

# L' Aromathérapie

&

Les huiles essentielles



Masso/Réflexo

# L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

## INDEX

- Qu'est-ce que l'aromathérapie? P.3  
 Qu'est-ce que les huiles essentielles? P.3  
 Comment obtient-on une huile essentielle? P.3  
 Mode d'extraction p.3,4  
 La qualité p.4  
 La conservation p.4  
 Synergie d'action p.5  
 Définitions des pratiques p.6, 7, 8  
 Sortes d'huile de massage p.9, 10  
 Précaution d'emploi p.11  
 Choisir son diffuseur p.12, 13  
 Nettoyer votre diffuseur p.14  
 Mesures d'utilisation d'un diffuseur p.15, 16  
 Embouteillage p.17  
 Comment préparer un mélange p.17  
 La trousse à domicile p.18
- Huile essentielle**
- Anis p.19,20  
 Arbre à thé (tea tree) p.21, 22  
 Basilic p.23, 24  
 Bergamote p.25, 26  
 Bois de rose p.27, 28  
 Citron p.29, 30  
 Clou de girofle p.31, 32  
 Eucalyptus p.33, 34  
 Genièvre p.35, 36  
 Géranium p.37, 38  
 Lavande p.39, 40  
 Marjolaine p.41, 42  
 Mélisse p.43  
 Menthe poivrée p.44, 45  
 Orange p.46, 47  
 Romarin p.48, 49  
 Sauge p.50, 51  
 Ylang ylang p.52, 53
- Recettes pour le bain p.54  
 Recettes pour traitement capillaires p.54  
 Recettes pour le visage p.55,56  
 Éliminez les tensions faciales p.57  
 Recettes et soins des pieds p.58,59,60  
 Bain pour soulager les douleurs p.61  
 Symptômes et huiles essentielles  
 p.62,63,64,65  
 Les muscles et la circulation p.66,67,68  
 Les huiles essentielles et les émotions p.69  
 Les propriétés émotionnelles des H.E p.70  
 Votre trousse de voyage p.71,72  
 Les troubles digestifs p.73  
 Maux de dos p.74,75,76  
 Maux de tête p. 77  
 Dico truc p.78  
**Aromathérapie culinaire p.79,80**  
 Définition du vocabulaire des propriétés P.81  
 Mes autres ebooks p.82

# L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

## Qu'est-ce que l'aromathérapie?

L'aromathérapie est l'art et la science d'utiliser des huiles essentielles qui mettent les arômes et les bienfaits des plantes au service de la santé et de la beauté.

Le mot "AROMATHÉRAPIE" fut inventé en 1928 par un chimiste français. C'est accidentellement qu'il découvrit les propriétés de guérison de la lavande après s'être brûlé lors d'une de ses expériences. Le seul liquide qu'il avait à sa portée était une cuve remplie de lavande, il plongea ses mains dans cette dernière et remarqua que ses brûlures guérissait très vite, sans laisser de cicatrice.

## Qu'est-ce que les huiles essentielles?

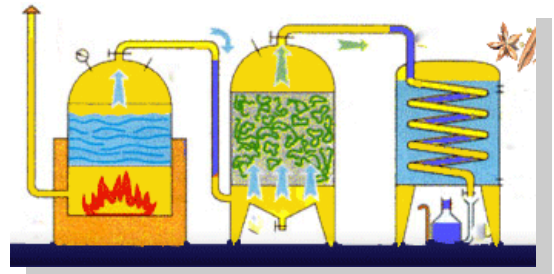
Les huiles essentielles sont des liquides extrêmement puissants que l'on retrouve naturellement dans diverses parties des plantes, des herbes, des fleurs, des fruits, des bois et des épices. On obtient une huile avec la méthode de distillation à la vapeur. La plupart des huiles essentielles sont antiseptique, antivirale et anti infectieuse. De plus, certaines revitalisent et stimulent l'énergie vitale. Il y a plusieurs façon d'utiliser les huiles essentielles, allons découvrir les secrets de la nature.

## Comment obtient-on une huile essentielle?

En général, le processus d'obtention des huiles essentielles se fait selon la méthode de distillation et l'expression mécanique à froid pour les agrumes (citron, orange, pamplemousse...) et rarement avec la méthode de l'enfleurage.

### La distillation

Il existe plusieurs méthodes d'extraction des huiles essentielles. Le procédé le plus courant est la distillation à la vapeur d'eau. Trois cuves sont reliées entre elles par des tubes. La première cuve reçoit de l'eau et la seconde les plantes. L'eau est doucement chauffée et la vapeur passe dans la cuve contenant les plantes.



La vapeur circule à travers les plantes et se charge des principes actifs. Puis elle s'échappe par un long tuyau fin en forme de serpentin qui baigne dans un récipient d'eau froide. La vapeur, ainsi refroidie, se condense en gouttelettes et arrive dans la troisième cuve = l'essencier. Les HE (Huiles Essentielles) étant plus légères que l'eau, il suffit de les récupérer en surface, tandis que l'eau qui se trouve en dessous sera utilisée pour créer des eaux florales (eau de rose, fleur d'oranger...)

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### L'expression mécanique à froid

Réservée aux agrumes (citron, orange,...), cette méthode d'extraction est très simple. Le zeste ou l'écorce est retiré puis soumis à une forte pression, de l'huile essentielle se libère alors des minuscules vésicules qui éclatent.

### L'enfleurage

Ces procédés d'extraction sont plus rarement utilisés (coût, travail, rendement moindre). Il s'agissait de placer les fleurs sur un corps gras purifié et de laisser les arômes pénétrer le corps gras. Une fois l'arôme des fleurs "pompé", on les retirait et on remettait des fleurs fraîches, jusqu'à saturation du corps gras. La pommade ainsi obtenue, il suffisait de la nettoyer, puis d'y ajouter de l'alcool. Au bout de 24 heures, le corps gras et les huiles essentielles étaient séparés. Il ne restait plus qu'à recueillir la précieuse huile essentielle.

### La qualité

La plupart des huiles essentielles proviennent de la culture biologique sauvage de la plante. Plus une plante a été soumise aux intempéries lors de sa croissance, plus elle sera de qualité supérieure puisqu'elle a été renforcée. Une plante trop protégée demeure plus faible et son essence s'en ressentira. Malheureusement, plusieurs mélangent les huiles essentielles à l'alcool ou à des huiles grasses de moins bonne qualité. Leurs propriétés thérapeutiques s'en trouvent alors atténuées. Méfiez-vous des huiles essentielles bon marché. Une huile essentielle de qualité coûte très cher. Le prix est fixé en fonction de la rareté de la plante et de sa quantité. Il vous faut, par exemple, 760 kilogrammes de lavande pour obtenir 2 litres d'huile essentielle.

### La conservation

L'huile essentielle se conserve bien à condition de ne pas les exposer à la lumière, les tenir loin des sources de chaleur et d'utiliser des bouteilles en verre teinté. Les huiles essentielles sont volatiles, elles perdent progressivement leurs propriétés et leur arôme. N'utilisez pas un produit dont l'odeur s'est estompée. L'espace d'air dans un bocal favorise l'oxydation des huiles essentielles, donc leur détérioration; on préférera plusieurs petits contenants lors de l'embouteillage ou de l'achat.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Synergie d'action

La synergie résulte d'une utilisation simultanée de plusieurs propriétés pouvant renforcer l'effet de chacune d'elle. En associant plusieurs huiles ayant des propriétés relaxantes, on obtient un effet plus puissant que si on utilise les huiles séparément.

Trois sortes d'huiles essentielles suffisent pour obtenir un mélange équilibré.

Il faut tenir compte de l'incompatibilité de certaines huiles, on ne mélangera pas une huile essentielle tonifiante à une huile essentielle relaxante.

Acheter des huiles essentielles en synergie est moins coûteux que d'acheter des huiles séparément.

On verse la synergie directement dans le diffuseur, sans aucune dilution.





## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Définitions des pratiques

#### Les bains

Choisissez un support comme l'huile d'amande douce, de sel de mer ou de lait en poudre . Comptez 15 à 20 gouttes d'huile essentielle pour le bain d'un adulte. Restez allongé un minimum de 20 minutes pour un effet osmotique.. Pour les enfants, divisez la quantité d'huile essentielle par 2 à partir de 12 ans, divisez par quatre pour les six ans et ainsi de suite jusqu'à 30 mois. En dessous de 30 mois, se limiter aux eaux florales. L'eau du bain devrait se maintenir à 37°.

#### Friction

La friction, comme son nom l'indique, est une action rapide, rigoureuse, généralement localisée. La friction se pratique sur la nuque, la plante des pieds, les poignets et sur toute partie affecté comme les articulations contre les tendinites, les inflammations. Mélangez l'huile essentielle avec de l'huile végétale grasse. La friction matinale peut être pratiquée sur tous les membres, la nuque; elle n'a pas d'égal pour revitaliser, recharger d'énergie tout en parfumant agréablement la peau.

#### Le grog

Le grog est une boisson chaude composée d'eau (deminéralisée de préférence), d'édulcorant (miel, sucre non raffiné, sirop de fruits...) et de parfum (alcool, huile essentielle, plantes aromatiques, écorces, zestes...) constitue le moyen privilégié d'absorber l'eau qui purifie et les substances qui stimulent, apaisent ou luttent contre les infections selon le choix que l'on fait. C'est une solution intéressante avec les enfants et les gens âgés qui ne doivent pas absorber plus d'une goutte (ou moins) d'huile essentielle : en doublant ou en triplant le volume d'eau et en ne servant qu'une tasse, on obtient la valeur d'une fraction de goutte. Mélangez 1 goutte d'huile essentielle avec 1 c. à thé de miel dans une tasse, remplir d'eau chaude non bouillante. Occasionnellement, il sera suggéré de consommer plus d'une goutte d'huile essentielle par grog. Ne pas dépasser 6 gouttes d'huile essentielle par jour, durant trois jours consécutifs, en grog.

#### La diffusion

La diffusion dans l'atmosphère est une méthode les plus utilisées et les plus bénéfiques pour profiter aux maximum des huiles essentielles. Les particules volatiles des essences qui s'échappent du diffuseur sont absorbées par les poumons qui rediffusent à leur tour dans le corps les principes actifs des huiles essentielles. La diffusion dans l'atmosphère, revitalise, régénère et redonne de l'énergie à l'air que vous respirez. Élimine les odeurs désagréables de la fumée de cigarette, des animaux et de la nourriture. La diffusion est désinfectante.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Onction

L'onction se pratique sur de petites surfaces comme le front, la nuque, les chakras. C'est le cas qui permettra la plus forte concentration d'huiles essentielles justement parce que la surface d'absorption est réduite. La plupart des gens tolère bien les onctions d'huiles pures de citron, lavande, camomille, romarin, menthe poivrée, eucalyptus, bois de rose, ... Une petite onction de lavande sur les tempes et le front, au travail, passe inaperçue et s'avère une solution "santé" supérieure à la prise d'un médicament contre le mal de tête...

