

Le Guide pratique des huiles essentielles

www.LeSiteDuBienEtre.com



Le guide pratique des huiles essentielles

Réalisation de
Catherine Soulard

<http://insaeculacatherine.blogspot.com>

La méconnaissance des qualités et potentiels détenus par les huiles essentielles nuit à leur notoriété. Pas besoin de parler d'aromathérapie si vous n'êtes pas thérapeute reconnu par l'état et formé ensuite à l'aromathérapie. Les personnes utilisent, à tort, les huiles essentielles comme des médicaments, en curatif de symptômes, en négligeant les syndromes et l'impact de l'esprit sur le corps. Bref : à mauvais escient. Pour aborder la pratique de l'aromatologie, il faut l'envisager

Définition : Une plante est dite aromatique lorsqu'elle contient des molécules aromatiques dans ses organes producteurs (o.p) : feuilles, fleurs, écorces, rameaux, résines, graines, racines, fruits.

sager comme un art de vivre, comme moyen d'atteindre et de conserver la santé du corps et de l'esprit. C'est aussi une acceptation de l'entité unique que vous êtes, ainsi que votre appartenance à la nature humaine.

L'homme est une branloire perenne... Montaigne

La nature humaine change en fonction de l'âge, de la saison, de notre entourage, des événements extérieurs... Pour cela les huiles essentielles sont un accompagnement de chacun de ces moments. Certes, il y a beaucoup de question d'ordre pratique sur l'usage des huiles essentielles.

Où acheter des huiles essentielles ?

Cette question, vous vous la posez souvent. À juste titre vous espérez une réponse concrète, précise. Mais quelle est vraiment votre demande ?

Si vous voulez acheter du shampoing, formulez-vous la même requête et à qui ? En effet ce produit capillaire se vend en pharmacie, chez le coiffeur et chez l'esthéticienne, en magasin de produits naturels et en grandes surfaces, par correspondance... Presque dans les mêmes magasins que les huiles essentielles ! La bonne question serait **COMMENT ACHETER UNE HUILE ESSENTIELLE FIABLE, PURE ET EFFICACE ?** Dans ce cas vous pouvez directement poser la question au vendeur du lieu de distribution que vous aurez choisi. Chacun est sûr de vendre le meilleur produit, donc vous êtes à l'endroit opportun pour vos achats.

L'ambiguïté des huiles essentielles (H.E.) relève du fait qu'elles sont définies sur un plan législatif comme « complément alimentaire »*, il est donc logique de les trouver dans les magasins déjà cités, de par leur histoire (pharma-

copée), leurs multiples usages (soins du corps, parfum, cuisine) et leur impact psychique (encens, olfactothérapie). Je suis d'accord avec vous, ce n'est toujours pas clair, mais nous avançons progressivement.

Donc le lieu n'est pas essentiel. **Ce qui compte c'est l'usage que vous voulez en faire.** À quoi utilisez-vous les huiles essentielles ? Vu le prix d'un flacon, il serait judicieux qu'il puisse servir à soulager, embellir, détendre et parfumer en même temps. Il est important aussi de ne pas en avoir 50 à la maison... Là vous vous sentez seul et perdu. **L'important est de bien définir ce que vous pouvez attendre d'une H.E.** et aussi de connaître ce qu'elle peut vous apporter. Voilà pourquoi les personnes me posent la question, à moi, qui ne vend rien. J'ai étudié ces élixirs précieux que sont les H.E. Faut-il en réserver l'usage aux aromathérapeutes ? Dans certaines conditions : oui. Mais il est des usages (beaucoup) qui permettent à chacun de profiter de ces merveilles. Le tout est de bien connaître le produit, car il est efficace et puissant dans des mains averties, mais inefficace ou dange-

Une essence : Les agrumes offrent d'excellentes essences obtenues par pression à froid des zestes : citron, pamplemousse, orange, mandarine, lemon, bergamote. Parfois appelés huiles essentielles par erreur. Elles sont photosensibilisantes : utilisées avant une exposition au soleil elles peuvent tâcher la peau. Elles conviennent aux enfants.

reux pour un apprenti « fleurs liquides ». La bonne question est : **Sur quels critères choisir une H.E. ?** Vous trouverez ensuite le magasin qui les distribue. Rassurez-vous ils sont nombreux !

