

Santé, beauté, bien-être

Petit guide complet

# LES HUILES essentielles

45  
huiles  
détaillées

LES HUILES ESSENTIELLES





Petit guide complet

# Huiles essentielles

Alix Lefief



# Sommaire

Introduction .....	7
Huile essentielle de basilic tropical (ou exotique).....	8
Huile essentielle de bergamote.....	10
Huile essentielle de camomille matricaire.....	12
Huile essentielle de camomille noble .....	14
Huile essentielle de cannelle de ceylan.....	16
Huile essentielle de carotte cultivée.....	18
Huile essentielle de cèdre de l'Atlas .....	20
Huile essentielle de ciste ladanifère .....	22
Huile essentielle de citron.....	24
Huile essentielle de citronnelle.....	26
Huile essentielle de coriandre.....	28
Huile essentielle de cyprès .....	30
Huile essentielle d'encens ou oliban.....	32
Huile essentielle d'épinette noire .....	34
Huile essentielle d'estragon.....	36
Huile essentielle d'eucalyptus citronné .....	38
Huile essentielle d'eucalyptus radié.....	40
Huile essentielle de fenouil doux .....	42
Huile essentielle de gaulthérie.....	44
Huile essentielle de genévrier.....	46
Huile essentielle de géranium rosat .....	48
Huile essentielle de gingembre .....	50





Huile essentielle de giroffier.....	52
Huile essentielle d'hélichryse italienne.....	54
Huile essentielle d'hysope officinale couchée (ou décombante) ..	56
Huile essentielle d'inule odorante.....	58
Huile essentielle de jasmin .....	60
Huile essentielle de laurier noble .....	62
Huile essentielle de lavande aspic.....	64
Huile essentielle de lavande vraie (ou lavande officinale).....	66
Huile essentielle de lavandin.....	68
Huile essentielle de lédon du Groenland .....	70
Huile essentielle de mandarine.....	72
Huile essentielle de marjolaine.....	74
Huile essentielle de mélisse.....	76
Huile essentielle de menthe bergamote .....	78
Huile essentielle de menthe poivrée.....	80
Huile essentielle de muscade.....	82
Huile essentielle de myrte.....	84
Huile essentielle de néroli (ou fleurs d'oranger) .....	86
Huile essentielle de niaouli.....	88
Huile essentielle d'orange douce .....	90
Huile essentielle d'oranger amer (ou petit grain bigarade).....	92
Huile essentielle d'origan compact .....	94
Huile essentielle de pamplemousse .....	96





## Précautions à prendre

Les huiles essentielles sont des produits très concentrés. Il faut donc les employer avec la plus grande prudence, sous peine d'effets secondaires.

1. Respectez les dosages et posologies.
2. Ne remplacez pas une huile essentielle par une autre.
3. Diluez l'huile essentielle avant de l'appliquer sur la peau.
4. Diluez l'huile essentielle avant de l'absorber par voie orale.
5. Évitez le contact avec les yeux et avec les muqueuses.
6. Adoptez les bons gestes en cas d'« accident ».
7. Respectez les précautions particulières liées à certaines huiles essentielles.
8. Soyez prudent avec les femmes enceintes, allaitantes et les enfants.
9. Arrêtez le « traitement » si rien ne se passe.
10. Au moindre doute, consultez !

# BASILIC TROPICAL (OU EXOTIQUE)

*OCIMUM BASILICUM*

## Ses atouts

- Elle apaise les troubles digestifs : nausées, flatulences, ballonnements... mais aussi mal des transports, aérophagie.
- C'est un excellent antispasmodique, à utiliser en cas de crampes musculaires ou digestives (hoquet).
- Sur le système nerveux, elle a des vertus à la fois tonifiantes, stimulantes et apaisantes. À recommander en cas de stress ou de surmenage.
- Antidouleur, elle calme les maux de tête.



## Applications pratiques

### Santé

Après un repas copieux : versez 1 goutte d'HE de basilic dans un peu d'eau et faites un gargarisme. Haleine fraîche et digestion plus facile assurées ! En cas de nausée : déposez 1 goutte d'HE de basilic sur un sucre ou un comprimé neutre et laissez fondre dans la bouche. C'est



un remède idéal aussi contre les nausées des femmes enceintes (après trois mois de grossesse). Problème de digestion ? Diluez 1 goutte d'HE de basilic dans 1 cuillère à café d'huile végétale (amande douce, par exemple). Massez le plexus solaire et le ventre. En cas de nausée en voiture : ouvrez le flacon d'HE de basilic et respirez ! Manque de concentration ? Diffusez quelques gouttes d'HE de basilic dans la pièce. Pour calmer les crampes ou un mal de tête, prenez un bain dans lequel vous aurez versé le mélange suivant : 4 gouttes d'HE de basilic + 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce.

## Maison

Dans votre produit vaisselle : ajoutez 4 à 5 gouttes d'HE de basilic.

### Précaution particulière

Elle peut se révéler irritante pour la peau. En cas d'application cutanée, utilisez-la toujours diluée.

# BERGAMOTE

*CITRUS AURANTIUM SSP BERGAMIA*

## Ses atouts

- Comme les autres huiles essentielles d'agrumes, l'HE de bergamote est fraîche et tonifiante. Mais sans ce petit côté acide qui peut parfois rendre les autres un peu agressives...
- Antibactérienne et purifiante, c'est une alliée des peaux et des cheveux gras.
- Raffermissante, elle permet de lutter contre le relâchement cutané, la peau d'orange...
- Comme l'huile essentielle de pamplemousse, elle est à la fois tonique (à faible dose) et calmante (à haute dose).



## Applications pratiques

### Beauté

Si vous avez la peau grasse : versez 4 à 5 gouttes d'HE de bergamote dans un bol d'eau chaude et placez votre visage au-dessus du bol

pendant 3 à 4 minutes. En prime, vous retrouverez le moral ! Cheveux gras ? Ajoutez 1 goutte d'HE de bergamote dans votre dose de shampoing. En cas de vergetures ou de peau d'orange, massez-vous le ventre, les hanches et les fesses avec ce mélange : 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba + 2 gouttes d'HE de bergamote + 2 gouttes d'HE de pamplemousse.

## **Santé**

Pour avoir une haleine fraîche : après vous être lavé les dents, faites un bain de bouche avec 1 goutte d'HE de bergamote diluée dans un verre d'eau tiède. N'avalez pas.

## **Maison**

Odeur de renfermé ? Diffusez quelques gouttes d'HE de bergamote. Ou ajoutez-en 4 à 5 gouttes dans le produit de lavage de vos sols.

## **Précaution particulière**

Comme toutes les huiles essentielles d'agrumes, l'HE de bergamote est photosensibilisante : à ne pas appliquer avant d'aller au soleil ! Elle peut également se révéler irritante pour la peau : testez-en une goutte dans le creux du coude.

# CAMOMILLE MATRICAIRE

*MATRICARIA RECUTITA*

## Ses atouts

- C'est un puissant anti-inflammatoire et antispasmodique. Elle est efficace contre les troubles digestifs ou les règles douloureuses.
- Elle a également des vertus cicatrisantes, utiles en cas d'eczéma, d'acné...
- Elle est décongestionnante : elle se révèle intéressante en cas de problème de jambes lourdes, par exemple.
- En cosmétique, on l'utilise surtout dans les shampoings destinés aux chevelures blondes.



## Applications pratiques

### Beauté

Pour donner des reflets dorés aux cheveux blonds : ajoutez 2 à 3 gouttes d'HE de camomille matricaire dans votre dose de shampoing. Massez doucement le cuir chevelu et laissez poser quelques minutes avant de rincer.



## Santé

En cas de maux de tête ou de migraines : diluez 3 gouttes d'HE de camomille matricaire dans 15 ml d'huile végétale. Massez vos tempes avec 1 ou 2 gouttes de ce mélange. En cas de règles douloureuses : mélangez 2 gouttes d'HE de camomille matricaire dans ½ cuillère à café d'huile végétale. Massez-vous le bas-ventre. Pour soulager les gerçures, les piqûres d'insectes, les écorchures, les coups de soleil, etc. : mélangez 5 gouttes d'HE de camomille matricaire dans 1 cuillère à café d'huile végétale. Idéal aussi pour toutes les démangeaisons, quelle qu'en soit la cause.

### Remarque

L'huile essentielle de camomille matricaire est aussi appelée huile essentielle de camomille allemande, sauvage ou vraie.

## **CAMOMILLE NOBLE**

*CHAMAEMELUM NOBILE (OU ANTHEMIS NOBILIS)*

### **Ses atouts**

- Comme la tisane à la camomille, elle apaise la nervosité, préparant ainsi le corps et l'esprit au sommeil. À recommander en cas de stress important, d'angoisses ou d'agitation.
- Elle calme aussi les douleurs (migraines, maux de dents ou de ventre) ainsi que les démangeaisons et les irritations de la peau.
- Elle est efficace en cas de nausées, notamment chez les femmes enceintes (après trois mois de grossesse).
- Elle est également recommandée en cas d'allergie respiratoire.



### **Applications pratiques**

#### **Beauté**

Pour soulager les peaux irritées : ajoutez 1 ou 2 gouttes d'HE de camomille noble dans votre pot de crème hydratante.

#### **Santé**

En cas d'insomnie : juste avant d'aller vous coucher, ouvrez le flacon



d'HE de camomille noble et respirez profondément. Ce système est préférable à la diffusion car cette huile peut se révéler entêtante. En cas d'angoisse, de choc émotionnel ou de stress important : diluez 8 gouttes d'HE de camomille noble dans 1 cuillère à café d'huile végétale. Massez doucement le plexus solaire. En cas de nausée (femmes enceintes) : diluez 1 goutte d'HE de camomille noble dans 1 petite cuillère à café de miel et avalez le matin à jeun.