### Massage

Le massage, en plus d'agir sur le tissu musculaire, il renforce la pénétration des huiles essentielles. Celles-ci sont sélectives et se dirigent d'elles-mêmes vers les endroits affectés, en passant par les vaisseaux sanguins, les méridiens. Ce qui explique les bienfaits d'un massage relaxant

Les huiles essentielles sont rarement utilisées pures pour les **massages**. Elles doivent être mélangées à de l'huile végétale d'olive, amande douce ou pépin raisin. Le choix dépendra encore de l'objectif mais dans tous les cas, la qualité de cette huile aura de l'importance puisqu'une partie imprégnera la peau, donc une huile de qualité est fortement recommandée. Le massage s'effectue sur une partie du corps (massage de la nuque, des pieds...) ou sur la totalité.

### Enveloppement

Aussi appelé "momie", méthode pratiquée en clinique qui peut très bien se faire chez soi avec un peu d'organisation. Sur un matelas d'exercice ou sur le lit, préparer une couverture, une pellicule de plastique et un drap (serviette) de bain, le tout assez grand pour envelopper tout le corps. Au sortir d'un bain chaud, ou mieux encore d'un sauna, vaporiser 20-40 gouttes d'huiles essentielles mélangées à 100 ml d'eau sur la serviette. (Les huiles essentielles ne sont pas miscibles mais en agitant bien la bouteille tout en vaporisant, l'eau sert à répartir les huiles uniformément).

S'envelopper en position allongée et se détendre. Cette méthode est particulièrement efficace dans les états grippaux, en combinaison avec un enveloppement d'argile, d'algues, comme relaxation totale pour les sujets hypernerveux, à la suite d'un choc émotif, dans une situation d'hypothermie...

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Vaporisateur

Choisir une bouteille avec vaporisateur. La vaporisation sert à assainir l'air de la salle de bain, de la voiture... à parfumer les placards, le lit, les draps; il est nécessaire pour appliquer l'eau de toilette, le déodorant, pour préparer l'enveloppement. Il ne remplace pas le diffuseur parce que les particules sont trop grosses pour être inhalées; ne pas oublier que les huiles essentielles pourraient tacher surtout les matières synthétiques. Néanmoins, il est utile parce qu'on peut l'apporter en voyage, au travail...

Verser 20 gouttes d'huile essentielle dans 1 litre d'alcool. Évitez les épices et aromates parce qu'elles seraient irritantes lorsque combinées à de l'alcool. Bien agité avant l'usage

### Diffuseur

La diffusion dans l'atmosphère est une méthode les plus utilisées et les plus bénéfiques pour profiter aux maximum des huiles essentielles. Les particules volatiles des essences qui s'échappent du diffuseur sont absorbées par les poumons qui rediffusent à leur tour dans le corps les principes actifs des huiles essentielles. La diffusion dans l'atmosphère, revitalise, régénère et redonne de l'énergie à l'air que vous respirez. Élimine les odeurs désagréables de la fumée de cigarette, des animaux et de la nourriture. La diffusion est désinfectante.

### Boissons

Incorporer 1-2 gouttes d'huile essentielle à 20 gouttes d'un agent dispersant comme les apéritifs, jus de légumes et de fruits...

### Glaçons

À raison d'une goutte d'huile essentielle par glaçon, incorporer la préparation huile essentielle à l'eau du bac. Aromatise les boissons d'été et selon les choix, leur donne une valeur thérapeutique.

### Vinaigrette et mayonnaise

Les huiles essentielles de citron, basilic, sarriette... sont délicieuses dans les vinaigrettes et mayonnaises maison; ajouter à l'huile végétale, une goutte à la fois (vérifier le goût) et poursuivre la préparation.

### Sauces

Sauce tomate, béchamel... Ajouter une goutte à la fois en fin de cuisson. C'est l'estragon qui donne le fameux goût "béarnaise" à la sauce du même nom. Le basilic rend toutes les sauces tomate plus digestes.



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Sortes d'huiles de massage de base

Huile de massage minérales: Elle ne pénètre pas dans la peau et elle ne véhicule pas les huiles essentielles Exemple: l'huile de bébé

Huile de massage animales: Elle pénètre dans la peau, elle véhicule bien les huiles essentielles, mais elle coûte chère et elle est très allergène. Exemple: L'huile d'émeu, de tortue, de vison et de castor

Huile de massage végétale: elle pénètre bien dans la peau, elle véhicule bien les huiles essentielles, bon rapport qualité prix et peu allergène. Exemple: L'huile d'amande douce, pépin de raisin, de lin et de maïs

### **La plus utilisée**

#### **Amande Douce**

L'huile de massage d'**amande douce** est extraite des graines de l'Amandier. L'amande est un fruit riche en huile, en protéine et en sel et minéraux. Elle est source de vitamine A et B et surtout riche en vitamine E. L'huile de massage d'amande douce est reconnue pour son action apaisante, hydratante et adoucissante. Sa particularité est qu'elle s'applique sur tous les types de peaux. Elle prévient les vergetures, les gerçures aux seins et aux mains. Elle se conserve bien à l'abri de la chaleur et de la lumière. Elle pénètre bien dans la peau et constitue un support idéal de dilution des huiles essentielles pour les massages. **La plus avantageuse qualité prix.**

L'Huile de massage **Pépin de Raisin** est riche en vitamine E. Cette huile est parfaite pour le massage compte tenu de ses propriétés hydratante, apaisante et adoucissante. Ces pépins sont broyés pour obtenir une huile de saveur douce, fluide et inodore. Riche en vitamine E, l'huile de pépin de raisin est excellente pour la peau. Elle peut s'appliquer en massage sur tout le corps.

**Un intérêt particulier** : Cette huile est excellent pour désintoxiquer, purifier le foie, idéale dans les cas d'arthrite et aide à purifier le sang.

C'est également un bon support pour toutes les préparations d'Aromathérapie

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Germe de blé

Régénère le tissu cutané. Antioxydant. Source de vitamine B, D, E, K et de provitamine A. Usage culinaire et cosmétique.

### L'huile d'olive

"Dégustez vos remèdes" s'applique parfaitement à l'huile d'olive qui draine et stimule le foie et la vésicule biliaire. Légèrement laxative. Elle contribuerait à prévenir l'ostéoporose et aide à éliminer le psoriasis. .

### Ricin

L'huile de ricin est bénéfique pour la santé pour son action drainante . Cette huile utilisée en massage, augmente la circulation sanguine, stimule le système immunitaire et améliore l'élimination et la guérison des tissus et des organes. Elle améliore la digestion et stimule le fonctionnement du foie.

### Tournesol

L'huile de tournesol est appréciée pour prévenir les maladies cardio-vasculaires. elle contribue à diminuer le taux de cholestérol, à équilibrer les systèmes nerveux et hormonal.



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Précautions à respecter lors de l'emploi

Absorption: en cas d'absorption accidentelle d'une petite quantité d'huile essentielle pure, prendre 1 à 10 cuillerées d'huile végétale.

En cas d'absorption accidentelle d'une quantité plus importante d'huile essentielle pure : avaler plusieurs cuillerées d'huile végétale grasse; faire vomir (si possible); hospitaliser la victime en urgence pour autres soins jugés nécessaires.

Dans les yeux : verser immédiatement de l'huile végétale grasse dans l'œil et passer un coton imbibé d'huile végétale pour éliminer.

Irritations : les huiles essentielles sont puissantes; garder hors de la portée des enfants. Même s'ils sont assez grands pour comprendre que les huiles ne doivent pas entrer en contact avec les yeux, il reste les vêtements, la literie, le mobilier, les tapis... Habituez-les à voir les huiles essentielles comme quelque chose d'excellent et de précieux mais qui requiert des précautions à l'emploi.

Hypersensibilité : en cas de rougeur ou d'inconfort cessez l'application ou la diffusion. Certains produits mélangés aux huiles essentielles comme l'alcool peuvent déclencher des manifestations d'irritation.

Le diffuseur : placez votre appareil dans un endroit où il ne peut être renversé; ne le dirigez pas vers la tapisserie, les rideaux. Ne l'orientez pas non plus vers le visage d'une personne couchée, encore moins d'un enfant.

L'huile essentielle perd ses propriétés si elle est exposée à la lumière et à la chaleur (utiliser des bouteilles de verre ambré), éviter la proximité de sources de chaleur...

Femme enceintes - enfants : Pas d'huile essentielle pure aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants de moins de 12 ans, aux personnes âgées fragiles.

Le soleil : éviter de s'exposer au soleil durant la journée suivant l'utilisation des huiles essentielles à base d'agrumes.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Choisir son diffuseur

Les diffuseurs électriques sont de loin la meilleure façon de diffuser les huiles essentielles, par la répartition de milliers de microparticules d'huile essentielle dans l'air, sans les chauffer, permettant ainsi de garder intactes ses propriétés, sans les dénaturer.

Le diffuseur électrique est composé de 2 parties : le mécanisme de la pompe et la tubulure raccordé à une ampoule de verre. La pompe va fournir l'air comprimé pour projeter l'huile essentielle contre l'ampoule de verre. En soufflant de l'air, il y a une aspiration de l'huile essentielle qui monte dans la verrerie et qui est ensuite propulsée en microgouttelettes.

Lorsque les huiles essentielles sont pulvérisées contre la verrerie, un nuage de microparticules volatiles se forment et vient ainsi agrémenter l'air de nos maisons.

Le débit de la pompe se mesure en litre/heure. C'est l'importance du débit (et donc la puissance de la pompe), qui fera varier la capacité du diffuseur pour couvrir une pièce plus ou moins grande. Par exemple, pour une pièce de 100 m<sup>2</sup>, il faut un débit de 300 litres/heures.

Ces diffuseurs par micro-diffusion ont ainsi l'avantage de fonctionner sans chauffer les huiles essentielles (la chaleur oxyderait les huiles) et sans utiliser d'eau (qui empêcherait l'ionisation des huiles). C'est pourquoi, il est conseillé d'acheter un diffuseur électrique afin de conserver les propriétés des huiles.