Il est impossible de n'apprendre que dans les livres. Et les H.E. sont très délicates d'emploi, il en relève de votre responsabilité, surtout si vous avez des enfants. J'ai été effarée de voir le nombre d'erreurs que j'ai pu commettre, livre en main, avant mes formations ! Il en est de même lorsqu'on me pose des questions sur les H.E. conseillées dans telle recette sur Internet : sans le nom réel de la plante (il existe 13 sortes de thym, plusieurs de lavande, de menthe...), sans la diluer, ou en la diffusant à chaud (H.E. : huile essentielle).

Une essence aromatique change après distillation, les principes actifs ne sont plus les mêmes. Pour cette raison la plante n'a pas les mêmes vertus que son huile essentielle.

C'est la foire ! Toutes les villes de France ont leur Foire Bio et Bien-être. J'y vais toujours avec beaucoup d'enthousiasme et de curiosité. Mais cela reste en grande majorité très commercial ! Un exemple ? (parmi tant d'autres).

LES HUILES ESSENTIELLES

4 stands affichaient « aromathérapie », « huiles essentielles ». Parvenue devant, j'observe, je cherche. Pas un seul

A MÉDITER !
CE QUE VOIENT LES YEUX N'EST PAS REMÈDE. LORSQUE LA DISTILLATION AURA TRANSFORMÉ LE VÉGÉTAL, ALORS LE REMÈDE SERA MANIFESTE ! PARACELSE

flacon, que des grosses boîtes. La devanture précisait : « les bienfaits des huiles essentielles ». En écoutant le vendeur muni d'un organe vocal bien rodé, je perçois un mélange de mots H.E., essences, bienfaits aromatiques... et tout cela pour vendre des tisanes ! Puis il y a eut les « pro » de l'aromathérapie. Dès qu'ils m'ont vue (ils étaient 2), ils ont « diagnostiqué » un tas de symptômes, que leurs bougies aromatiques pouvaient résoudre sans problème.

Avec une douceur, qui leur offrait toutes les possibilités commerciales, j'ai demandé si le fait de chauffer des H.E. n'était pas néfaste (sous-entendu : pour l'efficacité des principes actifs). La réponse : « Cela pollue toujours moins qu'un diesel, alors je vous mets combien de flacons ? » Sans commentaire ! Les autres vendaient des flacons, certes parfumés, mais dont la composition comprenait des mélanges d'H.E. pas assez précis. Tout cela nuit à l'aromathérapie vraie et naturelle. Bien sûr qu'il faut gagner sa vie. Mais ne jouez pas avec votre santé et celle de vos proches. La dénomination « aromathérapie » augmente les ventes. Les vendeurs sont des techniciens commerciaux. Ils ne sont ni médecins, ni pharmaciens, ni

aromathérapeutes, ni naturopathes, ni même soucieux de votre santé. Moi si ! Alors, rien n'est une huile essentielle si ce n'est pas dans un flacon avec marqués : les noms français, latin, la plante utilisée, sa provenance, le mode de distillation, son chémotype... La contenance du flacon est de 2, 5, 10 ou 15 ml et ne contient qu'une seule H.E. Il ne faut surtout pas chauffer une huile essentielle ! Une H.E. n'est plus une essence, ces propriétés sont différentes pour la même plante prise en infusion. Soyez donc prudent ! Il en va de votre santé et de votre porte monnaie. L'aromatologie a tant à vous apporter !...

Les trois cuves de la distilla-

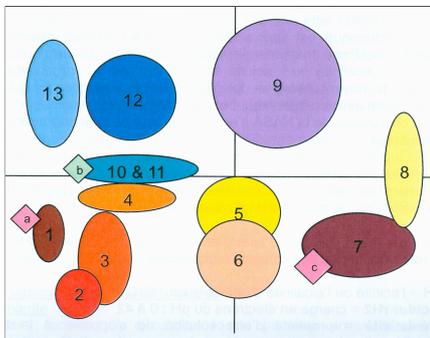


tion à la vapeur : SEULE méthode d'obtention des huiles essentielles.

