

Livret conseil

à l'usage
de l'équipe
officinale

AIDE AU COMPTOIR



AROMATHÉRAPIE



Document réservé aux professionnels de santé

La plante... et son essence

L'**essence** est une sécrétion de certaines plantes, biosynthétisée puis stockée dans des cellules particulières spécialisées.

On lui attribue différents rôles : protéger le végétal si celui-ci est confronté à un risque lié à une infection ou à la présence de prédateurs, gérer les échanges thermiques, attirer les pollinisateurs... L'essence participe ainsi à l'**adaptation de la plante à son environnement**.

De l'essence à l'huile essentielle...

La **distillation** le plus souvent, mais aussi l'**expression à froid**, vont transformer l'essence en huile essentielle, permettant ainsi l'obtention d'un produit directement "utilisable". Depuis très longtemps, et conscient de ses bienfaits, l'homme s'intéresse à ce trésor. On retrouve en effet des traces de leur utilisation au cours de l'histoire.

L'huile essentielle... qualités particulières

Si l'on compare les activités d'une même plante : fraîche, sèche, celles de son extrait ou de son huile essentielle, on observe des différences très significatives ! Il faut donc se garder de confondre propriétés générales de la plante et celles de son huile essentielle !

Simple distillat ou produit bien défini : la relation structure-activité...

Encore récemment, la désignation de l'huile essentielle, se faisait par la simple appellation botanique (genre, espèce) liée à la plante d'origine. Puis, au cours des années 70-80 du siècle passé, une dénomination plus précise de l'huile essentielle est proposée. Le précurseur en fut Pierre Franchomme, révélant la notion de "type chimique" ou "**chémotype**" !

Prenons l'exemple d'une espèce appartenant au genre thym : *Thymus vulgaris*. En fonction de la localisation, de l'altitude et de l'ensoleillement constituant l'environnement dans lequel il va croître, le végétal va synthétiser qualitativement et quantitativement, des molécules pouvant être très différentes : thymol, carvacrol, linalol, géraniol, alpha terpinéol, thuyanol-4.

Ainsi on parlera de l'huile essentielle de thym, *Thymus vulgaris* chémotype ou CT linalol, très différente de celle du thym, *Thymus vulgaris* chémotype ou CT thymol !

Le chémotype peut être considéré comme la signature de la production par le végétal, dans des conditions particulières d'un ou plusieurs actifs précis.

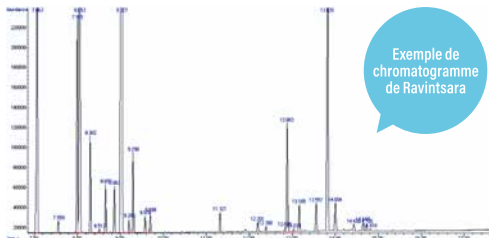
Cette découverte ouvre la porte aux nouvelles orientations de l'aromathérapie.

Les propriétés d'une huile essentielle sont intimement liées à la présence des molécules entrant dans sa composition. Le concept de la **relation structure-activité** est né.

Les conditions pour une huile essentielle conforme

Une huile essentielle (HE) peut-être composée d'une cinquantaine d'actifs, voire trois cents et plus. Il s'agit donc d'un milieu extrêmement riche et complexe.

L'outil de base indispensable à son étude est la **chromatographie**. Cette méthode physico-chimique consiste en une **séparation des différents composants d'un mélange**, et de fait, leur mise en évidence.



Il convient de s'y pencher pour découvrir l'histoire du végétal, ses conditions de croissance et de récolte, puis celles de son obtention et même d'y déceler les artefacts générés par la distillation, tous ces éléments aboutissant à la composition finale de l'huile essentielle.

L'étude du profil chromatographique d'une HE est la garantie de la connaissance de sa composition, en permettant alors une judicieuse utilisation.

Qu'attendre alors des huiles essentielles ?

Les diverses propriétés des huiles essentielles sont reconnues. Efficaces à différents niveaux, ces concentrés particuliers du végétal impactent certains grands systèmes.

Les propriétés **bactéricides**, **virucides** et **fongicides** s'expriment sur des germes classiques.

Leurs propriétés et effets sur l'**immunité** sont très documentés.

L'activité **antiinflammatoire** de plusieurs catégories d'actifs, permet le soulagement rapide, local ou général, quand cela est souhaitable, des douleurs ou symptômes invalidants.

Les propriétés **antispasmodiques** et **calmantes** des esters sont spectaculaires et rapides.

Cependant, certains puissants effets peuvent s'avérer délétères et nous appellent à la maîtrise et la prudence !

Certaines cétones, thuyone ou camphre sont à haut risque, les HE qui contiennent les thuyones sont délivrées en officine exclusivement et même, sur prescription.

Qualité et compétence = conseil du pharmacien

Il ne s'agit pas de jouer avec ces limites, il est donc raisonnable de se cantonner aux huiles essentielles les plus performantes tout en s'assurant de la sécurité de leur composition et de leur utilisation. Bien cadrées par des précautions d'emploi précises et rassurantes, elles permettent au pharmacien de conseiller ou répondre à la demande de ces extraits végétaux en toute tranquillité.

Il n'est pas utile de disposer d'un nombre important de références, le choix judicieux d'huiles essentielles parfaitement connues, permet d'atteindre des objectifs ciblés par les classes pharmacologiques auxquelles appartiennent leurs actifs.

Les HE peuvent, en pleine connaissance de cause, **accompagner et/ou compléter d'autres traitements** en respectant les précautions liées aux doses et aux interactions.

La poésie des huiles essentielles, une autre approche

Un courant thérapeutique voit le jour dans les années 90 : l'**olfactothérapie**. Les odeurs font partie intégrante de l'inconscient.

Cette nouvelle approche a pour objectif, via la **sphère psycho-émotionnelle**, d'aider à gérer stress et émotions, de se libérer de dépendances comme le tabac ou d'améliorer la confiance en soi.

Les caractéristiques, composantes de l'arôme, sont ici, primordiales.

-
Annick Sizun
Docteur en pharmacie



SOMMAIRE

HUILES ESSENTIELLES p. 9

- La composition biochimique d'une huile essentielle p. 10
- Les modes d'utilisation des huiles essentielles p. 14
- La fabrication des huiles essentielles p. 16
- Précautions d'emploi p. 18

Arbre à thé ou Tea tree p. 20

Basilic tropical p. 21

Camomille romaine ou noble p. 22

Cannelier de Chine p. 23

Cèdre de l'Atlas p. 24

Ciste p. 25

Citron p. 26

Citronnelle de Java p. 27

Cyprès toujours vert p. 28

Estragon p. 29

Eucalyptus citronné p. 30

Eucalyptus globuleux p. 31

Eucalyptus radié p. 32

Gaulthérie p. 33

Géranium bourbon p. 34

Gingembre p. 35

Girofle p. 36

Hélichryse italienne p. 37

Laurier noble p. 38

Lavande aspic p. 39

Lavande officinale ou fine ou vraie p. 40

Lavandin super p. 41

Lentisque pistachier p. 42

Mandarine rouge p. 43

Marjolaine à coquilles p. 44

Menthe poivrée p. 45

Niaouli p. 46

Orange douce p. 47

Palmarosa p. 48

Patchouli p. 49

Petit grain bigarade p. 50

Pin sylvestre p. 51

Ravintsara p. 52

Romarin à camphre p. 53

Romarin à cinéole p. 54

Romarin à verbénone p. 55

Sarriette des montagnes p. 56

Thym à linalol p. 57

Thym à thujanol p. 58

Thym à thymol p. 59

Ylang ylang p. 60

HUILES VÉGÉTALES, BEURRES ET MACÉRÂTS p. 63

- Les huiles végétales p. 64
- Les beurres p. 65
- Les macérâts huileux p. 65

Abricot p. 66

Amande douce p. 67

Argan p. 68

Arnica p. 69

Avocat p. 70

Calendula p. 71

Calophylle p. 72

Carotte p. 73

Coco p. 74

Jojoba p. 75

Karité p. 76

Macadamia p. 77

Millepertuis p. 78

Nigelle p. 79

Ricin p. 80

Rose musquée p. 81

- Les spécificités à retenir p. 82

INDEX PAR THÉMATIQUES

Articulations, muscles

- Courbatures, crampes p. **39, 41, 53**
- Douleurs musculaires, articulaires, rhumatismales p. **27, 30, 33, 35, 39, 45, 51, 53**

Assainissant

- Assainissant atmosphérique . . . p. **26, 31, 32, 43, 47, 51, 52**

Bucco-dentaires

- Aftes p. **38**
- Douleurs dentaires p. **36**

Circulation

- Couperose p. **37**
- Hémorroïdes p. **28, 42, 49**
- Jambes lourdes p. **28, 42, 49**
- Syndrome de Raynaud p. **58**

Coups et blessures

- Brûlures p. **39, 40, 41, 46**
- Cicatrices p. **37**
- Coupures, plaies, saignements p. **25, 34**
- Hématomes p. **37**

Douleurs

- Douleurs des règles p. **21, 29, 55**
- Mal de tête p. **45**

Digestion

- Ballonnements p. **21, 29**
- Infections digestives p. **23, 38, 56, 57, 59**
- Nausées, vomissements . . . p. **26, 35, 45, 47**
- Troubles digestifs généraux . p. **35, 45, 50**
- Troubles hépatiques p. **58**

Énergie, vitalité

- Fatigue p. **26, 35, 51, 52, 55, 57, 59**
- Perte de libido p. **35, 60**

Peau, troubles cutanés et cuir chevelu

- Acné p. **20**
- Herpès labial p. **20, 46, 52**
- Infections cutanées p. **20, 23, 48**
- Pellicules p. **24**
- Piqûre d'insecte p. **27, 34, 39, 40, 41**
- Transpiration excessive p. **28, 48**

Répulsifs

- Antimites p. **24, 49**
- Anti-poux p. **40**
- Insectes p. **27, 30, 34**

Sommeil et stress

- Anxiété, bien-être, relaxation . . . p. **22, 40, 43, 44, 47, 50, 60**
- Confiance en soi, concentration p. **38, 40**
- Insomnies, troubles du sommeil p. **40, 43, 47, 50**

Voies respiratoires, nez-gorge

- Infections des voies respiratoires et ORL p. **31, 32, 38, 46, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 59**
- Prévention des pathologies hivernales p. **48, 52**
- Toux p. **31, 32, 55**

Voies uro-génitales

- Infections urinaires p. **56, 58**
- Prostate p. **42**





HUILES ESSENTIELLES

LA COMPOSITION BIOCHIMIQUE D'UNE HUILE ESSENTIELLE

Relation structure-activité

Une huile essentielle est un **mélange complexe d'un nombre important de molécules** : plusieurs dizaines, voire plusieurs centaines.

Certaines molécules sont présentes à l'état de traces, d'autres à des pourcentages pouvant atteindre plus de 50%, et même jusqu'à plus de 90%. On peut comprendre que plus la présence d'une molécule est importante, plus son impact sera important, même si des nuances doivent être apportées.

Les molécules sont classées en différentes familles, au sein desquelles elles ont des propriétés similaires. On peut donc retrouver certaines généralités, qui aident à mieux comprendre le fonctionnement de chaque huile essentielle.

Ainsi, définir le **chénotype** (quand une même espèce diffère par l'absence ou la présence de certaines molécules), et consulter sa **chromatographie** (analyse qui permet de déterminer la **composition qualitative et**

quantitative de chaque huile essentielle), est une étape indispensable pour une utilisation judicieuse et en toute sécurité des huiles essentielles.

Les familles de molécules

L'ensemble présenté ici revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



| EXEMPLES | PROPRIÉTÉS | TOXICITÉ | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|--|---|---|---|
| MONOTERPÈNES | | | |
| α-pinène (pin sylvestre, cyprès toujours vert) β-pinène (pin sylvestre) γ-terpinène (arbre à thé) α-terpinène (arbre à thé) Limonène (citron, orange douce) Sabinène (ravintsara) | Antiseptiques atmosphériques ++ | <ul style="list-style-type: none"> • Dermocaustiques • Limonène allergisant | <ul style="list-style-type: none"> • De préférence dilués à 20% maximum • Pas de voie orale chez l'insuffisant rénal |
| | Toniques et stimulants + | | |
| | Expectorants (pour certains) + | | |
| SESQUITERPÈNES | | | |
| Chamazulène (camomille matricaire) Zingibérène (gingembre) Germacrène D (ylang ylang) | Anti-inflammatoires +++ | Très bien tolérés | - |
| | Antiprurigineux, calmants ++ | | |
| PHÉNOLS | | | |
| Thymol (thym à thymol) Carvacrol (origan compact) Eugénol (girofle) | Anti-infectieux +++ | <ul style="list-style-type: none"> • Dermocaustiques • Hépatotoxiques • Hypertensifs | <ul style="list-style-type: none"> • Réservé aux adultes • Voie orale : sur conseil médical uniquement, courte durée • Voie cutanée : à éviter |
| | Toniques et stimulants + | | |
| MONOTERPÉNOLS | | | |
| Citronellol (géranium bourbon) Linalol (thym à linalol, lavande officinale) Géraniol (palmarosa) Menthol (menthe poivrée) Terpinène-4-ol (arbre à thé) | Anti-infectieux ++ | Bien tolérés | Le géraniol est déconseillé en cas de pathologie hormono-dépendante. |
| | Calmants, sédatifs (pour certains) + | | |
| | Antispasmodiques + | | |
| SESQUITERPÉNOLS | | | |
| Viridiflorol (niaouli) | Réparateurs cutanés +++ | Hormon-like | Pour les oestrogen-like, déconseillé en cas de pathologie hormono-dépendante |
| ALDÉHYDES MONOTERPÉNIQUES | | | |
| Citronellal (citronnelle de Java, eucalyptus citronné) Citral (lemongrass) | Anti-inflammatoires +++ | <ul style="list-style-type: none"> • Irritants pour la peau et les muqueuses • Hypotenseurs | Voie cutanée : dilution à 30% max, 10% si enfants ou peau sensible |
| | Sédatifs, calmants ++ | | |

| EXEMPLES | PROPRIÉTÉS | TOXICITÉ | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|--|---|--|--|
| ALDÉHYDES AROMATIQUES | | | |
| Cinnamaldéhyde (cannelier de Chine, cannelle de Ceylan écorce) | Anti-infectieux +++ | Dermocaustiques | <ul style="list-style-type: none"> • Réservé aux adultes • Voie orale : sur conseil médical uniquement, courte durée • Utiliser pendant les repas pour limiter l'agression de la muqueuse gastrique. • Voie cutanée : à éviter |
| | Tonifiants + | | |
| CÉTONES | | | |
| Menthone (menthe poivrée) Verbénone (romarin CT verbénone) Bornéone = camphre (romarin à camphre) | Mucolytiques, fluidifiantes ++ | <ul style="list-style-type: none"> • Neurotoxiques • Épileptisantes • Abortives | <ul style="list-style-type: none"> • Interdiction chez la femme enceinte et les enfants • Voie cutanée diluée à max 30% |
| | Cicatrisantes + | | |
| DICÉTONES | | | |
| Italidiones (hélichryse italienne) | Anti-hématomes, cicatrisantes +++ | Moins toxiques que les cétones | <ul style="list-style-type: none"> • Voie cutanée diluée à max 30%. • L'huile essentielle d'hélichryse italienne peut être utilisée pure quelques jours sur un hématome |
| OXYDES TERPÉNIQUES | | | |
| Eucalyptol = 1,8-cinéole (ravintsara, eucalyptus globuleux, eucalyptus radié) | Mucolytiques et expectorants +++ | <ul style="list-style-type: none"> • Irritants pour les voies respiratoires en inhalation • Épileptisants | Déconseillé chez les personnes asthmatiques ou épileptiques |
| | Anti-infectieux + | | |
| | Immunostimulants + | | |
| PHÉNOLS MÉTHYL-ÉTHERS | | | |
| Méthylchavicol = estragole (basilic exotique, estragon) Méthyleugénol (laurier noble) | Antispasmodiques +++ | <ul style="list-style-type: none"> • Hépatotoxiques si prise au long cours par voie orale • Irritants par voie cutanée | <ul style="list-style-type: none"> • Pas d'exposition chronique • Voie cutanée : dilution à 30% max |
| | Antalgiques +++ | | |
| | Anti-inflammatoires + | | |

| EXEMPLES | PROPRIÉTÉS | TOXICITÉ | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|--|---|---|--|
| ESTERS | | | |
| Acétate de linalyle (lavande officinale) Acétate de néryle (hélichryse italienne) Acétate de terpényle (laurier noble) Angélate d'isobutyle (camomille romaine) | Antispasmodiques + + + | Bonne tolérance orale et cutanée | - |
| | Calmants, sédatifs + + + | | |
| Salicylate de méthyle (gaulthérie odorante) | Anti-inflammatoire et antalgique + + + | Bonne tolérance cutanée. Sensation de chaleur normale lors de l'application | <ul style="list-style-type: none"> - Gaulthérie contre-indiquée en cas d'allergie aux salicylés ou de traitement anticoagulant - Voie orale : à proscrire |
| LACTONES | | | |
| Alantolactone (inule odorante) Achillone (achillée millefeuille) | Mucolytiques et expectorants + + + | <ul style="list-style-type: none"> - Neurotoxiques - Toxicité relative car présentes en faible quantité | Dilution maximum 20% par voie cutanée |
| | Anti-infectieux + | | |
| COUMARINES | | | |
| Furocoumarines (citron) Coumarine (cannelle de Ceylan écorce) | Sédatives nerveuses + + + | Photosensibilisantes | <ul style="list-style-type: none"> - Pas d'exposition solaire dans les 12h suivant l'application - Déconseillé en cas de troubles de la coagulation ou de traitement fluidifiant |
| | Anticoagulantes + + + | | |
| | Hypotensives + + | | |