### **Remarque**

La camomille noble est aussi appelée camomille romaine. À ne pas confondre avec l'huile essentielle de camomille matricaire. Il s'agit en effet de deux types différents de camomille.



## CANNELLE DE CEYLAN

*CINNAMOMUM ZEYLANICUM/CINNAMOMUM VERUM*

*(ÉCORCE OU FEUILLES)*

### Ses atouts

- C'est la plus efficace pour tuer les microbes !
  - Elle tonifie, stimule (le corps, l'esprit et les ardeurs !) et réchauffe.
- Elle est donc tout indiquée dans les massages d'hiver, mais à toutes petites doses.



## Applications pratiques

### Santé

Pour réchauffer le corps : diluez 1 goutte d'HE de cannelle dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Appliquez sur le corps en légers massages (évités les muqueuses). C'est idéal aussi pour un massage sensuel. Dans ce cas, vous pouvez y ajouter 4 gouttes d'HE d'orange douce. Coup de mou ? Respirez-la directement au flacon. Une inspiration suffit !





## **Maison**

Pour parfumer la maison : attention, elle est très puissante ! La bonne synergie : 10 gouttes d'HE d'orange douce + 4 gouttes d'HE de cannelle. Versez dans un diffuseur et mettez-le en marche quelques minutes. Pour désinfecter les sols : ajoutez 1 goutte d'HE de cannelle dans votre seau rempli d'eau et de détergent.

### **Précaution particulière**

Cette huile essentielle fait partie de celles qui n'agissent pas dans la douceur ! Voilà pourquoi il faut prendre des précautions dans son utilisation : elle ne doit jamais être appliquée pure sur la peau, car elle peut être très irritante. Ne l'utilisez pas non plus dans le bain, sur les muqueuses ou en inhalation (même diluée ou en association avec d'autres huiles essentielles). Elle est également déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans.

# CAROTTE CULTIVÉE

*DAUCUS CAROTA*

## Ses atouts

- Elle est conseillée en cas de problème de foie, de digestion difficile... Elle draine et détoxifie le foie et les reins.
- C'est l'alliée des belles peaux : elle éclaircit le teint, raffermi l'épiderme et accélère la cicatrisation. À ce titre, elle est préconisée en cas d'acné, rides, couperose, teint terne, taches de vieillesse... Elle convient autant aux peaux sèches que grasses ou mixtes.
- Elle est hypocholestérolémiant, c'est-à-dire qu'elle fait baisser le taux de cholestérol.
- C'est un bon tonifiant mais attention, elle peut faire monter la tension.



## Applications pratiques

### Beauté

En cas de couperose : ajoutez 1 goutte d'HE de carotte dans une noisette de crème de jour. Appliquez sur peau propre et sèche en légers

massages. En cas d'acné : appliquez 1 goutte d'HE de carotte pure sur les boutons, matin et soir. Contre les rides, le relâchement cutané : dans un petit flacon, mélangez 40 gouttes d'HE de carotte et 150 ml d'huile végétale de rose musquée. Appliquez matin et soir.

## Santé

Pour faciliter la digestion : déposez 2 gouttes d'HE de carotte sur un comprimé neutre et avalez avant le repas. À faire aussi pour stimuler le foie ou en cas d'hypercholestérolémie. Pour un effet tonifiant : mélangez 2 gouttes d'HE de carotte cultivée dans 2 gouttes d'huile végétale et massez le plexus solaire.

## Remarque

Ne confondez pas l'huile essentielle de carotte, tirée des graines, et l'huile végétale de carotte – ou extrait huileux de carotte – qui est en fait le résultat de la macération de racines de carotte dans une huile végétale (tournesol, par exemple). L'huile de carotte s'utilise en après-soleil, pour régénérer l'épiderme et lui donner une jolie couleur... carotte !

# CÈDRE DE L'ATLAS

*CEDRUS ATLANTICA*

## Ses atouts

- Elle est une alliée incontournable pour lutter contre la cellulite. Décongestionnante, elle élimine les toxines, facilite le drainage et le déstockage des graisses.
- Stimulante, elle permet de traiter les cheveux gras, les problèmes de cellulite ou de chute de cheveux.
- C'est une excellente huile anti-déprime.
- Elle stimule les défenses immunitaires.



## Applications pratiques

### Beauté

Cheveux gras, perte de cheveux ? Diluez 4 à 5 gouttes d'HE de cèdre de l'Atlas dans votre dose de shampoing et massez délicatement le cuir chevelu. À ne pas faire sur cheveux secs ou fragiles. Pour lutter contre la cellulite et la rétention d'eau : mélangez 5 gouttes d'HE

de cèdre dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale (germe de blé, par exemple) et massez le ventre, les hanches et les fesses.

### **Santé**

En cas de rhume : déposez 1 goutte d'HE de cèdre sur votre poignet et respirez régulièrement.

### **Maison**

Pour lutter contre les mites : déposez quelques gouttes d'HE de cèdre sur un mouchoir ou un galet à parfumer et mettez-le dans vos armoires. Renouvelez l'opération tous les 10 jours environ. Pour faire fuir les insectes : diffusez un mélange de 3 gouttes d'HE de cèdre + 7 gouttes d'HE de pin. En plus, c'est excellent pour retrouver le moral !

### **Précaution particulière**

Cette huile essentielle ne s'emploie que par voie cutanée. Ne pas l'ingérer. À proscrire chez les femmes enceintes (pendant toute la grossesse) et les enfants de moins de 6 ans.

# CISTE LADANIFÈRE

*CISTUS LADANIFERUS*

## Ses atouts

- Antihémorragique et cicatrisante, elle est indiquée en cas de saignement de nez, de coupure, de petite plaie ou autre bobo.
- Grâce à ses vertus cicatrisantes, elle est également utile en cas d'acné ou de bouton.
- Équilibrante, elle apaise les tempéraments stressés ou lunatiques et facilite le sommeil.



## Applications pratiques

### Beauté

En cas d'acné, de petits boutons : versez 4 à 5 gouttes d'HE de ciste dans un bol d'eau chaude et placez votre visage au-dessus pendant 2 à 3 minutes.

Si vous êtes sujet à la couperose : ajoutez 1 goutte d'HE de ciste

dans votre crème de jour. À appliquer en évitant le contour des yeux. Cela fonctionne aussi contre les rides !

## Santé

Vous saignez du nez ? Déposez 1 goutte d'HE de ciste sur un petit morceau de coton hydrophile et insérez-le tout doucement dans la narine. Laissez-le pendant 2 à 3 minutes. En cas de coupure, de crevasse, de gerçures, etc. : mélangez 50 ml d'huile de germe de blé + 20 gouttes d'HE de ciste et appliquez-en quelques gouttes sur les lésions. Sur les boutons de varicelle ou de coqueluche : appliquez 3 gouttes d'HE de ciste diluée dans 1 cuillère à café d'huile végétale. En cas d'insomnie : ouvrez le flacon et respirez profondément pendant quelques minutes avant d'aller vous coucher.

## Remarque

Le ciste est un arbrisseau dont les feuilles sécrètent un suc que les Grecs appelaient *ladanum* (d'où son nom de ciste ladanifère). Ils s'en servaient en pharmacie mais aussi en parfumerie : il faisait partie des arômes sacrés comme l'encens, le cèdre, la myrrhe ou le benjoin.

# CITRON

*CITRUS LIMONUM*

## Ses atouts

- C'est la meilleure amie du foie : elle aide à le nettoyer et à régénérer les fonctions hépatiques. Idéal après des excès !
- Grâce à ses propriétés antiseptiques, elle peut être utilisée pour purifier la peau, assainir l'air ambiant ou désinfecter les surfaces.
- Elle détend, redonne du peps et permet de retrouver toute sa concentration.



## Applications pratiques

### Beauté

Peau grasse ? Diluez 1 goutte d'HE de citron dans 1 cuillère à café d'huile de noisette et appliquez sur le visage. En cas de pellicules : ajoutez 2 gouttes d'HE de citron dans votre dose de shampoing. Pour lutter contre la cellulite : massez-vous tous les jours avec un mélange d'huile de germes de blé et d'HE de citron. Comptez 3 gouttes d'HE

pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale.

## **Santé**

Problème de digestion ? Déposez 1 ou 2 gouttes d'HE de citron sur un comprimé neutre ou un petit morceau de sucre. À prendre après le repas. Cela est efficace aussi contre les nausées des femmes enceintes (après 3 mois de grossesse). En cas de fatigue : mélangez 4 gouttes d'HE de citron dans 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce et versez dans l'eau du bain.

## **Maison**

Pour assainir l'air ambiant : versez quelques gouttes d'HE de citron dans votre diffuseur et mettez-le en marche pour 4 à 5 minutes. Parfait pour désinfecter la chambre d'un malade, par exemple. Dans les produits d'entretien : ajoutez quelques gouttes d'HE de citron pour renforcer leur efficacité antiseptique.

## **Précaution particulière**

Cette huile essentielle ne doit pas être appliquée pure sur la peau car elle peut être irritante. Elle est également photosensibilisante : ne pas l'appliquer avant une exposition au soleil sous peine de voir apparaître de vilaines taches indélébiles.



## **CITRONNELLE**

*CYMBOPOGON NARDUS*

### **Ses atouts**

- C'est l'ennemi des moustiques, qu'elle repousse efficacement.
- Elle a également des vertus assainissantes et anti-odeurs, très utiles pour assainir l'air ambiant.
- Anti-inflammatoire, elle peut être utilisée en massage.



## **Applications pratiques**

### **Santé**

Vous êtes grippé, enrhumé ? Désinfectez la pièce en diffusant quelques gouttes d'HE de citronnelle dans votre diffuseur pendant quelques minutes. En cas de rhumatismes, de tendinite, etc. : mélangez 2 gouttes d'HE de citronnelle dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale et massez. Un bouton de moustique ? Appliquez 1 goutte d'HE de citronnelle pure sur la peau pour calmer la démangeaison.





