secs) : p. 18, p. 52, p. 115

Masque démêlant (cheveux) : p. 18, p. 52, p. 84, p. 111

Massage (relaxation) : p. 64, p. 86, p. 114, p. 121

Massage (corps) : p. 64, p. 86, p. 90, p. 115, p. 120, p. 121, p. 123

Mauvaise haleine : p. 12, p. 24, p. 74

Mauvaises odeurs (diffusion) : p. 88, p. 96

Mal des transports : p. 32, p. 70, p. 74

Maux de gorge : p. 40, p. 42

Maux de tête : p. 68

Médicaments (prise prolongée) : p. 26, p. 32, p. 70, p. 92, p. 94

Ménopause : p. 102

Migraine : p. 40, p. 42, p. 68, p. 74

Moustique (répulsif) : p. 34, p. 52, p. 68, p. 80

Muscles (tonique) : p. 46, p. 92, p. 120

Mycose (peau) : p. 14, p. 18, p. 34, p. 52, p. 62, p. 72, p. 84, p. 106

Conseils simples HE / **Conseils développés HE** / Conseils simples HV / **Conseils développés HV**

ycoses (cuir chevelu) : p. 14, p. 72, p. 106
 ycoses internes : p. 82, p. 100, p. 108
 ycoses vaginales : p. 14, p. 52, p. 84, p. 106
 usées : p. 32, **p. 70**, p. 74
 ervosité : p. 20, p. 62, p. 66, p. 78, **p. 86**, p. 102
 évrainies : p. 48, p. 74
 èdème : p. 42, p. 58, p. 117
 sophagite : p. 54, p. 74, p. 92, p. 123
 angle (nutrition) : p. 115, p. 118
 pression thoracique : p. 62, p. 78, p. 86
 ite séreuse : p. 46, p. 62, p. 76, p. 92
 alpitations : **p. 78**, p. 86
 naris : **p. 34**, p. 106
 eau d'orange : p. 18, p. 28, p. 84
 eau (douceur) : p. 18, p. 52, p. 84, p. 115, p. 122
 eau (éclat) : p. 18, p. 52, p. 84, p. 115, **p. 122**
 eaux atones : p. 26, p. 30, p. 86
 eaux déshydratées : p. 18, p. 52, p. 84, p. 118
 eaux dévitalisées : p. 18, p. 52, p. 84, p. 118
 eaux grasses : p. 46, p. 110, p. 119, p. 121
 eaux irritées : p. 52, p. 64, p. 114, p. 115, p. 116
 eaux matures : p. 26, p. 110
 eaux réactives : p. 20, p. 78, p. 86
 eaux sèches : p. 18, p. 52, p. 84, p. 114, p. 115, p. 119, p. 121, p. 122, p. 123
 illicules : p. 14, **p. 28**, p. 72, p. 106, p. 119
 érleche : p. 14, p. 106
 erte de mémoire : p. 90, p. 98
 ère d'insectes : **p. 34**, **p. 52**, p. 64
 aie chirurgicale : p. 62, p. 116
 aie infectée : p. 14, p. 52, p. 106
 aie superficielle : p. 30, p. 64
 eux : p. 34, p. 52, p. 64, **p. 66**
 éparation à l'effort (muscle) : **p. 44**, p. 46, p. 90, p. 120

Prévention (infections ORL et respiratoires) : **p. 72**, p. 90, p. 98
 Prévention des vergetures : **p. 122**
 Prostate (Hypertrophie bénigne) : p. 42, p. 48, **p. 50**
 Psoriasis : p. 20, p. 36, p. 64, p. 114, p. 116, p. 117, p. 118, p. 122
 Raideurs articulaires : p. 54, p. 60
 Règles abondantes : p. 38, **p. 102**
 Règles douloureuses : **p. 16**, p. 20, p. 40, **p. 42**, **p. 66**, p. 86, **p. 102**
 Repas (copieux) : p. 32, **p. 74**, p. 92
 Réveil nocturne : p. 16, p. 86
 Rhinite allergique : **p. 20**, p. 46
 Rhinite : p. 14, p. 44, p. 46, p. 62, p. 72, **p. 76**, **p. 80**
 Rhinopharyngite : **p. 76**, **p. 80**, p. 84, p. 90, **p. 98**, **p. 104**
 Rhumatisme : p. 28, p. 42, p. 54
 Rhume : **p. 80**, p. 90
 Rides : p. 18, p. 30, p. 78, p. 86, p. 118, p. 122
 Saignements de nez : **p. 30**
 Sciatique : p. 16, **p. 48**, p. 86
 Sinusite aiguë : p. 14, **p. 46**, **p. 72**, p. 76, p. 80, p. 90, p. 106
 Sinusite chronique : p. 18, p. 40, **p. 62**, **p. 82**, p. 84, p. 92, **p. 96**, p. 98, p. 100, p. 104, **p. 108**
 Soin du visage (peau grasse) : p. 18, p. 64, p. 110, **p. 119**, **p. 121**
 Soin du visage (éclat) : p. 46, **p. 115**
 Somatisations dues au stress : p. 20, p. 64, p. 78, p. 86
 Sommeil (troubles) : **p. 16**, **p. 20**, p. 64, p. 86
 Souffle (amélioration) : **p. 44**
 Stress : p. 20, **p. 64**, p. 78, p. 86
 Surmenage intellectuel : p. 22, p. 72, p. 90, p. 92, **p. 98**
 Syndrome prémenstruel : p. 42, **p. 48**, p. 86, p. 102
 Syndromes grippaux : p. 72, **p. 80**, p. 90, p. 98, p. 106
 Tendinites : **p. 42**, **p. 48**, p. 110, p. 117

