

**Livret
conseil**

à l'usage
de l'équipe
officinale

AIDE AU COMPTOIR





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 "**chénotype**" !

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* chénotype ou CT linalol, très différente de celle du thym, *Thymus vulgaris* chénotype 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.

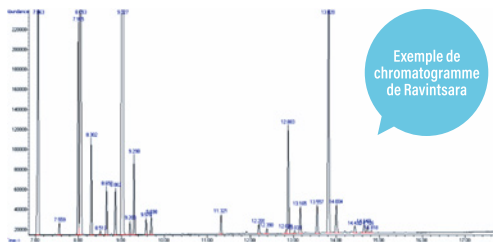
Cette découverte ouvre la porte aux nouvelles orientations de l'aromathérapie.

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 essentiellesp. 9

- La composition biochimique d'une huile essentiellep. 10
- Les modes d'utilisation des huiles essentiellesp. 14
- La fabrication des huiles essentiellesp. 16
- Précautions d'emploip. 18

Arbre à thé ou Tea treep. 20

Basilic tropicalp. 21

Camomille romaine ou noblep. 22

Cannelier de Chinep. 23

Cèdre de l'Atlasp. 24

Cistep. 25

Citronp. 26

Citronnelle de Javap. 27

Cyprès toujours vertp. 28

Estragonp. 29

Eucalyptus citronnép. 30

Eucalyptus globuleuxp. 31

Eucalyptus radiép. 32

Gaulthériep. 33

Géranium bourbonp. 34

Gingembrep. 35

Giroflep. 36

Hélichryse italiennep. 37

Laurier noblep. 38

Lavande aspicp. 39

Lavande officinale
ou fine ou vraiep. 40

Lavandin superp. 41

Lentisque pistachierp. 42

Mandarine rougep. 43

Marjolaine à coquillesp. 44

Menthe poivréep. 45

Niaoulip. 46

Orange doucep. 47

Palmarosap. 48

Patchoulip. 49

Petit grain bigaradep. 50

Pin sylvestrep. 51

Ravintsarap. 52

Romarin à camphrep. 53

Romarin à cinéolep. 54

Romarin à verbénonep. 55

Sarriette des montagnesp. 56

Thym à linalolp. 57

Thym à thujanolp. 58

Thym à thymolp. 59

Ylang ylangp. 60

Huiles végétales, beurres

et macératsp. 63

▪ Les huiles végétalesp. 64

▪ Les beurresp. 65

▪ Les macérats huileuxp. 65

Abricotp. 66

Amande doucep. 67

Arganp. 68

Arnicap. 69

Avocatp. 70

Calendulap. 71

Calophyllep. 72

Carottep. 73

Cocop. 74

Jojobap. 75

Karitép. 76

Macadamiap. 77

Millepertuisp. 78

Nigellep. 79

Ricinp. 80

Rose musquéep. 81

▪ Les spécificités à retenirp. 82

Index par thématiques

Articulations, muscles

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

Assainissant

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

Bucco-dentaires

- Aphtes..... p. 38
- Douleurs dentaires p. 36

Circulation

- Couperosep. 37
- Hémorroïdesp. 28, 42, 49
- Jambes lourdes.....p. 28, 42, 49
- Syndrome de Raynaud p. 58

Coups et blessures

- Brûluresp. 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

- Ballonnementsp. 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 hépatiquesp. 58

Énergie, vitalité

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

Peau, troubles cutanés et cuir chevelu

- Acnép. 20
- Herpès labialp. 20, 46, 52
- Infections cutanées.....p. 20, 23, 48
- Pelliculesp. 24
- Piqûre d'insectep. 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