## Maison

Pour éloigner les moustiques : utilisez-la en diffusion (dans un diffuseur électrique). À renouveler souvent ! Pour augmenter son efficacité, associez-la à de l'HE d'eucalyptus citronné (4 gouttes d'HE de citronnelle + 2 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné). Pour éliminer les odeurs de tabac dans une pièce : diffusez quelques gouttes d'HE de citronnelle pendant 5 à 6 minutes. Dans les produits d'entretien : ajoutez-en quelques gouttes pour parfumer toute la maison !

## Remarque

Ne confondez pas l'HE de citronnelle (*Cymbopogon nardus*) et l'HE de lemon-grass (*Cymbopogon flexuosus*). La seconde est principalement utilisée contre les vergetures et la cellulite, ainsi que pour ses vertus calmantes.



## **CORIANDRE**

*CORIANDRUM SATIVUM*

### **Ses atouts**

- Ses propriétés digestives en font un excellent remède en cas de digestion difficile : flatulences, aérophagie...
- Elle aide également à soulager les douleurs musculaires et les rhumatismes.
- Tonifiante, elle apporte un petit coup de fouet bien utile en cas de baisse de forme. Elle stimule la mémoire et la concentration.



## **Applications pratiques**

### **Santé**

En cas de digestion difficile ou d'indigestion : avalez 1 cuillère à café d'huile d'olive dans laquelle vous aurez dilué 1 goutte d'HE de coriandre + 1 goutte d'HE de fenouil. Contre les ballonnements : mélangez 30 ml d'huile d'amande douce + 10 gouttes d'HE de coriandre + 10



gouttes d'HE de lavande fine et massez-vous tout doucement le ventre. Contre les courbatures après le sport : diluez 10 gouttes d'HE de coriandre dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale (amande douce, par exemple) et versez dans l'eau du bain. Restez-y une dizaine de minutes. C'est idéal aussi en cas de troubles digestifs. Coup de fatigue ? Déposez 1 goutte d'HE de coriandre sur la plante des pieds et massez doucement. Ou respirez-la directement au flacon quand le besoin s'en fait sentir !

### **Maison**

Pour assainir la maison : versez dans votre diffuseur 10 gouttes d'HE de coriandre + 10 gouttes d'HE de citron. Ça sent délicieusement bon et ça vous donnera du pepsi !

### **Remarque**

De la même famille que la carotte, la coriandre est aussi appelée persil arabe ou persil chinois.

# CYPRÈS

*CUPRESSUS SEMPERVIRENS*

## Ses atouts

- Décongestionnante, elle aide à lutter contre divers troubles : jambes lourdes, syndrome prémenstruel, rétention d'eau, cellulite...
- C'est le remède à privilégier en cas de toux sèche.
- Elle est également recommandée en cas de transpiration excessive.
- Fraîche et citronnée, elle est parfaite pour s'éclaircir les idées !



## Applications pratiques

### Beauté

Contre les problèmes de transpiration excessive : déposez 1 goutte d'HE de cyprès sur la plante des pieds et massez doucement la voûte plantaire et entre les orteils. Vous pouvez faire de même sous les aisselles.

## Santé

En cas de toux sèche, d'aphonie ou de pharyngite : diluez 2 gouttes d'HE de cyprès dans 1 cuillère à café de miel et avalez. À renouveler 3 fois par jour.

Vous avez les jambes lourdes ? Diluez 2 gouttes d'HE de cyprès dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale (huile d'amande douce ou huile de germe de blé, par exemple) et massez doucement en remontant des chevilles vers les hanches. Idéal quand vous prenez l'avion. Vous pouvez également prendre l'HE de cyprès sous forme orale : diluez-en 2 gouttes dans 1 cuillère à café de miel et avalez. En cas de règles douloureuses : mélangez 2 gouttes d'HE de cyprès dans 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce et massez votre bas-ventre. Vous souffrez d'hémorroïdes ? Avalez 1 cuillère à café de miel dans lequel vous aurez ajouté 2 gouttes d'HE de cyprès.

### Précaution particulière

Elle est interdite pendant toute la grossesse et l'allaitement. À ne pas utiliser en cas de cancer de la prostate et de mastose.

## ENCENS OU OLIBAN

*BOSWELLIA CARTERII*

### Ses atouts

- C'est l'huile essentielle anti-déprime par excellence.
- À petites doses, elle calme les angoisses, le stress et favorise la méditation et le sommeil. À plus haute dose, elle a des vertus dynamisantes.
- Elle stimule les défenses immunitaires. Elle a également des propriétés expectorantes, idéales pour dégager les bronches.
- Elle raffermi et régénère la peau. Elle est également recommandée pour les peaux sèches.



### Applications pratiques

#### Beauté

Si vous avez la peau sèche : ajoutez 1 goutte d'HE d'encens dans une noisette de crème de jour. Appliquez le matin sur peau propre et nettoyée.



## Santé

Pour stimuler les défenses immunitaires : mélangez 10 gouttes d'HE d'encens dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, versez dans le bain et restez-y une dizaine de minutes. Pour dégager les bronches : diluez 3 gouttes d'HE d'encens dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale (amande douce, pépins de raisin, jojoba...) et massez doucement le plexus solaire. En cas d'insomnie : ouvrez le flacon d'HE d'encens et respirez profondément 3 à 5 fois, pas plus sinon elle produit l'effet inverse ! En cas de déprime ou de dépression : diluez 1 goutte d'HE d'encens dans 3 gouttes d'huile d'amande douce. Un mélange à déposer sur le poignet plusieurs fois par jour.

## Maison

Pour donner à votre maison des senteurs orientales : versez-en quelques gouttes dans votre diffuseur et mettez-le en marche quelques minutes. À associer éventuellement à de l'huile essentielle de géranium, de lavande, de patchouli...

## Remarque

L'encens ou oliban est une résine produite par un arbre appelé *Boswellia sacra* ou, plus communément, arbre à encens.



# ÉPINETTE NOIRE

*PICEA MARIANA*

## Ses atouts

- Tonifiante, elle est recommandée pour toutes les petites baisses de forme, tant physiques que morales : convalescence, manque d'énergie, somnolence après le repas...
- Elle calme les infections respiratoires type toux, bronchite...
- Anti-inflammatoire, elle est aussi recommandée pour soulager les douleurs articulaires et les rhumatismes.
- C'est également un bon antiseptique aérien.



## Applications pratiques

### Santé

En cas de coup de fatigue : déposez 1 goutte d'HE d'épinette noire sur chaque plante de pied et massez doucement. Le matin, par exemple, pour faire le plein d'énergie. Pour avoir la forme avant une soirée, par exemple : prenez un bain dans lequel vous aurez ajouté un mélange

de 10 gouttes d'HE d'épinette noire diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. En cas de douleurs rhumatismales ou articulaires : mélangez 3 gouttes d'HE d'épinette noire + 3 gouttes d'HE de pin sylvestre dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale et massez tout doucement les zones douloureuses.

### **Maison**

Pour assainir l'air ambiant : versez-en quelques gouttes dans votre diffuseur et mettez-le en marche quelques minutes. À faire pour le plaisir ou si l'un des membres de la famille est malade, par exemple, car l'HE d'épinette noire élimine les microbes et dégage les voies respiratoires.

### **Remarque**

Si vous avez la peau sensible, cette huile essentielle peut se révéler irritante. Faites un test en déposant une goutte dans le pli de votre coude.

# ESTRAGON

*ARTEMISIA DRACUNCULUS*

## Ses atouts

- Elle agit sur toutes les manifestations allergiques (notamment le rhume des foins).
- Antispasmodique, elle soulage les tensions musculaires ou liées au stress, calme les crampes et les douleurs des règles.
- En stimulant le foie, elle facilite la digestion.
- C'est aussi un excellent remède contre le hoquet.
- Tonifiante, elle redonne de l'énergie et apaise les angoisses.



## Applications pratiques

### Beauté

Pour avoir une haleine fraîche : faites un bain de bouche avec 1 ou 2 gouttes d'HE d'estragon diluées dans un fond d'eau. Pour vous détendre : diluez 10 gouttes d'HE d'estragon dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, à verser dans l'eau du bain.

### Santé

Douleurs dans le ventre (liées au stress ou à la digestion) ? Déposez

2 gouttes d'HE d'estragon dans 1 cuillère à café de miel. À avaler en fin de repas. Contre le hoquet : mélangez 10 ml d'huile d'amande douce + 5 gouttes d'HE d'estragon + 3 gouttes d'HE de petit grain bigarade. Appliquez-en quelques gouttes en massage sur le plexus solaire. Vous pouvez prendre un sucre sur lequel vous aurez déposé 1 goutte d'HE d'estragon. En cas de rhume des foies : déposez 1 goutte d'HE d'estragon + 1 goutte d'HE de thym sur un sucre, à prendre en fin de repas. En début de crise d'allergie : ouvrez le flacon d'HE d'estragon et respirez profondément. Mal des transports : prenez 1 goutte d'HE d'estragon sur un petit sucre.

## Maison

Pour parfumer la pièce (et calmer les allergies respiratoires) : diffusez un mélange de 15 gouttes d'HE d'estragon + 5 gouttes d'HE de niaouli.

### Remarque

Autrefois, l'estragon était surnommé « herbe aux dragons », d'où son nom latin de *Dracunculus*, « petit dragon ».

# EUCALYPTUS CITRONNÉ

*EUCALYPTUS CITRIODORA*

## Ses atouts

- C'est l'huile de prédilection pour les massages musculaires et articulaires. À recommander en cas d'élongation, de tendinite, de tennis-elbow...
- Calmante, elle favorise le sommeil.
- Elle soulage aussi toutes les irritations cutanées (démangeaisons, mycose cutanée...).
- Elle fait fuir les moustiques.