Les brûle-parfums : il se compose d'un bougeoir ou d'une ampoule électrique qui réchauffe une coupelle dans laquelle on a déposé des huiles essentielles. Si la chaleur est faible, on obtient peu de diffusion; si la température est plus élevée, on détruit les principes délicats des huiles essentielles. Très décoratifs mais très peu d'effet thérapeutique



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

Les principales qualités de la diffusion dans l'atmosphère des huiles essentielles sont les suivantes:

- A) Élimine les odeurs désagréables provenant de la cuisson, de la cigarette, des animaux...qui demeurent imprégnées dans la maison. La diffusion est sanitaire et désinfectante.
- B) Régénère , revitalise et redonne de l'énergie à l'air que vous respirez.
- C) Apporte des ions négatifs permettant de purifier et rafraîchir l'air ambiant. Ces ions souvent générés par la mer, les montagnes, des arbres sont très bénéfiques. Le diffuseur en génère peut-être moins mais l'apport de cette diffusion est largement suffisant pour les besoins quotidiens.

Les diffuseurs électrique peut fonctionner toute la journée pendant une période d'infection.



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Nettoyer votre diffuseur

L'eau et l'huile ne font pas bon ménage!

- Pour nettoyer le diffuseur, lorsque vous changez d'huile, versez un peu d'alcool à friction (toujours en-dessous du tube d'entrée d'air) et mettez en marche.
- Videz l'alcool et recommencez une autre fois. Laissez ensuite fonctionner le diffuseur vide pour que l'air fasse évaporer l'alcool.
- Occasionnellement, vous débrancherez l'ampoule de verre et la laverez dans l'eau chaude avec un bon détergent ou un savon liquide à lave-vaisselle (pas de savon en granules qui obstruerait la fine tubulure). La verrerie de pyrex supporte très bien l'eau chaude. Vous laisserez sécher complètement l'ampoule avant de verser d'autre huile.





## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Les mesures d'utilisation d'un diffuseur

Pour l'assainissement, la prévention, le bien-être:

Dans un appartement, une maison moyenne (séjour, salle à manger, cuisine) :  
 5-10 minutes à chaque heure si on dispose d'une minuterie, ou  
 30-60 minutes au lever et 30-60 minutes au retour du travail;  
 10-20 minutes pendant la cuisson d'aliments à odeur persistante.

### En présence des bébés (0 à 18 mois)

Pour les bébés, il est particulièrement important de ne pas diffuser en leur présence; si la pièce est de taille moyenne, ils se trouveraient trop près de la source de diffusion, ce qui pourrait irriter les yeux, les muqueuses, les voies respiratoires. De plus, toutes les huiles essentielles appréciées des adultes ne conviennent pas nécessairement aux bébés. Donc, on actionnera le diffuseur quand les bébés se trouvent dans une autre pièce.

### En présence des enfants (18 mois à 12 ans)

Pour les plus jeunes, diffuser dans leur chambre avant le coucher. Augmentez progressivement la durée selon leur âge. Par exemple, à six ans, 10 minutes suffiront.

### La chambre à coucher

30 minutes avant le coucher.

Ne pas laisser fonctionner un diffuseur durant toute la nuit là où dorment les personnes.

### Dans les garderies

10 minutes avant l'arrivée des enfants dans la garderie. Placer l'appareil hors de portée des enfants absolument : éviter les accidents au lieu de les réparer. Diffuser en leur absence pour assainir l'air le matin, durant les sorties à l'extérieur, après leur départ. Soyez particulièrement strict sur le choix des huiles essentielles et sur leur qualité. Un enfant de trois ans est plus fragile qu'un adulte, demeurez prudent.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### En milieu de travail

Comptez 3 minutes de diffusion/heure par personne. Par exemple, pour 3 personnes travaillent dans tel local, 9 minutes de diffusion suffiront amplement. Si des personnes se trouvent incommodées, diffusez plutôt le matin, pendant les pauses et à l'heure du lunch.

Avec un petit appareil ou un réglage au débit minimum, on peut laisser fonctionner le diffuseur en permanence, à condition que les personnes ne se trouvent pas trop près de la source de diffusion.

### Dans les cabines de soins :

5-10 minutes entre chaque client.

### Dans les magasins, les boutiques :

10 à 30 minutes par heure, ou en permanence avec un appareil à débit minimum. Évitez de poser le diffuseur sur le comptoir-caisse, là où les clients recevraient la diffusion directement au visage.

Dans les lieux à forte circulation (gymnases, salles de travail, grandes salles d'attente) :

15 à 30 minutes par heure avec un appareil à grand débit, ou en permanence avec un appareil à débit moyen.

### Dans les chambres de malades

De plus en plus d'institutions comme les résidences pour personnes âgées utilisent le diffuseur pour favoriser la détente, détruire les germes des literies souillées, prévenir les affections qui se propagent facilement chez les clients comme parmi le personnel. On place le diffuseur sur un chariot que l'on déplace de chambre en chambre et l'on diffuse 5 minutes à débit moyen ou maximum, ce qui est suffisant pour remplir la pièce.

Et après la tournée, le diffuseur demeure disponible pour assainir les couloirs, les aires communes, les locaux du personnel.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

### Embouteillage

Lorsque vous embouteillez vos huiles essentielle

- Travaillez dans un endroit frais, bien aéré, bien éclairé et propre
- Ayez a porté de la main des chiffons absorbants
- Des pipettes
- Crayon, papier, étiquettes
- Bouteilles de verre ambrée bien stérilisée
- Bouteilles avec becs verseurs
- Assurez-vous qu'aucun animal est en contact avec votre matériel
- Endroit calme afin d'éviter les erreurs
- Rebouchez toutes les bouteilles au fur et à mesure qu'elles sont utilisées, même si vous devez quitter quelques minutes.



Rangez tout le matériel hors de la portée des enfants et loin des préparations alimentaires afin que les huiles essentielles ne soient pas confondues avec d'autres produits comestibles ou des boissons.

### Comment préparer un mélange

#### Solution standard à 2.5 %

IL faut compter environ 4 c. à café d'huile de base (amande douce, pépins de raisin...) Pour 10 gouttes d'huiles essentielles. Bien agiter et conserver loin des sources de chaleurs et de la lumière. Cette solution est utilisée en massage.

#### Une solution à 5 %

La solution à 5 % est plus concentrée. Toujours 4 c. à café d'huile de base et 20 gouttes d'huiles essentielles. Cette solution est beaucoup plus concentré, on l'utilisera sur une petite partie du corps pour soulager la douleur.

#### Solution à 1 %

20 c. à café d'huile de base pour 4 gouttes d'huiles essentielles. On utilise cette solution pour les enfants de 18 mois à 12 ans, pour les femmes enceintes et pour les gens qui ont une peau sensible.



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### La trousse à domicile

Les huiles essentielles a conserver dans votre pharmacie

[Huile essentielle d' Anis](#)  
[Huile essentielle Arbre à thé](#)  
[Huile essentielle Basilic](#)  
[Huile essentielle Bergamote](#)  
[Huile essentielle Bois de rose](#)  
[Huile essentielle Citron](#)  
[Huile essentielle Clou de girofle](#)  
[Huile essentielle Eucalyptus](#)  
[Huile essentielle Genièvre](#)  
[Huile essentielle Géranium](#)  
[Huile essentielle Gingembre](#)  
[Huile essentielle Lavande](#)  
[Huile essentielle Marjolaine](#)  
[Huile essentielle Menthe poivrée](#)  
[Huile essentielle Orange](#)  
[Huile essentielle Romarin](#)  
[Huile essentielle Sauge](#)  
[Huile essentielle Ylang ylang](#)

### L'huile de base les plus utilisées

[Amande douce](#)

[Pépin de raisin](#)

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile Essentielle d'Anis



**Espèce Botanique:** Pimpinella Anisum

**Famille:** Apiacées

**Spécificités biochimique :** phénols (trans-anéthole anisum)...

**Origine :** Asie, Afrique du Nord, Méditerrané

**Propriétés :** [antispasmodique](#), [antalgique](#), [tonique du système digestif](#), [cholagogue](#), [antiseptique](#), [vermifuge](#), [emménagogue](#), [galactogène](#).

**Recommandations :** Vomissement nerveux, crampe, douleurs lombaires et menstruelles. Flatulences, indigestions. Règles irrégulières et douloureuses, ménopause et pré ménopause.

**Usage interne :** Tonique du système digestif, le goût de l'anis est très apprécié en apéritif : 1-2 gouttes dans un agent dispersant dans un verre d'eau, quelques glaçons et voilà une boisson apéritive qui fera le plus grand bien.

**Usage externe :** Seule ou en synergie dans une huile végétale pour masser les régions douloureuses. Massez le bas du ventre avec cette huile à raison de 2 gouttes dans une cuillère à thé d'huile d'amande douce soulage favorablement les douleurs causé par les règles.

#### Mode d'emploi en ...

**Usage interne :** 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

#### Usage externe :

**Massage en onction :** appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Utilisé en friction, sur le plexus solaire, la nuque, la plante des pieds, et sur toute partie affecté comme les articulations contre les tendinites, les inflammations, les lombaires.

**Massage :** mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce ou pépins de raisin

**En bain :** Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou dans une poignée de sel marin.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

**Inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En compresse :** Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**En diffusion :** Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes.

**Usage culinaire:** L'anis étoilé est très apprécié des Chinois. La saveur des graines est plus forte et plus poivrée que celle de l'anis vert. Quelques graines suffisent à parfumer un plat. L'anis étoilé assaisonne le porc, le poulet, le canard, le riz, le café et le thé. Il entre dans la composition du mélange d'épices appelé «cinq-épices».

### **Précautions d'emploi**

**En usage interne :** Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes car il a une action emménagogue (qui provoque ou régularise les menstruations) et aux femmes qui allaitent.

**Tenir hors de la portée des enfants.**



## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle Arbre à thé (tea tree)



Espèce botanique: *Melaleuca alternifolia*

Famille: Myrtacées

Spécificités: Terpinène, alpha terpinéol, cinéole, monoterpènes

Origine: Australie

Recommandations: Syndrome prémenstruel, affections bactériennes et virales, ulcères buccaux, infections respiratoires, infections génito-urinaires, hémorroïdes, varices, fatigue physique et nerveuse, frilosité, piqûres d'insectes.

Cet arbre ou arbuste de la famille des myrtacées, communément appelé arbre à thé, est un remède traditionnel des aborigènes d'Australie. On tire l'huile essentielle des feuilles et des tiges de l'arbuste. Des études récentes ont prouvé que l'huile de l'arbre à thé peut combattre toutes sortes d'infections bactériennes, fongiques ou virales. Elle soutient également le système immunitaire dans sa lutte contre les infections.