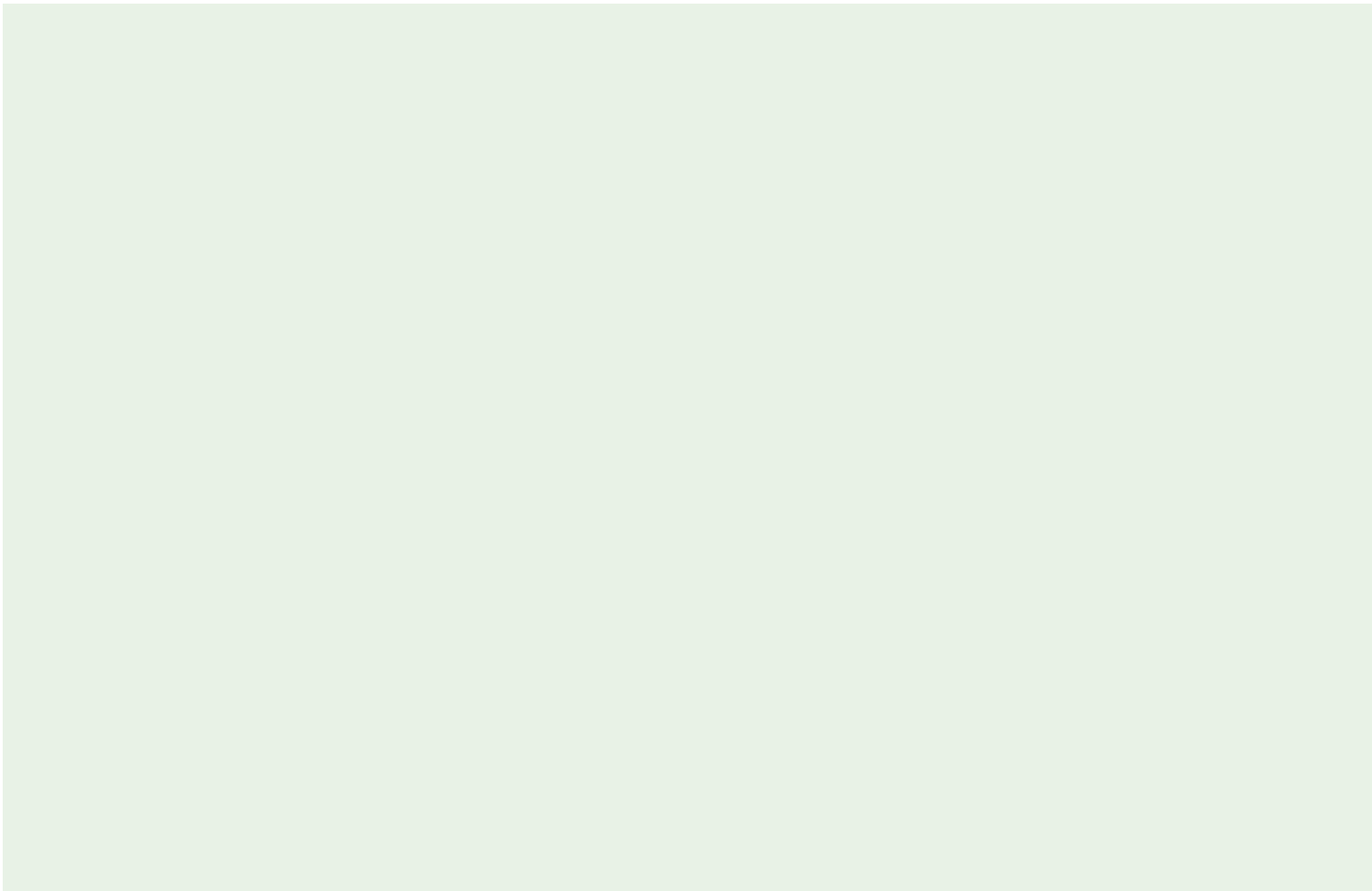
- Anxiété, bien-être, relaxation .p.22, 40, 43, 44, 47, 50, 60
- Confiance en soi, concentration..... p. 38, 40
- Insomnies, troubles du sommeil..... p. 40, 43, 47, 50

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
- Prostatep. 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 **chémotype** (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 ++	• Dermocaustiques • Limonène allergisant	• 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 +++	• Dermocaustiques • Hépatotoxiques • Hypertensifs	• 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) Géranol (palmarosa) Menthol (menthe poivrée) Terpinène-4-ol (arbre à thé)	Anti-infectieux ++	Bien tolérés	Le géranol 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 +++	• 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	• 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 + + +	• Neurotoxiques • Épileptisantes • Abortives	• Interdiction chez la femme enceinte et les enfants • Voie cutanée diluée à max 30%
	Cicatrisantes +		
DICÉTONES			
Italidiones (hélíchryse italienne)	Anti-hématomes, cicatrisantes + + +	Moins toxiques que les cétones	• Voie cutanée diluée à max 30%. • L'huile essentielle d'hélíchryse italienne peut être utilisée pure quelques jours sur un hématome
OXYDES TERPÉNIQUES			
Eucalyptol = 1,8-cinéole (ravintsara, eucalyptus globuleux, eucalyptus radié)	Mucolytiques et expectorants + + +	• Irritants pour les voies respiratoires en inhalation • Épileptisants	Déconseillé chez les personnes asthmatiques ou épileptiques
	Anti-infectieux +		
	Immunostimulants +		
PHÉNOLS MÉTHYL-ÉTERS			
Méthylchavicol = estragole (basilic exotique, estragon) Méthyleugénol (laurier noble)	Antispasmodiques + + +	• Hépatotoxiques si prise au long cours par voie orale • Irritants par voie cutanée	• 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	• 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	+++	• 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	• 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