## Applications pratiques

### Santé

Vous souffrez d'arthrite ? Avalez 1 cuillère à café de miel dans laquelle vous aurez ajouté 1 goutte d'HE d'eucalyptus citronné. À prendre 2 ou 3 fois par jour. En cas de tensions musculaires : diluez 10 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné dans 1 cuillère à soupe d'huile



d'amande douce, versez dans l'eau du bain, et restez-y une dizaine de minutes. C'est idéal le soir pour favoriser le sommeil ! En cas d'irritation de la peau : diluez 15 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné dans 50 ml d'huile végétale de calendula. À appliquer sur la peau en légers massages.

## Maison

Pour éloigner les moustiques : diffusez quelques gouttes d'HE d'eucalyptus dans un diffuseur électrique. Attention, son odeur boisée et épicée est rapidement prenante ! Vous pouvez aussi l'associer à de l'huile essentielle de citronnelle.

### Précaution particulière

Ne confondez pas l'HE d'eucalyptus citronné avec l'HE d'eucalyptus radié, davantage utilisée en inhalation contre tous les petits maux de l'hiver (grippe, rhume, bronchite...).

# **EUCALYPTUS RADIÉ**

*EUCALYPTUS RADIATA*

## **Ses atouts**

- C'est l'un des antiseptiques les plus efficaces !
- Elle est préconisée pour soulager toutes les maladies hivernales (rhume, bronchite, grippe...) car elle dégage les voies respiratoires, favorise l'expectoration et combat les virus.
- C'est aussi un excellent stimulant des défenses immunitaires : à prendre en prévention.
- Elle réchauffe le corps.



## **Applications pratiques**

### **Santé**

Si vous avez le nez bouché : déposez 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié sur un mouchoir et respirez aussi souvent que vous le souhaitez. En cas d'état grippal : diluez 3 à 4 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans un bol d'eau chaude. Placez votre visage au-dessus du

bol, posez un linge sur votre tête et inhalez ce mélange pendant quelques minutes. En cas de toux : diluez 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans 1 petite cuillère à café d'huile végétale. Massez doucement le plexus solaire.

Vous êtes frileux ? Au creux de votre main, mélangez 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié et 5 gouttes d'huile d'amande douce. Frictionnez vos mains et vos avant-bras.

## Maison

Pour assainir l'air de la maison (ou la chambre d'une personne malade) : diffusez quelques gouttes d'HE d'eucalyptus radié. À associer éventuellement à de l'HE de romarin ou de l'HE de citron. Pour désinfecter la litière du chat : ajoutez 1 à 2 gouttes d'HE d'eucalyptus à l'eau de rinçage.

## Remarque

Il existe plusieurs centaines de variétés d'eucalyptus, et donc potentiellement autant d'huiles essentielles différentes. Ne remplacez pas une variété par une autre.

## FENOUIL DOUX

*FOENICULUM VULGARE VAR. DULCE*

### Ses atouts

- C'est un remède précieux en cas de problèmes de digestion : digestion lente, nausées, flatulences, manque d'appétit, aérophagie, indigestion...
- Elle favorise la montée de lait chez les jeunes mamans.
- Antidouleur, elle se révèle efficace en cas de lumbago, d'échauffement musculaire, de rhumatisme...
- Elle aide également à l'élimination de la cellulite.
- C'est l'alliée des femmes ! Elle est recommandée en cas de règles irrégulières, à l'arrivée de la ménopause...



### Applications pratiques

#### Beauté

Contre la cellulite : dans 100 ml d'huile végétale, ajoutez 40 gouttes d'HE de fenouil + 30 gouttes d'HE de pamplemousse. Utilisez cette huile en massage, chaque soir, sur les zones concernées (ventre,



fesses, hanches...). Attention, l'HE de pamplemousse est photosensibilisante : ne vous exposez pas au soleil dans les deux heures qui suivent l'application.

### **Santé**

Pour stimuler la montée de lait : avalez 2 gouttes d'HE de fenouil doux diluées dans 1 petite cuillère à café de miel, le matin et le midi.

En cas d'aérophagie : déposez 1 goutte d'HE de fenouil doux + 1 goutte d'HE d'estragon sur un petit morceau de sucre. À laisser fondre dans la bouche avant le repas.

### **Remarque**

Si cette huile essentielle est conseillée aux mamans qui allaitent leur bébé, elle est en revanche interdite pendant toute la durée de la grossesse. Elle est également déconseillée aux enfants de moins de 6 ans. Ne la prenez pas en cas de trouble hormonal (cancer de l'utérus, problème de thyroïde...) sans l'avis de votre médecin.

# GAULTHÉRIE

*GAULTHERIA PROCUMBENS*

## Ses atouts

- C'est l'huile essentielle du sportif, qui peut l'utiliser avant ou après l'entraînement. Grâce à son action chauffante, elle prévient les courbatures et favorise la récupération musculaire.
- Elle calme les douleurs musculaires et tendineuses type crampe, entorse, lumbago, tendinite, tennis-elbow...
- Elle stimule le foie et soulage les maux de tête d'origine hépatique.
- C'est le remède incontournable en cas de crise de goutte (orteil qui gonfle, suite à un excès d'urée dans le sang).



## Applications pratiques

### Santé

En cas de contraction musculaire ou de lumbago : diluez 2 gouttes d'HE de gaulthérie dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale (arnica, par exemple) et massez les muscles endoloris. Crise de goutte ? Diluez 10 gouttes d'HE de gaulthérie dans 1 cuillère à café d'huile végétale



et massez le gros orteil. Après le sport : mélangez 1 cuillère à soupe d'huile végétale (amande douce) + 10 gouttes d'HE de gaulthérie, versez dans l'eau du bain et restez-y une dizaine de minutes.

### **Maison**

Pour parfumer : associez-la à de l'HE de pamplemousse, par exemple. Attention, son odeur camphrée peut rappeler les vestiaires des sportifs...

### **Précaution particulière**

Elle peut se révéler irritante sur les peaux sensibles. Appliquez-la de préférence diluée dans une huile végétale. Sur les autres peaux, elle peut être appliquée pure, mais à faible dose et sur une toute petite surface.



# GENÉVRIER

*JUNIPERUS COMMUNIS*

## Ses atouts

- Anti-inflammatoire et antidouleur, elle est particulièrement indiquée en cas d'arthrite.
- Elle soulage les rhumatismes en éliminant les toxines.
- Détoxiquante, elle stimule le foie.
- Elle stimule la circulation sanguine.
- Grâce à ses propriétés décongestionnantes et drainantes, elle est parfaite pour lutter contre la cellulite et la rétention d'eau. C'est une huile essentielle à privilégier si vous voulez mincir !



## Applications pratiques

### Beauté

Contre la cellulite : mélangez 50 ml d'huile d'avocat + 10 gouttes d'HE de pamplemousse + 10 gouttes d'HE de genévrier. Chaque jour, appliquez un peu de ce mélange sur les hanches, le ventre et les fesses en faisant des palper-rouler.





## **Santé**

En cas d'arthrose, de rhumatismes, etc. : diluez 10 gouttes d'HE de genévrier dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Versez dans le bain et restez-y une dizaine de minutes. Si vous souffrez de douleurs musculaires : mélangez 5 gouttes d'HE de genévrier dans 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce et massez les zones concernées.

## **Maison**

Pour parfumer la maison : déposez quelques gouttes d'HE de genévrier dans votre diffuseur électrique et mettez-le en marche quelques minutes. À associer, par exemple, avec une huile essentielle d'agrumes.

### **Précaution particulière**

Cette huile essentielle est déconseillée aux personnes atteintes de maladies rénales.

# GÉRANIUM ROSAT

*PELARGONIUM ASPERUM*

## Ses atouts

- Elle aide les diabétiques à réguler leur glycémie. Elle est aussi indiquée en cas d'hypoglycémie.
- C'est l'huile essentielle de la beauté et de la jeunesse : elle lutte contre les rides, les taches de vieillesse, la chute de cheveux, le relâchement cutané...
- Elle est efficace contre l'acné et améliore le teint.
- Elle aide à déloger la cellulite.



## Applications pratiques

### Beauté

Pour prévenir les vergetures : mélangez 15 gouttes d'HE de géranium rosat et 50 ml d'huile végétale de bourrache. À appliquer matin et soir sur les hanches, le ventre et les fesses. Pour prévenir les rides : dans un flacon, mélangez 50 ml d'huile d'onagre + 8 gouttes d'HE

de bois de rose + 8 gouttes d'HE de géranium rosat. À appliquer le soir, par légers massages circulaires, après le démaquillage. En cas de chute de cheveux : ajoutez 2 gouttes d'HE de géranium rosat dans votre dose de shampoing habituel et massez légèrement le cuir chevelu avant de rincer.

## Santé

Vous êtes diabétique ? Absorbez 2 gouttes d'HE de géranium rosat diluées dans 1 cuillère à café de miel après chaque repas. À faire en complément de votre traitement : ne pas hésiter à demander conseil à votre médecin !

## Maison

Contre les moustiques : diffusez quelques gouttes de géranium rosat dans votre diffuseur. À associer éventuellement à de l'HE de citronnelle.

## Remarque

L'huile essentielle de géranium Bourbon (*Pelargonium x asperum cv Bourbon*) est une huile essentielle de géranium rosat produite sur l'île de la Réunion, autrefois appelée île Bourbon. Ses propriétés sont quasiment identiques à celles de l'HE de géranium rosat... mais elle est un peu plus chère.

# GINGEMBRE

*ZINGIBER OFFICINALIS*

## Ses atouts

- C'est le remède anti-nausées indispensable : mal des transports, nausées de la grossesse, vomissements...
- Tonifiante à plus d'un titre, elle permet de lutter contre la fatigue intellectuelle et physique, de réveiller les ardeurs ou de freiner la chute des cheveux.
- Elle est également efficace en cas de constipation.