Tensions musculaires : p. 64, p. 92, p. 121
Tensions nerveuses : p. 64, **p. 78**, p. 86
Tonique capillaire : p. 52, **p. 110**
Tonique hépatique : p. 12, p. 32, p. 74, p. 92, p. 94
Tonique musculaire : **p. 92**, p. 120
Torticolis : **p. 42**, p. 46, p. 64, p. 66, **p. 86**
Toux d'irritation : p. 38, p. 96
Toux du fumeur : p. 38
Toux grasses : **p. 46**, p. 62, **p. 92**, p. 98
Toux quinteuses : p. 38, p. 96
Toux sèches : **p. 38**, **p. 96**
Trachéite : p. 14, p. 42, p. 68, p. 72, p. 80, p. 88, p. 104, p. 106
Traitements médicamenteux (suites) : **p. 26**, p. 32, p. 70, p. 92, **p. 94**
Traumatisme : p. 48, p. 58
Traumatismes articulaires : p. 42, p. 48, p. 58, p. 68

Troubles de l'humeur : p. 20, p. 86, p. 102
Troubles du sommeil : p. 16, **p. 20**, p. 78, p. 86
Ulcère cutané : p. 26, p. 36, p. 64, p. 116, p. 122
Ulcère gastroduodénal : p. 36, p. 50, p. 54, p. 64, p. 8 p. 92, p. 116
Ulcères variqueux : p. 30, p. 38, p. 46, p. 64
Urticaire : p. 20, p. 116
Varice : p. 38, **p. 58**, p. 88, p. 92, p. 117, p. 120
Vergetures : p. 26, p. 46, p. 64, p. 114, p. 118, p. 120, **p. 12**
Verrue : p. 22
Vieillessement (peau) : p. 26, p. 30, p. 78, p. 114, p. 115 p. 123
Virus : p. 80, p. 90, p. 98
Visage (éclat) : p. 18, p. 86
Vomissements : p. 32, p. 74
Zona : p. 80, **p. 90**

Conception : Éditions Ravintsara & Compos Juliot

Réalisation : Compos Juliot - MRGS

Imprimé par Rotolito Lombarda (Italie)

4^e édition - Juillet 2014

Formidables concentrés de principes actifs naturels, les huiles essentielles offrent une **réponse efficace et rapide** à de nombreuses pathologies.

Les résultats remarquables obtenus durant leurs pratiques quotidiennes ont incité Philippe Goëb et Didier Pesoni à se spécialiser en aromathérapie puis à former les professionnels de santé.

Aboutissement de cette activité de formation, **le concept novateur du « Médicament végétal »** est synthétisé dans ce guide pour permettre **une utilisation facile, sécurisée et compréhensible par tous des huiles essentielles**.

Ce guide vous offre :

170 conseils pratiques

50 monographies d'huiles essentielles

10 monographies d'huiles végétales

Les **posologies** et les **voies d'administration**

Les **effets secondaires** et les **contre-indications**

Un **abécédaire des pathologies**



Philippe Goëb

Docteur en médecine
Ingénieur ICAM
Formateur
en aromathérapie

Didier Pesoni

Docteur en sciences
biologiques & pharmaceutiques
Pharmacien d'officine
Formateur en aromathérapie



ISBN : 978-2-9534657-3-0
EAN : 9782953465730



9 782953 465730

Prix public TTC : 5,30 €