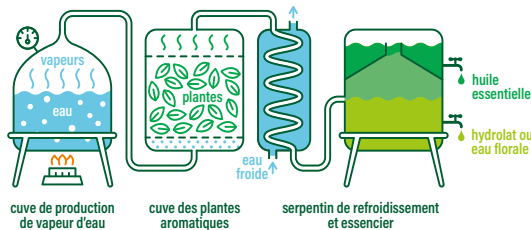
Les huiles essentielles sont des liquides concentrés et hydrophobes contenant les **composés aromatiques volatils d'une plante**. Elles sont composées de différentes molécules et obtenues par **distillation à la vapeur d'eau** pour certaines, ou **extraction mécanique** pour d'autres.

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

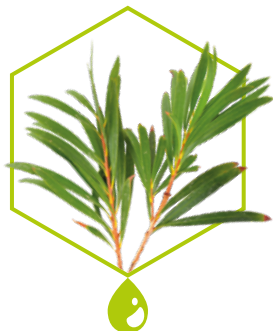


Déconseillé pendant l'allaitement



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 +++	-12 - 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 (= méthyl-chavicol), linalol

Provenance : Inde

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.

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 eugénol, 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 +++	Attention, risque d'allergie aux lactones sesquiterpéniques.
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 macérat 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 matricaire (*Matricaria recutita*), et de la camomille bleue ou tanaïsie 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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Décongestionnant artériel
et lymphatique

+++

Lipolytique

++

Répulsif

++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Voie orale à proscrire.
- Neurotoxique et abortif à haute dose.
- Déconseillé aux personnes épileptiques, asthmatiques.

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

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

Hémostatique

+++

Cicatrisant

+++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



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.



Citron

Nom latin : *Citrus limon*

Famille : Rutacées

Partie pressée à froid : Zestes

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

Provenance : Italie

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Assainissant atmosphérique + + +

Antibactérien + + +

Stimulant général + +

Détoxifiant hépatique + +

Anti-vomitif + +

Fluidifiant sanguin +

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- 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.

VOIE D'ADMIN.	DOSE	SUPPORT OU ZONE	FRÉQUENCE
ASSAINISSANT		ATMOSPHÉRIQUE	
Diffusion atmosphérique	Nombre de 1 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 1 d'HE	Mouchoir en papier	À respirer selon nécessité
Voie orale	1 à 2 1 d'HE	Comprimé neutre, bouchée de pain ou huile végétale alimentaire	3 fois par jour, pendant 4 jours

VOIE D'ADMIN.	DOSE	SUPPORT OU ZONE	FRÉQUENCE
FATIGUE PASSAGÈRE +			
Voie orale	1 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, géraniol, 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 + + +	- 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.
Répulsif + + +	
Antibactérien + +	
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'HE de calophylle + 3 d'HE 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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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	
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

Décongestionnant veineux +++

Décongestionnant
lymphatique +++

Anti-transpirant ++

Expectorant ++

Antispasmodique +

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- 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.

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.

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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Anti-inflammatoire + + +

Sédatif + + +

Répulsif + +

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



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 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 macérat 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 macérat huileux d'arnica	Si surface étendue : appliquer sur la partie douloureuse et masser légèrement	2 fois par jour, pendant 3 jours

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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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		PRÉCAUTIONS D'EMPLOI
Expectorant	+++	   • 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.
Mucolytique	+++	
Antispasmodique	++	
Antibactérien	++	
Antifongique	++	
Antiviral	++	
Anti-inflammatoire	++	

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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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
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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES		PRÉCAUTIONS D'EMPLOI
Expectorant	+++	• 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
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

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 ?