## Applications pratiques

### Beauté

Pour un massage sensuel : dans un petit flacon diluez 2 gouttes d'HE de gingembre + 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang + 2 gouttes d'HE d'orange douce dans 4 cuillères à soupe d'huile de jojoba. Massez le corps de votre partenaire avec cette huile... Pour freiner la chute

de cheveux : ajoutez 2 gouttes d'HE de gingembre dans votre dose de shampooing et massez tout doucement votre cuir chevelu, en évitant d'en mettre dans vos yeux. Laissez poser quelques minutes avant de rincer.

## Santé

Mal au cœur, vomissements ? Avalez 1 cuillère à café de miel dans laquelle vous aurez dilué 2 gouttes d'HE de gingembre. À renouveler si nécessaire en fin de journée. En cas de problème de transit (constipation, flatulences...) : diluez 2 gouttes d'HE de gingembre dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale et massez-vous le ventre en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. En cas de nausées liées au mal des transports : ouvrez le flacon et prenez 4 à 5 grandes inspirations.

### Précaution particulière

Cette huile essentielle peut se révéler dermocaustique. Ne l'utilisez jamais pure en application cutanée.

# GIROFLIER

*EUGENIA CARYOPHYLLUS*

## Ses atouts

- Légèrement anesthésiante, elle soulage efficacement les rages de dents, les caries, les aphtes...
- Elle a également des vertus antibactériennes.
- Elle tonifie et permet de lutter contre la fatigue intellectuelle et physique.
- C'est aussi un bon répulsif contre les insectes, notamment les moustiques.



## Applications pratiques

### Santé

En cas d'abcès, de rage de dents : déposez 1 goutte d'HE de giroflier (pas plus !) sur un coton-tige et massez la gencive ou la dent douloureuse. Vous pouvez aussi utiliser le mélange suivant : 2 gouttes d'HE de giroflier + ½ cuillère à café d'huile végétale. À appliquer



à l'aide d'un morceau de coton. Coup de fatigue ? Diluez 1 goutte d'HE de giroflier dans 1 petite cuillère à café de miel. À prendre deux fois par jour après les repas. Vous pouvez également l'utiliser en massages, à raison de 2 gouttes diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale.

### **Maison**

Pour éloigner les moustiques : versez 5 à 6 gouttes d'HE de giroflier dans votre diffuseur et mettez-le en marche quelques minutes.

### **Précaution particulière**

Cette huile essentielle ne doit pas être utilisée par les femmes enceintes et allaitantes. Sauf lors de l'accouchement. En effet, appliquée en massage (1 goutte d'HE de giroflier dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale) dans le bas du dos, elle aide l'utérus dans son travail d'expulsion.

# HÉLICHRYSE ITALIENNE

*HELICHRYSUM ITALICUM*

## Ses atouts

- Elle est surnommée l'huile du boxeur, car elle apaise les coups. C'est l'huile essentielle à privilégier en cas de bleus ou d'hématomes.
- Grâce à ses vertus décongestionnantes, elle est également tout indiquée pour stimuler la circulation sanguine, en cas de varices, de phlébite ou de syndrome de Raynaud (les doigts « gèlent », ils deviennent tous blancs, le sang ne circule plus).
- Elle est efficace contre la couperose.
- Elle aide à déstocker les graisses et à lutter contre les vergetures.



## Applications pratiques

### Beauté

En cas de couperose : ajoutez 10 gouttes d'HE d'hélichryse italienne dans 100 ml de crème de jour. Appliquez chaque matin sur une peau propre et sèche.



## Santé

Vous souffrez du syndrome de Raynaud ? Versez 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne sur l'extrémité de vos doigts de main et/ou de pieds et massez-les tout doucement. À faire matin et soir, pendant les périodes « critiques » (en hiver). En cas de bleu ou de coup : déposez 1 ou 2 gouttes d'HE d'hélichryse pure sur le bleu et massez doucement. Encore mieux, appliquez quelques gouttes du mélange suivant : 10 gouttes d'hélichryse italienne dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale d'arnica. Pour soulager une phlébite : mélangez 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale et massez vos jambes en remontant des chevilles aux genoux.

### Remarque

L'hélichryse italienne est plus connue sous le nom d'immortelle. Une fois séchées, ses fleurs ont la réputation de se conserver très longtemps.

# **HYSOPE OFFICINALE COUCHÉE (OU DÉCOMBANTE)**

*HYSSOPUS OFFICINALIS DECUMBENS*

## **Ses atouts**

- Expectorante, elle aide à fluidifier les sécrétions et à dégager les voies respiratoires en cas d'asthme, de bronchite asthmatiforme, de bronchite chronique, de bronchiolite chez le tout-petit ou de sinusite.
- Elle est également très efficace contre les virus.
- Puissant stimulant du système nerveux sympathique, elle calme les angoisses, les sentiments d'oppression et les dépressions nerveuses.



## **Applications pratiques**

### **Beauté**

Pour assainir la peau : ajouter 2 à 3 gouttes d'HE d'hysope officinale couchée dans un bol d'eau chaude. Placez votre visage au-dessus, un linge posé sur votre tête et restez-y deux à trois minutes.



## Santé

Pour dégager les bronches : diluez 2 gouttes d'HE d'hysope officinale couchée dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Appliquez en légers massages sur le plexus solaire. En cas de dépression ou d'angoisses : appliquez ce même mélange en massant le long de la colonne vertébrale. Vous pouvez aussi prendre un bain tiède où vous aurez ajouté ce mélange : 10 gouttes d'HE d'hysope officinale diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale (amande douce).

## Remarque

Ne confondez surtout pas l'hysope officinale couchée avec une autre variété d'hysope : *Hyssopus officinalis ssp officinalis*. Cette dernière est toxique pour le système nerveux et provoque l'avortement.

# INULE ODORANTE

*INULA GRAVEOLENS*

## Ses atouts

- C'est un puissant mycolitique, c'est-à-dire qu'elle aide à évacuer le mucus (en cas de nez bouché, de toux grasse...).
- Elle soulage aussi toutes les affections de la sphère ORL : laryngite, amygdalite...
- Elle a des vertus antibactériennes et antiseptiques.
- Elle est également indiquée en cas de fatigue cardiaque.



## Applications pratiques

### Santé

En cas de quintes de toux : mélangez 1 goutte d'HE d'inule odorante + 2 gouttes d'HE de cyprès dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Appliquez en légers massages sur le plexus solaire. En cas de bronchite chronique ou si vous avez un chat dans la gorge : ouvrez le



flacon d'HE d'inule odorante et respirez profondément pendant quelques minutes. Vous souffrez de fatigue cardiaque ? Diluez 2 gouttes d'HE d'inule odorante dans 1 cuillère à café d'huile végétale et massez le plexus solaire. Dans ce cas, n'hésitez à pas demander conseil à votre médecin ou à un spécialiste en aromathérapie.

### Remarque

Ne confondez pas l'huile essentielle d'inule odorante avec celle d'aunée, qui provient d'une autre variété d'inule, *Inula helenium*, qui peut se révéler neurotoxique. Par ailleurs, l'utilisation de l'HE d'inule odorante peut, en début de traitement, provoquer un « choc à l'inule », qui se traduit par une augmentation des symptômes (écoulement nasal accru). C'est temporaire et tout à fait normal ! Dans tous les cas, respectez bien les dosages et, au moindre doute, demandez conseil à un spécialiste.

# JASMIN

## *JASMINUM GRANDIFLORUM*

### Ses atouts

- C'est une huile essentielle tranquillisante : elle apaise le corps et l'esprit, chasse les états de dépression, calme les insomnies, prépare au sommeil... À conseiller dans des cas de tensions extrêmes, de choc émotionnel...
- Sur la peau, elle fait des miracles : elle atténue les rides et les ridules, calme l'acné, accélère la cicatrisation...



### Applications pratiques

#### Beauté

Envie d'un vrai moment de détente ? Diluez 1 goutte d'HE de jasmin dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, et versez ce mélange dans l'eau du bain. Restez-y une dizaine de minutes en profitant de son parfum... L'astuce : portez-la comme un parfum ! Une seule goutte, déposée derrière le lobe de l'oreille, suffit.

## Santé

En cas de stress intense, de choc : ouvrez le flacon d'HE de jasmin et respirez profondément. Fatigué ? Diluez 2 gouttes d'HE de jasmin dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Massez-vous la plante des pieds (attention à ne pas glisser en vous relevant !) ou le plexus solaire.

## Maison

Pour créer une ambiance sensuelle : versez dans votre diffuseur 4 gouttes d'HE de jasmin + 4 gouttes d'HE de bois de rose + 4 gouttes d'HE de bergamote. Laissez-le fonctionner 4 à 5 minutes.

### Précaution particulière

Cette HE est déconseillée pendant toute la grossesse.

Remarque : l'huile essentielle de jasmin doit en fait être appelée « absolue » car elle est obtenue par extraction alcoolique. Il faut environ 1 000 kg de fleurs pour avoir 1 kg d'absolue. C'est ce qui explique son prix élevé : comptez environ 60 € les 5 ml !

# LAURIER NOBLE

*LAURUS NOBILIS*

## Ses atouts

- C'est un très puissant antimicrobien, actif contre les virus, les bactéries, les champignons... À ce titre, elle est encore plus efficace sur les virus que l'huile essentielle de tea tree (arbre à thé).
- Elle donne du tonus : essentiel pour lutter contre le stress, faciliter la concentration...
- Antispasmodique, elle est tout indiquée pour apaiser les douleurs articulaires ou musculaires, les rhumatismes, les névralgies...



## Applications pratiques

### Beauté

Pour faire le plein d'énergie le matin : diluez 5 à 6 gouttes d'HE de laurier noble dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, versez dans l'eau du bain (pas trop chaude pour ne pas vous endormir !).