Définition d'une huile essentielle :

C'est un liquide résultant de la distillation douce à la vapeur d'eau. Il flotte au-dessus de l'hydrolat et

contient les molécules aromatiques (de 200 à 400). L'huile essentielle est une essence distillée et n'est pas soluble dans l'eau ! L'essence et l'huile essentielle sont donc différentes dans leurs propriétés et utilisations pour une même plante ! L'huile essentielle ne contient pas de corps gras, seulement des molécules aromatiques. Tout est issu de la nature !



La cartographie moléculaire est une lecture simple et représente la clef de l'usage pratique en toute sécurité des huiles essentielles. Tout le monde peut y avoir accès avec un minimum de connaissances antérieures.

Donc pas besoin du label « bio » si vos huiles essentielles sont chémotypées : toutes substances étrangères (solvant, engrais, molécules étrangères...) apparaissent sur le résultat de l'analyse et la rendent ainsi invalide.

Il est déconcertant de constater que pour une même indication différents ouvrages traitant des huiles essentielles indiquent de multiples mélanges

Identification (critères donnés selon l'afssaps)

L'identité de la matière première initiale (plante ou partie de plante) est indispensable pour assurer la traçabilité.

Cette identité peut être assurée soit par des certificats ou des engagements du fournisseur soit au moyen de l'une ou plusieurs des techniques décrites ci-après :

- caractères botaniques macroscopiques avec une description permettant une identification rapide de la substance végétale ;

- caractères botaniques microscopiques : l'examen microscopique de la drogue végétale, permet de rechercher et d'identifier les caractères spécifiques ou dominants. Cet examen permet de repérer éventuellement la présence d'éléments étrangers.

- chromatographie sur couche mince ou chromatographie en phase gazeuse : le chromatogramme de la solution à examiner obtenue par extraction est comparé à celui d'une solution témoin comportant de préférence 2 substances de référence (CCM) ou à un profil chromatographique (CPG). La caractérisation du chémotype (par exemple pour le thym), se fera après identification du ou des constituants majoritaires dans les HE analysées.

(synergies) avec des H.E. elles aussi différentes. L'usage des huiles essentielles englobe plusieurs domaines : l'aromathérapie, l'olfactothérapie, la phyto-énergétique, entre autres.

L'AROMATHÉRAPIE

Son berceau est la France, découverte par Gattefossé (biochimiste) au début du xx^e siècle. Résumé simplement, c'est l'usage des H.E. comme traitement d'une pathologie ou d'un symptôme. Elles ne sont pas « anti-biotiques » = anti-vie mais « eubiotiques » = participent à la vie ! Leur structure chimique

est complexe et porte en elle la complexité du vivant. Elles rétablissent l'équilibre de l'organisme (pour les sceptiques lire les livres de FRANCHOMME, analyses biologiques à l'appui). C'est une médecine naturelle !

L'aromathérapie prend en compte la personne dans sa totalité. En se servant des tempéraments d'Hippocrate (4 : sanguin, bilieux, lymphatique, nerveux) et en les associant à l'électrobiogramme de Vincent (composition, pH, électromagnétisme ionique). Il existe plusieurs écoles d'aromathérapie dont la différence repose sur le concept d'utilisation :

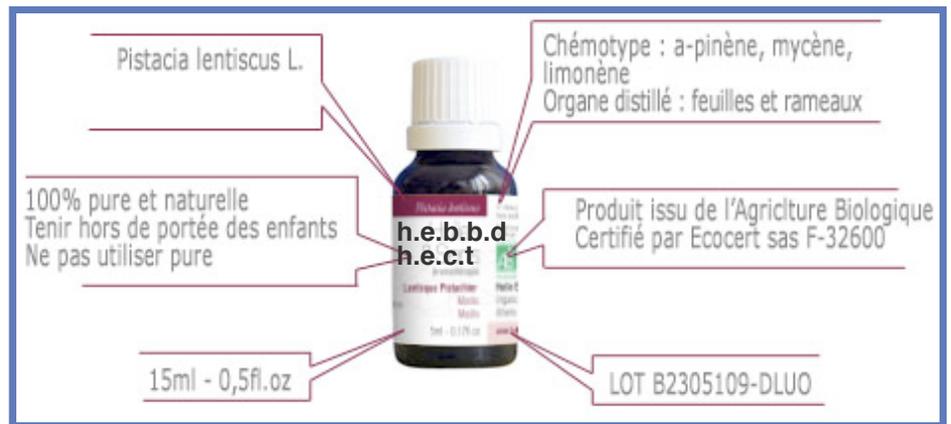
1. L'école du Dr Pénéloë.