**Usage interne :** Dans les affections des intestins, préparer un [grog](#) avec 2 gouttes de Tea Tree, à prendre avant les repas 3 fois par jour durant 3 jours. Pour maintenir l'hygiène buccale, 1 goutte de Tea Tree sur la brosse à dents.

**Usage externe :** l'huile essentielle de base dans votre pharmacie. Pour les états nerveux, appliquer quelques gouttes sur la nuque, le plexus solaire ou la plante des pieds et masser doucement. Pour désinfecter les plaies appliquer quelques gouttes sur un morceau de coton et appliquer sur la plaie infectée. Huile essentielle de **tea tree** est reconnue pour traiter les piqûres d'insectes, rappelez vous d'apporter cette huile lors de vos sorties en forêt ou en camping. Elle a son effet sur les verrues, mettre 1 goutte sur une verrue 3 fois par jour la fera disparaître en peu de temps.

#### Mode d'emploi en ...

**Usage interne :** 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute

#### Usage externe :

**Massage en [onction](#) :** appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Dilué dans un peu d'huile d'amande douce (environ 1 c. à table) 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree et 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus en friction sur la poitrine afin de dégager les voies respiratoires.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

**Massage** : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce. Pour une convalescence plus rapide massez le dos et la poitrine avec une portion égale d'huile essentielle de tea tree et d'huile essentielle d'orange dans un peu d'huile d'amande douce s'avère un traitement efficace pour favoriser tonus et énergie. La vitamine C que l'on retrouve dans l'huile essentielle d'orange stimule le système immunitaire.

**En bain** : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin. Pour la circulation veineuse et les infections génito-urinaires, 15 gouttes de Tea Tree en bain durant 5 jours consécutifs. En bain pour les troubles de circulation, mettre 7 gouttes de tea tree et 7 gouttes de sauge sur une poignée de sel marin ou de gros sel.

**Inhalation** : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En compresse** : Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**En diffusion** : Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes.

### Précautions d'emploi

**En usage interne** : Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes (action [emménagogue](#)) et aux femmes qui allaitent (action [galactogène](#))

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

---

### Huile Essentielle **Basilic**



Espèce Botanique : *Ocimum basilicum*

Famille : Lamiacées

Partie utilisée : feuille

Spécificités biochimique : Ocimène, linalol, estragol

Origine : Madagascar, France

Propriétés : Stomachique, Apaisante, Stimulant, Antispasmodique, Emménagogue, Digestive, Cicatrisant, Vermifuge

Recommandations : Dépression, décongestionne les reins et les surrénales. Stimulant de la circulation sanguine, Troubles digestifs, flatulences, gastrites, ulcères. Agit sur les verrues, les cors. Calme les piqûres d'insectes.

Usage interne : surmenage, angoisse, insomnie nerveuse, infection intestinale, vertige, goutte, migraine, soulage les allergies respiratoires, règles insuffisante.

Usage externe : cicatrisant de la peau, aide à combattre les verrues et les cors, calme les piqûres d'insectes. Pour les lourdeurs digestives, elle s'avère très efficace en massage sur l'estomac. Favorise le sommeil et la détente, soulage les allergies respiratoires

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe:

Massage en onction : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage:

Mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce ou l'huile de pépins de raisin et masser rigoureusement.

En bain : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou dans une poignée de sel marin.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

**Inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En compresse :** Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**En diffusion :** Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes.

**En cuisine :** ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de basilic dans votre huile d'olive, le jus d'un citron et un peu de sel s'avéra une bonne vinaigrette pour vos salades. Toutes les préparations à la tomate seront plus facile à la digérer en ajoutant 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de basilic en fin de cuisson. Le basilic se marie bien avec le poisson, mettre quelques gouttes avant la fin de la cuisson rehaussera le goût.

### Précautions d'emploi

**En usage interne :** à éviter durant la grossesse (action emménagogue). Ne pas exagérer le dosage de cette huile en usage interne, elle fortifie les nerfs, le cœur et les reins. Ne pas administrer par voie buccale aux enfants de moins de 12 ans

**Usage externe :** Utiliser avec précaution, car cette huile peut irriter les peaux sensibles. Dans ce cas, il est préférable de la diluer avec de l'huile d'amande douce ou pépin de raisins.

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile Essentielle **Bergamote**



Espèce Botanique : *Citrus bergamia*

Famille : Rutacées

Partie utilisée : zeste

Spécificités biochimique : Acétate de linalyle, linaol, limonène dextrogyre

Origine : Italie

Propriétés : Digestive. Tonique à faible dose. Calmante et sédative à dose plus élevée. Antispasmodique. Antiseptique. Insecticide. Antidépresseur. Rafrâchissant. Vermifuge.

Recommandations : En massage pour la digestion lente, flatulences; stimule le mouvement intestinal, agit sur la constipation. Nervosité et insomnie. Acné, eczéma, démangeaison et les plaies.

Usage interne : Antidépresseur, antispasmodique, apaisant, réduit l'activité des virus du zona, dynamisant, rafraîchissant, vermifuge, antiseptique, analgésique, régulateur de l'appétit, équilibrant, calme le système nerveux.

Usage externe : Insecticide (éloigne les insectes), antiseptique, eczéma, psoriasis, ulcères, acné, maladie de peau et du cuir chevelu.

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe:

En onction: appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce ou pépins de raisin.

En bain : Verser 10 à 15 gouttes d'huile essentielle sous le tourbillon du jet du robinet mélangé à de l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin. En bain, l'huile essentielle de lavande et d'orange fait une heureuse combinaison.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

**Inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement. Éveil l'esprit, dissipe l'anxiété, l'irritabilité.

**En compresse :** Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire. Appliquer sur les furoncles à l'aide d'une débarbouillette chaude s'avère un traitement efficace pour traiter l'infection.

**En diffusion :** Pour apaiser l'ambiance, ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes.

**En cuisine :** En cuisine pour rehausser la crème glacée, les sorbets ou vos plats sucrés préférés.

**Précautions d'emploi**

**Usage externe :** Éviter de s'exposer au soleil car c'est une huile photo sensibilisante.

Tenir hors de la portée des enfants.



## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile Essentielle Bois de Rose



Espèce Botanique : *Aniba rosaedora* var. *amazonica*

Partie utilisée : bois

Spécificités biochimique: linalol, alpha-terpinéol ...

Origine : Brésil

Propriétés : Bactéricide. Antifongique. Anti-infectieux. Tonique. Équilibrant dermique

Recommandations : infections des bronches chez l'adulte et l'enfant. Mycoses cutanées, Vaginites, cystites. Fatigue, surmenage, dépression. Soins de la peau.

Usage externe : Préparer une friction ou une onction et appliquer sur le cou, la poitrine, en cas d'infections des bronches. Reconnu comme antifongique et bactéricide; le bois de rose est l'huile par excellence pour tout type de peau. Mélanger à l'huile de germe de blé elle est efficace contre les vergetures et les taches de rousseur, pour les peaux fragiles, irritées, fatiguées.

Mode d'emploi en ...

Usage externe

En onction : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce

En bain : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Une autre façon de faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

En compresse : Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

En diffusion : Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes. En diffusion, il apporte une touche de fraîcheur. L'huile essentielle de Bois de rose est très appréciée en période de deuil, dans les troubles du comportement, en particulier dans les petits épisodes dépressifs, les cas de surmenage physique et intellectuel.

### Précautions d'emplois

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle Citron



Espèce Botanique : *Citrus limonum*

Famille : Rutacées

Partie utilisée : zeste

Spécificités biochimique : pinène, limonène, linalol

Origine : Espagne

Propriétés : Antiseptique. Antiviral. Anti-infectieux. Bactéricide. Tonique. Dépuratif. Carminatif. Fluidifiant. Alcalinisant. Reminéralisante. Hypertenseur,

Recommandations : Une huile essentielle de base dans toutes les trousse pharmaceutiques. Préventif et curatif dans toutes les infections virales ou bactériennes. Assainissement de l'air. Stimulation du système digestif. Action sur la circulation en prévention de phlébites, thromboses. Problèmes de gencives, gorge irritée. Il assainit l'air et tue les germes d'infections contagieuses comme le rhume et la grippe. Apprécié en milieu de garde ou une chambre de malade. Détruit les germes associés aux odeurs désagréables : tabac, friture, moisissure... Double action : tonifiante en début de journée, calmante en fin de journée. L'huile essentielle de citron stimule les fonctions digestives et favorise l'élimination. Elle entre dans les cures minceur pour son pouvoir dépuratif et son action sur le système lymphatique. Excellent antiseptique de la bouche, maintient la santé des gencives, masser la gencive avec une goutte d'huile essentielle de citron et massez environ 1 minute, préférable avant de dormir pour laisser le temps d'agir. Une goutte sur votre dentifrice favorise le blanchissement des dents.

Usage interne : Infections diverses, états fiévreux, prévention d'épidémie, goutte, arthrite, purifie le sang en éliminant les toxines.

Usage externe : cicatrisant, antiseptique, prévention des rides, antitoxique, astringent, antivénéneux, verrue, engelure, piqûres d'insectes, soins des mains et des ongles, éruption, furoncle, plaie infecté.

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute. : Usage interne avec modération : 1 goutte, 3 fois par jour dans un peu d'eau en dehors des repas pendant 21 jours constitue une cure de vitalité. . Pour le début d'un mal de gorge, déposer une goutte sur la langue aux trois heures ou sur un carré de sucre,. Pour les saignements de nez, 1 goutte sur un coton tige que vous insérez dans les narines.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

Usage externe : Au début d'un mal de gorge, masser en diluant l'huile essentielle de citron dans un peu d'huile d'amande douce. Lorsque vous coupez vos ongles trop court et qu'une infection débute massez la région avec une goutte de cette huile essentielle 3 fois par jour.

En onction : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce

En bain : Ne pas utiliser dans le bain car elle peut irriter la peau.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes contribue à arrêter les saignements de nez. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

En compresse : Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

En diffusion : Diffuser dans l'air, L'huile essentielle de citron neutralise les bactéries en peu de temps et encore plus puissant en synergie avec l'eucalyptus lors d'épidémie de grippe. Par son action tonique, elle agit sur la mémoire, la concentration, la fatigue intellectuelle. Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes. Et 30 minutes dans des pièces plus grandes. En synergie avec l'huile essentielle d'orange pour créer un décor olfactif dans salle à manger et faciliter la digestion.