## Santé

En cas de grippe : associez-la aux HE d'eucalyptus radiata et de ravintsara. Comptez 10 gouttes de chaque à diluer dans 100 ml d'huile végétale. À appliquer en massage sur le thorax. En cas de bronchite ou de sinusite : diluez 2 à 3 gouttes d'HE de laurier noble dans un bol d'eau chaude et inhalez ce mélange pendant 1 ou 2 minutes. Contre les rhumatismes : mélangez 10 gouttes d'HE de laurier noble dans 100 ml d'huile végétale d'arnica. Massez doucement.

### Précaution particulière

L'HE de laurier noble est très efficace : elle s'utilise à toutes petites doses et sur de courtes durées. Attention, elle peut se révéler irritante sur certaines peaux sensibles. Faites un test en déposant une goutte au creux du coude, afin de vérifier sa tolérance.

## LAVANDE ASPIC

*LAVANDULA SPICA/LAVANDULA LATIFOLIA CINEOLIFERA*

### Ses atouts

- Antitoxique et cicatrisante, c'est l'huile essentielle des petites urgences, à toujours avoir dans sa trousse à pharmacie : elle apaise les brûlures, les coups de soleil ainsi que les piqûres d'insectes et les morsures d'animaux.
- Elle est également efficace en cas de sinusite, de bronchite, de rhume, de quintes de toux...
- Grâce à ses vertus cicatrisantes, elle est indiquée en cas d'acné ou de crevasses.
- Elle soulage les douleurs articulaires, musculaires mais aussi les migraines, les zonas ou les rages de dents.
- En diffusion, elle a des vertus calmantes.



## Applications pratiques

### Beauté

Contre l'acné : diluez 5 gouttes d'HE de lavande aspic + 5 gouttes d'HE de tea tree + 3 gouttes d'HE de laurier noble dans 2 cuillères à café d'huile de jojoba. Appliquez sur les boutons en évitant le contour des yeux.

## Santé

SOS brûlure ou piqûre : appliquez 2 ou 3 gouttes d'HE de lavande aspic sur la zone concernée. Si la brûlure est très étendue, consultez un médecin. Vous souffrez d'un zona ? Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande aspic dans 3 cuillères à soupe d'huile végétale. Appliquez un peu de cette préparation sur la zone douloureuse. Coup de soleil ? Appliquez 2 à 3 gouttes d'HE de lavande aspic directement sur la peau. À renouveler plusieurs fois dans la journée. En cas de nervosité : versez quelques gouttes d'HE de lavande aspic dans votre diffuseur électrique, et mettez-le en marche de 2 à 3 minutes. Contre la migraine : diluez 4 gouttes d'HE de lavande aspic + 4 gouttes d'HE de menthe poivrée dans 10 gouttes d'huile végétale. Appliquez un peu de ce mélange sur les tempes et renouvelez autant de fois que nécessaire.

### Remarque

Il existe plus d'une dizaine de variétés différentes d'huiles essentielles de lavande. Si la lavande aspic est la plus efficace contre toutes les piqûres et brûlures, la plus courante – et la plus polyvalente – reste la lavande vraie ou lavande officinale.

# LAVANDE VRAIE (OU LAVANDE OFFICINALE)

*LAVANDULA VERA/LAVANDULA OFFICINALIS*

## Ses atouts

- Elle traite aussi bien les problèmes de peau, de circulation ou de digestion que l'hypertension.
- Antidouleur, elle est efficace contre les contractures, les migraines...
- Antiseptique et antibactérienne, elle désinfecte parfaitement et favorise la cicatrisation.
- Elle a des vertus relaxantes.
- Dans la maison, elle repousse les insectes et les mites.



## Applications pratiques

### Beauté

Pour vous relaxer : diluez 10 à 12 gouttes d'HE de lavande vraie dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Versez dans le bain tiède et restez-y une dizaine de minutes.

## Santé

En cas de rhume, de bronchite, de mal de gorge, etc. : versez 5 à 6 gouttes d'HE de lavande vraie dans un bol d'eau chaude. Mettez votre visage par-dessus, posez un linge sur votre tête et respirez profondément pendant 2 minutes. Contre les crampes, les contractures... : diluez 5 gouttes d'HE de lavande vraie dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale et massez les zones douloureuses. En cas d'hypertension : diluez 2 gouttes d'HE de lavande vraie dans 1 cuillère à café de miel. À prendre 3 fois par jour.

Problème pour s'endormir ? Diffusez quelques gouttes d'HE de lavande vraie dans la chambre, avant le coucher.

En cas d'ampoule : appliquez 1 goutte d'HE de lavande vraie, 3 fois par jour.

## Maison

Pour éviter les mites : versez quelques gouttes d'HE de lavande vraie sur un galet, un morceau de tissu ou de bois et posez-le dans votre armoire à linge. Pour parfumer le linge : ajoutez-en quelques gouttes dans votre machine à laver ou dans l'eau de votre fer à repasser.

## Remarque

C'est l'huile essentielle la plus polyvalente !



## LAVANDIN

*LAVANDULA BURNATHII*

### Ses atouts

- C'est l'huile essentielle à privilégier en cas de crampes ou de contractures.
- Elle est également efficace en cas de mal de tête ou de migraine.
- Elle peut être à la fois sédative (à faible dose) ou tonifiante (à haute dose).



## Applications pratiques

### Beauté

Pour se détendre après un effort musculaire : diluez 10 gouttes d'HE de lavandin dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Versez dans l'eau du bain et plongez-y pour une dizaine de minutes. Cela apaise les muscles, mais aussi l'esprit !





## Santé

En cas de crampe : appliquez 2 à 3 gouttes d'HE de lavandin super et massez doucement. Pour apaiser la migraine : 1 goutte d'HE de lavandin super sur la tempe. À renouveler plusieurs fois par jour. Coup de mou ? Ouvrez le flacon d'HE de lavandin super et prenez une dizaine de respirations lentes et profondes.

Pour protéger vos enfants contre les poux : chaque matin, déposez 1 goutte d'HE de lavandin super à la base des cheveux.

## Maison

Pour parfumer la maison : dans votre diffuseur, mélangez 10 gouttes d'HE de lavandin super + 5 gouttes d'HE d'orange douce. Idéal le soir pour se détresser et se préparer au sommeil...

## Remarque

Le lavandin super résulte du croisement de la lavande vraie et de la lavande aspic. Son huile essentielle est la moins chère des trois. Voilà pourquoi c'est elle qui parfume de nombreux produits cosmétiques et d'entretien du commerce.



# LÉDON DU GROENLAND

*LEDUM GROENLANDICUM*

## Ses atouts

- Elle favorise le drainage et la régénérescence du foie. Efficace en cas d'intoxication hépatique ou de séquelle d'hépatite virale, par exemple.
- C'est une huile essentielle excellente pour rééquilibrer le système nerveux. Elle est, par exemple, indiquée en cas de stress intense. Elle calme la mauvaise humeur, la nervosité, l'irritabilité, la dépression et permet de retrouver le sommeil.



## Applications pratiques

### Santé

Problème de foie ? Déposez 2 gouttes d'HE de lédon du Groenland sur un petit sucre (ou diluez-les dans 1 cuillerée de miel) et avalez. À renouveler deux fois par jour. Vous souffrez d'insomnie ? Déposez 1 à 2 gouttes d'HE de lédon du Groenland sur l'oreiller. En cas



de nervosité, d'irritabilité ou de stress : mélangez 3 gouttes d'HE de lédon du Groenland dans ½ cuillère à café d'huile végétale et massez le plexus solaire. Vous pouvez également la respirer au flacon en prenant 3 à 4 grandes inspirations.

### **Précaution particulière**

L'huile essentielle de lédon du Groenland est interdite pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement, ainsi qu'aux enfants jusqu'à 6 ans. Elle est également déconseillée aux personnes qui prennent des médicaments pour fluidifier le sang. Attention : cette huile essentielle est assez chère, comptez environ 15 € pour 1 ml !

## MANDARINE

*CITRUS RETICULATA VAR. MANDARIN/*

*CITRUS NOBILIS VAR. DELICIOSA*

### Ses atouts

- Elle rééquilibre le système nerveux : elle calme les angoisses, lutte contre l'agitation et a des vertus sédatives.
- C'est également un bon tonique digestif et un remède en cas de nausées.
- Comme toutes les huiles essentielles d'agrumes, elle a des vertus anticellulite.



## Applications pratiques

### Beauté

Pour lutter contre la cellulite : mélangez 3 à 4 gouttes d'HE de mandarine dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale de macadamia. Matin et soir, massez les zones concernées (ventre, fesses, hanches). Vous pouvez aussi l'associer à de l'HE de pamplemousse (2 gouttes de chaque).



## **Santé**

En cas d'agitation, de difficulté à s'endormir : diluez 2 gouttes d'HE de mandarine dans 1 cuillère à café d'huile végétale. Massez le dos, le plexus solaire et la plante des pieds. Pour lutter contre la nausée : diluez 2 gouttes d'HE de mandarine dans 1 cuillère à café de miel, et avalez. À prendre 3 fois par jour.

Contre le mal des transports : ouvrez le flacon d'HE de mandarine et respirez profondément dès que le besoin s'en fait sentir.

## **Maison**

Pour parfumer la maison (et apaiser les tensions) : versez quelques gouttes d'HE de mandarine dans votre diffuseur électrique et mettez-le en marche quelques minutes.



### **Précaution particulière**

Comme toutes les huiles essentielles d'agrumes, l'HE de mandarine est photosensibilisante. Ne l'appliquez pas sur la peau avant d'aller au soleil !



# MARJOLAINE

## *ORIGANUM MARJORANA*

### Ses atouts

- Calmante, elle est irremplaçable pour apaiser tous les troubles d'origine nerveuse : hypertension, anxiété, stress, névralgies, difficultés respiratoires, sautes d'humeur... Elle est aussi indiquée en cas de libido trop active !
- Elle favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.
- Elle est également efficace contre les champignons et les bactéries.