L'Aromathérapie Quantique® propose de « lier » l'aromathérapie (Botanique, chimie) le patient (anatomie, physiologie, pathologie psychologie) et le thérapeute dans un ensemble cohérent. Elle propose de défiger les recettes en proposant aux thérapeutes d'accéder aux clés de la compréhension pour qu'ils deviennent eux-mêmes créateurs, *cit.* : Dr Pénéloë. Ce concept repose sur une vérité simple de l'entité unique de celui qui reçoit et de celui qui donne. Pas de vérité universelle biologique : TOUT EST LIÉ.

2. Pierre Franchomme nous apporte les connaissances botaniques, biophysiques, et chimiques indispensables à la maîtrise de l'emploi thérapeutique des huiles essentielles selon des critères rigoureux. Synthèse inédite, d'une approche totalement nouvelle fondée sur l'énergétique des huiles essentielles, élaborée à partir de l'étude des charges électroniques portées par les molécules aromatiques.

3. Dominique Baudoux.

L'aromathérapie scientifique ou aromatologie est l'étude des huiles essentielles. C'est une science qui recourt à une méthodologie rigoureuse et se base sur des données scientifiques solides, confirmées par le laboratoire. La relation intime qui unit la structure chimique et l'activité d'une huile essentielle constitue le fondement de l'aromathérapie scien-



tifique. Les critères de qualité des huiles essentielles doivent donc être établis en fonction de leur impact sur la composition chimique idéale et intégrale des essences telles que la Nature les a conçues. Un des critères de qualité d'une huile essentielle est le soin apporté à la récolte. Il y a là, un concept nouveau pour notre époque, mais ancestral en regard de notre histoire : l'amour de la conception : le soin mis à la récolte, à la distillation interfère sur la qualité de l'huile essentielle, surtout sa perception olfactive et vibratoire.



4. Le Docteur Jean Valnet (1920-1995), médecin et chirurgien des armées, a réhabilité dès 1948 les traitements naturels en définissant plus particulièrement et de manière scientifique le pouvoir thérapeutique des huiles essentielles. À une époque où plantes et essences étaient en presque total oubli, il a codifié leurs propriétés, leurs indications et introduit les posologies utiles dans la pratique médicale. Son œuvre toute entière et son enseignement bien connus de tous les spécialistes du monde entier, l'ont consacré « père de la phyto-aromathérapie moderne ». Le Docteur Valnet a donné naissance aux deux grands courants d'aromathérapie : l'école française qui, relevant d'une approche clinique et scientifique, s'inscrit dans la grande tradition médicale française, et l'école anglo-saxonne qui a choisi la voie plus spécifique du bien-être. Et oui, en plus il y a aussi l'Angleterre, la Chine, les pays d'Afrique du nord qui apportent une autre approche très différente. **De tous ces courants chacun a un apport bénéfique qui ré-**

pondra à l'une de vos attentes, à l'un de vos besoins.



L'OLFACTOTHÉRAPIE

L'odorat est le seul sens que nous ne pouvons pas « empêcher », il fonctionne avec notre respiration et est directement relié au cerveau, au siège de la mémoire, des émotions. L'influence des parfums, de leur vibration, de leur chaleur ouvre des portes émotionnelles enfouies, refoulées. C'est un retour à notre enfance pour retrouver l'enfant que nous sommes et s'ouvrir à notre vie plus sereinement. Le processus de l'olfactothérapie se base aussi sur la respiration. **Une odeur qui dérange, bloque la respiration, une odeur agréable modère, régularise ou amplifie celle-ci en fonction de la charge émotionnelle qu'elle réveille en nous.**

Les molécules olfactives emportées jusqu'au cerveau limbique (instinctif) réveillent en nous, via nos hormones, des réactions qui ne peuvent pas mentir, dénuées de toute imprégnation consciente. C'est un excellent moyen d'évacuer des sentiments refoulés depuis peu ou datant de plusieurs générations. L'olfactothérapie ne se

Auto-médication : non !