En cuisine : Pour rehausser la saveur de votre poisson, ajouter 1 à 2 gouttes à la fin de la cuisson.

Précautions d'emploi :

En usage interne : Ne pas administrer par voie buccale, aux enfants de moins de 12 ans

Usage externe : Photo sensibilisante, donc ne pas appliquer sur la peau si vous prévoyez un bain de soleil elle pourrait provoquer une légère réaction photo toxique. Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle clou de girofle



Espèce Botanique : *Eugenia caryophyllata*

Famille : Myrtacées

Partie utilisée : Fleurs, bouton floral

Spécificités biochimique : l'eugénol, salicylate de méthyle, vanilline

Origine : Madagascar

Propriétés : Antiseptique. Tonique. Stimulante. Bactéricide. Antivirale. Antifongique.  
Recommandations : Fatigue physique et intellectuelle. Infections dentaires. Infections urinaires et intestinales, maladies tropicales. Mycoses cutanées. : Le girofle est puissant, doser avec vigilance. Comme tonique, utiliser en grog à raison d'une goutte pour une tasse d'eau, avec du miel. On l'emploie beaucoup en dentisterie car son principal composant (eugénol) a une action anesthésique donc pour les infections dentaires, en attendant la visite chez le dentiste, mettre une goutte de girofle dans  $\frac{1}{2}$  c. à café d'huile végétale, mélanger et appliquer la moitié sur la région affectée. En cas de ballonnement, gaz intestinaux déposez une goutte sur un carré de sucre et mangez le après le repas

Usage interne : excitant, vermifuge, aphrodisiaque, antiseptique, stomachique et carminatif, tonique.

Usage externe : anesthésiante, antiseptique, antalgique, cicatrisante

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe : frictionner le ventre en mélangeant quelques gouttes d'huile essentielle dans un peu d'huile d'amande douce.

En onction : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce

En bain : Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle dans du sel marin.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

**Inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En compresse :** Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**En diffusion :** Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes. Si vous mélangez avec l'huile essentielle de citron vous obtenez un excellent antiseptique.

**Précautions d'emploi.** Ne pas appliquer sur les gencives d'un enfant de moins de 12 ans. A éviter durant la grossesse.

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle **Eucalyptus**



Espèce Botanique : *Eucalyptus globulus*

Famille : Myrtacées

Partie utilisée : feuilles

Spécificités biochimique : Eucalyptol, phellandrène, aromadendrène, camphène...

Origine : Espagne

Propriétés : Antiseptique, Hypoglycémiant. Expectorant, Stimulant, Antivirale, Bactéricide, Antifongique.

Recommandations : Bronchites, bronchopneumonies, otites, sinusites, laryngites. Dermites bactériennes et fongiques.

Usage interne : Affection des voies respiratoires : bronchites, grippe, rhume, asthme, toux. Affection des voies urinaires, rhumatisme, névralgie, influenza, parasites intestinaux, hyperglycémie.

Usage externe : Bactéricide, parasiticide, cicatrisant, prévention des affections contagieuses et pulmonaires, plaies, brûlures : en pansement, affection pulmonaire, sinusites

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe :

En onction: appliquer 3 à 4 gouttes sur la zone affectée. Pour le massage complet appliquer avec de l'huile d'amande douce ou de pépin de raisins.

En bain : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

**Inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En compresse :** Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**En diffusion :** Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes. En diffusion, il se marie bien à l'huile essentielle de citron. Pour éloigner les moustiques, mélanger avec un peu d'huile d'amande douce, une part égale d'eucalyptus, de la bergamote et de la lavande.

**Précautions d'emploi :** Éviter en cas d'hypertension ou si vous êtes sujet à des crises d'épilepsie. Peut irriter la peau si utiliser en trop grande quantité.

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle **genièvre**



Espèce Botanique : *Juniperus communis*

Famille : conifère

Partie utilisée : fleurs

Spécificités biochimique : Boméol, isoboméol, cadinène, camphène, terpinéol, alcool terpénique, camphre de genièvre, albumine.

Origine : Yougoslavie

Propriétés : Diurétique, tonique, antiseptique pulmonaire, digestif, urinaire et sanguin. Antirhumatismal, antidiabétique, stomachique, emménagogue, dépuratif, sudorifique.

Recommandations : L'huile essentielle de Genièvre s'utilise, diluée dans l'huile d'amande douce ou pépins de raisin, en massage le long de la colonne vertébrale pour tonifier, ou sur les régions douloureuses contre les rhumatismes.

Usage interne : Utilisez-la comme diurétique, elle facilite l'élimination des calculs rénaux et vésicaux.

Usage externe : Parasiticide, antiseptique, analgésique léger, stimulant, tonifiant.

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vides ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe

En onction: appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce ou pépin de raisins.

En bain : Verser 10 à 15 gouttes d'huile essentielle sous le tourbillon du jet du robinet mélangé à de l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement. Éveil l'esprit, dissipe l'anxiété, l'irritabilité.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

En compresse : Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire. Appliquer sur les furoncles à l'aide d'une débarbouillette chaude s'avère un traitement efficace pour traiter l'infection.

En diffusion : Ajouter quelques gouttes dans votre diffuseur. Durée de 10 à 15 minutes.

Précautions d'emploi: à éviter durant la grossesse, car elle peut provoquer des contractions. Évitez, si vous souffrez d'une maladie rénale aigüe, un usage prolongé risque de déclencher une hyperactivité des reins.

Usage externe : Peut irriter la peau si elle est utilisée en grande quantité.

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle **Géranium**



Espèce botanique : *Pelargonium graveolens*

Famille : *Géraniacées*

Partie utilisée : Rameaux et feuilles

Spécificités biochimiques : *Géranol, citronellol, linalol, terpinéol, alcool phynyléthylique*

Origine : *Chine*

Propriétés : *Astringent, Harmonise la rate et le pancréas, stimulant pancréatique, diurétique, anti-tabac, tonique*

Recommandations : *Favorise l'élimination des sucres et des amidons dans le sang, L'huile essentielle de géranium est spécialement recommandée aux soins de l'épiderme. C'est un régénérant cutané, applicable aux cicatrices ou aux mycoses de la peau, de l'appareil digestif (candidoses). On lui prête aussi un intérêt contre le diabète. Son action est purifiante.*

Usage interne : *gastro-entérite, ulcère gastrique, diabète, diarrhées.*

Usage externe : *Cicatrisant, antalgique, réduit la rétention d'eau, engorgement des seins, éloigne les moustiques, névralgies faciales.*

Mode d'emploi en ...

Usage interne : *3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.*

Usage externe : *Appliquer 3 à 4 gouttes sur la zone à traiter. Pour le massage mélanger à l'huile d'amande douce ou pépins de raisin.*

Massage : *mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce. Contre les douleurs reliées au système digestif.*

En bain : *Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.*

Inhalation : *Appliqué 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.*

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

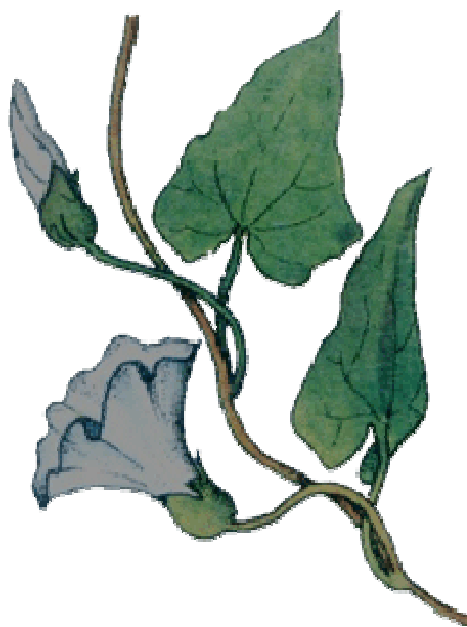
En compresse : Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

En diffusion : Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes.

Précautions d'emploi

Usage externe : Légèrement irritante pour les peaux sensibles, diluer avec de l'huile d'amande douce.

Tenir hors de la portée des enfants.



## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle Lavande



Espèce Botanique : *Lavandula angustifolia*

Famille : Lamiacées

Partie utilisée : Sommité fleurie

Spécificités biochimique : éthers de linalyle, géraniol, linalol...

Origine : France

Propriétés : Antimigraineux, Calmante, Sédatrice, Antidépressive. Hypotensive. Antispasmodique, Antalgique, Anti-inflammatoire. Régénératrice de la peau. Sudorifique, Emménagogue, Cicatrisant

Recommandations : La lavande est la première huile essentielle de la trousse familiale; l'indispensable. La première que l'on utilisera pour les enfants (toujours diluée, quand même). Pour les enfants, on dilue toujours dans de l'huile végétale comme l'huile d'amande douce : 8 ans, 8 gouttes; 5 ans, 5 gouttes, 2 ans, 2 gouttes... Un remède classique de l'otite : mettre 2 gouttes d'huile essentielle de lavande sur du coton (pas d'ouate), introduire au début du conduit auditif. Ne pas verser d'huile essentielle pure ou diluée dans l'oreille si on ne connaît pas l'état du conduit auditif. Quelques gouttes sur une brûlure, soulage rapidement et cicatrise beaucoup plus vite. Efficace sur les coups de soleil. Elle chasse les moustiques. Contre les douleurs musculaires, préparer une friction de lavande seule ou en synergie. 1 goutte de lavande dans un masque de concombre estompe plusieurs imperfections de la peau. Pour les maux de tête, appliquer quelques gouttes sur les tempes et le front, et pour des maux de tête plus coriace, 20 gouttes dans l'eau du bain, que vous aurez diluée avec du sel marin ou du gros sel de cuisson. En situation de stress ou d'inconfort, appliquer sur le plexus solaire.

Usage interne : irritabilité, dépression, spasme, insomnie, sédatrice, antimigraineux, emménagogue, cholagogue, anxiété

Usage externe : cicatrisant, parasiticide, insecticide, antiseptique, antivenimeux, régulateur du système nerveux, apaise les coups de soleil, brûlures, acné, couperose, gale, pelade, piqûre d'insecte, plaies.

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

Usage externe :

En onction : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Contre l'hypertension, les migraines : appliquer 3 à 5 gouttes de lavande pure sur les tempes, la nuque, les poignets.