### Applications pratiques

#### Santé

En cas de rhume : versez 8 à 10 gouttes d'HE de marjolaine dans un bol d'eau chaude et faites des inhalations pendant quelques minutes. Insomnies régulières ? Avalez 2 gouttes d'HE de marjolaine diluées dans 1 cuillère à café de miel, avant de vous coucher. Vous



souffrez de spasmophilie ou de crises d'angoisse ? Déposez 2 gouttes d'HE de marjolaine sur la plante des pieds et massez. En cas de contracture liée au stress : diluez 2 gouttes d'HE de marjolaine dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale et massez la zone concernée. Cela fonctionne aussi si vous avez mal à l'estomac : massez en formant de larges cercles.

### **Maison**

Pour renforcer l'efficacité antibactérienne de votre liquide vaisselle : ajoutez quelques gouttes d'HE de marjolaine dans votre flacon. Comptez 10 à 15 gouttes d'HE pour 500 ml de produit.

### **Remarque**

Ne la confondez pas avec l'huile essentielle de marjolaine sylvestre (*Thymus mastichina*) ou l'huile essentielle d'origan, dont le nom latin lui ressemble beaucoup : *Origanum vulgare*.

# MÉLISSE

*MELISSA OFFICINALIS*

## Ses atouts

- C'est un excellent remède contre les insomnies : c'est sa principale indication.
- Elle est également très efficace en cas de stress ou de troubles de l'humeur.
- Elle apaise les crampes digestives.
- En cosmétique, elle a des propriétés anti-âge.



## Applications pratiques

### Beauté

Pour lutter contre les signes du temps : ajoutez 1 goutte d'HE de mélisse dans votre dose de crème de jour et massez en évitant le contour des yeux.

## Santé

En cas d'insomnie : avalez 1 goutte d'HE de mélisse diluée dans 1 cuillère à café de miel. Vous pouvez également composer votre mélange « anti-insomnies » dans un petit flacon : 10 gouttes d'HE de mélisse + 10 gouttes d'HE de verveine citronnée + 10 gouttes d'HE d'orange douce + 10 gouttes d'HE de camomille noble. Absorbent 1 goutte de ce mélange dans 1 cuillère à café de miel chaque soir avant d'aller vous coucher. Vous êtes stressé ? Diluez 10 gouttes d'HE de mélisse dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Versez dans l'eau du bain, restez-y une dizaine de minutes.

En cas de crampes digestives : déposez 1 goutte d'HE de mélisse sur un sucre et avalez. De préférence le soir, car vous risquez de vous endormir comme un bébé...

### Remarque

Le mot mélisse vient d'un mot grec signifiant « abeille » car son parfum doux et citronné a la particularité d'attirer et de retenir cet insecte !

# MENTHE BERGAMOTE

*MENTHA CITRATA*

## Ses atouts

- Cette huile essentielle a la particularité de mimer les œstrogènes (on dit qu'elle est œstrogènes-like), ce qui lui confère des propriétés antispasmodiques, antidouleur, anti-inflammatoires...
- Elle stimule le foie et le pancréas et est efficace en cas de petits problèmes de digestion (nausées, aérophagie...).
- Elle peut être utile en cas d'impuissance ou de baisse de libido chez l'homme.
- Stimulante, elle est indiquée en cas de fatigue nerveuse, d'asthénie, de dépression.



## Applications pratiques

### Santé

En cas de baisse de libido (chez l'homme) : appliquez 1 goutte d'HE de menthe bergamote sur le plexus sacré. À renouveler pendant



10 jours. Problème de digestion ? Prenez 1 goutte d'HE de menthe bergamote sur un comprimé neutre, après le repas. En cas de fatigue nerveuse : diluez 2 gouttes d'HE de menthe bergamote + 4 gouttes d'HE de marjolaine dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale (amande douce) ou de base pour le bain. Versez dans le bain et restez-y une dizaine de minutes.

### **Précaution particulière**

Cette huile essentielle ne doit pas être employée chez la femme enceinte et allaitante. Ne la confondez surtout pas avec sa concurrente, dont les applications sont beaucoup plus nombreuses : l'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*). Ni d'ailleurs avec l'huile essentielle de bergamote (*Citrus aurantium ssp bergamia*) qui, elle, est extraite d'un agrume.

# MENTHE POIVRÉE

*MENTHA PIPERITA*

## Ses atouts

- C'est un excellent anti-douleur : elle est efficace très rapidement en cas de mal de tête ou de migraine grâce à son effet réfrigérant. Elle est également utile en cas de coup, de bleu...
- Elle facilite la digestion, aide à lutter contre les nausées, apaise les douleurs d'estomac.
- Elle a des vertus antiseptiques : elle tue les bactéries, les virus, les champignons...
- Rafraîchissante et tonifiante, elle peut même se révéler aphrodisiaque.



## Applications pratiques

### Beauté

Pour se rafraîchir : diluez 1 goutte d'HE de menthe poivrée dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, appliquez sur les bras et les jambes pour un coup de frais immédiat. En cas de mauvaise haleine :

faites un bain de bouche avec 1 goutte d'HE de menthe poivrée diluée dans 1 petit verre d'eau. N'avalez pas.

## Santé

Contre les chocs, les coups, les bleus : déposez 1 goutte d'HE de menthe poivrée sur la zone concernée. En cas de céphalée : posez 1 goutte d'HE sur la tempe (le plus loin possible des yeux). En cas de somnolence au volant : avalez 1 goutte d'HE de menthe poivrée sur 1 petit morceau de sucre. Idéal aussi si vous souffrez du mal des transports. Vous souffrez de nausées ? Absorberez 1 cuillère à café de miel dans laquelle vous aurez dilué 2 gouttes d'HE de menthe poivrée.

### Précaution particulière

Comme les autres huiles essentielles de menthe, elle est interdite chez la femme enceinte pendant toute la durée de la grossesse, ainsi que durant l'allaitement. Elle ne doit pas non plus être utilisée chez les enfants de moins de 6 ans. Elle peut s'avérer dermo-caustique : si vous avez la peau sensible, ne l'utilisez pas pure. Dans les autres cas, n'en mettez pas plus d'une goutte en application directe.

# MUSCADE

*MYRISTICA FRAGRANS*

## Ses atouts

- Elle facilite la digestion et le transit. À recommander, par exemple, en cas de ballonnements, d'aérophagie, de flatulences ou de diarrhée.
- Elle est indiquée en cas de nausées dues au mal des transports.
- Chauffante, elle soulage les douleurs musculaires, les courbatures, les rhumatismes... C'est également un bon remède pour lutter contre la fatigue physique et mentale.



## Applications pratiques

### Santé

En cas de problème digestif : diluez 2 gouttes d'HE de muscade dans 1 cuillère à café d'huile végétale et massez-vous l'abdomen. En cas de mal des transports ou de coup de fatigue : respirez l'HE de muscade directement au flacon pendant quelques secondes. Vous souffrez



de crampes ou de courbatures ? Mélangez 3 gouttes d'HE de muscade dans 1 cuillère à café d'huile végétale et massez la zone douloureuse. En cas de fatigue : diluez 3 gouttes d'HE de muscade + 3 gouttes d'HE de romarin dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Versez dans l'eau du bain et restez-y une dizaine de minutes.

### **Précaution particulière**

Cette huile essentielle est déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans. De plus, elle ne s'emploie pas par voie interne sans l'avis d'un spécialiste.

## MYRTE

*MYRTUS COMMUNIS CINEOLIFERUM*

### Ses atouts

- Expectorante, elle est recommandée en cas de toux spasmodique, de bronchite, de rhume...
- C'est également un excellent désinfectant de l'air ambiant : elle tue tous les microbes !
- Sur la peau, elle a des vertus tonifiantes et anti-vergetures.
- Elle est légèrement sédative.



### Applications pratiques

#### Beauté

Pour atténuer les rides : ajoutez 1 goutte d'HE de myrte dans une noisette de crème de jour et appliquez sur la peau en évitant le contour des yeux.



## Santé

En cas de toux liée au tabac : respirez l'HE de myrte directement au flacon, pendant quelques minutes. Elle peut même inciter certains fumeurs à renoncer à leur cigarette ! Toux grasse ? Avalez 2 gouttes d'HE de myrte diluée dans 1 petite cuillère à café de miel. À renouveler 3 fois par jour. Pour favoriser le sommeil : diluez 10 gouttes d'HE de myrte dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Versez dans l'eau du bain et restez-y une dizaine de minutes.

## Maison

Pour assainir l'air ambiant (quand l'un des membres de la famille est malade, par exemple) : versez dans votre diffuseur 5 gouttes d'HE de myrte + 5 gouttes d'HE de pamplemousse + 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié. Mettez-le en marche de 3 à 4 minutes, à renouveler 2 ou 3 fois par jour.

## Remarque

Ne confondez pas cette huile essentielle avec celle de myrte rouge (*Myrtus communis myrtenylacetatiferum*), moins efficace sur le plan respiratoire.



# NÉROLI (OU FLEURS D'ORANGER)

*CITRUS AURANTIUM SSP AURANTIUM (FLEURS)*

## Ses atouts

- C'est l'huile essentielle la plus indiquée pour les troubles nerveux : dépression, nervosité, crise de nerfs... mais aussi anxiété, surmenage, palpitations. Ou même l'agitation ou l'hyperactivité chez les enfants.
- Elle est également indiquée en cas d'insomnie ou de troubles du sommeil.
- En cosmétique, elle est recommandée aux peaux sensibles, matures ou sujettes à la couperose.



## Applications pratiques

### Beauté

Pour atténuer les rides ou la couperose : ajoutez 1 goutte d'HE de néroli dans une noisette de crème de jour. Massez en évitant le contour des yeux.