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

Anti-inflammatoire +++

Antalgique +++

Anti-agrégant plaquettaire ++

Effet chauffant +

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Contre-indiqué par voie orale.
- Contre-indiqué chez les personnes allergiques aux salicylés, hémophiles, en cas d'antécédent d'ulcère gastroduodénal ou de gastrite.
- Déconseillé si traitement anticoagulant.

VOIE D'ADMIN.	DOSE	SUPPORT OU ZONE	FRÉQUENCE
DOULEURS MUSCULAIRES (crise aiguë)			+++
Voie cutanée	Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 5 de macérat huileux d'arnica ou d'HV de macadamia	Appliquer sur les parties doulou- reuses 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 doulou- reuses 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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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, géraniol, formiate de citronellyle

Provenance : Madagascar, île de la Réunion

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Antimicrobien	++
Hémostatique	++
Cicatrisant	++
Anti-inflammatoire	++
Répulsif	++
Calmant	+

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- 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.

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

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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

Tonique digestif +++

Anti-inflammatoire ++

Tonique sexuel, antifatigue ++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Déconseillé en cas de traitement anticoagulant.
- Contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires.

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, BAISSSE 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 1er 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 dermo-caustique 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.

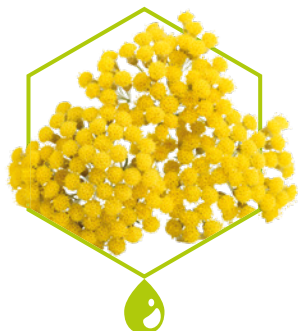
VOIE D'ADMIN.	DOSE	SUPPORT OU ZONE	FRÉQUENCE
DOULEURS DENTAIRES			+ + +
Voie cutanée	Diluée (à 4%) : 3 d'HE + ½ cuillère à café d'HV alimentaire	Imbiber un coton tige de la solution et appliquer sur la zone douloureuse (dent, gencive)	5 à 6 fois par jour maximum
	Soulage momentanément en attente d'une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

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

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
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%) : Après les 2 premiers jours en voie cutanée pure ou diluée 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

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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Expectorant + + +

Mucolytique + + +

Antimicrobien + + +

Anti-inflammatoire + +

Antiputride + +

Neurotonique + +

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Déconseillé chez les personnes asthmatiques et épileptiques.
- À haute dose, peut présenter des propriétés narcotiques. Attention, peut être allergisante.
- 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
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

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.

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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Anti-inflammatoire	+++
Antalgique	+++
Cicatrisant	+++
Expectorant	++
Mucolytique	++
Antibactérien	++
Antifongique	++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Voie orale déconseillée.

VOIE D'ADMIN.	DOSE	SUPPORT OU ZONE	FRÉQUENCE
DOULEUR MUSCULAIRE OU ARTICULAIRE +++			
Voie cutanée	Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 de macérat 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 macérat 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

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 3 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	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.
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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

Calmant, sédatif	++
Anti-inflammatoire	++
Antalgique	++
Cicatrisant	++
Antibactérien	+
Antifongique	+
Répulsif	+

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Voie orale déconseillée.

VOIE D'ADMIN.	DOSE	SUPPORT OU ZONE	FRÉQUENCE
COURBATURES +++			
Voie cutanée	Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 de macérat 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.

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 : Anacardiacees

Partie distillée : Rameaux et feuilles

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

Provenance : Maroc

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Décongestionnant
veino-lymphatique

+++

Décongestionnant
prostatique

+++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux personnes épileptiques,
aux personnes asthmatiques.

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 ponc- tuelle
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	
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 ponc- tuelle

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

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
TROUBLES DU SOMMEIL			+++
Diffusion atmosphérique	Nombre de 1 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 1 d'HE	Galet poreux à laisser près du lit	Toute la nuit
ANXIÉTÉ			+++
Diffusion passive	3 1 d'HE	Galet poreux à laisser près de soi	À renouveler maximum 3 fois par jour
Inhalation sèche	1 1 d'HE	Mouchoir en papier	À respirer selon nécessité

VOIE D'ADMIN.	DOSE	SUPPORT OU ZONE	FRÉQUENCE
ASSAINISSANT ATMOSPHÉRIQUE			+++
Diffusion atmosphérique	Nombre de 1 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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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 mûre, présente des notes plus amères, tandis que la mandarine rouge présente des notes plus fines et plus fruitées.