Les huiles essentielles sont vos meilleures amies pour tous les maux quotidiens et votre bien-être. Sans formation, utilisez les seulement sur conseils pour la cosmétique, la maison, le bien-être. Ne vous improvisez pas médecin. Soyez acteur de votre santé par une bonne hygiène de vie avec pour atout les huiles essentielles.

limite pas à l'usage des huiles essentielles. **Mais dès lors que vous utilisez une huile essentielle vous faites de l'olfactothérapie.** Fiez-vous seulement à vos sens ! Oubliez les mots pompeux, n'écoutez que vos sens et votre personnalité se révélera : = plénitude assurée !

Momies parfumées, souvenirs embaumés

L'eugénol est très utilisé en pharmacie, notamment pour ses propriétés **antiseptiques et analgésiques**. À l'état naturel, l'eugénol est un phénol qui forme la majeure partie de l'essence de clou de girofle, mais aussi de celle des piments de la Jamaïque ou de la cannelle giroflée. Présente aussi dans les feuilles de laurier de Californie (*Umbellularia californica*). L'essence est l'arôme contenu dans la plante avant la distillation qui en fera une substance différente : l'huile essentielle. L'extraction de l'eugénol est possible à partir de l'huile essentielle de clou de girofle. Celle-ci est dissoute dans une solution à 10 % d'hydroxyde

de potassium, la lessive alcaline ainsi obtenue après décantation de la partie insoluble est traitée par de l'acide chlorhydrique, alors l'eugénol précipite. Ensuite, nous retrouvons cette molécule dans de nombreux médicaments. Vous en utilisez fréquemment : surtout dans des bains de bouche afin de soigner les infections pour son effet antiseptique, mais on le retrouve aussi dans une pommade facilitant la respiration lors d'affections pulmonaires. L'eugénol est très utilisé par les dentistes (qui leur vaut cette odeur particulière), notamment sous la forme d'eugénate, une pâte obtenue par le malaxage d'eugénol et d'oxyde de zinc servant en **chirurgie dentaire** pour des pansements et l'obturation de canaux. Ce qui signifie que certaines huiles essentielles arrivent sur le marché des particuliers, **dépourvues d'une de leur molécule principale**. La plus intéressante, sinon elle ne susciterait aucun intérêt !

Raisonnement simple : Nous sommes scientifiquement certains que les fœtus se développent dans l'utérus maternel.

Si donc, pour faciliter la reproduction on extrait l'utérus de la mère qui grâce à une science poussée à l'extrême, recevrait un œuf fécondé. Déjà cela ne marchera pas, la femme n'aura plus aucune raison d'être, l'enfant ne serait pas humain. Exemple fort qui traduit l'absurdité de notre civilisation. Une molécule efficace au sein d'une huile essentielle, ne peut l'être qu'en compagnie des autres molécules. **Tout est lié, humanité, nature, pulsion de vie, force vitale, mais aussi littérature, histoire, science, humanité, amour et vie.**

Girofle (Clou de) :



Syzygium aromaticum (L.) latin botanique : *Caryophyllus aromaticus*, *Eugenia caryophyllata*, *Syzygium aromaticum* (L.) français : Clou de girofle, Girofle (Clou de), Giroflier.

L'utilisation de l'huile essentielle de clou de girofle, qui contient l'eugénol, est interdite chez la femme enceinte. Entre des mains expertes, appliquée diluée en massage sur des zones précises, elle facilite le travail de l'accouchement lorsque celui-ci est commencé. Donc les petits maux dentaires des futures mamans ne seront pas soignés avec l'huile essentielle de clou de girofle.

Souvenez-vous : eugenia = engendrer la vie.