## Santé

En cas d'anxiété, de crise de nerfs : ouvrez le flacon d'HE de néroli et prenez plusieurs inspirations profondes. À renouveler si nécessaire plusieurs fois dans la journée. En cas de dépression nerveuse, de surmenage ou d'insomnie : diluez 2 à 3 gouttes d'HE de néroli dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale ou de base pour le bain. Versez dans le bain et restez-y une dizaine de minutes. Vous pouvez également l'utiliser en massage : comptez 5 gouttes d'HE de néroli + 10 gouttes d'HE d'orange douce, à diluer dans 100 ml d'huile d'amande douce. Massez le plexus solaire.

## Maison

Pour parfumer la maison : ajoutez 5 à 6 gouttes d'HE de néroli dans votre diffuseur électrique et laissez-le fonctionner quelques minutes. À associer par exemple avec de l'HE de géranium ou de lavande officinale.

## Remarque

Attention, cette huile essentielle est assez chère : à partir de 50 € les 5 ml. Même si c'est un vrai bonheur en diffusion dans une pièce, utilisez-la avec parcimonie !



# NIAOULI

*MELALEUCA QUINQUENERVIA*

## Ses atouts

- Antivirale et anti-infectieuse, elle est indiquée pour toutes les maladies hivernales : grippe, bronchite, rhume... mais aussi sinusite. Elle dégage les bronches et le nez.
- Grâce à ses propriétés antivirales, elle est efficace en cas d'herpès labial.
- Décongestionnante, elle soulage les jambes lourdes et les varices.
- Elle tonifie la peau et aide à lutter contre les vergetures.
- Elle favorise la concentration.



## Applications pratiques

### Beauté

Teint terne ou fatigué ? Ajoutez 1 goutte d'HE de niaouli dans une noisette de votre crème de jour et appliquez sur la peau en évitant le contour des yeux.



## Santé

En cas de bronchite ou de voies respiratoires encombrées : diluez 1 goutte d'HE de niaouli dans 1 cuillère à café d'huile végétale et massez le plexus solaire. Vous pouvez également faire une inhalation avec 4 à 5 gouttes d'HE de niaouli diluées dans un bol d'eau chaude. En prévention (des maladies respiratoires) : utilisez l'HE de niaouli en diffusion. Versez quelques gouttes dans un diffuseur électrique et laissez-le fonctionner une dizaine de minutes. En cas d'herpès labial ou de bouton de fièvre : appliquez 1 goutte d'HE de niaouli pure sur l'herpès. À renouveler entre 3 et 5 fois par jour. Jambes lourdes ? Diluez 15 gouttes d'HE de niaouli + 15 gouttes de lentisque pistachier dans 100 ml d'huile végétale. Massez vos jambes en remontant des chevilles vers les genoux.

### Précaution particulière

Elle peut être irritante si elle est appliquée pure sur la peau. Faites le test en déposant 1 goutte d'HE de niaouli au creux du coude.

## ORANGE DOUCE

*CITRUS SINENSIS*

### Ses atouts

- Calmante, elle apaise les angoisses, l'anxiété... et favorise le sommeil.
- On peut aussi l'utiliser en cas de surmenage ou pour favoriser la concentration.
- Elle est également utile en cas de troubles digestifs.
- C'est un bon désinfectant de l'air ambiant.



### Applications pratiques

#### Beauté

Pour se détendre, le soir : diluez 10 gouttes d'HE d'orange douce dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Ajoutez dans l'eau du bain et restez-y une dizaine de minutes. Vous pouvez aussi l'associer à de l'HE de lavande officinale et de l'HE de marjolaine. Dans ce cas, comptez 3 gouttes de chaque.



## Santé

En cas de problème de digestion : déposez 1 goutte d'HE d'orange douce sur un petit morceau de sucre, et avalez. À prendre en fin de repas. En cas de surmenage ou de manque de concentration : respirez-la directement au flacon pendant quelques secondes.

## Maison

Pour désinfecter l'air ambiant (et parfumer la pièce !) : versez quelques gouttes d'HE d'orange douce dans votre diffuseur, et mettez-le en marche pendant 4 à 5 minutes. À renouveler plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi l'associer à de l'HE de pamplemousse.



### Précaution particulière

Comme toutes les huiles essentielles d'agrumes, celle d'orange douce est photosensibilisante : ne vous exposez pas au soleil juste après application sur la peau (même diluée). Attendez au moins 2 heures. Cette huile essentielle peut également se révéler irritante pour certaines peaux sensibles : faites un test en déposant une goutte au creux du coude.



# **ORANGER AMER (OU PETIT GRAIN BIGARADE)**

*CITRUS AURANTIUM SSP AURANTIUM (FEUILLES)*

## **Ses atouts**

- Elle est idéale en cas de déséquilibre psychique ou affectif : surmenage, soucis, déprime, tristesse, lassitude... Elle calme aussi tous les troubles liés au stress : insomnies, palpitations, brûlures d'estomac, mal au ventre...
- En cosmétique, elle tonifie,affermit et lutte contre la cellulite.



## **Applications pratiques**

### **Beauté**

Teint fatigué ? Ajoutez 1 goutte d'HE d'oranger amer dans une noisette de votre crème de jour. Appliquez sur une peau propre et sèche en évitant le contour des yeux. Attention, cette huile peut être photosensibilisante : évitez de vous exposer au soleil dans les deux heures

qui suivent. Pour les peaux matures : diluez 15 gouttes d'HE d'oranger amer + 15 gouttes d'HE de bois de rose dans 100 ml d'huile d'argan. Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur une peau propre et sèche, le soir.

## Santé

Surmenage, stress, angoisses (et tous les troubles liés) ? Diluez 4 à 5 gouttes d'HE d'oranger amer dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Massez le plexus solaire et le dos. En cas d'insomnie ou de réveil nocturne : respirez-la directement au flacon pendant quelques minutes. Idéal aussi en cas de trac, juste avant un examen ou une audition, par exemple !

## Remarque

Cette huile essentielle est tirée des feuilles de l'oranger amer, aussi appelé bigaradier de Séville. Voilà pourquoi on l'appelle aussi huile essentielle de petit grain bigarade ou huile essentielle de bigaradier.

## **ORIGAN COMPACT**

*ORIGANUM COMPACTUM*

### **Ses atouts**

- C'est la plus antiseptique de toutes les huiles essentielles connues ! Anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale, antifongique (contre les champignons), elle s'avère efficace pour traiter de nombreux troubles d'ordre respiratoire, ORL, intestinal, urinaire...
- Elle renforce les défenses immunitaires.
- Elle facilite la digestion.
- Tonifiante, elle est excellente pour la forme physique, mentale et même sexuelle.



### **Applications pratiques**

#### **Santé**

En cas de rhume, de grippe, etc. : versez 5 à 6 gouttes d'HE d'origan compact dans un bol d'eau chaude. Placez votre visage au-dessus, avec une serviette posée sur votre tête et respirez profondément pendant 2 minutes. En cas d'otite : prenez 1 goutte d'HE d'origan



diluée dans 1 cuillère à café de miel. À renouveler 3 fois par jour.  
En cas de mycose cutanée : ajoutez 30 gouttes d'HE d'origan compact dans 100 ml d'huile végétale. Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur la zone concernée. Pour stimuler l'appétit : respirez-la directement au flacon, pendant quelques secondes.

### **Maison**

Dans vos produits d'entretien : ajoutez quelques gouttes d'HE d'origan pour renforcer leur efficacité antiseptique.

### **Remarque**

Attention, cette huile essentielle doit être maniée avec la plus grande précaution. Ainsi, elle est déconseillée aux enfants et aux adolescents de moins de 15 ans. Elle ne doit pas être utilisée par la femme enceinte et allaitante. Elle ne doit pas être appliquée pure sur la peau car elle est dermocaustique.

# PAMPLEMOUSSE

*CITRUS PARADISII*

## Ses atouts

- Équilibrante, elle calme les angoisses et redonne du dynamisme.
- Elle raffermi la peau : c'est une précieuse alliée pour lutter contre le relâchement des tissus ou la cellulite !
- Elle a des vertus astringentes, idéales pour les peaux grasses et à problèmes.
- Elle aide à la digestion.
- Elle a des vertus désinfectantes et bactéricides, utiles pour désinfecter toute la maison et l'air ambiant.



## Applications pratiques

### Beauté

Pour les peaux grasses : versez 3 à 4 gouttes d'HE de pamplemousse dans un bol d'eau chaude, et mettez votre visage au-dessus, avec une serviette sur la tête. Fermez les yeux et restez environ 2-3 minutes. Épongez l'excédent avec un coton. Contre la peau d'orange : diluez

5 gouttes d'HE de pamplemousse dans 2 cuillères à soupe d'huile de jojoba et massez-vous le ventre, les hanches et les fesses.

### **Santé**

Problème de digestion ? Après le repas, déposez une goutte d'HE de pamplemousse sur un morceau de sucre et laissez-le fondre en bouche. En cas de rhume : versez 2 gouttes d'HE de pamplemousse dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale (amande douce, par exemple) ou de base pour le bain. Versez dans le bain tiède et restez-y une dizaine de minutes.

### **Maison**

Pour parfumer : mettez quelques gouttes dans un diffuseur électrique et faites-le fonctionner de 5 à 6 minutes. Dans votre produit vaisselle : ajoutez quelques gouttes d'HE de pamplemousse. Cela désinfecte et sent bon.

### **Remarque**

Comme toutes les huiles essentielles d'agrumes, l'huile essentielle de pamplemousse est photosensibilisante. Si vous vous exposez au soleil juste après en avoir appliqué sur la peau, vous risquez de voir apparaître de vilaines taches brunes. Attendez au moins 2 heures !



*Imprimé en Espagne par l'imprimerie Graficas Jomagar S.L.*



# LES HUILES essentielles

Découvrez dans cet ouvrage pratique 45 huiles essentielles incontournables pour se soigner au quotidien. Santé, beauté, bien-être... Les utilisations sont nombreuses.

- 45 huiles essentielles
- Santé, beauté, bien-être
- Des conseils pratiques