LES MODES D'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

On distingue principalement 4 voies d'utilisation différentes :



VOIE
CUTANÉE



VOIE
ORALE



DIFFUSION
ATMOSPHÉRIQUE



INHALATION

En fonction de sa composition, chaque huile essentielle peut ou ne peut pas être utilisée par ces différentes voies. De plus, selon l'effet recherché, une voie plutôt qu'une autre pourra être privilégiée.

Voie cutanée (voie la plus adaptée)

De manière générale, les huiles essentielles doivent toujours être appliquées sur la peau, **diluées** dans une huile végétale.

La voie cutanée permet de prendre en charge de **nombreux troubles** car l'huile essentielle passe rapidement dans le sang après application, d'où une action générale rapide. À noter que l'application au niveau de la **plante des pieds** facilite le passage des huiles essentielles, car la peau est très vascularisée à cet endroit.

C'est la voie à privilégier en cas de troubles articulaires ou musculaires, mais également en cas d'infections, de troubles nerveux, et bien évidemment en cas d'affections cutanées.

Selon l'effet souhaité, on peut choisir une dilution comprise entre 1 et 30%. En moyenne, 30 gouttes d'huile essentielle = 1 ml.

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| DILUTION À 1% | 1 à 2 gouttes d'HE QSP* 5 ml d'HV |
| DILUTION À 5% | 7 à 8 gouttes d'HE QSP* 5 ml d'HV |
| DILUTION À 10% | 15 gouttes d'HE QSP* 5 ml d'HV |
| DILUTION À 20% | 30 gouttes d'HE QSP* 5 ml d'HV |
| DILUTION À 30% | 45 gouttes d'HE QSP* 5 ml d'HV |

*QSP : quantité suffisante pour

Le mélange sera ensuite à appliquer au niveau de la zone concernée (plante des pieds, thorax, avant-bras, dos...).

Voie orale

Elle est **réservée à l'adulte** et sur **conseil médical**.
Ce doit rester un usage exceptionnel et sur une courte période.

En ce cas, l'huile essentielle ne doit jamais être mélangée pure à de l'eau. Elle peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une huile végétale.

Diffusion atmosphérique

La diffusion atmosphérique est idéale pour assainir l'atmosphère et permet de profiter des bienfaits olfactifs des huiles essentielles.

Il existe deux types de diffusion :

- la **diffusion active**, via un diffuseur d'huiles essentielles. Il existe différentes technologies de diffuseurs, se référer à la notice pour une bonne utilisation. En ce cas, il est préférable de diffuser dans une pièce vide, pendant 30 minutes maximum, puis d'attendre 30 minutes avant de retourner dans la pièce.
- la **diffusion passive**, via un galet poreux sur lequel sont déposées quelques gouttes d'huile essentielle.

Inhalation

L'inhalation permet une absorption directe des huiles essentielles par les voies respiratoires.

Il en existe deux types :

- l'**inhalation sèche** : déposer quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et respirer. À répéter plusieurs fois par jour. Méthode intéressante pour aider à la détente avec une huile essentielle de petit grain bigarade par exemple.
- l'**inhalation humide** : les huiles essentielles sont entraînées par la vapeur d'eau et inspirées. On utilise pour ce faire un grand bol d'eau chaude ou un inhalateur électrique, dans lesquels on ajoute quelques gouttes d'huile essentielle, puis on inspire pendant 5 à 10 minutes. Cela permet de décongestionner les voies respiratoires.



LA FABRICATION DES HUILES ESSENTIELLES

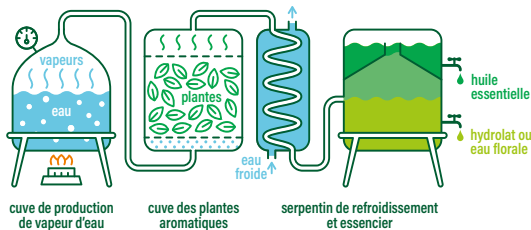
Les huiles essentielles sont des liquides concentrés et hydrophobes contenant les **composés aromatiques volatils d'une plante**. Elles sont composées de différentes molécules et obtenues par **distillation à la vapeur d'eau** pour certaines, ou **extraction mécanique** pour d'autres.

La distillation à la vapeur d'eau

La majorité des huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau.

En pratique, la plante à l'origine, dont on utilise les feuilles, sommités fleuries, fleurs, rameaux, aiguilles, racines, etc., est placée dans une immense cuve : le corps de l'**alambic**.

Puis on fait chauffer de l'eau, qui va produire de la **vapeur d'eau**, et on envoie cette vapeur dans la cuve où se trouve la plante. La vapeur d'eau va ainsi **entraîner les composés aromatiques** de la plante.



Ensuite, la vapeur, chargée d'huile essentielle, est envoyée dans un serpentin qui baigne dans de l'eau froide afin de la refroidir. La vapeur se condense ainsi, et redevient liquide. Le mélange ainsi créé se retrouve alors dans un vase de décantation, également appelé **florentin** ou **essencier**.

On obtient ainsi deux phases distinctes :

- L'**huile essentielle**, au-dessus car plus légère (à quelques exceptions près), constituée des molécules aromatiques de la matière végétale distillée.
- L'eau de distillation, également appelée **hydrolat**, qui peut par la suite être récupérée et utilisée en cosmétique ou hydrolathérapie. Cet hydrolat, ou eau florale dans le cas de la distillation d'une fleur, est beaucoup moins concentré en actifs (0,05 à 0,1% d'HE). Ainsi, ils sont plus souples d'utilisation et présentent moins de précautions d'emploi.

Finalement, la distillation d'une plante aromatique est un processus dont la **durée** et le **rendement** sont variables selon la plante.

Il faut compter d'1h à parfois plus de 20h pour une distillation complète ! Les **rendements**, c'est-à-dire la quantité de matière pour obtenir 1 kg d'huile essentielle, varient également beaucoup, ce qui a un retentissement important sur le prix. Par exemple, il ne faut que quelques kilos (10 kg) de clous de girofle pour obtenir 1 kg d'huile essentielle, contre autour de 4 tonnes de fleurs de rose de Damas pour obtenir un seul kilo d'huile essentielle (ou 5 tonnes de Mélisse) ! C'est ce qui explique en partie les importantes différences de prix qui peuvent exister entre deux huiles essentielles.



Expression à froid

Dans le cas des agrumes de la famille des *Citrus* (citron, orange, pamplemousse...), l'huile essentielle est contenue dans les **zestes** du fruit et obtenue par **expression à froid**.

Il s'agit d'un procédé très simple qui consiste à presser leurs fruits **ce qui permet de faire éclater** les tissus contenant l'essence, et récupérer ainsi l'huile essentielle. L'extraction consiste donc tout simplement à briser mécaniquement les poches à essence. Stricto sensu, ce sont des essences, mais elles sont communément appelées huiles essentielles.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

De manière générale

Les huiles essentielles sont **généralement** déconseillées aux **femmes enceintes et allaitantes**, aux **enfants de moins de 7 ans**, ainsi qu'aux **personnes épileptiques ou asthmatiques**.

Toutefois, ces précautions sont variables selon le mode d'utilisation et selon l'huile essentielle utilisée.

Globalement, la diffusion atmosphérique, l'inhalation et la voie cutanée diluée sont utilisables avec moins de précautions d'emploi que la **voie orale, qui est réservée aux adultes et sur avis médical**.

De plus, certaines huiles essentielles ont des **contre-indications particulières**, comme la gaulthérie qui est déconseillée en cas de traitement anticoagulant. Dans la suite de ce livret, nous essayons de synthétiser ces différentes précautions d'emploi, mais elles ne sont pas exhaustives !

Certaines huiles essentielles possèdent des **molécules allergisantes** telles que le limonène. Les personnes ayant un terrain allergique ne doivent donc pas les utiliser.

Fréquence et dosages

Les huiles essentielles sont des produits **très concentrés et actifs** qui doivent être utilisés avec précaution. Sauf avis médical, leur usage est réservé à des **courtes durées** pour un trouble aigu à soulager rapidement. En général, on recommande une durée **maximum d'une semaine et 6 à 10 gouttes par jour maximum** d'huile essentielle. Il est ensuite important de réaliser des **fenêtres thérapeutiques** (pause sans huile essentielle).

Femmes enceintes ou allaitantes

Les huiles essentielles sont **formellement déconseillées pendant les 3 premiers mois de grossesse**. Ensuite, certaines huiles essentielles peuvent être utilisées sur **avis médical uniquement**. On évitera la voie orale et la voie cutanée, pour réaliser une **diffusion atmosphérique** par exemple. Une diffusion de lavande fine et d'orange douce peut ainsi être bénéfique pour détendre et favoriser le sommeil d'une future maman stressée.

Enfants

Une règle générale : **pas de contact avec les huiles essentielles avant 3 mois.**

Ensuite, certaines huiles essentielles peuvent être utilisées, tandis que d'autres sont déconseillées avant 7, 12, voire 18 ans.

Entre 3 mois et 3 ans, la diffusion atmosphérique dans une pièce inoccupée par le bébé peut être envisagée.


Entre 3 et 6 ans, la diffusion atmosphérique et la voie cutanée très diluée (maximum 1%) est envisageable, mais les **hydrolats** seront plus adaptés.


À partir de 7 ans, la voie cutanée peut être utilisée, diluée à 20% maximum.

On réservera la **voie orale aux adultes**, en respectant les précautions d'emploi de chaque huile essentielle.

Retrouvez les précautions d'emploi
au fil des pages en suivant le
code couleur orange

LÉGENDE

 Déconseillé aux
femmes enceintes

 Déconseillé pendant l'allaitement

 Déconseillé en-dessous
de l'âge indiqué





ARBRE À THÉ

OU TEA TREE

Nom latin : *Melaleuca alternifolia*

Famille : Myrtacées

Partie distillée : Feuilles

Molécules d'intérêt : Terpinéol-4, γ-terpinène, α-terpinène

Provenance : Australie, Afrique du Sud

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|---|--|
| INFECTIONS ET INFLAMMATIONS DIVERSES CUTANÉES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (1 à 10%) : 2 d'HE + 4 à 38 d'HV de macadamia (en fonction de la dilution voulue) | Appliquer sur la lésion ou l'inflammation | 2 fois par jour, pendant 7 à 15 jours en fonction de l'étendue de la lésion et de son évolution. À adapter au cas par cas. |
| BOUTON D'ACNÉ +++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 d'HE | Bouton | 1 fois par jour, pendant 4 à 6 jours |
| HERPÈS LABIAL ++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 d'HE | Bouton | 5 fois par jour, pendant 5 jours |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-------------------------|-----|--|
| Antibactérien | +++ | <ul style="list-style-type: none"> • Autre voie possible : voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV. • Un surdosage par voie orale peut entraîner un état confusionnel. |
| Antifongique | +++ | |
| Antiviral | +++ | |
| Immunostimulant | ++ | |
| Anti-inflammatoire | ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-----------------------------|--|---|---|
| MYCOSE DE L'ONGLE ++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 d'HE | Mycose | 1 fois par jour, pendant 2 semaines puis continuer avec une solution diluée |
| | PUIS Diluée (à 20%) : 3 d'HE + 2 d'HV de jojoba (préparation pour 5 jours d'utilisation) | Badigeonner l'ongle avec 1/5 ^{ème} de la préparation | 1 fois par jour, pendant 4 semaines et réévaluer ensuite |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

Le nom de tea tree provient de l'utilisation particulière des feuilles qu'en faisaient les marins de l'expédition du capitaine Cook en 1772, en Australie. Ayant l'habitude de consommer du thé, ils ont fait des feuilles de tea tree un succédané des feuilles de thé.



BASILIC TROPICAL

Nom latin : *Ocimum basilicum*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Feuilles et sommités fleuries

Molécules d'intérêt : Estragole (= méthylchavicol), linalol

Provenance : Inde

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Antispasmodique puissant

+++

- Très hépatotoxique.
- Pas d'utilisation prolongée.
- Déconseillé chez les personnes asthmatiques ou épileptiques.
- Déconseillé en cas de troubles hépatiques ou de la coagulation et en cas de traitement anticoagulant.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|--|--|--------------------------------------|
| SPASMES DIGESTIFS, BALLONNEMENTS (utilisation ponctuelle) | | | +++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer au niveau de l'abdomen et masser | 2 fois par jour, pendant 3 à 4 jours |
| RÈGLES DOULOUREUSES (ne pas renouveler systématiquement à chaque cycle) | | | ++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer au niveau de l'abdomen et masser | 2 fois par jour |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

Le basilic est un aromate très utilisé en cuisine, notamment dans le délicieux pesto italien.

Attention, il existe différentes espèces de basilic ayant des compositions, indications et précautions d'emploi différentes. Le basilic sacré (*Ocimum sanctum*), utilisé en ayurvéda, est riche en eugénoles, tandis que le basilic doux à linalol (*Ocimum basilicum CT linalol*), est riche en linalol et plus souple d'utilisation.

ATTENTION ! HUILE ESSENTIELLE DÉLICATE À UTILISER. À RÉSERVER AUX PERSONNES FORMÉES EN AROMATHÉRAPIE.

L'huile essentielle de basilic tropical, ou basilic exotique, est à utiliser avec précaution car elle peut être dangereuse en cas de mauvaise utilisation.