Marjolaine 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	PRÉCAUTIONS D'EMPLOI
Calmant, anxiolytique +++	
Tonique physique et nerveux +++	
Antibactérien, antifongique ++	Déconseillé par voie orale en cas d'insuffisance rénale.
Antispasmodique ++	
Antalgique +	

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 marjolaine 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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Antispasmodique +++

Antalgique par effet froid +++

Cholérétique, cholagogue ++

Tonique ++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- 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.

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

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 d'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.

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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Expectorant +++

Mucolytique +++

Bactéricide +++

Antifongique +++

Antiviral +++

Réparateur cutané +++

Anti-inflammatoire ++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé :

- chez les personnes asthmatiques et épileptiques
- en cas de cancer hormono-dépendant (HE oestrogen-like).

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
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

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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Classiquement l'huile essentielle de niaouli est utilisée pour la prévention et le traitement des radiodermes (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

Antibactérien + + +

Antifongique + + +

Antiviral + + +

Répulsif +

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- 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.

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

Phlébotonique,
lymphotonique

+++

Décongestionnant
veineux et lymphatique

+++

Stimulant nerveux

++

Insectifuge (mites)

++

Cicatrisant

++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Contre-indiqué par voie orale.
- Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant.

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.

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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Anxiolytique +++

Sédatif +++

Antispasmodique +++

Antalgique ++

Anti-inflammatoire ++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



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

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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

Assainissant atmosphérique +++

Expectorant +++

Mucolytique +++

Anti-infectieux ++

Anti-inflammatoire ++

Antalgique ++

Tonique ++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Déconseillé chez la personne asthmatique.
- Contre-indiqué par voie orale en cas d'insuffisance rénale.

VOIE D'ADMIN.	DOSE	SUPPORT OU ZONE	FRÉQUENCE
ASSAINISSANT ATMOSPHÉRIQUE			+++
Diffusion atmosphérique	Nombre de 1 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 1 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 1 d'HE + 2 1 d'HV de macadamia	Appliquer sur le thorax et masser	2 fois par jour, pendant 4 à 5 jours
Inhalation sèche	1 1 d'HE	Mouchoir en papier	À respirer selon nécessité
FATIGUE			++
Voie cutanée	Diluée (à 10%) : 1 1 d'HE + 2 1 d'HV de macadamia	Appliquer sous la plante des pieds et masser	2 fois par jour, pendant 4 à 5 jours

VOIE D'ADMIN.	DOSE	SUPPORT OU ZONE	FRÉQUENCE
DOULEURS RHUMATISMALES			++
Voie cutanée	Diluée (à 5%) : 1 1 d'HE + 1 1 d'HV de calophylle + 3 1 d'HV de macadamia	Appliquer sur les parties douloureuses et masser	2 à 3 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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les huiles essentielles obtenues à partir des différentes espèces de conifères (cyprès 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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Antiviral	+++
Immunostimulant	+++
Bactéricide	++
Antifongique	++
Expectorant	++
Mucolytique	++
Anti-inflammatoire	++
Tonique	++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



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
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
INFECTION VIRALE CUTANÉE (herpès labial) ++			
Voie cutanée	Pure : 1 d'HE	Bouton	5 fois par jour, pendant 5 jours

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
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 ravensara, *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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Décontractant
musculaire +++

Antalgique +++

Stimulant
nerveux ++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- 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.

VOIE D'ADMIN.	DOSE	SUPPORT OU ZONE	FRÉQUENCE
CRAMPES, CONTRACTURES MUSCULAIRES +++			
Voie cutanée	Diluée (à 10%) : 2 d'HE + 4 de macérat 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 macérat 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 macérat 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.

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

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.

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.

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

Cholérétique ++

Cholagogue ++

Hépto-protecteur ++

Expectorant ++

Mucolytique ++

Immunostimulant ++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- 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 + + +	-18 • 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

Antibactérien ++

Antifongique ++

Antiviral ++

Immunostimulant ++

Tonique ++

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- 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.

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
hépatocytaire ++

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.

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.