Massage : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce

En bain : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin. Dans les états nerveux, mettre 20 gouttes de lavande dans 2 c. à soupe d'huile végétale ou de bain moussant neutre; verser sous la turbulence du robinet et relaxer 20 minutes; la lavande est sédative : prévoir de se mettre au lit après le bain.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

En compresse : Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire. Sur les plaies, préparer des compresses de lavande : dans un petit bol, verser  $\frac{1}{4}$  tasse d'eau et 4 gouttes de lavande; y tremper de la gaze et appliquer sur l'endroit à traiter

En diffusion : Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes. Pour aider les enfants à s'endormir, faire diffuser de la lavande et de l'orange en parts égales dans la chambre, durant 10 minutes avant de mettre les enfants au lit.

Précautions d'emploi : Tenir hors de la portée des enfants.



## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle **Marjolaine**



Espèce Botanique : *origanum majorana*

Famille : Lamiacées

Partie utilisée : sommité fleurie

Spécificités biochimique : camphre, bornéol, terpinène, sabinène...

Origine : Espagne

Propriétés : Expectorante, Relaxante, Décongestionnant, Anti-infectieuse. Anti Aphrodisiaque, Hypotenseur, Sédatif, Digestif, Emménagogue. Antirhumatismale

Recommandations : Détendre les muscles, apaise les rhumatismes, agit sur les bronches et les sinusites.

Usage interne : antispasmodique, insomnies, digestif, hypertenseur.

Usage externe : soulage les articulations et muscles douloureux, raideurs, courbature après effort, névralgies rhumatismales

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe :

En onction : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce

En bain : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

En compresse : Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

En diffusion : Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes.

Précautions d'emploi en usage interne: à éviter pendant la grossesse (emménagogue). Lorsqu'on abuse de cette huile, elle devient stupéfiante, épileptisante et peut provoquer la somnolence. Elle ne doit pas être utilisée pour les jeunes enfants. Cette huile essentielle est hypotensive, donc ne pas utiliser lorsque la tension artérielle est basse.

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle **Mélisse**



Espèce Botanique : *Melissa Officinalis*

Famille : Lamiacées

Partie utilisée : Feuilles

Spécificités biochimique : citronellique, citronellol, geraniol, linalol, caryophyllène

Origine : Canada

Propriétés : soulager les piqûres d'insectes, antispasmodique, digestive, bactéricide

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Soulage l'anxiété, l'agitation, les troubles du sommeil, les spasmes gastro-intestinaux mineurs.

Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe : Traiter les blessures mineures, soulage la douleur causée par les piqûres d'insectes.

En onction: appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage : mélanger l'huile essentielle de mélisse à l'huile d'amande douce.

En bain : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

En compresse : Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

Précautions d'emploi

En usage interne : Interdit aux femmes enceintes (action emménagogue) et aux enfants de moins de 12 ans (usages internes)

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle **Menthe Poivrée**



Espèce Botanique : *Mentha piperita*

Famille : Lamiacées

Partie utilisée : Feuille

Spécificités biochimique : menthol, menthène, phellandrène, limonène, menthone...

Origine : Etats-Unis

Propriétés : Antispasmodique, Stimulant du système nerveux, Rafraîchissant, Expecto- rant, Dépuratif, Décongestionnant, Stomachique, Carminatif, Bactéricide, Emménagogue, Analgésique.

Recommandations : Fatigue générale, indigestion, mal des transports, coliques. Stimulante de l'activité cardiaque, règles douloureuses, névralgie, zona, maux de dents, migraines, céphalées, sinusites; traumatismes, arthrite, entorse, tendinite, sciatique, rhumatismes.

Usage interne : gastrite, palpitation, vertige, règles insuffisante ou douloureuse, hoquet, entartrage des dents (brossage) flatulence, diarrhée, vomissement nerveux.

Usage externe : migraines, névralgies, acné, eczéma, dermatites, éloigne les moustiques.

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute. Contre la fatigue du décalage horaire, une goutte de menthe dans un  $\frac{1}{2}$  verre d'eau. Contre les troubles digestifs, les nausées, un grog à la menthe avec une goutte d'huile essentielle d'orange ou citron. Pour soulager les règles difficiles, les symptômes de la ménopause, une goutte de menthe et une goutte de sauge en grog. Une goutte sur la langue favorise le mal de gorge.

Usage externe : Appliquez sur une entorse ou une inflammation est aussi efficace que la glace.

En onction : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Une application de menthe poivrée peut venir à bout de gros maux de tête, de migraines, de sinusite. Parce que les menthes stimulent la circulation et l'activité cardiaque, on doit les éviter chez les sujets souffrant d'hypertension. Appliquer la menthe poivrée sur un hématome le fera disparaître plus rapidement. Massez le front avec cette huile agit considérablement à abaisser la température du corps dans les cas de fièvre.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

**Massage :** mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce. Contre les douleurs reliées au zona, préparer une friction à parts égales de menthe poivrée, basilic, ravensare et eucalyptus ; appliquer 3-4 fois par jour.

**En bain :** Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.

**Inhalation :** Clarifier les idées, appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En compresse :** Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**En diffusion :** Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes.

### Précautions d'emploi

**En usage interne :** Durant la grossesse, l'allaitement (peut arrêter les montées de lait) par contre, elle peut être utile au moment de sevrage, A éviter pour les gens qui font de l'hypoglycémie. Prise le soir, elle peut déranger le sommeil.

**Usage externe :** Légèrement irritante pour les peaux sensibles, diluer avec de l'huile d'amande douce. Masser le corps en entier avec cette huile, peut créer un refroidissement important, voire même jusqu'à l'hypothermie.

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle **Orange**



Famille : Rutacées

Partie utilisée : Zeste

Spécificités biochimique : limonène, linalol, carvone,

Origine : Maroc

Propriétés : Calmante, Sédatrice, Stomachique, Fluidifiante, Anti-inflammatoire.

Recommandations : Stress, anxiété, nervosité, spasmes de l'estomac. Circulation lente, jambes lourdes, rajeunissant tissulaire.

Usage interne : spasmes cardiaques, purifie le sang, digestif, crampes, panique, angoisse, antidépresseur, nervosité, stimule l'appétit, tranquillisant naturel.

Usage externe : Bactéricide, rajeunisseur tissulaire,

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe :

En onction : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. En onction sur les chevilles ou dans le bain pour stimuler la circulation, en friction comme anti-inflammatoire. Incorporer une goutte dans une crème de jour neutre. Pour les nourrissons, une c.à table d'amande douce et 2 gouttes d'huile essentielle d'orange soulagent bébé des coliques. Appliquez sur le plexus solaire diminue l'angoisse et vous profiterez de l'odeur qui s'en dégagera.

Massage : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce.

En bain : Ne verser pas plus de 5 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

En compresse : Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

En diffusion : Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes. Pour calmer, diffuser 15 minutes dans la chambre ou composer une huile ou un sel de bain.

En cuisine : Pour soulager les problèmes digestifs, incorporer à l'alimentation (avec les fruits, les boissons) ou déguster en grog après le repas.

### Précautions d'emploi

En usage interne : L'huile essentielle d'orange est bien tolérée, même chez les enfants pour les aider à dormir, faire attention de ne pas en abuser, car elle peut irriter l'estomac.

Usage externe : jamais plus de 5 gouttes dans le bain.  
Tenir hors de la portée des enfants.





## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

---

### Huile essentielle **Romarin**



Espèce Botanique : *rosmarinus officinalis*

Famille : Lamiacées

Partie utilisée : Feuilles

Spécificités biochimique : pinène , camphène, cinéol...

Origine : Tunisie

Propriétés : Digestive, Tonique, Stimulante, Cholagogue, Diurétique, Stomachique, Carminatif, Sudorifique, Emménagogue, Antiseptique

Recommandations : Huile essentielle de romarin agit sur un foie affaibli. En diluant 1 goutte d'huile essentielles dans un verre d'eau de préférence le matin ou masser la région du foie qui se trouve du coté droit juste en dessous des cotes

Usage interne : digestion difficile, flatulences, migraines, diarrhée, vertige, hypotension, asthme.

Usage externe : problème de foie, rétention d'eau, douleurs musculaires, fatigue générale. Prendre 2 gouttes par jour dans un peu d'eau ou de l'huile d'olive constitue une excellente cure pour le foie; ne pas dépasser 21 jours consécutifs.

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe

En onction : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce. Massez le foie avec un mélange de romarin et d'huile d'amande douce afin de faciliter la digestion.

En bain : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

**Inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En compresse :** Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**En diffusion :** Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes.

**En cuisine :**

**Précautions d'emploi**

**En usage interne :** À éviter pendant la grossesse (action emménagogue) ceux qui sont sujet à des crises d'épilepsie ou si votre tension est élevée.

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle **Sauge**



Espèce Botanique : *Salvia officinalis*

Famille : Lamiacées

Partie utilisée : Feuilles

Spécificités biochimique : œstrogène, bornéol, cinéol, salvène...

Origine : Espagne

Propriétés : Régulatrice circulatoire. Cholagogue, Emménagogue. Cicatrisante.

Recommandations : rétention d'eau, troubles de circulation, jambes lourdes. Insuffisance biliaire. Troubles de la ménopause, aménorrhées, leucorrhées. Cicatrices. Régularise les menstruations, diminue de beaucoup les chaleurs lors de la ménopause et prévient les douleurs menstruelles, diminue la transpiration et les chaleurs nocturnes. On l'apprécie beaucoup pour ses qualités toniques..

Usage interne : Bouffées de chaleur à la ménopause, hypotension, fièvre, sueur nocturne, aide à soigner le saignement des gencives, trouble ovarien, stimule la vésicule biliaire

Usage externe : Astringent, antiseptique, cicatrisant, hydratant, aspergez le visage de 3 gouttes d'huile essentielle hydratera votre peau tout en la rafraîchissant

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vide ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe :

En onction: appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Massez le ventre lors des menstruations avec quelques gouttes de sauge dilué avec un peu d'huile d'amande douce fera diminuer la douleur. Massez le ventre pour les troubles ovariens en mélangeant 2 à 3 gouttes de sauge dans une cuillère à thé d'huile d'amande douce. Une onction de sauge sur la nuque et les tempes calme les bouffées de chaleur et autres malaises de la ménopause; une goutte de sauge et une goutte d'anis dans une huile grasse agit sur les règles. Avec une huile essentielle de citron, ou huile essentielle d'orange pour la circulation; avec l'anis pour les troubles hormonaux; avec lavande pour la cicatrisation.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

**Massage :** mélanger l'huile essentielle de sauge à l'huile d'amande douce.

**En bain :** Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.

**Inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En compresse :** Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**En diffusion :** Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes.

### Précautions d'emploi

**En usage interne :** Interdit aux femmes enceintes (action emménagogue) Ne pas utiliser durant l'allaitement (anti laiteux). Les personnes dont le rythme cardiaque est ralenti. A forte dose cette huile peut être épileptisante.