CAMOMILLE

ROMAINE ou NOBLE

Nom latin : *Chamaemelum nobile*

Famille : Astéracées

Partie distillée : Sommités fleuries

Molécules d'intérêt : Angélate d'isobutyle, angélate d'isoamyle

Provenance : France

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|--|---|--|
| TRAUMATISME ÉMOTIONNEL, CHOC AFFECTIF VIOLENT +++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 d'HE | Appliquer au niveau du plexus solaire ou sur la face interne des poignets | À renouveler si nécessaire |
| Inhalation sèche | 1 à 2 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |
| STRESS (intéressant avant une intervention chirurgicale) | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 2 fois par jour, pendant les 4 jours précédents l'intervention |
| SPASME DIGESTIF (dans un contexte d'anxiété) | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer au niveau de l'abdomen et masser | À renouveler si nécessaire |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|------------------------------|---|
| Calmant, sédatif +++ | <p>Attention, risque d'allergie aux lactones sesquiterpéniques.</p> |
| Antispasmodique puissant +++ | |
| Anti-inflammatoire ++ | |
| Antalgique ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|--|---|-------------------------------------|
| SPASME MUSCULAIRE (dans un contexte d'anxiété) ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 de macérât huileux d'arnica | Appliquer sur la partie douloureuse et masser | 2 fois par jour pendant 2 à 3 jours |
| NÉVRITES, NÉVRALGIES ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer sur le trajet nerveux | 3 fois par jour pendant 5 à 6 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

Le saviez-vous ?

La camomille romaine, également appelée camomille noble, est une huile essentielle précieuse car son rendement est très faible! Une huile de qualité implique un prix élevé, mais ses bienfaits valent le coût !



Attention, il existe d'autres huiles essentielles de camomille qui n'ont pas la même composition et donc pas les mêmes indications ni les mêmes précautions d'emploi. Ainsi, la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) est à distinguer de la camomille matricariaire (*Matricaria recutita*), et de la camomille bleue ou tanaïse annuelle (*Tanacetum annuum*).



CANNELIER DE CHINE

Nom latin : *Cinnamomum cassia*
Famille : Lauracées
Partie distillée : Feuilles
Molécules d'intérêt : Cinnamaldéhyde
Provenance : Chine

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|------------------------------------|---|---|---|
| INFECTIONS INTESTINALES +++ | | | |
| Voie orale | 1 🍃 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 3 fois par jour pendant 3 à 4 jours |
| VERRUES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 1 🍃 d'HE + 4 🍊 d'HV d'amande douce | Imbiber un coton tige de la solution et appliquer sur la verrue | 1 fois par jour jusqu'à disparition (maximum 1 semaine) |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Anti-infectieux
très puissant



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Déconseillé en cas d'allergie à la cannelle ou au baume du Pérou.
- Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitements anticoagulants ou antidiabétiques et en cas de troubles gastriques ou de la coagulation du sang.
- Pas d'utilisation prolongée. Ne pas dépasser une semaine de prise.

POINT INFO

Attention, il existe d'autres huiles essentielles de canneller, qui ont des compositions, indications et précautions d'emploi différentes :

- l'huile essentielle de canneller de Chine (*Cinnamomum cassia*), obtenue à partir des feuilles, riche en cinnamaldéhyde
- l'huile essentielle de canneller de Ceylan écorce (*Cinnamomum zeylanicum*), obtenue à partir de l'écorce, riche en cinnamaldéhyde
- l'huile essentielle de canneller de Ceylan feuille (*Cinnamomum zeylanicum*), obtenue à partir des feuilles, riche en eugénol

ATTENTION ! HUILE ESSENTIELLE DÉLICATE À UTILISER. À RÉSERVER AUX PERSONNES FORMÉES EN AROMATHÉRAPIE.

L'huile essentielle de canneller de Chine est très dermocaustique et à utiliser avec précautions car elle peut être dangereuse en cas de mauvaise utilisation.



CÈDRE DE L'ATLAS

Nom latin : *Cedrus atlantica*

Famille : Pinacées

Partie distillée : Bois

Molécules d'intérêt : β -himachalène,
 α -himachalène, γ -himachalène

Provenance : Maroc

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-------------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|
| CHEVEUX À TENDANCE GRASSE ++ | | | |
| Voie cutanée | 2 d'HE + 1 noix de shampoing | Appliquer le mélange sur l'ensemble de la chevelure et shampooiner en faisant attention aux yeux | Ne pas utiliser de façon répétée |
| PELLICULES GRASSES ++ | | | |
| Voie cutanée | 2 d'HE + 1 noix de shampoing | Appliquer le mélange sur l'ensemble de la chevelure et shampooiner en faisant attention aux yeux | Ne pas utiliser de façon répétée |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|--|---|
| Décongestionnant artériel et lymphatique +++ | -18 |
| Lipolytique ++ | <ul style="list-style-type: none"> • Voie orale à proscrire. • Neurotoxique et abortif à haute dose. • Déconseillé aux personnes épileptiques, asthmatiques. |
| Répulsif ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-------------------------------|-------------|--|----------------------------|
| RÉPULSIF, ANTIMITES ++ | | | |
| Diffusion passive | 1 à 2 d'HE | Sur un tissu, un morceau de bois, ou un galet poreux déposé dans une armoire | À renouveler régulièrement |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

Le saviez-vous ?
Le cèdre de l'Atlas a une longévité impressionnante pouvant atteindre le millénaire. Son bois est qualifié d'imputrescible !

Il est à ne pas confondre avec d'autres huiles essentielles de cèdre comme le cèdre de Virginie (*Juniperus virginiana*), le cèdre du Liban (*Cedrus libani*) ou le cèdre de l'Himalaya (*Cedrus deodara*).



CISTE

Nom latin : *Cistus ladaniferus*

Famille : Cistacées

Partie distillée : Rameaux

Molécules d'intérêt : α-pinène, camphène, viridiflorol

Provenance : Espagne

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Hémostatique

+++



Cicatrisant

+++

Déconseillé en cas de traitement anticoagulant.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|---|--|---------------------------------------|
| SAIGNEMENT +++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 d'HE | Appliquer sur la coupure | À renouveler 3 à 4 fois si nécessaire |
| SAIGNEMENT DE NEZ (chez l'adulte uniquement) +++ | | | |
| Voie locale | 1 d'HE | Imbiber un tissu et appliquer délicatement dans la narine, puis laisser en place jusqu'à arrêt de l'écoulement | À renouveler si nécessaire |
| CREVASSE, GERÇURE ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 20%) : 1 d'HE +1 d'HV d'amande douce | Recouvrir la lésion | 1 fois par jour jusqu'à cicatrisation |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

Le saviez-vous ?

Cette huile essentielle est idéale dans la trousse de secours pour stopper les petits saignements et petites coupures du quotidien.

Son odeur ambrée est puissante et le labdanum de Ciste, c'est-à-dire sa résine, est fréquemment employé en parfumerie.

Le rendement de l'huile essentielle est très faible (<0,1%, il faut donc une tonne de plantes pour obtenir 0,6 à 0,7 kg d'huile essentielle), ce qui explique son prix élevé.

POINT
INFO



CITRON

Nom latin : *Citrus limon*

Famille : Rutacées

Partie pressée à froid : Zestes

Molécules d'intérêt : limonène, β -pinène, citrals

Provenance : Italie

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|--|-------------------------------------|
| ASSAINISSANT ATMOSPHÉRIQUE +++ | | | |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 15 minutes, 2 fois par jour |
| | L'huile essentielle de citron est une excellente base pour diffusion d'un mélange d'huiles essentielles | | |
| TROUBLES DIGESTIFS : NAUSÉES, VOMISSEMENTS ++ | | | |
| Inhalation sèche | 2 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |
| Voie orale | 1 à 2 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 3 fois par jour, pendant 4 jours |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|---------------------------------------|---|
| Assainissant atmosphérique +++ | -12 |
| Antibactérien +++ | <ul style="list-style-type: none"> • Déconseillé en cas de calculs biliaires. • Ne pas utiliser par voie cutanée. • Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. • Déconseillé en cas de traitement anticoagulant. Attention, risque de photosensibilisation. Ne pas s'exposer durant le traitement. • S'oxyde très vite à l'air. |
| Stimulant général ++ | |
| Détoxifiant hépatique ++ | |
| Anti-vomitif ++ | |
| Fluidifiant sanguin + | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|----------------------------|---------|--|------------------------------------|
| FATIGUE PASSAGÈRE + | | | |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 3 fois par jour, pendant 1 semaine |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

Par voie orale, l'huile essentielle de citron est particulièrement adaptée en accompagnement d'une huile essentielle contenant des phénols : pour une goutte d'HE à phénols consommée, ajouter une goutte de citron.



CITRONNELLE

DE JAVA

Nom latin : *Cymbopogon winterianus*

Famille : Poacées

Partie distillée : Parties aériennes fraîches

Molécules d'intérêt : Citronellal, géranioïl, citronellol

Provenance : Népal, Indonésie

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| RÉPULSIF +++ | | | |
| Diffusion passive | 4 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 15 minutes, 2 fois par jour |
| PIQÛRE D'INSECTE +++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 d'HE | Piqûre | À renouveler si nécessaire |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-------------------------|--|
| Anti-inflammatoire +++ | |
| Répulsif +++ | |
| Antibactérien ++ | <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas appliquer pure sur la peau sur une grande surface car peut être irritante. • Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants. • Pas d'utilisation prolongée. |
| Antiviral ++ | |
| Antifongique ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|---|--|----------------------------------|
| DOULEURS ARTICULAIRES ET DOULEURS RHUMATISMALES ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 1 d'HV de calophylle + 3 d'HV de macadamia | Appliquer sur les parties douloureuses | 2 fois par jour, pendant 7 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Il existe d'autres citronnelles qui sont à bien distinguer :

La citronnelle de Ceylan (*Cymbopogon nardus*), le lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*) ou le palmarosa (*Cymbopogon martinii*). Elles sont toutes de compositions différentes, donc attention, une citronnelle n'en remplace pas une autre !



CYPRÈS

TOUJOURS VERT

Nom latin : *Cupressus sempervirens*

Famille : Cupressacées

Partie distillée : Rameaux

Molécules d'intérêt : α -pinène, δ -3-carène, cédrol

Provenance : France, Espagne

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|--|---|---|
| CÈDÈMES DES MEMBRES INFÉRIEURS +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 15%) : 3 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 2 fois par jour, pendant 2 jours Utilisation ponctuelle |
| CRISE HÉMORROÏDAIRE +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 1 d'HE + 4 d'HV de jojoba PUIS | Appliquer 3 du mélange sur les hémorroïdes externes | 2 fois par jour, pendant 1 jour |
| | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 2 fois par jour, pendant 5 jours |
| JAMBES LOURDES ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 2 fois par jour, pendant 4 jours Utilisation ponctuelle |

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Décongestionnant veineux +++

Décongestionnant
lymphatique +++

Anti-transpirant ++

Expectorant ++

Antispasmodique +



- Contre-indiqué si problèmes hormono-dépendants, mastoses ou fibromes (effet oestrogénique de l'HE).
- Contre-indiqué si œdèmes liés à une insuffisance cardiaque ou rénale.
- Déconseillé chez les personnes épileptiques.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|--|---------------------------------------|---|
| TRANSPIRATION EXCESSIVE DES PIEDS ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 1 fois par jour, pendant 1 semaine À utiliser en cures : 1 semaine par mois, pendant 3 mois |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

Le cyprès est un conifère au feuillage odoriférant toujours vert. Son port évoque la silhouette d'une flèche. Il borde de nombreux cimetières car il est considéré comme ayant le pouvoir de guider les âmes au ciel.



ESTRAGON

Nom latin : *Artemisia dracunculus*

Famille : Astéracées

Partie distillée : Feuilles

Molécules d'intérêt : Estragole (=méthyl-chavicol), trans- β -ocimène, cis- β -ocimène

Provenance : France

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Antispasmodique puissant



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Très hépatotoxique.
- Pas d'utilisation prolongée.
- Déconseillé chez les personnes asthmatiques ou épileptiques.
- Déconseillé en cas de troubles hépatiques ou de la coagulation, et en cas de traitement anticoagulant.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|--|--------------------------------------|
| SPASMES DIGESTIFS, BALLONNEMENTS (utilisation ponctuelle) | | | +++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer au niveau de l'abdomen et masser | 2 fois par jour, pendant 3 à 4 jours |
| RÈGLES DOULOUREUSES (ne pas renouveler systématiquement à chaque cycle) | | | ++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer au niveau de l'abdomen et masser | 2 fois par jour |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

L'estragon est surnommé "herbe au dragon" en raison de sa feuille allongée qui ressemble à un serpent. Il est censé guérir les morsures d'animaux venimeux, et cela lui a d'ailleurs donné son nom latin d'espèce : *dracunculus* (petit dragon).

L'estragon est très utilisé comme condiment pour son odeur anisée.

ATTENTION ! HUILE ESSENTIELLE DÉLICATE À UTILISER. À RÉSERVER AUX PERSONNES FORMÉES EN AROMATHÉRAPIE.

L'huile essentielle d'estragon est riche en méthyl-chavicol et est à utiliser avec précaution car elle peut être dangereuse en cas de mauvaise utilisation. Elle est très antispasmodique, comme son cousin le basilic.



EUCALYPTUS

CITRONNÉ

Nom latin : *Eucalyptus citriodora* / *Corymbia citriodora*

Famille : Myrtacées

Partie distillée : Feuilles

Molécules d'intérêt : Citronellal, citronellol, acétate de citronellyle

Provenance : Brésil, Madagascar, Australie

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|--|---|----------------------------------|
| DOULEURS ARTICULAIRES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 1 d'HV de calophylle + 3 d'HV de macadamia | Appliquer sur la partie douloureuse et masser légèrement | 2 fois par jour, pendant 7 jours |
| DOULEURS MUSCULAIRES ASSOCIÉES À DU STRESS +++ | | | |
| Balnéothérapie | 20 d'HE dans une solution dispersante | Incorporer le mélange au bain | Occasionnellement |
| Voie cutanée | Diluée (à 15%) : 3 d'HE + 4 de macérât huileux d'arnica | Si petite surface : appliquer sur la partie douloureuse et masser légèrement | 2 fois par jour, pendant 3 jours |
| | Diluée (à 5%) : 3 d'HE + 11 de macérât huileux d'arnica | Si surface étendue : appliquer sur la partie douloureuse et masser légèrement | 2 fois par jour, pendant 3 jours |

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Anti-inflammatoire +++



Sédatif +++

Répulsif ++

Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| RÉPULSIF ++ | | | |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 15 minutes, 2 fois par jour |
| Diffusion passive | 4 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Attention, il existe différentes huiles essentielles d'eucalyptus, qui n'ont pas la même composition et donc pas les mêmes précautions d'emploi ni les mêmes indications. Ainsi, l'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) est à différencier de l'eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*) et de l'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*).



EUCALYPTUS

GLOBULEUX

Nom latin : *Eucalyptus globulus*

Famille : Myrtacées

Partie distillée : Feuilles

Molécules d'intérêt : 1,8-cinéole, α -pinène

Provenance : Espagne, Portugal

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

| | |
|--------------------|-----|
| Expectorant | +++ |
| Mucolytique | +++ |
| Antispasmodique | ++ |
| Antibactérien | ++ |
| Antifongique | ++ |
| Antiviral | ++ |
| Anti-inflammatoire | ++ |

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Déconseillé chez les personnes asthmatiques et allergiques.
- Risque de crise d'épilepsie à forte dose.
- Voie orale, sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Interactions possibles avec certains médicaments. Ne pas les utiliser simultanément.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|---|--------------------------------------|
| INFECTION ET INFLAMMATION DES VOIES RESPIRATOIRES BASSES AVEC TOUX GRASSE +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur le thorax ou sous la plante des pieds et masser | 3 fois par jour, pendant 5 à 6 jours |
| ASSAINISSANT ATMOSPHÉRIQUE ++ | | | |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur Ne pas diffuser pure. Diluer à 20% maximum dans une autre huile essentielle (citron par exemple). | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 15 minutes, 2 fois par jour |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Attention, il existe différentes huiles essentielles d'eucalyptus, qui n'ont pas la même composition et donc pas les mêmes précautions d'emploi ni les mêmes indications. Ainsi, l'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) est à différencier de l'eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*) et de l'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*).