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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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 :

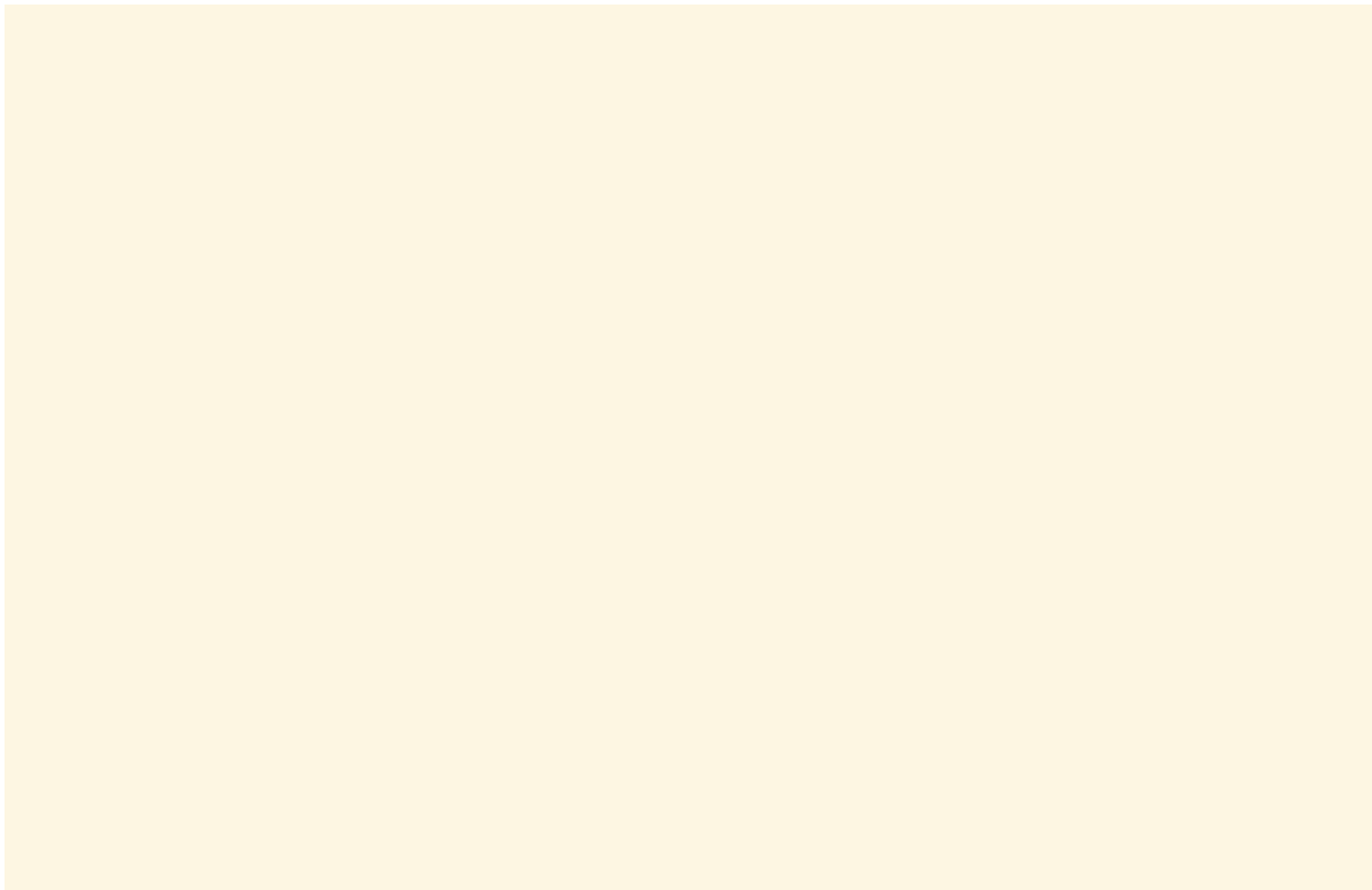
- 1h de distillation : tête de distillation, partie la plus onéreuse, utilisée en parfumerie
- 1 à 3h de distillation : catégorie I
- 3 à 9h de distillation : catégorie II
- 9 à 10h de distillation : catégorie III
- 10 à 20h de distillation : on obtient la queue de distillation, encore appelé totum ou 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 macérats

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.

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)

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...