La forme même du clou de girofle représente la tête du bébé sortant de la filière génitale ! Pas besoin de formule chimique, **les égyptiens observaient et appliquaient**. Bon, ok, ils utilisaient aussi et surtout le clou de girofle pour la conservation des momies. **Tout le charme de l'ancienneté séculaire de cette pratique** : la même huile essentielle présente aux deux extrémités de la vie. Et la bible nous offre la même image. Le Christ recevant la myrrhe (rouge sang) et l'encens à sa naissance. Marie-Madeleine lui lavant les pieds utilise de la myrrhe (anaphrodisiaque !), et les femmes embaumeront son corps avec la myrrhe et l'encens ; cicatrisant, antiseptique. Il existe d'autres analogies aromatiquement séculaires. Je vous laisse voyager à travers les siècles, retrouver vos racines, NOS RACINES ! Vous croyez que les dentistes sont les descendants des embaumeurs ?

Pour résumer, **une huile essentielle pour être efficace et utile en aromathérapie doit contenir toutes ses molécules**. L'usage aromato-logique sous-tend toujours **une action directe** (physico-chimique, logique) et **une action subtile et efficace** (psycho-physique, aromato) ; Et cela concerne une même huile essentielle. Alors faites confiance à la nature, elle a des siècles d'expérience ! Savez-vous avec quel parfum elle vous a accueilli ?

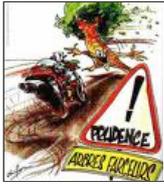
Non, ne téléphonez pas à maman, c'est en vous !

Les clefs olfactives de nos ancêtres

Combien de parents dont l'enfant « va mal » seraient très étonnés d'apprendre que son comportement peut-être lié à un secret, caché quelques générations auparavant pour ne pas « inquiéter ou couvrir de honte inutilement » les descendants ! Il peut s'agir de toutes sortes d'événements. Les valeurs humaines ne traversent pas les générations de la même façon. **Qu'est-ce qu'un secret de famille ?** Comment se découvre-t-il ? Ce sont là des questions auxquelles de nombreux ouvrages se font forts de répondre. Quel trouble peut générer un tel bagage ? Tout est si imbriqué que les signes extérieurs ou perceptibles sont très subtils, mais gênants. Et quel étonnement encore en découvrant qu'en utilisant les huiles essentielles (ce qui ne vaut pas exclusivité !!!), vous cheminez vers ce pesant secret. **Vous ouvrez des portes olfactives, fermées par d'autres.**

Un exemple :

Le basilic porteur de cette senteur anisée. Nous voilà partis dans le sud, installés à l'ombre d'un olivier, écoutant les cigales avec des amis sirotant l'anisette (pour ma part ce sera un thé frais). Mais, voilà ! pour d'autres l'odeur anisée est écœurante, repoussante. C'était le cas d'une étudiante



**Produits naturels, sains, ancestraux ou bio ne signifient pas inoffensif !
Restons humbles face à la puissance de la nature et à nos propres limites.
Informez-vous, formez-vous !**

en aromathérapie de ma promotion, je prend son exemple :

Le flacon de basilic arrive sous ses narines et son visage exprime un dégoût manifeste. Elske Miles (notre formatrice), lui conseille de rechercher dans sa famille, en remontant à l'aïeul le plus ancien et encore accessible, les raisons de ce rejet. Certes, pensez-vous, « elle peut vivre en évitant l'odeur de l'anis » et pas besoin de remuer des secrets si bien cachés. Le fait qu'une partie de son cerveau rejette une odeur est un indice de mal-être profond. Comprendre la raison, c'est avancer vers le bien-être. Comprenez bien que la différence entre ne pas apprécier une odeur, une saveur, est différent que d'en éprouver un rejet, du dégoût. Son enquête finie révéla, que le grand-père de sa maman (qu'elle n'a pas connu) vivait imbibé d'anisette à longueur de journée, apportant la honte sur la famille. L'anis est synonyme de honte, de déchéance. Le secret fut ainsi intégré de façon active dans la famille en 2006, permettant une ouverture aux descendants. Cette honte anisée ne les concerne plus directement, ni indirectement. Cette étudiante, se sent plus légère, soulagée d'un poids qu'elle ne soupçonnait même pas. Quant à l'anis, elle



l'apprivoise peu à peu, pour pouvoir enfin profiter des après-midi à l'ombre des oliviers, entre amis. Oui ! au fait, pourquoi trouvait-elle toujours un prétexte pour ne pas y aller ?