EUCALYPTUS

RADIÉ

Nom latin : *Eucalyptus radiata*

Famille : Myrtacées

Partie distillée : Feuilles

Molécules d'intérêt : 1,8-cinéole, α-terpinéol

Provenance : Australie

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|--|---|
| INFECTION ET INFLAMMATION DES VOIES RESPIRATOIRES HAUTES AVEC TOUX GRASSE +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur le thorax ou sous la plante des pieds et masser | 3 fois par jour, pendant 5 à 6 jours |
| RHUME, NEZ BOUCHÉ ++ | | | |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|---------------------------|-----|--|
| Expectorant | +++ | <ul style="list-style-type: none"> • Déconseillé chez les personnes asthmatiques et allergiques. • Risque de crise d'épilepsie à doses élevées (voies orale et cutanée). • Voie orale, sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Interactions possibles avec certains médicaments. Ne pas les utiliser simultanément. |
| Mucolytique | +++ | |
| Antispasmodique | ++ | |
| Antibactérien | ++ | |
| Antifongique | ++ | |
| Antiviral | ++ | |
| Anti-inflammatoire | ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--------------------------------------|---|---|--|
| ASSAINISSANT ATMOSPHÉRIQUE ++ | | | |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur Ne pas diffuser pure. Diluer à 20% maximum dans une autre huile essentielle (citron par exemple). | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 15 minutes, 2 fois par jour |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Attention, il existe différentes huiles essentielles d'eucalyptus, qui n'ont pas la même composition et donc pas les mêmes précautions d'emploi ni les mêmes indications. Ainsi, l'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) est à différencier de l'eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*) et de l'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*).



GAULTHÉRIE

Nom latin : *Gaultheria fragrantissima*
Famille : Ericacées
Partie distillée : Feuilles
Molécules d'intérêt : Salicylate de méthyle
Provenance : Chine, Népal

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|----------------------------|-----|--|
| Anti-inflammatoire | +++ | <ul style="list-style-type: none"> Contre-indiqué par voie orale. Contre-indiqué chez les personnes allergiques aux salicylés, hémophiles, en cas d'antécédent d'ulcère gastroodénal ou de gastrite. Déconseillé si traitement anticoagulant. |
| Antalgique | +++ | |
| Anti-agrégant plaquettaire | ++ | |
| Effet chauffant | + | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|---|----------------------------------|
| DOULEURS MUSCULAIRES (crise aiguë) | | | +++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 🍃 d'HE + 5 🍃 de macérât huileux d'arnica ou d'HV de macadamia | Appliquer sur les parties douloureuses et masser légèrement | 2 fois par jour, pendant 2 jours |
| DOULEURS ARTICULAIRES (crise aiguë) | | | +++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 🍃 d'HE + 2 🍃 d'HV de calophylle + 3 🍃 d'HV de macadamia | Appliquer sur les parties douloureuses et masser légèrement | 2 fois par jour, pendant 2 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Il existe plusieurs gaulthéries : la gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) et la gaulthérie odorante (*Gaultheria fragrantissima*). Toutefois, elles ont une composition proche puisqu'elles sont toutes les deux composées à plus de 99% de salicylate de méthyle. Elles sont donc considérées comme équivalentes.



GÉRANIUM BOURBON

Nom latin : *Pelargonium graveolens*

Famille : Géraniacées

Partie distillée : Parties aériennes fleuries

Molécules d'intérêt : Citronellol, géraniole, formiate de citronellyle

Provenance : Madagascar, île de la Réunion

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|----------------------------|---|---|---|
| RÉPULSIF +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 🍀 d'HE + 4 🍀 d'HV d'amande douce | Appliquer sur les zones cutanées exposées, sauf le visage | À renouveler si nouvelle exposition dans la journée |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de 🍀 d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 15 minutes, 2 fois par jour |
| PIQÛRE D'INSECTE ++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 🍀 d'HE | Piqûre | À renouveler si nécessaire |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-------------------------|--|
| Antimicrobien | <ul style="list-style-type: none"> Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV. Demander conseil à un professionnel de santé en cas de prise simultanée d'antidiabétiques oraux. |
| Hémostatique | |
| Cicatrisant | |
| Anti-inflammatoire | |
| Répulsif | |
| Calmant | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--------------------------|---|-------------------------------|--|
| SAIGNEMENT ++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 🍀 d'HE | Coupure | À renouveler si nécessaire |
| COUPURE, PLAIE ++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 🍀 d'HE | Coupure ou plaie | 2 fois par jour les 2 premiers jours |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 🍀 d'HE + 2 🍀 d'HV de macadamia | Recouvrir la coupure ou plaie | 2 fois par jour, jusqu'à cicatrisation |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Il existe différents chémotypes de géranium à ne pas confondre : le géranium rosat bourbon, originaire de Madagascar ou de l'île de la Réunion, à différencier du géranium rosat originaire d'Égypte ou du Maroc. Ces deux huiles ont tout de même une composition et des propriétés assez proches.



GINGEMBRE

Nom latin : *Zingiber officinale*
Famille : Zingibéracées
Partie distillée : Rhizome
Molécules d'intérêt : Zingibérène, camphène, β-sesquiphellandrène
Provenance : Madagascar

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-----------------------------|-----|---|
| Tonique digestif | +++ | <ul style="list-style-type: none"> • Déconseillé en cas de traitement anticoagulant. • Contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires. |
| Anti-inflammatoire | ++ | |
| Tonique sexuel, antifatigue | ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|---|--|--|
| DIGESTION DIFFICILE, FLATULENCES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer au niveau de l'abdomen et masser | 3 fois par jour, pendant 3 à 4 jours |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 à 3 fois par jour, pendant 3 à 4 jours |
| NAUSÉES +++ | | | |
| Inhalation sèche | 1 à 2 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer dès l'apparition d'une nausée |
| FATIGUE, BAISSÉ DE LIBIDO ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 20%) : 2 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer au niveau du bas du dos et masser | 2 fois par jour, pendant 1 semaine |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| RHUMATISME, ARTHROSE ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur les zones douloureuses | 2 fois par jour, pendant 1 semaine |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

Dès l'Antiquité, le gingembre est utilisé comme épice. Dioscoride, médecin grec, botaniste du 1^{er} siècle, le conseille pour favoriser la digestion. L'huile essentielle de gingembre est idéale en cas de nausées. Elle pourrait être utilisée en inhalation pour les nausées de la femme enceinte, mais seulement sur conseil d'un professionnel de santé formé en aromathérapie.



GIROFLE

Nom latin : *Syzygium aromaticum* ou *Eugenia caryophyllus*

Famille : Myrtacées

Partie distillée : Clous ou boutons floraux non épanouis

Molécules d'intérêt : Eugénol, acétate d'eugényle

Provenance : Madagascar

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

| | |
|-------------------------------|-----|
| Anti-infectieux très puissant | +++ |
| Anesthésiant | +++ |
| Antalgique | ++ |
| Antiputride | ++ |
| Tonique | + |

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



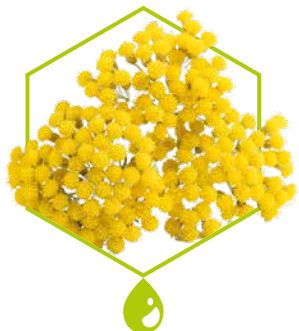
- Attention, peut-être hépato-toxique, neuro-toxique et dermocaustique à forte dose.
- Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-------------------------------|---|---|-----------------------------|
| DOULEURS DENTAIRES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 4%) : 3 d'HE + ½ cuillère à café d'HV alimentaire | Imbiber un coton tige de la solution et appliquer sur la zone douloureuse (dent, gencive) | 5 à 6 fois par jour maximum |
| | Soulage momentanément en attente d'une visite chez le dentiste | | |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Par voie orale, associer à de l'huile essentielle de citron :
1 goutte d'HE de girofle + 2 gouttes d'HE de citron à chaque prise.



HÉLICHRYSE

ITALIENNE

Nom latin : *Helichrysum italicum*

Famille : Astéracées

Partie distillée : Sommités fleuries

Molécules d'intérêt : Italidiones 1, 2, 3, 4, acétate de néryle, α-pinène

Provenance : France, Italie

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|----------------------|--|---|--|
| HÉMATOME +++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 ou 2 d'HE | Contusion de petite surface en massage | 3 fois par jour, pendant 2 jours |
| | Diluée (à 30%) : 2 d'HE + 1 d'HV de macadamia | Contusion de surface plus importante en massage | 3 fois par jour, pendant 2 jours |
| | Diluée (à 10%) : <i>Après les 2 premiers jours en voie cutanée pure ou diluée</i> 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Contusion en massage | 1 fois par jour, jusqu'à disparition de l'hématome |
| CICATRICE +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 2 d'HE + 8 d'HV de jojoba | Recouvrir la cicatrice et masser | 2 fois par jour, pendant 15 jours |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-------------------------|--|
| Effet anti-hématome +++ | |
| Fluidifiant +++ | |
| Cicatrisant +++ | Déconseillé en cas de : • Prise d'un traitement anticoagulant • Troubles de la coagulation Stopper avant toute opération. |
| Anti-inflammatoire +++ | |
| Antimicrobien + | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|--|--|
| COUPEROSE +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 1%) : 1 d'HE + 19 d'HV d'argan | 1 de la solution diluée (à 1%) sur les parties couperosées du visage | 2 fois par jour, pendant 15 jours par mois |
| EXTRÉMITÉS FROIDES (pieds et mains) AVEC DOULEUR INTENSE ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 30%) : 2 d'HE + 1 d'HV de jojoba | Appliquer sur la partie douloureuse | 3 fois par jour, pendant 1 à 2 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

L'hélichryse italienne est également appelée immortelle car les bouquets de fleurs séchées se conservent très longtemps. Elle est surnommée herbe à curry en raison de son odeur caractéristique.



LAURIER

NOBLE

Nom latin : *Laurus nobilis*

Famille : Lauracées

Partie distillée : Feuilles

Molécules d'intérêt : 1,8 cinéole, acétate de terpényle, α -pinène, β -pinène

Provenance : Turquie, Albanie, Balkans

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|---|---|----------------------------------|
| INFECTIONS RESPIRATOIRES ORL +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur le thorax ou sous la plante des pieds et masser | 2 fois par jour, pendant 4 jours |
| INFECTION INTESTINALE +++ | | | |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 fois par jour, pendant 6 jours |
| APHTE ++ | | | |
| Voie cutanée | 1 d'HE + HV alimentaire | Déposer une goutte sur un coton tige imbibé d'huile végétale alimentaire et appliquer sur l'aphte | 3 fois par jour, pendant 2 jours |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|------------------------------|--|
| Expectorant +++ | |
| Mucolytique +++ | |
| Antimicrobien +++ | |
| Anti-inflammatoire ++ | <ul style="list-style-type: none"> • Déconseillé chez les personnes asthmatiques et épileptiques. • À haute dose, peut présenter des propriétés narcotiques. Attention, peut être allergisante. |
| Antiputride ++ | <ul style="list-style-type: none"> • Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV. |
| Neurotonique ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---------|--|--|
| PEUR / MANQUE DE CONFIANCE EN SOI + | | | |
| Voie cutanée | 1 d'HE | Appliquer sur les poignets, frotter les deux poignets l'un contre l'autre puis respirer profondément | À renouveler si nécessaire, pendant 1 ou 2 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

Le mot baccalauréat vient du latin "bacca laurea" qui signifie baie de laurier ! En effet, à l'antiquité, les gagnants des jeux olympiques et les généraux romains victorieux recevaient une couronne de Laurier. C'est un arbre reconnu comme symbole de gloire, de triomphe, de victoire.



LAVANDE ASPIC

Nom latin : *Lavandula latifolia*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Sommités fleuries

Molécules d'intérêt : Linalol, 1,8-cinéole, camphre

Provenance : Espagne

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|--|---|
| DOULEUR MUSCULAIRE OU ARTICULAIRE | | | +++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 de macérât huileux d'arnica | Appliquer sur la partie douloureuse et masser légèrement | 2 fois par jour, pendant 5 jours |
| CRAMPE | | | +++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 15%) : 3 d'HE + 4 de macérât huileux d'arnica | Appliquer sur la partie douloureuse et masser légèrement | Masser jusqu'à soulagement de la crampe |
| PIQÛRE D'INSECTE | | | +++ |
| Voie cutanée | Pure : 1 d'HE | Piqûre | À renouveler si nécessaire |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-------------------------|--------------------------|
| Anti-inflammatoire | |
| Antalgique | |
| Cicatrisant | Voie orale déconseillée. |
| Expectorant | |
| Mucolytique | |
| Antibactérien | |
| Antifongique | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|----------------|---|----------------------|----------------------------------|
| BRÛLURE | | | ++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 1 d'HE + 4 d'HV de jojoba | Recouvrir la brûlure | 2 fois par jour, pendant 3 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

La lavande aspic tient son nom de la vipère aspic car elle avait la réputation de neutraliser le venin en cas de morsure. Elle est à bien différencier de la lavande vraie ou officinale (*Lavandula angustifolia*).



LAVANDE OFFICINALE

OU FINE OU VRAIE

Nom latin : *Lavandula angustifolia*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Sommités fleuries

Molécules d'intérêt : Acétate de linalyle, linalol

Provenance : France

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|---|---|
| INSOMNIE ET TROUBLES DU SOMMEIL | | | +++ |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de 1 d'HE selon le diffuseur (en association avec de l'HE de citron) | En diffusion dans la chambre inoccupée | Pendant 15 minutes, 30 minutes avant le coucher |
| Diffusion passive | 3 d'HE (+ 3 de mandarine rouge possible) | Galet poreux à laisser près du lit | Toute la nuit |
| ANXIÉTÉ | | | +++ |
| Voie cutanée | Pure : 1 d'HE | Appliquer sur le plexus solaire ou la face interne du poignet | Exceptionnelle |
| | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur l'avant-bras et masser | 2 à 3 fois par jour |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |
| PIQÛRE D'INSECTE | | | ++ |
| Voie cutanée | Pure : 1 d'HE | Piqûre | À renouveler si nécessaire |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|---------------------------------|---|
| Anxiolytique +++ | <p>Autre voie possible : voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV.</p> |
| Inducteur du sommeil +++ | |
| Cicatrisant ++ | |
| Antibactérien ++ | |
| Anti-inflammatoire ++ | |
| Antispasmodique ++ | |
| Répulsif ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|------------------------------------|---|--|--|
| DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION | | | ++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds et masser | 2 fois par jour, pendant 5 jours |
| BRÛLURE | | | ++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 1 d'HE + 4 d'HV | Recouvrir la brûlure | 2 fois par jour, pendant 2 jours |
| RÉPULSIF ANTI-POUX | | | ++ |
| Autre voie | 3 d'HE | Sur un peigne ou une brosse à cheveux puis coiffer | 5 jours sur 7 lors des périodes à risque |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Il y a souvent des confusions avec d'autres lavandes :

La Lavande officinale, également appelée Lavande vraie ou Lavande fine, est à distinguer de la Lavande Aspic *Lavandula latifolia* ou du Lavandin super *Lavandula hybrida*.