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 macérats 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 **macérat huileux** (MH) ou extrait lipidique (EL), tels que les macérats 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)	ω9 acide oléique : ~64%
Nourrissante	++	AGPI (Acides gras polyinsaturés)	ω6 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.

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	
	Soins du bébé	
APPLICATIONS	Visage	
	Corps	
TYPE DE PEAU	Tous types de peaux	
	Également adaptée à la peau des bébés	
PÉNÉTRATION PEAU	++	
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 mures
	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 : Macérat huileux (dans huile de tournesol *Helianthus annuus*)

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Anti-inflammatoire +++

Anti-hématome +++

Anticoagulant ++

Calmant ++

Adoucissant ++

COMPOSITION CHIMIQUE

AGS (Acides gras saturés)	acide palmitique et stéarique : 10%
AGMI (Acides gras monoinsaturés)	ω9 acide oléique : 25-30%
AGPI (Acides gras polyinsaturés)	ω6 acide linoléique : 60-65%
	ω3 acide α-linolénique : 0,2%
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

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%
Nourrissante	++	AGMI (Acides gras monoinsaturés)	ω9 acide oléique : 55 à 80%
Assouplissante	++	AGPI (Acides gras polyinsaturés)	ω6 acide linoléique : 6 à 18%
			Ω3 acide alpha-linolénique : ~2%
			Ω7 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 : Macérat 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

Anti-inflammatoire ++

Apaisant ++

Cicatrisant ++

COMPOSITION CHIMIQUE

AGS (Acides gras saturés) acide palmitique : ~7%

AGMI (Acides gras monoinsaturés) ω9 acide oléique : 14 à 40%

AGPI (Acides gras polyinsaturés) ω6 acide linoléique : 48 à 74%

Insaponifiables < 1% (phytostérols)

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Le macérat 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.

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

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%

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



Usage externe uniquement !

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 : Macérat huileux (dans huile de tournesol *Helianthus annuus*)

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Anti-oxydant +++

Assouplissant +++

Nourrissant ++

Hydratant ++

COMPOSITION CHIMIQUE

AGS (Acides gras saturés)

acide palmitique : ~7%

AGMI (Acides gras monoinsaturés)

ω9 acide oléique : 14 à 40%

AGPI (Acides gras polyinsaturés)

ω6 acide linoléique : 48 à 74%

Insaponifiables

< 1% (phytostérols)

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 !

PRÉCAUTION D'EMPLOI

Ne remplace pas une protection solaire.

INTÉRÊT EN AROMATHÉRAPIE

Le macérat 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.

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.

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

Nourrissante + + +

Hydratante + + +

Régénérante + +

Apaisante + +

Active la microcirculation sanguine et lymphatique + +

COMPOSITION CHIMIQUE

AGS (Acides gras saturés) **12%** (acide palmitique : 8%, acide stéarique : 4%)

AGMI (Acides gras monoinsaturés) **ω9** acide oléique : **50 à 60%**

AGPI (Acides gras polyinsaturés) **ω6** acide linoléique : **2%**

ω7 acide palmitoléique : **20 à 30%**

Insaponifiables **< 0,5%**

INDICATIONS

Vergetures

Irritations cutanées

Crevasses

Gerçures

Drainage lymphatique

Couperose

APPLICATIONS

Visage

Corps

Cheveux

TYPE DE PEAU

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

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 : Macérat 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)	ω9 acide oléique : 58 à 85%
Anti-inflammatoire	++	AGPI (Acides gras polyinsaturés)	ω6 acide linoléique : 4 à 20%
		Insaponifiables	< 1% (phytostérols)

PRÉCAUTION D'EMPLOI	• 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 macérat 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 arvensis*

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)	ω9 acide oléique : 18 à 25%
Anti-inflammatoire	++	AGPI (Acides gras polyinsaturés)	ω6 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

PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

Fortifiante des ongles et cheveux

+++

Nourrissante

++

Adoucissante

++

COMPOSITION CHIMIQUE

AGS

(Acide gras saturés)

4% (acide palmitique : 2%, acide stéarique : 2%)

AGMI

(Acides gras monoinsaturés)

acide oléique : 5%
acide ricinoléique : 80 à 92%

AGPI

(Acides gras polyinsaturés)

acide linoléique : 3%

Insaponifiables

< 0,5%

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 !

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

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, Afrique du Sud

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.

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”**