Vous savez quelle odeur vous rassure (odeur de bien-être enfantin, Madeleine de Proust). Quelle odeur vous dérange franchement et avec quel prétexte vous en sortez-vous ? Les odeurs éthérées de l'hôpital ou l'eugénol du dentiste, la violette de la maîtresse acariâtre de la grand-mère (bien sûr ! elles sont gentilles maintenant les professeurs des écoles...). Je me demande finalement quelle est mon empreinte olfactive. La fée sommeil au parfum fleurie ? ok ! cela me va tout à fait.

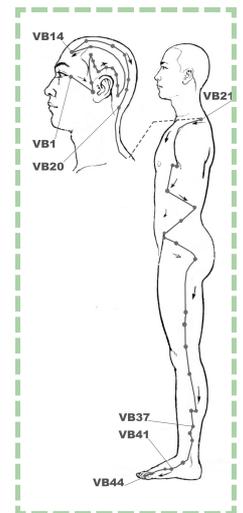


LA PHYTO-ÉNERGÉTIQUE

C'est l'usage des huiles essentielles en corrélation avec la Médecine Traditionnelle Chinoise, pour utiliser les huiles

essentiels comme stimulant des points énergétiques situés sur les méridiens. Elle se base sur les 5 éléments de la MTC : eau, bois, feu, terre et métal. Mise au point par Michel Odoul et Elske Miles (mes formateurs dans cette spécialité). Chaque domaine se recoupe. Sachant que lors de l'utilisation d'une huile essentielle, nous la sentons, la touchons et recevons ces vibrations et ses bienfaits.

C'est l'union du subtil et du pondéral, du caché et du manifesté, du naturel et de l'efficacité, c'est l'action sur l'effet et la cause.



Les opposés se retrouvent pour établir un équilibre. Ces explications sont très succinctes, mais elles vous permettront de comprendre les différents usages des huiles essentielles (MTC : Médecine Traditionnelle Chinoise).

Pas de remède miracle que des solutions extraordinairement simples adaptées à **VOTRE entité propre !** Pas



besoin de connaissances poussées. Des notions de bases fiables, une confiance en vous et beaucoup d'expérience.

Cela suffit à bénéficier d'un bien-être vital.

Il existe d'autres usages des huiles essentielles : cosmétique, pharmacie, massage, préparation sportive, parfumerie. **Les huiles essentielles agissent sur le terrain qu'est votre corps, peu importe le nom du domaine d'application.**

Amusez-vous à créer vos crèmes de beautés, huile de massage, parfum et parfum d'ambiance, remèdes de tous les jours. **En plus, cela sent bon ! A moindre coût.** Trouver l'ouvrage qui vous convient, pour débiter. Ne vous fiez qu'à lui au début, puis, votre créativité exacerbée, l'expérience parlera. Les huiles essentielles sont des élixirs du soleil, concentré par la photosynthèse, laboratoire naturel. Leurs meilleurs supports sont les huiles végétales et le miel.

Plutôt que des recettes toutes faites, **je vous propose un petit questionnaire sur l'usage pratique des huiles essentielles.** Mon fer de lance actuellement est la formation des utilisateurs, pour un usage pratique, quotidien en toute sécurité des huiles essentielles. Vous êtes autonome, face à vous même, libre et fiable

dans l'utilisation de l'aromathologie. Accompagné de conseils d'hygiène de vie, ce do maine aromatique (non exclusif) et naturel mettra à jour la plus belle création de la nature : **VOUS.** Pas de miracles, ces élixirs offrent simplement un art de vivre. Insaecula saeculorum !

Livres conseillés pour bien débiter :



Le guide de l'aromathérapie, Guillaume Gérauld, Ronald Mary, Guide (broché). Ce livre présente toutes les

facettes des huiles essentielles : le seul à toujours avoir à portée de main !



Grand guide des Huiles essentielles de Alessandra Moro-Buronzio.

Pleins de conseils en matière de prévention, d'hygiène de vie, de beauté, cet ouvrage donne également des rappels anatomo-physiologiques. À la portée de TOUS ! (broché).



Propriétés physiques et psychiques des huiles essentielles. Docteur Paul Dupont. Broché, 365 p., Ed. Association Rosicrucienne (8 juin 1996) Collection, Université Rose-Croix internationale.