LAVANDIN SUPER

Nom latin : *Lavandula x intermedia*
Famille : Lamiacées
Partie distillée : Sommités fleuries
Molécules d'intérêt : Acétate de linalyle, linalol, camphre
Provenance : Espagne, France

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-------------------------|----|--------------------------|
| Calmant, sédatif | ++ | |
| Anti-inflammatoire | ++ | |
| Antalgique | ++ | |
| Cicatrisant | ++ | Voie orale déconseillée. |
| Antibactérien | + | |
| Antifongique | + | |
| Répulsif | + | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-----------------------------|--|---|--------------------------------------|
| COURBATURES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 de macérât huileux d'arnica | Appliquer sur la partie douloureuse et masser | 2 fois par jour pendant 3 jours |
| PIQÛRE D'INSECTE +++ | | | |
| Voie cutanée | Pure 1 d'HE | Piqûre | À renouveler si nécessaire |
| BRÛLURE ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 1 d'HE + 4 d'HV de jojoba | Recouvrir la brûlure | 2 fois par jour pendant 3-4 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

Le lavandin super est un hybride issu d'un croisement entre la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) et la lavande aspic (*Lavandula latifolia*). Ainsi, il n'existe pas à l'état sauvage et est uniquement cultivé. La France est d'ailleurs le premier producteur mondial de lavandin.



LENTISQUE

PISTACHIER

Nom latin : *Pistacia lentiscus*

Famille : Anacardiacées

Partie distillée : Rameaux et feuilles

Molécules d'intérêt : α-pinène, myrcène, limonène

Provenance : Maroc

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|---|--|
| ŒDÈMES DES MEMBRES INFÉRIEURS +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 15%) : 3 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 2 fois par jour, pendant 2 jours Utilisation ponctuelle |
| CRISE HÉMORROÏDAIRE +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 1 d'HE + 4 d'HV de jjoba PUIS | Appliquer 3 du mélange sur les hémorroïdes externes | 2 fois par jour, pendant 1 jour |
| | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 2 fois par jour, pendant 5 jours |
| JAMBES LOURDES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 2 fois par jour, pendant 4 jours Utilisation ponctuelle |

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Décongestionnant veino-lymphatique

+++



Décongestionnant prostatique

+++

Déconseillé aux personnes épileptiques, aux personnes asthmatiques.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---------------------------------------|--|--|------------------------------------|
| AFFECTION DE LA PROSTATE ++ | | | |
| Voie cutanée (sur conseil du médecin) | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur le bas ventre et le bas du dos | 2 fois par jour, pendant 1 semaine |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

Depuis l'Antiquité, la résine de lentisque pistachier, appelée mastic, est utilisée comme gomme à mâcher et appréciée pour rafraîchir l'haleine. C'est en quelque sorte l'ancêtre du chewing-gum.



MANDARINE ROUGE

Nom latin : *Citrus reticulata blanco*

Famille : Rutacées

Partie pressée à froid : Zestes

Molécules d'intérêt : Limonène, γ -terpinène

Provenance : Italie

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--------------------------------|------------------------------------|--|--|
| TROUBLES DU SOMMEIL +++ | | | |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la chambre inoccupée (intéressant chez l'enfant) | Pendant 15 minutes, 1 heure avant le coucher |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près du lit | Toute la nuit |
| ANXIÉTÉ +++ | | | |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Antiseptique atmosphérique +++

Anxiolytique +++

Inducteur du sommeil +++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Attention, risque de photosensibilisation par voie orale ou cutanée. Ne pas s'exposer durant le traitement.
- La voie orale peut être utilisée chez l'adulte en cas de troubles digestifs par exemple. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ASSAINISSANT ATMOSPHÉRIQUE +++ | | | |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 15 minutes, 2 fois par jour |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Il existe également les huiles essentielles de mandarine verte ou jaune. Cette distinction dépend de la maturité du fruit au moment de l'extraction : selon la précocité de la récolte, on obtiendra la mandarine verte, puis jaune et enfin rouge. Les propriétés en aromathérapie de ces différentes mandarines sont semblables mais leurs notes olfactives d'agrumes diffèrent : la mandarine verte, moins mature, présente des notes plus amères, tandis que la mandarine rouge présente des notes plus fines et plus fruitées.



MARJOLAÏNE

À COQUILLES

Nom latin : *Origanum majorana*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Parties aériennes fleuries

Molécules d'intérêt : Terpinène-4-ol, cis-4-thujanol, α-terpinène, γ-terpinène, sabinène

Provenance : France, Égypte

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|--|---|--------------------------------------|
| ANXIÉTÉ, STRESS | | | +++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer sur le plexus solaire ou la face interne des poignets | 1 à 2 fois par jour, selon nécessité |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |
| TROUBLES DIGESTIFS (liés à de l'anxiété) | | | ++ |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 fois par jour, pendant 1 à 2 jours |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur l'abdomen et masser | 2 fois par jour, pendant 1 à 2 jours |

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Calmant, anxiolytique +++

Tonique physique et nerveux +++

Antibactérien, antifongique ++

Antispasmodique ++

Antalgique +

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé par voie orale en cas d'insuffisance rénale.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-------------------------------|--------|------------------------------------|--------------------------------------|
| HYPERTENSION (liée au stress) | | | ++ |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

En Égypte ancienne, la marjolaïne est dédiée à Osiris. Elle était utilisée pour l'embaumement des morts. Dans l'Antiquité, on l'utilisait comme épice et condiment pour faciliter la digestion. Aujourd'hui, son utilisation en cuisine est moindre, au profit de son cousin : l'origan.



MENTHE POIVRÉE

Nom latin : *Mentha piperita*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Sommités fleuries

Molécules d'intérêt : Menthol, acétate de menthyle, menthone

Provenance : Inde, France

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|--|--|---------------------------------------|
| DIGESTION DIFFICILE, FLATULENCES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur l'abdomen et masser | 2 fois par jour pendant 1 à 2 jours |
| Voie orale | 1 à 2 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 fois par jour, pendant 1 à 2 jours |
| NAUSÉES (intéressant en post-opératoire) ++ | | | |
| Inhalation sèche | 1 à 2 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 fois par jour, pendant 1 ou 2 jours |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|--------------------------------|---|
| Antispasmodique +++ | |
| Antalgique par effet froid +++ | |
| Cholérétique, cholagogue ++ | <ul style="list-style-type: none"> • À haute dose, excito-stupéfiante. • Déconseillé en cas de calculs biliaires. • Risque de spasmes de la glotte si administration au niveau du visage chez les enfants. |
| Tonique ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|--|---|----------------------------------|
| MAL DE TÊTE +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer sur le haut du front et de la nuque et masser | 2 fois par jour |
| TENDINITE, DOULEURS MUSCULAIRES ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 de macérât huileux d'arnica | Appliquer sur les parties douloureuses et masser | 2 fois par jour, pendant 3 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

La menthe poivrée est connue depuis l'antiquité ! Elle est issue d'un croisement entre la menthe verte (*Mentha spicata*) et la menthe aquatique (*Mentha aquatica*). La menthe poivrée doit son nom à son parfum si caractéristique. Elle est actuellement une des menthes les plus étudiées pour ses propriétés médicinales.



NIAOULI

Nom latin : *Melaleuca quinquenervia*

Famille : Myrtacées

Partie distillée : Feuille

Molécules d'intérêt : 1,8-cinéole, α -pinène, viridiflorol

Provenance : Madagascar

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|--|---|---|
| INFECTIONS RESPIRATOIRES ORL +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur la face externe des ailes du nez et sur le thorax et masser | 2 fois par jour, pendant 4 jours |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | Aussi souvent que nécessaire et jusqu'à 5 fois par jour en période d'épidémie |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer plusieurs fois dans la journée, selon nécessité |
| INFECTION VIRALE CUTANÉE (herpès labial) +++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 d'HE | Boutons | 5 fois par jour, pendant 5 jours |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-------------------------|--|
| Expectorant +++ | |
| Mucolytique +++ | |
| Bactéricide +++ | Déconseillé : <ul style="list-style-type: none"> chez les personnes asthmatiques et épileptiques en cas de cancer hormono-dépendant (HE oestrogen-like). |
| Antifongique +++ | Autre voie possible : voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV. |
| Antiviral +++ | |
| Réparateur cutané +++ | |
| Anti-inflammatoire ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-------------------------|---|---|----------------------------------|
| BRÛLURE + | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 30%) : 3 d'HE + 2 d'HV de jojoba | Recouvrir la brûlure | 2 fois par jour, pendant 3 jours |
| COUP DE SOLEIL + | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de jojoba | Appliquer sur la peau touchée par le coup de soleil | 2 fois par jour, pendant 4 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

Classiquement l'huile essentielle de niaouli est utilisée pour la prévention et le traitement des radiodermites (induites par la radiothérapie). Il est toutefois essentiel de confirmer son utilisation par l'oncologue radiothérapeute.



ORANGE DOUCE

Nom latin : *Citrus sinensis*

Famille : Rutacées

Partie pressée à froid : Zestes

Molécules d'intérêt : Limonène

Provenance : Italie

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Favorise le sommeil +++

Assainissant atmosphérique ++

Détoxifiant hépatique ++

Anti-vomitif ++

Anxiolytique +

Antimicrobien +

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Déconseillé en cas de calculs biliaires.
- Ne pas utiliser pure par voie cutanée.
- Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. **Attention, risque de photosensibilité.** Ne pas s'exposer durant le traitement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|-------------------------------------|--|---|
| ASSAINISSANT ATMOSPHÉRIQUE, PARFUM D'AMBIANCE +++ | | | |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de 1 d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 20 minutes, 1 à 2 fois par jour |
| TROUBLES DIGESTIFS : NAUSÉES, VOMISSEMENTS ++ | | | |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |
| Voie orale | 1 à 2 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 fois par jour, pendant 3 jours |
| ANXIÉTÉ + | | | |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|--|------------------------------------|---------------|
| INSOMNIE, TROUBLES DU SOMMEIL +++ | | | |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près du lit | Toute la nuit |
| | Petit + : Ajouter 3 d'HE de lavande fine | | |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

Le fruit de *Citrus sinensis* est appelé orange douce pour le différencier de l'orange amère, fruit du bigaradier (*Citrus aurantium*) qui a des feuilles plus longues et un parfum plus puissant.



PALMAROSA

Nom latin : *Cymbopogon martinii*
Famille : Poacées
Partie distillée : Parties aériennes
Molécules d'intérêt : Géraniol, acétate de géranyle
Provenance : Inde, Népal, Sri-Lanka, Madagascar

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-------------------------|---|
| Antibactérien + + + | <ul style="list-style-type: none"> • Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants. • Autre voie possible : voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV. |
| Antifongique + + + | |
| Antiviral + + + | |
| Répulsif + | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|--------------------------------------|---|
| TRANSPIRATION EXCESSIVE + + + | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de jojoba | Appliquer au niveau des pieds | 1 fois par jour, pendant 7 jours. À utiliser en cure, 1 fois par mois, pendant 3 mois. |
| INFECTIONS CUTANÉES + + + | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de jojoba | Appliquer sur les zones concernées | 2 fois par jour, pendant 1 semaine |
| PRÉVENTION DES PATHOLOGIES HIVERNALES + + | | | |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 15 minutes, 2 fois par jour |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| PARFUM D'AMBIANCE + + | | | |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 15 minutes, 2 fois par jour |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

L'huile essentielle de Palmarosa est très appréciée pour sa fragrance en parfumerie. Elle a une odeur rosée agréable qui permet de parfumer un lieu quand elle est diffusée.



PATCHOULI

Nom latin : *Pogostemon cablin*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Feuilles

Molécules d'intérêt : patchoulol, α -bulnésène, α -guaïène, α -patchoulène

Provenance : Rwanda, Madagascar, Indonésie, Sri Lanka

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|---|-----|---|
| Phlébotonique, lymphotonique | +++ | |
| Décongestionnant veineux et lymphatique | +++ | |
| Stimulant nerveux | ++ | <ul style="list-style-type: none"> - Contre-indiqué par voie orale. - Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant. |
| Insectifuge (mites) | ++ | |
| Cicatrisant | ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|------------------------------------|--|---|----------------------------------|
| JAMBES LOURDES, VARICES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de calophylle | Appliquer sur les zones concernées et masser | 2 fois par jour, pendant 5 jours |
| HÉMORROÏDES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 1 d'HE + 4 d'HV de calophylle PUIS | Appliquer 3 du mélange sur les hémorroïdes externes | 2 fois par jour, pendant 1 jour |
| | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 2 fois par jour, pendant 5 jours |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|----------------------|------------|--|----------------------------|
| ANTIMITES +++ | | | |
| Diffusion passive | 1 à 2 d'HE | Sur un tissu, un morceau de bois, ou un galet poreux déposé dans une armoire | À renouveler régulièrement |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

Le patchouli est une plante très utilisée en parfumerie ! C'est un ingrédient "phare" des parfums des années 1960, où il était utilisé par les hippies. Son odeur très puissante, acre et persistante, aurait un effet aphrodisiaque et enivrant. Il est encore beaucoup utilisé aujourd'hui par les parfumeurs les plus connus.



PETIT GRAIN

BIGARADE

Nom latin : *Citrus aurantium* var. *amara*

Famille : Rutacées

Partie distillée : Feuilles et rameaux

Molécules d'intérêt : Acétate de linalyle, linalol

Provenance : Paraguay, Espagne, Maroc

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|--|--|---|
| ANXIÉTÉ, NERVOUSITÉ, HYPERÉMOTIVITÉ +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur les avant-bras et masser | 2 à 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |
| TROUBLES DU SOMMEIL ++ | | | |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la chambre inoccupée | Pendant 15 minutes, 30 minutes avant le coucher |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près du lit | Toute la nuit |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-------------------------|-----|----------------------|
| Anxiolytique | +++ | |
| Sédatif | +++ | |
| Antispasmodique | +++ | |
| Antalgique | ++ | |
| Anti-inflammatoire | ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|--|--|--|
| TROUBLES DIGESTIFS ASSOCIÉS À DU STRESS : NAUSÉES, SPASMES, BALLONNEMENTS ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur le bas du ventre et masser | 2 à 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 fois par jour, pendant 4 ou 5 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



On peut obtenir plusieurs huiles essentielles à partir du même arbre, le bigaradier (*Citrus aurantium* var. *amara*) : l'huile essentielle de petit grain bigarade est obtenue à partir de ses feuilles et petits rameaux, tandis que l'huile essentielle de néroli est obtenue par distillation des fleurs, et l'huile essentielle d'orange amère par expression à froid des zestes.



PIN SYLVESTRE

Nom latin : *Pinus sylvestris*

Famille : Pinacées

Partie distillée : Aiguilles

Molécules d'intérêt : α -pinène, β -pinène, limonène

Provenance : France

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|--------------------------------|--|
| Assainissant atmosphérique +++ | <ul style="list-style-type: none"> • Déconseillé chez la personne asthmatique. • Contre-indiqué par voie orale en cas d'insuffisance rénale. |
| Expectorant +++ | |
| Mucolytique +++ | |
| Anti-infectieux ++ | |
| Anti-inflammatoire ++ | |
| Antalgique ++ | |
| Tonique ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-----------------------------------|--|---|---|
| ASSAINISSANT ATMOSPHÉRIQUE | | | +++ |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée, associée à de l'huile essentielle de citron | Pendant 15 minutes, 1 à 2 fois par jour |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |
| INFECTIONS ORL BÉNIGNES | | | ++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer sur le thorax et masser | 2 fois par jour, pendant 4 à 5 jours |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-------------------------------|---|--|--|
| DOULEURS RHUMATISMALES | | | ++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 1 d'HE + 1 d'HV de calophylle + 3 d'HV de macadamia | Appliquer sur les parties douloureuses et masser | 2 à 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours |
| FATIGUE | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds et masser | 2 fois par jour, pendant 4 à 5 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Les huiles essentielles obtenues à partir des différentes espèces de conifères (cyprés toujours vert, pin sylvestre, pin maritime, pin des montagnes, sapin de Sibérie...) sont toutes riches en monoterpènes. Elles ont ainsi des propriétés communes : assainissant atmosphérique, anti-inflammatoire, tonique, décongestionnant respiratoire...