Tenir hors de la portée des enfants.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Huile essentielle Ylang ylang



Espèce Botanique : *Cananga odorata*

Famille : Annonacées

Partie utilisée : Fleurs

Spécificités biochimique : linalol, safrol, eugéno...

Origine : Indonésie

Propriétés : Aphrodisiaque, Hypotensif, Antispasmodique.

Recommandations : Toutes les applications conviennent à l'Ylang Ylang. Pour faire baisser la tension artérielle, composer une friction d'Ylang Ylang et lavande à parts égales; appliquer sur la nuque et les poignets 3-4 fois par jour ou comme remède secours dans les situations stressantes. Ajouter à l'eau du bain à raison de 15 gouttes pour un quart d'huile d'amande douce, ou de sel marin, le ylang ylang éveille les pulsions sexuelles. En massage 3 à 4 gouttes dans un peu d'huile d'amande douce.

Usage interne : frigidité chez la femme, antiseptique, fièvre, hypertension, régulateur du système nerveux, calmant.

Usage externe : tonique, tonique du cuir chevelu, régule la production de sébum, sécrétions purulentes, favorise la pousse de cheveux.

Mode d'emploi en ...

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélules vides ou avec du miel ou sur un carré de sucre). Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un thérapeute.

Usage externe

En onction : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage : mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande douce pour stimuler l'appétit sexuel.

En bain : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure sous le tourbillon du jet du robinet ou mélanger à l'huile d'amande douce ou sur une poignée de sel marin.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

**Inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire. Ou faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un bol, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En compresse :** Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**En diffusion :** Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur et laisser agir environ 10 minutes à 15 minutes.

### Précautions d'emploi

**En usage interne :** Un usage trop fréquent, peut provoquer migraines et nausée. Déconseillée chez les personnes dont la tension artérielle est basse.

**Usage externe :** Éviter sur une peau irrité ou affectée de dermatose.

Tenir hors de la portée des enfants.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### ***Recettes pour le bain***

La mousse et l'huile de bain sont de loin les préférées; à une dose de mousse neutre et naturelle ou d'huile végétale comme amande douce, ajouter 15 à 20 gouttes des huiles essentielles choisies parmi celles mentionnées "convient au bain". Verser sous la turbulence du robinet, agiter. La température idéale se situe autour de 37,5°. Plus chaud, le bain fatigue et peut abaisser la tension.

#### *Un bain rafraîchissant*

10 gouttes d'huile essentielles de romarin  
 5 gouttes d'huile essentielle de bergamote  
 Dans une huile de base, de sel marin ou de lait en poudre

#### *Pour la fatigue musculaire (après un effort physique)*

6 gouttes d'huile essentielle de lavande  
 5 gouttes d'huile essentielle de marjolaine  
 4 gouttes d'huile essentielle de romarin  
 Dans une huile de base, de sel marin ou de lait en poudre

#### *Pour la détente et favoriser le sommeil*

10 gouttes d'huile essentielle de lavande  
 5 gouttes d'huile essentielle de bois de rose

### ***Recettes pour les traitements capillaires***

Dans 4 c. à thé d'huile d'amande douce, ajoutez le mélange adéquat d'huiles essentielles dans la liste ci-dessous. Massez le mélange dans les cheveux secs. Couvrez la tête d'une serviette et laissez agir 20 minutes. Appliquez le shampoing sur les cheveux, rincez normalement. Renouvelez ce traitement 1 fois semaine durant un mois.

**Cheveux secs:** 4 c à café d'amande douce, 3 gouttes de romarin, 3 gouttes de lavande

**Cheveux gras:** 4 gouttes de genièvre, 6 gouttes d'orange

**Cheveux normaux:** 6 gouttes orange

**Chutes de cheveux:** 5 gouttes de romarin, 5 gouttes de gingembre

**Pellicules:** 4 gouttes arbre à thé, 6 gouttes de géranium



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### ***Recettes pour le visage***

#### ***Sauna facial***

Le sauna facial sert à éliminer les toxines, à hydrater la peau, à nettoyer en profondeur, selon les huiles essentielles utilisées.

Verser deux tasses d'eau bouillante dans un bol, en pyrex de préférence. Ajouter 6 à 10 gouttes d'huiles essentielles. Présenter la tête recouverte d'une grande serviette qui enveloppe aussi le récipient, fermer les yeux et laisser agir 5 minutes. Après le sauna, appliquer une lotion tonifiante ou une eau florale bien froide pour refermer les pores. Ce traitement ne convient pas aux peaux fragiles, couperosées.

#### ***Composition antirides pour un traitement royal***

5 gouttes d'huiles essentielles de bois de rose  
 5 gouttes d'huile essentielle de romarin  
 Dans 4 c à thé d'huile de germe de blé

Appliquez cet élixir deux fois par jour en mettant l'accent sur le contour des yeux.

#### ***Crème pour peaux sèches et sensibles***

5 gouttes d'huiles essentielles de bois de rose  
 4 c. à thé d'huile de germe de blé

Appliquez deux fois par jour

#### ***Combattre l'acné***

*Sur une peau bien propre, appliquez:*

8 gouttes d'huiles essentielle d' arbre à thé  
 8 gouttes d'huiles essentielles de lavande

Tamponner les boutons ou les points noirs à l'aide d'une ouate ou d'un coton-tige

#### ***Pour peaux de tous âges***

Pour redonner du tonus

6 gouttes d'huile essentielle de romarin  
 1/2 verre de lait

Aspergez vous de ce mélange en diluant avec l'eau du robinet

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### ***Les masques***

#### ***Masque antirides***

3 gouttes d'huile essentielle de romarin  
 3 gouttes d'huile essentielle de bois de rose  
 2 c.a. soupe de miel (non chauffé)

Laissez agir environ 5 minutes  
 Rincez d'abord à l'eau tiède et terminer avec de l'eau froide.

#### ***Lotion tonique***

2 gouttes d'huiles essentielles de sauge  
 2 gouttes d'huile essentielle de genièvre  
 2 gouttes d'huile essentielle de lavande

Cette composition alliera fraîcheur et efficacité. Votre peau restera nette, souple et hydratée.

#### ***Masque Bonne Mine***

A faire si vous avez mauvaise mine, la peau du visage terne et relâchée.

Mélangez:

2 cuillères à soupe de miel (non chauffé)  
 2 cuillères à soupe de crème fraîche,  
 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé  
 3 gouttes d'huile essentielle de géranium

Après avoir soigneusement mélangé, appliquez sur votre visage et laissez agir 15 minutes avant de rincer à l'eau claire

A faire une fois par semaine.



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### ***Éliminez les tensions faciales en seulement quelques minutes par jour***

Jour après jour, nous emmagasinons des tensions dans notre visage. Cette tension bloque les circulations sanguine et lymphatique des tissus et des muscles faciaux. Ce manque de circulation se traduit ensuite par une peau flasque, des yeux bouffis, des sillons et des rides.

Ajoutez à votre crème neutre

1 à 2 gouttes d'huile essentielle de romarin, camomille, lavande ou de rose.

#### Raffermir le cou

Pour raffermir la peau de votre cou, tendez-le vers le haut, placez vos deux mains, l'une sous l'autre, sous le menton, les paumes tournées vers le bas puis, en utilisant des mouvements ascendants, massez la peau du cou vers le haut pendant 30 secondes.

#### Raffermir la forme du visage

Pour combattre l'affaissement de la forme du visage, placez vos mains de chaque côté de la bouche, paumes tournées vers le bas. Avec le dos de l'index et du majeur, tendez délicatement la peau du maxillaire vers les oreilles et maintenez-la ainsi pendant 10 secondes. Répétez cet exercice 5 fois.

#### Joues

Sur le côté droit du visage, à l'aide de l'index et du majeur de la main droite, tendez délicatement la peau à partir de l'os saillant des pommettes jusqu'aux tempes. Retenez la peau pendant 10 secondes. Répétez du côté gauche.

#### Fini les yeux gonflés

Pour éliminer les poches sous les yeux, formez un V avec l'index et le majeur de votre main droite. Fermez les yeux, puis placez l'index sur l'arcade sourcilière et le majeur sous l'œil, à environ un pouce des cils inférieurs. Avec les doigts, soulevez délicatement la peau vers le haut, jusqu'aux tempes et retenez-la ainsi pendant 10 secondes. Faites la même chose du côté gauche.

#### Enlever les rides du front

En terminant, places trois ou quatre doigts de la main droite sur le côté droit du front. Tendez la peau vers le haut jusqu'à la racine des cheveux. Répétez cet exercice plusieurs fois des deux côtés pour gommer les rides frontales.

Il est évident que les muscles du visage ne se sculpteront pas aussi rapidement que des biceps. Toutefois, les muscles et tissus faciaux répondent très bien aux stimulations de ces exercices et si vous les faites avec régularité, patience et persévérance, vous serez étonné(e) des résultats.

N.B Vous pouvez le faire avec ou sans crème

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### ***Soins des pieds***

#### **Étape 1 : L'hygiène.**

Pour avoir des *pieds en santé*, rien ne vaut une hygiène appliquée. Commencez par un bain de *pieds* afin de le préparer à la détente et à une meilleure réceptivité. Poursuivez avec une exfoliation. Ce dernier éliminera les peaux mortes et adoucira la peau des pieds qui a tendance à être rugueuse et qui se craquelle, surtout au niveau des talons. Appliquez une quantité généreuse puis massez par petits mouvements circulaires sur l'ensemble du pied en insistant sur les talons. Rincez. Vous pouvez également utiliser un pierre ponce afin de poncer les callosités.

#### **Étape 2 : Le bain des pieds**

Faire un *bain des pieds* est un plaisir à s'offrir. Ce serait vraiment dommage de s'en priver connaissant ses bienfaits. Le bain de pieds nettoie en profondeur, rafraîchit et délasse les pieds fatigués. Par ailleurs, le trempage assouplit la peau et l'hydrate. Verser de l'eau chaude 37° dans une petite bassine, ajoutez du gros sel et 2 cuillère à soupe d'huile d'amade douce et laissez tremper vos pieds pendant au moins 10 minutes. Asséchez ensuite parfaitement vos pieds à l'aide d'une serviette, plus particulièrement entre les orteils pour réduire les risques d'irritation et la prolifération de bactéries.