Et pour une introduction à l'art de l'aromathologie dans tout son ensemble



La pratique aromatique familiale, Dr Daniel Pénoël, M.R., éditions Osmobiose

T é m o i g n a g e d'Abby une petite fille de 7 ans. Parviendrait-elle à se séparer de ce « monde de la survie artificielle », celui de la dépendance médicamenteuse permanente et de l'affaiblissement des défenses naturelles pour retrouver le monde de la santé et de la joie de vivre ? (en cours de ré-edition.)

Testez vos connaissances:

<http://www.leSiteDuBienEtre.com/questionnaireHE.pdf>

L'HUMANITÉ N'EST PAS UNE ESSENCE, QU'IL FAUDRAIT CONTEMPLER, NI UN ABSOLU QU'IL FAUDRAIT VÉNÉRER, NI UN DIEU QU'IL FAUDRAIT ADORER : ELLE EST UNE ESPÈCE, QU'IL FAUT PRÉSERVER, UNE HISTOIRE, QU'IL FAUT CONNAÎTRE, UN ENSEMBLE D'INDIVIDU, QU'IL FAUT RECONNAÎTRE, ENFIN UNE VALEUR, QU'IL FAUT DÉFENDRE...

André Comte-Sponville, *Présentations de la philosophie*

* http://www.afssaps.fr/var/afssaps_site/storage/original/application/657257784ff10b16654e1ac94b60e3fb.pdf

Catherine Soulard

Infirmière en cancérologie, aux urgences puis en réanimation et smur je passe mon diplôme d'état d'infirmière anesthésiste en 2003. Mère de 4 enfants je vis chaque jour des moments formidables. Ils m'offrent 4 regards différents sur le monde. Finalement, je vois la vie avec des yeux d'enfants et tout l'amour, le naturel, la simplicité, l'humour qui sont l'essence même de l'enfance. Mon expérience personnelle, professionnelle, les rencontres, les témoignages que je reçois m'ont permis de comprendre quel était mon chemin. Il semble évident que de nos jours la relation humaine perd de sa simplicité, de sa richesse. L'être humain fait partie intégrante de la nature.

J'ai étudié la pratique du modelage Thaï pour bébé, enfant et personne âgée. Je perfectionne ma pratique Shiatsu tous les jours en l'appliquant avec l'aromathérapie aux personnes qui viennent me consulter. La phyto-énergétique fait des merveilles en associant les deux. Il me semble important de rendre à l'aromathérapie ses lettres de noblesses. En effet, elle nous honore de ses bienfaits depuis 3 millénaires et ceci sans discontinuité !

Je propose des stages à l'usage pratique des huiles essentielles, afin de mettre à la portée de tous et en toute sécurité, ces merveilleux élixirs, concentrés de Soleil et de vie.

Je travaille actuellement sur l'utilisation des huiles essentielles pour les enfants déficients mentaux et moteurs, en collaboration avec Dominique Dechamp (méthode Neurokido). Je donne des cours à l'institut Des Arts du Bien-être de Bretagne. Je réponds à vos questions sur France Bleue Armorique. Je propose des produits artisanaux et sains fabriqués à la demande. J'effectue régulièrement des stages de formation continue pour vous offrir une qualité à la hauteur de vos attentes. Pour cela, je reste en contact avec vous.

N'hésitez pas à m'écrire par courriel ou sur mon blog.

Catherine Soulard

*Adresse : L'Épine - 35250 Andouillé-Neuville - France
Téléphone : +33 (0) 2 23 37 10 22 (fax) ou +33 (0)2 99 55 23 54
Email : insaecula@orange.fr
N° siret : 34762438900024*

Retrouvez ses derniers articles sur son blog:
<http://insaeculacatherine.blogspot.com/>

www.LeSiteDuBienEtre.com

L'objectif du site du bien-être est de proposer des informations sur tout ce qui touche au bien-être : la santé, le développement personnel, les méthodes pour développer et augmenter son bien-être...

Nous proposons entre autre : un annuaire gratuit, des articles, des petites annonces et des guides pratiques.

Nous recherchons des partenaires pour continuer à offrir un contenu riche à un plus grand nombre de personnes.

N'hésitez pas à nous contacter !
L'équipe du site du bien-être
Email : info@LeSiteDuBienEtre.com