RAVINTSARA

Nom latin : *Cinnamomum camphora*

Famille : Lauracées

Partie distillée : Feuilles

Molécules d'intérêt : 1,8-cinéole, sabinène, α-terpinéol

Provenance : Madagascar

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|----------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| GRIPPE +++ | | | |
| Prévention en période d'épidémie | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 🍃 d'HE | Appliquer sur les poignets et respirer profondément | 1 à 2 fois par jour, pendant 1 semaine par mois |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de 🍃 d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée | Pendant 15 minutes, 2 fois par jour |
| Diffusion passive | 3 🍃 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |
| Premiers symptômes | | | |
| Inhalation sèche | 1 🍃 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer 3 à 5 fois par jour |
| Voie orale | 1 🍃 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 3 fois par jour, pendant 3 jours |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|-------------------------|---|
| Antiviral +++ | |
| Immunostimulant +++ | |
| Bactéricide ++ | |
| Antifongique ++ | <p>Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV.</p> |
| Expectorant ++ | |
| Mucolytique ++ | |
| Anti-inflammatoire ++ | |
| Tonique ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|---|--------------------------------------|--|
| INFECTION SPHÈRE ORL ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 🍃 d'HE + 4 🍃 ☀️ d'HV de macadamia | Appliquer au niveau du cou et masser | 2 à 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours |
| INFECTION VIRALE CUTANÉE (herpès labial) ++ | | | |
| Voie cutanée | Pure : 1 🍃 d'HE | Bouton | 5 fois par jour, pendant 5 jours |
| FATIGUE (dans un contexte d'épidémie virale) + | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 🍃 d'HE + 2 🍃 ☀️ d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 2 fois par jour, pendant 5 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

En malgache, ravintsara signifie "bonne feuille" et la plante est considérée là-bas comme un remède à tous les maux. De plus, le ravintsara est à ne pas confondre avec le ravensare, *Ravensara aromatica*, également originaire de Madagascar et qui lui ressemble. Toutefois, la composition de son HE, ses indications et ses précautions d'emploi sont très différentes.



ROMARIN

À CAMPHRE

Nom latin : *Rosmarinus officinalis* CT camphre

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Sommités fleuries

Molécules d'intérêt : camphre, 1,8-cinéole, α-pinène, camphène

Provenance : France, Espagne, Maroc

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|---|---|----------------------------------|
| CRAMPES, CONTRACTURES MUSCULAIRES +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 de macérât huileux d'arnica | Appliquer sur les parties douloureuses et masser légèrement | Jusqu'à soulagement de la crampe |
| DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES (arthrose, rhumatisme) ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 de macérât huileux d'arnica | Appliquer sur les parties douloureuses et masser légèrement | 2 fois par jour, pendant 7 jours |
| PRÉPARATION À L'EFFORT PHYSIQUE ET RÉCUPÉRATION ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 de macérât huileux d'arnica | Appliquer sur les muscles sollicités et masser légèrement | Avant et après l'effort |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Décontractant musculaire +++



Antalgique +++

Stimulant nerveux ++

- Autorisé uniquement par voie cutanée diluée.
- Déconseillé en cas de calculs biliaires et chez les personnes asthmatiques ou épileptiques.
- Pas d'utilisation prolongée.
- Peut être abortive et neurotoxique en fonction des doses.
- L'huile essentielle a une action chauffante et peut provoquer une rougeur passagère.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

À partir d'une même espèce, *Rosmarinus officinalis*, on obtient différents chémotypes d'huile essentielle de romarin, en fonction de leur origine et des conditions de culture. On peut distinguer les huiles essentielles de Romarin à cinéole, à verbénone ou encore à camphre.

Attention, ces différentes huiles essentielles n'ont pas la même composition et donc pas les mêmes précautions d'emploi ni les mêmes indications.



ROMARIN

À CINÉOLE

Nom latin : *Rosmarinus officinalis* CT cinéole

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Sommités fleuries

Molécules d'intérêt : 1,8-cinéole, α -pinène, camphre

Provenance : Maroc, Tunisie, Espagne

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|---|---|--------------------------------------|
| INFECTIONS ORL (bronchite, rhume, sinusite...) + + + | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur le thorax ou sous la plante des pieds et masser | 3 fois par jour, pendant 5 à 6 jours |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |
| FATIGUE (dans un contexte de rhume) + + | | | |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Expectorant + + +

Mucolytique + + +

Anti-infectieux + +

Tonique +

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Déconseillé en cas de calculs biliaires et chez les personnes asthmatiques ou épileptiques.
- Pas d'utilisation prolongée.
- Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

À partir d'une même espèce, *Rosmarinus officinalis*, on obtient différents chémotypes d'huile essentielle de romarin, en fonction de leur origine et des conditions de culture. On peut distinguer les huiles essentielles de Romarin à cinéole, à verbénone ou encore à camphre.

Attention, ces différentes huiles essentielles n'ont pas la même composition et donc pas les mêmes précautions d'emploi ni les mêmes indications.



ROMARIN

À VERBÉNONE

Nom latin : *Rosmarinus officinalis* CT verbénone

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Feuilles et sommités fleuries

Molécules d'intérêt : Acétate de bornyle, verbénone, α-pinène

Provenance : France

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|----------------------------|--|
| Cholérétique ++ | |
| Cholagogue ++ | |
| Hépto-protecteur ++ | |
| Expectorant ++ | |
| Mucolytique ++ | |
| Immunostimulant ++ | <ul style="list-style-type: none"> • Déconseillé en cas de calculs biliaires et chez les personnes asthmatiques. • Peut être abortive et neurotoxique en fonction des doses. La verbénone est cependant une des cétones les moins neurotoxiques. • Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|---|--|----------------------------------|
| INFECTIONS RESPIRATOIRES AVEC ENCOMBREMENT ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 🍃 d'HE + 4 🌞 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds et masser | 2 fois par jour, pendant 5 jours |
| TOUX GRASSE PERSISTANTE ++ | | | |
| Voie orale | 1 🍃 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 3 fois par jour, pendant 5 jours |
| FATIGUE PHYSIQUE ET NERVEUSE + | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 🍃 d'HE + 2 🌞 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds | 3 fois par jour, pendant 5 jours |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-----------------------------|---|--|----------------------------------|
| DOULEUR DES RÈGLES + | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 🍃 d'HE + 4 🌞 d'HV de macadamia | Appliquer sur le bas du ventre et masser | 3 fois par jour, pendant 5 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

Le saviez-vous ?

Par voie orale, l'huile essentielle de romarin à verbénone est particulièrement adaptée en accompagnement d'une huile essentielle contenant des phénols : pour une goutte d'huile essentielle à phénols consommée, ajouter une goutte de romarin à verbénone.

À partir d'une même espèce, *Rosmarinus officinalis*, on obtient différents chémotypes d'huile essentielle de romarin, en fonction de leur origine et des conditions de culture. On peut distinguer les huiles essentielles de Romarin à cinéole, à verbénone ou encore à camphre.

Attention, ces différentes huiles essentielles n'ont pas la même composition et donc pas les mêmes précautions d'emploi ni les mêmes indications.





SARRIETTE

DES MONTAGNES

Nom latin : *Satureja montana*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Parties aériennes fleuries

Molécules d'intérêt : carvacrol, paracymène, γ-terpinène

Provenance : France, Espagne

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|---|--|--|
| INFECTIONS URINAIRES, CYSTITES + + + | | | |
| Voie orale (sur conseil médical) | 1 🍃 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 fois par jour, pendant 5 jours maximum |
| Voie cutanée | Diluée (à 5% maximum) : 1 🍃 d'HE + 4 🍷 d'HV de macadamia | Appliquer sur le bas du ventre et masser | 2 fois par jour, pendant 5 jours maximum |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|---|---|
| Anti-infectieux majeur à large spectre + + + | <ul style="list-style-type: none"> • Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de troubles gastro-œsophagiens. • HE dermocaustique, à ne pas utiliser pure sur la peau. À n'utiliser que très diluée (max. 5%) dans une huile végétale. • Pas d'utilisation prolongée. • Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV. |
| Immunostimulant + + | |
| Tonique + + | |
| Hypertenseur + | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|--|--|--|
| INFECTIONS INTESTINALES, DIGESTIVES + + + | | | |
| Voie orale (sur conseil médical) | 1 🍃 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 fois par jour, pendant 5 jours maximum |
| Voie cutanée | Diluée (à 5% max.) : 1 🍃 d'HE + 4 🍷 d'HV de macadamia | Appliquer sur le bas du ventre et masser | 2 fois par jour, pendant 5 jours maximum |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.



Le saviez-vous ?

Cette huile essentielle est riche en phénol. En cas de prise par voie orale, pour une goutte consommée, l'associer à une goutte d'huile essentielle de citron.

ATTENTION ! HUILE ESSENTIELLE DÉLICATE À UTILISER. À RÉSERVER AUX PERSONNES FORMÉES EN AROMATHÉRAPIE.

L'huile essentielle de sarriette des montagnes est très riche en carvacrol, un phénol très anti-infectieux mais hépatotoxique, dermocaustique et hypertensif. Elle est réservée à l'adulte et la voie orale s'utilise sur conseil médical uniquement. Elle s'utilise par voie cutanée uniquement très diluée.



THYM

À LINALOL

Nom latin : *Thymus vulgaris CT linalol*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Sommités fleuries

Molécules d'intérêt : Linalol, acétate de linalyle

Provenance : France

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | PRÉCAUTIONS D'EMPLOI |
|---|---|
| Antibactérien ++ | <ul style="list-style-type: none"> - Déconseillé chez la personne allergique ou asthmatique. - Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. |
| Antifongique ++ | |
| Antiviral ++ | |
| Immunostimulant ++ | |
| Tonique ++ | |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| INFECTIONS RESPIRATOIRES | | | +++ |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds et masser | 2 fois par jour, pendant 5 jours |
| Diffusion passive | 1 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain, huile végétale alimentaire | 3 fois par jour, pendant 6 jours |
| INFECTIONS DIGESTIVES | | | ++ |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain, huile végétale alimentaire | 3 fois par jour, pendant 6 jours |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|---|--|----------------------------------|
| FATIGUE NERVEUSE DANS UN CONTEXTE INFECTIEUX | | | + |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 2 d'HE + 8 d'HV de macadamia | Appliquer le long de la colonne vertébrale et masser | 2 fois par jour, pendant 5 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

Le saviez-vous ?
À partir d'une même espèce *Thymus vulgaris*, on obtient différents chémotypes d'huile essentielle de thym, en fonction de leur origine et des conditions de culture. On peut distinguer les huiles essentielles de thym à linalol, à thymol, ou encore à thujanol, dont les indications et précautions d'emploi sont différentes.



THYM

À THUJANOL

Nom latin : *Thymus vulgaris* CT thujanol

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Sommités fleuries

Molécules d'intérêt : trans-4-thujanol, linalol, terpinène-4-ol, γ-terpinène, myrcène

Provenance : France

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Anti-infectieux +++

Immunostimulant +++

Réchauffant circulatoire +++

Stimulant et régénérant hépatocyttaire ++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Réservé à l'adulte.
- Pas d'utilisation prolongée.
- Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de troubles gastro-cœsophagiens.
- Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|---|--|--|
| SYNDROME DE RAYNAUD +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 1 d'HE + 2 d'HV de calophylle | Appliquer sur les doigts et les orteils | 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours |
| INFECTIONS ORL (rhume, angine, bronchite, sinusite...) +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds et masser | 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours |
| INFECTIONS URINAIRES ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 d'HV de macadamia | Appliquer sur le bas du ventre et masser | 2 fois par jour, pendant 5 jours |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|-------------------------------|--------|--|--|
| TROUBLES HÉPATIQUES ++ | | | |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire | 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

À partir d'une même espèce *Thymus vulgaris*, on obtient différents chémotypes d'huile essentielle de thym, en fonction de leur origine et des conditions de culture. On peut distinguer les huiles essentielles de thym à linalol, à thymol, ou encore à thujanol, dont les indications et précautions d'emploi sont différentes.



THYM

À THYMOL

Nom latin : *Thymus vulgaris CT thymol*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : Sommités fleuries

Molécules d'intérêt : Thymol, para-cymène, γ-terpinène, carvacrol

Provenance : France

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Anti-infectieux puissant à large spectre +++

Immunostimulant +++

Tonique ++

Expectorant ++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Réservé à l'adulte.
- Pas d'utilisation prolongée.
- Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de troubles gastro-œsophagiens.
- Voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV.
- HE dermocaustique, à ne pas utiliser pure sur la peau. À n'utiliser que très diluée (max. 5%) dans une huile végétale.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|--|--|--|
| INFECTIONS ORL (rhume, grippe, bronchite...) +++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 2 d'HE + 8 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds et masser | 2 fois par jour, pendant 5 jours |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain, huile végétale alimentaire | 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours |
| INFECTIONS DIGESTIVES +++ | | | |
| Voie orale | 1 d'HE | Comprimé neutre, bouchée de pain, huile végétale alimentaire | 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours |

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---------------------|--|--|----------------------------------|
| FATIGUE + | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 2 d'HE + 8 d'HV de macadamia | Appliquer le long de la colonne vertébrale et masser | 2 fois par jour, pendant 5 jours |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

Le saviez-vous ?

Cette huile essentielle est riche en phénol. En cas de prise par voie orale, pour une goutte consommée, l'associer à une goutte d'huile essentielle de citron. À partir d'une même espèce *Thymus vulgaris*, on obtient différents chémotypes d'huile essentielle de thym, en fonction de leur origine et des conditions de culture. On peut distinguer les huiles essentielles de thym à linalol, à thymol, ou encore à thujanol, dont les indications et précautions d'emploi sont différentes.



ATTENTION ! HUILE ESSENTIELLE DÉLICATE À UTILISER. À RÉSERVER AUX PERSONNES FORMÉES EN AROMATHÉRAPIE.

Huile essentielle dermocaustique, à ne pas utiliser pure sur la peau. À n'utiliser que très diluée (max. 5%) dans une huile végétale.



YLANG YLANG

Nom latin : *Cananga odorata*

Famille : Annonacées

Partie distillée : Fleurs

Molécules d'intérêt : Germacrène-D, α -farnésène, benzoate de benzyle, acétate de benzyle, β -caryophyllène

Provenance : Madagascar

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|--|--|---|---|
| BIEN-ÊTRE, RELAXATION ENVIE D'ÉVASION ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 2 d'HE + 8 d'HV de macadamia | Appliquer sous la plante des pieds, sur le plexus solaire ou dans le dos et masser | 1 fois par jour |
| Diffusion atmosphérique | Nombre de d'HE selon le diffuseur | En diffusion dans la pièce inoccupée. Ne peut être diffusée seule, faire le mélange avec 10% d'ylang ylang et une HE de citron ou de petit grain bigarade | Pendant 15 minutes, 1 à 2 fois par jour |
| Diffusion passive | 3 d'HE | Galet poreux à laisser près de soi | À renouveler maximum 3 fois par jour |
| Inhalation sèche | 1 d'HE | Mouchoir en papier | À respirer selon nécessité |

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

| | |
|----------------------|----|
| Anxiolytique | ++ |
| Sédatif | ++ |
| Relaxant | ++ |
| Antimicrobien | ++ |
| Effet tonique sexuel | ++ |
| Antiparasitaire | + |

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Autre voie possible : voie orale. Sur conseil pharmacien ou prescription médicale uniquement. Ne jamais mélanger l'HE pure à de l'eau. L'HE peut être déposée sur un comprimé neutre, une bouchée de pain ou être incorporée à une HV.

| VOIE D'ADMIN. | DOSE | SUPPORT OU ZONE | FRÉQUENCE |
|---|--|--|-----------------|
| PERTE DE LIBIDO, APHRODISIAQUE ++ | | | |
| Voie cutanée | Diluée (à 5%) : 2 d'HE + 8 d'HV de macadamia | Appliquer dans le bas de la colonne vertébrale et masser | 1 fois par jour |

Le choix des indications et voies d'utilisation ici proposées, revêt un caractère non exhaustif. Ceci dans un but de clarté et de sécurité d'emploi.

POINT INFO

Selon la durée de la distillation des fleurs d'ylang ylang, le produit obtenu est différent et on obtient 5 fractions, de la plus odorante à la moins odorante :

- 1h de distillation : tête de distillation, partie la plus onéreuse, utilisée en parfumerie
- 1 à 3h de distillation : catégorie I
- 3 à 9h de distillation : catégorie II
- 9 à 10h de distillation : catégorie III
- 10 à 20h de distillation : on obtient la queue de distillation, encore appelé totum ou huile essentielle d'ylang-ylang complète. Il s'agit de la fraction la plus intéressante en thérapeutique, car dotée de toutes les propriétés recherchées



**“Une mauvaise herbe est une plante
dont on n’a pas encore trouvé les vertus”**

Ralph Waldo Emerson







**HUILES VÉGÉTALES,
BEURRES ET MACÉRÂTS**

LES HUILES VÉGÉTALES

Les **huiles végétales** (HV) sont des substances grasses obtenues par **pression à froid de graines et de fruits** de diverses **plantes oléagineuses**. Elles sont constituées **majoritairement d'acides gras** (95 à 98 %) qui sont nutritifs pour la peau. Elles contiennent également **une fraction insaponifiable** qui leur confère des propriétés spécifiques. Les huiles végétales sont utilisées en aromathérapie comme **support pour l'administration des huiles essentielles**, la plupart pour la réalisation de **préparation à usage externe** et certaines pour la voie orale.

Les acides gras

Les acides gras composant les huiles végétales peuvent être des :

- **Acides gras saturés**, tels que l'acide laurique, l'acide myristique, l'acide palmitique, l'acide stéarique...
- **Acide gras insaturés** :
 - > **Mono-insaturés**, tels que l'acide oléique (oméga-9)
 - > **Poly-insaturés**, tels que l'acide linoléique (oméga-6), l'acide gamma-linolénique (oméga-6) ou encore l'acide alpha-linolénique (oméga-3)

En fonction de sa composition précise, chaque huile végétale aura ainsi des propriétés qui lui sont propres.

Fraction insaponifiable

Enfin, la **fraction insaponifiable** correspond à la partie insoluble après traitement alcalin en vue d'obtenir un savon. Cette fraction est complexe, très riche en alcools gras, triterpènes, cires, vitamines, stérols et dérivés. Son rôle est très important dans la prévention du vieillissement cutané, l'hydratation, la synthèse et la réparation du collagène, de la peau...

TYPES D'ACIDES GRAS (selon le nombre de double liaisons)



Saturés
(aucune double liaison)



Mono-insaturés
(une double liaison)



Poly-insaturés
(plus d'une double liaison)

LES BEURRES

Les **beurres végétaux** sont des produits naturels **solides à température ambiante**, extraits des graines, fruits ou noix de certaines plantes. Contrairement aux huiles végétales, qui sont liquides, les beurres végétaux ont une texture crémeuse et sont souvent utilisés dans les **cosmétiques** et les **soins de la peau** en raison de leurs propriétés nourrissantes, réparatrices et adoucissantes. Parmi les beurres végétaux les plus connus, figure le beurre de karité.

Finalement, la principale différence entre une huile végétale et un beurre végétal réside dans leur état physique : **les huiles sont liquides à température ambiante**, tandis que **les beurres sont solides**.

LES MACÉRÂTS HUILEUX

Certaines parties de plante utilisées (fleurs, sommités fleuries, racines) ne se prêtent pas la fabrication d'une huile végétale. La plante est alors laissée à macérer dans une huile végétale (huile de tournesol ou huile d'olive par exemple). On obtient ainsi un **macérât huileux** (MH) ou extrait lipidique (EL), tels que les macérâts huileux d'arnica (*Arnica montana L.*), de calendula (*Calendula officinalis L.*) ou de millepertuis (*Hypericum perforatum L.*).

Félicien Chèze
Pharmacien-ingénieur

Les pourcentages indiqués dans les tableaux suivants sont des ordres de grandeur et variables selon les conditions de culture.





ABRICOT

Nom latin : *Prunus armeniaca*


Famille : Rosacées

Partie utilisée : Amandes (contenues dans le noyau)

Actifs particuliers : Vitamines A, C, E, amygdaline et phytostérols

Provenance : Népal, Turquie, Europe

Nature : Huile végétale

| | | |
|------------------|-------------------------|---|
| INDICATIONS | Peaux fatiguées | |
| | Peaux sèches, sensibles | |
| APPLICATIONS | Visage | |
| | Corps | |
| TYPE DE PEAU | Tous types de peaux | |
| PÉNÉTRATION PEAU | +++ | |
| VOIE ORALE | Non |  Présence d'amygdaline |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|--|
| Tonifiante | +++ | AGS (Acides gras saturés) | acide palmitique : ~7% |
| Assouplissante | +++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | $\omega 9$ acide oléique : ~64% |
| Nourrissante | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | $\omega 6$ acide linoléique : 27 à 35% |
| Hydratante | ++ | Insaponifiables | < 1% |

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Support adapté pour la dilution d'huiles essentielles.
Bonne huile de massage qui ne laisse pas de film gras sur la peau.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

L'amygdaline contenue dans le noyau aurait des propriétés anticancéreuses, mais ces résultats sont à nuancer. De plus, en cas d'ingestion, l'amygdaline est métabolisée en cyanure et a donc une importante toxicité. C'est pourquoi l'huile végétale d'abricot ne se consomme pas par voie orale.



AMANDE DOUCE

Nom latin : *Prunus amygdalus var. dulcis*

Famille : Rosacées

Partie utilisée : Fruits (amandes)

Provenance : Espagne, Italie

Nature : Huile végétale

| | |
|------------------|---------------------------------------|
| INDICATIONS | Gerçures |
| | Crevasses |
| | Inflammations diverses |
| APPLICATIONS | Soins du bébé |
| | Visage |
| TYPE DE PEAU | Corps |
| | Tous types de peaux |
| PÉNÉTRATION PEAU | Également adaptée à la peau des bébés |
| VOIE ORALE | Oui |



Attention en cas d'allergie aux fruits à coque !

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|---------------------------|
| Nourissante | +++ | AGS (Acides gras saturés) | acide palmitique : 8% |
| Adoucissante | +++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 acide oléique : 65% |
| Apaisante | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : 25% |
| Protectrice | ++ | | ω3 0% |
| Cicatrisante | ++ | Insaponifiables | < 1% (stérols divers) |

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Support adapté pour la dilution d'huiles essentielles, notamment chez les enfants à partir de 7 ans (dilution à 20% maximum)



Le saviez-vous ?

C'est une huile végétale très adaptée aux peaux sensibles et fragiles, en particulier pour les bébés et enfants.

Il existe une autre variété à ne pas confondre : l'amande amère, *Prunus amygdalus var. amara*, qui se distingue par la présence d'amygdaline, pouvant donner de l'acide cyanhydrique, une molécule toxique par voie orale.



ARGAN

Nom latin : *Argania spinosa*

Famille : Sapotacées

Partie utilisée : Fruits (amandons)

Actifs particuliers : Stérols et schotténol (peau, très puissant régulateur)

Provenance : Maroc

Nature : Huile végétale

| | |
|------------------|-----------------------------|
| INDICATIONS | Anti-rides |
| | Plaies |
| | Gerçures |
| | Inflammations cutanées |
| APPLICATIONS | Visage |
| | Corps |
| | Cheveux |
| TYPE DE PEAU | Peaux matures |
| | Peaux sèches |
| | Peaux sensibles |
| PÉNÉTRATION PEAU | ++ |
| VOIE ORALE | Privilégier l'huile toastée |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|------------------------------|-----|----------------------------------|--|
| Cicatrisante | +++ | AGS (Acides gras saturés) | 17% (acide palmitique : 13%, acide stéarique : 4%) |
| Protectrice et revitalisante | +++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 acide oléique : 45% |
| Anti-inflammatoire | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : 35% |
| Anti-déssèchement | ++ | | ω3 acide α-linolénique : 0,2% |
| Hydratante | ++ | Insaponifiables | < 1% (stérols) |

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Complète une action régénératrice et accompagne des huiles essentielles à visée cicatrisante telle que l'hélichryse italienne par exemple



Le saviez-vous ?
L'huile végétale alimentaire est différente de celle utilisée en cosmétique : elle est torréfiée et a une odeur de noix grillée bien plus prononcée.



ARNICA

Nom latin : *Arnica montana*

Famille : Astéracées

Partie utilisée : Parties aériennes fraîches

Actifs particuliers : Lactones sesquiterpéniques et flavonoïdes

Provenance : France

Nature : Macérât huileux (dans huile de tournesol *Helianthus annuus*)

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|-------------------------------------|
| Anti-inflammatoire | +++ | AGS (Acides gras saturés) | acide palmitique et stéarique : 10% |
| Anti-hématome | +++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 acide oléique : 25-30% |
| Anticoagulant | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : 60-65% |
| Calmant | ++ | | ω3 acide α-linolénique : 0,2% |
| Adoucissant | ++ | Insaponifiables | < 2% |

| | |
|------------------|---|
| INDICATIONS | Coups |
| | Hématomes |
| | Effort sportif |
| | Courbatures |
| | Arthrose |
| | Rhumatisme |
| | Jambes lourdes |
| APPLICATIONS | Corps |
| TYPE DE PEAU | Tous types de peaux |
| | En particulier peaux agressées et sensibilisées |
| PÉNÉTRATION PEAU | ++ |
| | ⚠ Ne pas appliquer sur les plaies ouvertes ! |
| VOIE ORALE | Non ⚠ Usage externe uniquement ! |

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Déconseillé :

- en cas d'allergie aux astéracées
- en cas de traitements anticoagulants

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Très bon support pour les huiles essentielles décontractantes musculaires ou utilisées contre les chocs et bleus telles que l'eucalyptus citronné ou la gaulthérie

Excellente huile de massage

POINT INFO

Le saviez-vous ?

C'est une huile végétale très adaptée pour les sportifs.



AVOCAT

Nom latin : *Persea americana, Persea gratissima*

Famille : Lauracées

Partie utilisée : Pulpe (chair du fruit)

Actifs particuliers : Vitamines A, B, C, D, E et phytostérols

Provenance : Kenya

Nature : Huile végétale

| | |
|------------------|--------------------------------|
| INDICATIONS | Peau sèche |
| | Cheveux secs, cassants |
| | Cernes |
| | Démaquillant |
| APPLICATIONS | Visage |
| | Contour des yeux |
| | Corps |
| | Cheveux |
| TYPE DE PEAU | Peaux sèches |
| PÉNÉTRATION PEAU | + |
| VOIE ORALE | Sans danger mais peu d'intérêt |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|----|----------------------------------|--|
| Hydratante | ++ | AGS (Acides gras saturés) | acide palmitique : 7 à 20% |
| Nourissante | ++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | $\omega 9$ acide oléique : 55 à 80% |
| Assouplissante | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | $\omega 6$ acide linoléique : 6 à 18% |
| | | | $\Omega 3$ acide alpha-linolénique : ~2% |
| | | | $\Omega 7$ acide palmitoléique : 2 à 13% |
| Protectrice | ++ | Insaponifiables | 2 à 10% |

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

L'huile végétale d'avocat est très adaptée pour les peaux sèches et cheveux secs. C'est un bon support pour l'utilisation d'huiles essentielles, mais ses propriétés et bienfaits se suffisent à eux-mêmes.



CALENDULA

Nom latin : *Calendula officinalis*


Famille : Astéracées

Partie utilisée : Fleurs

Actifs particuliers : Caroténoïdes et flavonoïdes

Provenance : France

Nature : Macérât huileux (dans huile de tournesol *Helianthus annuus*)

| | |
|------------------|--|
| INDICATIONS | Plaies |
| | Brûlures légères, coups de soleil |
| | Inflammations, rougeurs |
| | Peaux sensibles, irritées |
| APPLICATIONS | Corps |
| TYPE DE PEAU | Peaux fragilisées, irritées, enflammées |
| PÉNÉTRATION PEAU | ++ |
| VOIE ORALE | Non  Usage externe uniquement ! |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|--------------------------------|
| Anti-inflammatoire | +++ | AGS (Acides gras saturés) | acide palmitique : ~7% |
| Apaisant | +++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 acide oléique : 14 à 40% |
| | | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : 48 à 74% |
| Cicatrisant | ++ | Insaponifiables | < 1% (phytostérols) |

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Le macérât huileux de calendula est particulièrement recommandé pour apaiser et réparer les peaux sensibles ou endommagées, que ce soit seul ou avec des huiles essentielles apaisantes, telles que lavande aspic, camomille romaine ou géranium rosat.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

Le calendula est également appelé **souci** des jardins, sans que cela ait à voir avec une préoccupation inquiète ! En effet, ce mot vient du latin *solsequia*, qui signifie "qui suit le soleil". Cette appellation fait référence à la caractéristique de la fleur, qui s'ouvre au lever du soleil et se referme la nuit, suivant ainsi le mouvement du soleil. Bien que le terme "souci" ait été faussement associé à l'étymologie latine *sollicitare*, signifiant "soucier", il est en réalité lié à l'idée de suivre le soleil.



CALOPHYLLE

Nom latin : *Calophyllum inophyllum*


Famille : Calophyllacées

Partie utilisée : Graines

Actifs particuliers : Lactones complexes (inophyllolide, calophyllolide)

Provenance : Inde, Vietnam

Nature : Huile végétale

| | |
|------------------|---|
| INDICATIONS | Plaies |
| | Douleurs articulaires |
| | Vergetures |
| | Jambes lourdes |
| | Varices |
| APPLICATIONS | Hémorroïdes |
| | Visage |
| TYPE DE PEAU | Corps |
| | Tous types de peaux |
| PÉNÉTRATION PEAU | Notamment en cas d'affections cutanées |
| VOIE ORALE | ++ |
| | Non  Usage externe uniquement ! |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|---|
| Tonique circulatoire | +++ | AGS (Acides gras saturés) | 25% (acide palmitique : 14%, acide stéarique : 11%) |
| Fluidifiant sanguin | +++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 acide oléique : > 40% |
| Régénérante | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : 20 à 35% |
| Cicatrisante | ++ | | ω3 0% |
| Anti-inflammatoire | ++ | Insaponifiables | < 1,5% |

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Utiliser cette huile végétale diluée (10 à 20%) dans une autre huile végétale
- Ne pas appliquer sur les yeux
- Déconseillé en cas de traitement anticoagulant

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Très bon support pour les huiles essentielles à propriété anti-inflammatoire ou circulatoire telle que le lentisque pistachier par exemple.



CAROTTE

Nom latin : *Daucus carota*


Famille : Apiacées

Partie utilisée : Racines

Actifs particuliers : Richesse en caroténoïdes, dont le bêta-carotène (provitamine A)

Provenance : France

Nature : Macérât huileux (dans huile de tournesol *Helianthus annuus*)


| | |
|------------------|--|
| INDICATIONS | Peaux ternes |
| | Préparation au bronzage |
| | Soin anti-âge |
| APPLICATIONS | Visage |
| | Corps |
| TYPE DE PEAU | Tous types de peaux |
| | Notamment peaux fatiguées ou matures |
| PÉNÉTRATION PEAU | ++ |
| VOIE ORALE | Non  Usage externe uniquement ! |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|--|
| Anti-oxydant | +++ | AGS (Acides gras saturés) | acide palmitique : ~7% |
| Assouplissant | +++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | $\omega 9$ acide oléique : 14 à 40% |
| Nourrissant | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | $\omega 6$ acide linoléique : 48 à 74% |
| Hydratant | ++ | Insaponifiables | < 1% (phytostérols) |

| | |
|---------------------|---|
| PRÉCAUTION D'EMPLOI | Ne remplace pas une protection solaire. |
|---------------------|---|

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Le macérât huileux de carotte est un allié précieux pour les soins de la peau et est très prisé avant l'été pour préparer la peau au bronzage. Son utilisation est principalement cosmétique, et on l'utilisera rarement avec des huiles essentielles.

POINT INFO 

Le saviez-vous ?
À partir des semences de carotte, on peut obtenir de l'huile essentielle de carotte ! Ce légume qui rendrait aimable n'a pas fini de nous surprendre.



COCO

Nom latin : *Cocos nucifera*

Famille : Arécacées

Partie utilisée : Pulpe (chair du fruit)

Actifs particuliers : Vitamine E et flavonoïdes

Provenance : Philippines, Sri Lanka, Inde

Nature : Huile végétale

| | |
|------------------|----------------------|
| INDICATIONS | Cheveux secs, abimés |
| | Peau sèche |
| | Hygiène buccale |
| | Démaquillant |
| APPLICATIONS | Visage |
| | Corps |
| | Cheveux |
| | Sphère buccale |
| TYPE DE PEAU | Peaux sèches |
| PÉNÉTRATION PEAU | +++ |
| VOIE ORALE | Oui |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|----|----------------------------------|---|
| Fortifiante capillaire | ++ | AGS (Acides gras saturés) | acide laurique, myristique, palmitique, etc. : ~90% |
| Nourrissante | ++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 acide oléique : 3 à 10% |
| Assouplissante | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : ~4% |
| Hydratante | ++ | Insaponifiables | < 1% |

PRÉCAUTION D'EMPLOI

Éviter de jeter l'huile de coco dans le lavabo après le bain de bouche (peut se solidifier dans les canalisations).

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

L'huile de coco peut s'utiliser comme support d'huiles essentielles. Toutefois, son utilisation est avant tout cosmétique.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

À température ambiante, l'huile de coco est solide jusqu'à 20-25°C. Il est possible de la faire légèrement chauffer au bain marie avant utilisation.

C'est une huile utilisable en cuisine, par exemple pour remplacer le beurre dans les préparations salées ou sucrées, ou comme huile végétale pour rajouter une touche exotique à vos plats !



JOJOBA

Nom latin : *Simmondsia chinensis*


Famille : Simmondsiacées

Partie utilisée : Graines

Actifs particuliers : Esters cireux (cérides), jusqu'à plus de 90%

Provenance : Amérique du Sud

Nature : Cire végétale liquide

| | |
|------------------|---|
| INDICATIONS | Acné |
| | Eczéma |
| | Rides |
| | Soin pour cheveux secs et cassants |
| APPLICATIONS | Visage |
| | Corps |
| | Cheveux |
| TYPE DE PEAU | Peaux sèches |
| | Peaux matures |
| | Peaux grasses (freine et régule les sécrétions sébacées) |
| PÉNÉTRATION PEAU | + |
| VOIE ORALE | Non  Usage externe uniquement ! |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|--|----------------------------------|---|
| Séboréglutrice (composition proche du sébum) +++ | AGS (Acides gras saturés) | < 1,5% |
| | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 8,5% (dont acide gadoléique, acide érucique, acide oléique) |
| Assouplissante ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : 0,1% |
| Hydratante ++ | | ω3 0% |
| Régénérante ++ | Insaponifiables | > 90% |

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Bon support pour l'utilisation d'huiles essentielles sur peaux acnéiques en association avec une goutte d'huile essentielle d'arbre à thé par exemple.

Huile très stable, qui s'associe bien aux huiles essentielles et améliore la stabilité des préparations cosmétiques.



KARITÉ

Nom latin : *Butyrospermum parkii*
Famille : Sapotacées
Partie utilisée : Graines (corps gras)
Actifs particuliers : Vitamines A, D et E
Provenance : Ghana, Burkina Faso
Nature : Beurre végétal brut

| | |
|------------------|---|
| INDICATIONS | Crevasses, gerçures |
| | Hydratation des lèvres sèches |
| | Soin des mains sèches |
| | Troubles cutanés (eczéma, psoriasis...) |
| APPLICATIONS | Visage |
| | Corps |
| | Cheveux |
| TYPE DE PEAU | Peaux très sèches, sensibles |
| PÉNÉTRATION PEAU | + |
| VOIE ORALE | Sans danger mais peu d'intérêt |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|------------------------------|
| Hydratant | +++ | AGS (Acides gras saturés) | acide stéarique : 20 à 50% |
| Assouplissant | +++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 acide oléique : 40 à 60% |
| Cicatrisant | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : 3 à 9% |
| Protecteur | ++ | Insaponifiables | 5 à 8% |

PRÉCAUTION D'EMPLOI

Déconseillé :
 • en cas d'allergie au latex naturel

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Le beurre de karité peut s'utiliser comme support d'huiles essentielles. Toutefois, son utilisation est avant tout cosmétique.



Le saviez-vous ?

À température ambiante, le beurre de karité est solide jusqu'à 25°C. Faire fondre le beurre de karité dans la paume de la main avant application.



MACADAMIA

Nom latin : *Macadamia integrifolia*

Famille : Protéacées


Partie utilisée : Graines

Actifs particuliers : Acide palmitoléique (protège les membranes de l'oxydation et des UV) et oméga 3

Provenance : Kenya, Hawaï, Australie

Nature : Huile végétale

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|--|-----|----------------------------------|---|
| Nourissante | +++ | AGS (Acides gras saturés) | 12% (acide palmitique : 8%, acide stéarique : 4%) |
| Hydratante | +++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 acide oléique : 50 à 60% |
| Régénérante | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : 2% |
| Apaisante | ++ | | ω7 acide palmitoléique : 20 à 30% |
| Active la microcirculation sanguine et lymphatique | ++ | Insaponifiables | < 0,5% |

| | |
|------------------|---|
| INDICATIONS | Vergetures |
| | Irritations cutanées |
| | Crevasses |
| | Gerçures |
| | Drainage lymphatique |
| APPLICATIONS | Couperose |
| | Visage |
| | Corps |
| TYPE DE PEAU | Cheveux |
| | Tous type de peaux Dont les peaux fragiles et abimées |
| PÉNÉTRATION PEAU | +++ |
| VOIE ORALE | Oui  Attention en cas d'allergie aux fruits à coque ! |

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Excipient de base pour les huiles essentielles

Huile de massage majeure


POINT INFO

Le saviez-vous ?
 Cette huile végétale présente des propriétés nutritionnelles très intéressantes et s'utilise aussi bien en salade qu'en cuisson. Elle apporte un léger goût de noisettes et de beurre.



MILLEPERTUIS

Nom latin : *Hypericum perforatum*
Famille : Clusiacées
Partie utilisée : Sommités fleuries
Actifs particuliers : Hyperforine, hypéricine et flavonoïdes
Provenance : France
Nature : Macérât huileux (dans huile d'olive *Olea europea*)

| | | |
|------------------|---------------------------|--|
| INDICATIONS | Brûlures, coups de soleil | |
| APPLICATIONS | Corps | |
| TYPE DE PEAU | Peaux enflammées | |
| PÉNÉTRATION PEAU | ++ | |
| VOIE ORALE | Non |  Usage externe uniquement ! |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|---------------------------------------|
| Régénérant cutané | +++ | AGS (Acides gras saturés) | acide palmitique : 8 à 20% |
| | | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | $\omega 9$ acide oléique : 58 à 85% |
| Anti-inflammatoire | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | $\omega 6$ acide linoléique : 4 à 20% |
| | | Insaponifiables | < 1% (phytostérols) |

| | |
|---------------------|--|
| PRÉCAUTION D'EMPLOI | <ul style="list-style-type: none"> • Photosensibilisation. Ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures après application. • Peut diminuer l'efficacité de certains médicaments, si utilisé sur une grande surface et durant une longue période |
|---------------------|--|

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Le macérât huileux de millepertuis est un produit puissant qui s'utilise seul efficacement. Pour compléter son action sur les brûlures, une association avec de la lavande aspic peut être envisagée.



Le saviez-vous ?
 Le millepertuis est également appelé herbe de la Saint-Jean, car au Moyen-Âge, elle était traditionnellement cueillie le jour de la fête de la Saint-Jean (24 juin). Elle était à cette époque considérée comme ayant des pouvoirs mystiques : on la récoltait spécifiquement ce jour-là et on la suspendait au plafond pour chasser les mauvais esprits et se protéger contre le diable.



NIGELLE

Nom latin : *Nigella sativa*
Famille : Ranunculacées
Partie utilisée : Graines
Actifs particuliers : Vitamine E, paracymène et thymoquinone
Provenance : Égypte
Nature : Huile végétale

| | |
|------------------|------------------------------------|
| INDICATIONS | Peaux irritées : eczéma, psoriasis |
| | Acné |
| | Stimuler l'immunité |
| APPLICATIONS | Visage et corps |
| | Cuir chevelu irrité |
| TYPE DE PEAU | Tous types de peaux |
| PÉNÉTRATION PEAU | + |
| VOIE ORALE | Sans danger mais peu d'intérêt |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|----|----------------------------------|--|
| Anti-allergique | ++ | AGS (Acides gras saturés) | acide palmitique : ~15% |
| Antifongique | ++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | $\omega 9$ acide oléique : 18 à 25% |
| Anti-inflammatoire | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | $\omega 6$ acide linoléique : 50 à 60% |
| Antioxydante | ++ | | |
| Immuno-stimulante | ++ | Insaponifiables | < 5% |

PRÉCAUTION D'EMPLOI

Pour une utilisation sur une peau sensible, diluer l'huile de nigelle dans une autre huile, telle que l'huile d'amande douce ou de macadamia, par exemple.

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

L'huile de nigelle possède des propriétés très intéressantes qui peuvent venir compléter l'action d'huiles essentielles. On pourra ainsi l'utiliser avec du ravintsara pour stimuler l'immunité ou de la lavande vraie pour les peaux irritées.



Le saviez-vous ?

La nigelle, également connue sous le nom de cumin noir, possède une riche histoire remontant à l'Antiquité. On l'appelait "l'huile des pharaons" car elle était très prisée de ces derniers. On aurait même retrouvé une fiole d'huile de nigelle dans le tombeau de Toutankhamon !



RICIN

Nom latin : *Ricinus communis*


Famille : Euphorbiacées

Partie utilisée : Graines

Actifs particuliers : Acide ricinoléique, spécifique de l'huile de ricin (connu pour ses propriétés laxatives)

Provenance : Inde

Nature : Huile végétale

| | |
|-------------------------|---|
| INDICATIONS | Ongles cassants (pour fortifier les ongles) |
| | Cheveux secs et cassants |
| | Vergetures |
| | Pour fortifier et faire pousser la barbe |
| APPLICATIONS | Visage |
| | Corps |
| | Cheveux |
| | Barbe |
| TYPE DE PEAU | Tous type de peau |
| | En particulier peaux sèches et abîmées |
| PÉNÉTRATION PEAU | + |
| VOIE ORALE | Non  Usage externe uniquement ! |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-----------------------------------|-----|----------------------------------|--|
| Fortifiante des ongles et cheveux | +++ | AGS (Acide gras saturés) | 4% (acide palmitique : 2%, acide stéarique : 2%) |
| Nourrissante | ++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 acide oléique : 5% acide ricinoléique : 80 à 92% |
| Adoucissante | ++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : 3% |
| | | Insaponifiables | < 0,5% |

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le saviez-vous ?

Attention, le ricin est une plante toxique en raison de la présence de ricine, une molécule que l'on ne retrouve pas dans l'huile végétale.

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Cette huile végétale a principalement un rôle cosmétique et n'est pas recommandée comme support d'huile essentielle

POINT INFO


Le saviez-vous ?

C'est une huile végétale dense et visqueuse.



ROSE MUSQUÉE

Nom latin : *Rosa rubiginosa*
Famille : Rosacées
Partie utilisée : Graines
Actifs particuliers : Traces d'acide transrétinoïque (vitamine A acide) et vitamine E
Provenance : Chili
Nature : Huile végétale

| | |
|------------------|--|
| INDICATIONS | Rides |
| | Brûlure |
| | Cicatrice, plaie |
| | Cellulite, vergetures |
| | Soin anti-âge |
| APPLICATIONS | Visage |
| | Corps |
| TYPE DE PEAU | Peaux matures |
| PÉNÉTRATION PEAU | ++ |
| VOIE ORALE | Non  Usage externe uniquement ! |

| PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES | | COMPOSITION CHIMIQUE | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|-----------------------------------|
| Régénérante cutanée | +++ | AGS (Acides gras saturés) | ~4% |
| Cicatrisante | +++ | AGMI (Acides gras monoinsaturés) | ω9 acide oléique : ~12 à 18% |
| Assouplissante | +++ | AGPI (Acides gras polyinsaturés) | ω6 acide linoléique : 40 à 50% |
| | | | Ω3 acide alpha-linolénique : ~30% |
| Anti-âge | ++ | Insaponifiables | < 2% |

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

L'huile végétale de rose musquée est sensible à l'oxydation. Conserver le flacon au réfrigérateur et l'utiliser dans les 6 mois après ouverture.

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

L'huile végétale de rose musquée est une huile cosmétique qui s'utilise très bien seule, notamment pour les soins du visage et les peaux matures. Elle peut également être associée avec des huiles essentielles spécifiques pour diverses indications.

POINT INFO

Le saviez-vous ?

Un fait remarquable est la quantité de matière première nécessaire pour produire l'huile. Pour obtenir 1 kg d'huile de rose musquée, il faut utiliser 50 kg de graines, ce qui équivaut à environ 300 kg de fruits. Cela explique en partie pourquoi cette huile est considérée comme précieuse et pourquoi son prix peut être élevé.

LES SPÉCIFICITÉS À RETENIR

Toutes les huiles végétales sont nourrissantes et peuvent avoir des propriétés assez proches. Elles présentent toutefois une utilisation préférentielle.



ABRICOT

Prunus armeniaca
Amandes

Très bonne absorption cutanée



AMANDE DOUCE

Prunus amygdalus var. dulcis
Fruits

Adaptée aux tout-petits



ARGAN

Argania spinosa
Fruits

Peaux matures



ARNICA

Arnica montana
Parties aériennes fraîches

Bon support pour HE
Traumatismes, douleurs musculaires



AVOCAT

Persea americana, Persea gratissima
Pulpe du fruit

Peaux et cheveux secs



CALENDULA

Calendula officinalis
Fleurs

Peaux enflammées



CALOPHYLLE

Calophyllum inophyllum
Graines

Protecteur vasculaire



CAROTTE

Daucus carota
Racines

Effet bonne mine
Préparation au bronzage



COCO

Cocos nucifera
Pulpe du fruit

Hygiène buccale



JOJOBA

Simmondsia chinensis
Graines

Sébo-régulatrice



KARITÉ

Butyrospermum parkii
Graines

Peaux et cheveux très secs



MACADAMIA

Macadamia integrifolia
Graines

Adaptée au massage



MILLEPERTUIS

Hypericum perforatum
Sommités fleuries

Brûlures



NIGELLE

Nigella sativa
Graines

Peaux fragilisées



RICIN

Ricinus communis
Graines

Barbe, ongles, cils



ROSE MUSQUÉE

Rosa rubiginosa
Graines

Réparateur cutané

**“Le choix judicieux d’huiles
essentielles permet d’atteindre
des objectifs ciblés”**