#### **Étape 3 : Massage et hydratation.**

Après le trempage, massez vos pieds. En effet, le massage favorise la relaxation, stimule la circulation sanguine et détend les muscles. Commencez par des mouvements circulaires en appuyant à fond avec les pouces, en partant des orteils vers les talons. Séparez ensuite chaque orteil serrez-les entre vos doigts, courbez-les et étirez-les. Vous pouvez également utiliser un masse pieds. Vous pouvez aussi faire rouler une orange sous la plante afin de décontracter le pied.

Par ailleurs, une peau belle et en bonne santé est douce, souple et bien hydratée. Appliquez donc ensuite une crème hydratante. Les pieds sont dépourvus de glandes et ne s'hydratent donc pas spontanément. D'où l'importance d'une bonne crème pour les pieds afin de traiter sécheresse, craquelures et déshydratation.

#### **Étape 4 : Désodoriser.**

Les pieds possédant des glandes sudoripares, il est donc normal qu'ils transpirent. Certaines personnes transpirent plus que d'autres et seule une hygiène parfaite aidera à résoudre ce problème. Cette hygiène, comme nous l'avons vu plus haut, passe par des bains de pieds quotidiens et l'application d'un anti-odeur, sur pieds propres et secs. Si vous avez des problèmes de transpiration, évitez de porter les mêmes chaussures deux fois de suite, pour les laisser respirer. Évitez également les bas synthétiques et de couleur qui augmentent la sudation des pieds.

Enfin, pour permettre aux pieds de respirer, n'hésitez pas à marcher pieds nus quand vous le pouvez.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

Ce qu'il te faut :

Du savon

crème hydratante

Une pierre ponce

Une lime à ongle

Une serviette propre

Éventuellement une base transparente pour les ongles

Comment faire :

Bien qu'ils soient cachés tu ne dois pas négliger le soin de tes pieds. N'oublie jamais que ce sont eux qui supportent ton corps tous les jours !

- ✓ Commence par te laver longuement les pieds jusqu'à ce qu'ils deviennent très doux.
- ✓ À l'aide d'une pierre ponce, enlève les durillons et la corne pouvant se former.
- ✓ Trempe de nouveau tes pieds pendant quelques minutes dans l'eau tiède et sèche-les.
- ✓ Masse-toi les pieds avec une crème afin de rendre les cuticules et les ongles plus souples, pour en faciliter la coupe.
- ✓ Coupe tes ongles de façon rectiligne. Lime-en le contour et repousse les cuticules

### ***Recettes pour des pieds qui transpirent ou 'chauffent'***

4 c. thé d'huile de germe de blé

16 c. à thé d'huile d'amande douce

3 gouttes d'huile essentielle de menthe

15 gouttes d'huiles essentielles de lavande

5 gouttes d'huile essentielle de sauge

Massez rigoureusement

### ***Exfoliant à la fraise pour les pieds***

8 fraises mûres

3 c. à table de gros sel marin

2 c. à table d'huile d'olive

Écraser un peu les fraises. Ajouter l'huile et le sel. Ne pas trop mélanger ou ce sera trop liquide. Masser sur les callosités des pieds. Rincer.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### ***Pour stimuler la circulation***

Dans un bain de pieds chaud, saupoudrer  
 300 gr de sel de mer  
 2 gouttes d'huile essentielle de lavande  
 2 gouttes d'huile essentielle d'orange.  
 Laisser tremper les pieds 20 minutes.

### ***Soin relaxant pour les pieds***

Un bol d'eau tiède  
 3 gouttes de marjolaine  
 1 goutte de menthe poivre  
 1 goutte de lavande

Une poignée de sel de mer ou  $\frac{1}{2}$  tasse de lait  
 Mélanger et baignez vos pieds minimum 20 minutes pour que les huiles s'infiltrent bien dans le système afin de bénéficier au maximum des propriétés de celles-ci.

**NB : la menthe poivrée est une huile essentielle rafraîchissante. Il est préférable de l'utiliser en saison chaude.**

### ***Bain détente des pieds :***

Remplissez une bassine d'eau bouillante et ajoutez

5 sachets de thé vert  
 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

Quand l'eau est tiède, trempez-y vos pieds et restez ainsi pendant 10 minutes.  
 Séchez soigneusement.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### ***Bain pour soulager la plupart des douleurs***

Choisir l'agent dispersant : sel marin, poudre de lait, huile d'amande douce, lait

Pour chaque dose ou chaque bain, comptez 10 à 20 gouttes d'huiles essentielles. Si vous avez appliqué des frictions au cours de la journée ou si vous avez consommé des huiles essentielles, comptez les gouttes : ne pas dépasser 30 gouttes par jour, tous modes réunis, à moins d'être supervisé par un Aromathérapeute.

Les huiles essentielles appropriées aux bains et qui soulageront les douleurs :

Lavande officinale  
 Marjolaine  
 Orange  
 Eucalyptus  
 Citron  
 Géranium  
 Arbre à thé (Tea Tree)

Il est important que le bain soit agréable à l'odorat; choisissez les huiles essentielles qui vous plaisent, vous relaxerez et vous obtiendrez de meilleurs résultats. Combinez deux ou trois des huiles essentielles citées plus haut; au début, guidez-vous sur les préparations suggérées; par exemple, la lavande et le géranium font un très bon mariage et l'arôme est des plus agréables. L'orange et le citron et lavande seront sédatives et relaxantes. Et n'oubliez pas de noter les préparations qui vous ont réussi : vous pourrez les recommander à d'autres!

### ***Douleurs après un sport, la responsable 'L'acide lactique'***

4 c. à thé d'huile d'amande douce  
 20 gouttes d'huile essentielle de marjolaine

Massez rigoureusement la région affectée

Quand vos muscles vous font souffrir après l'effort, c'est parce qu'ils ont emmagasiné de l'acide lactique. Pourquoi? Parce que vous avez eu un déficit d'oxygène, c'est-à-dire que vous avez consommé plus d'oxygène que votre corps ne pouvait en produire. Mais si vous faites de l'exercice régulièrement, votre corps s'habitue à consommer plus d'oxygène et par conséquent à pouvoir répondre à la demande. Plus vous êtes en forme, plus vous êtes habitué à consommer de l'oxygène et vice-versa. Par exemple, un marathonien consomme 45% de plus d'oxygène qu'une personne sédentaire. Oxygène et exercice physique sont des "essentiels" à la santé.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Symptômes et les huiles essentielles

#### Généralités

Les huiles essentielles sont des substances très puissantes et très efficaces c'est pourquoi qu'il faut les utiliser avec précaution.

Les huiles essentielles peuvent être utilisées par voie interne ou par voie externe. La voie cutanée est la moins dangereuse (car elle agit comme un filtre), elle est plus rapide et offre une action prolongée.

#### Précautions d'emploi :

Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans et aux femmes enceintes, demandez à votre médecin.

### Angine et Maux de gorge

#### Les huiles essentielles

- Citron
- Bois de rose
- Thym

Gargarisez en mélangeant dans un verre d'eau 1 c. à thé de sel et deux gouttes d'huile essentielle de citron, de bois de rose ou de thym. Faites le aussi souvent que possible afin d'éviter la prolifération microbienne.

#### *Par voie interne*

2 gouttes directement dans la gorge, sur un carré de sucre, dans une cuillère à café de miel, ou d'huile d'olive 4 fois par jour pendant 2 ou 3 jours.

#### *Par voie externe*

2 à 3 gouttes sur les ganglions du cou 4 fois par jour.



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### Bronchite

10 c. à thé d'huile d'amande douce  
2 gouttes de basilic

Appliquez sur la poitrine et entre les deux omoplates et massez rigoureusement.

L'huile essentielle de basilic est une des plus puissante qui existe dans le règne végétal pour traiter les problèmes de bronchites .

**Attention** : si cet état est le vôtre et qu'il empire au point de dégénérer vers une crise d'asthme importante, et surtout si les applications de cette huile essentielle de basilic ne vous apportent pas un soulagement immédiat, vous devez immédiatement cesser ces applications et consulter un médecin.

### **Congestion nasale**

Pour la congestion nasale, massez doucement l'arête du nez avec l'huile essentielle d'eucalyptus (1 goutte)

En bain : Prendre  $\frac{1}{4}$  de tasse de sel et ajouter 10 à 15 gouttes. Mettre sous le jet du robinet.

Inhalation: mettre 6 à 8 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans un mouchoir et inhalez plusieurs fois par jour.

Vous pouvez aussi mettre quelques gouttes sur votre taie d'oreiller avant d'aller vous coucher.

### **Douleurs musculaires**

Les huiles essentielles ;

- ylang ylang
- menthe poivrée

L'huile essentielle d' ylang ylang ou de menthe poivrée, pour les douleurs musculaires, frictionnez-vous avec 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle, pures ou diluées avec de l'huile d'amande douce.

En bain : Prendre  $\frac{1}{4}$  de tasse de sel et ajouter 10 à 15 gouttes. Mettre sous le jet du robinet.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### ***Grippes, infections virales et respiratoires:***

Les huiles essentielles ;

- ravensare
- eucalyptus

Masser doucement le thorax et le haut du dos avec une de ces huiles.

Pour les peaux sensibles mélanger une de ces huiles essentielles avec 1 c à table d'huile d'amande douce ou de pépin de raisins. Ce même mélange peut-être appliqué dans l'eau du bain.

### ***Gastro entérite***

#### L'huile essentielle

- menthe poivrée

L'huile essentielle de menthe poivrée pour favoriser la digestion, soulager les nausées, calmer la douleur, traiter les infections respiratoires et gastro-intestinales. Sur un carré de sucre mettez 1 à 2 gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée 3 X par jour.

#### Par voie interne

Prendre de 2 à 4 gouttes d'huile essentielle diluée dans un peu d'eau ou de jus, trois fois par jour.

### ***Laryngite ou maux de gorge***

#### ***Les huiles essentielles à utiliser***

- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 2 gouttes d'huile essentielle d'Arbre à thé
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron

***Mélangez cette composition et massez la gorge 3 fois par jour***

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### **Otite**

Cette composition est complémentaire aux antibiotiques

- camomille
- Lavande

Utilisez en compresse ou directement derrière l'oreille.

### **Toux**

- 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus
- 2 gouttes d'huile essentielle de marjolaine

Dans une cuillère à thé d'huile d'amande douce  
Massez la gorge avec ce mélange d'huile essentielle

\* \* \* \* \*

\* **P.S** La fièvre qui survient au tout début de la grippe doit être respectée sauf cas d'hyperthermie très élevée. Tout simplement parce que celle-ci est une barrière de défense naturelle de l'organisme qui constitue ici une excellente thérapeutique. En effet, les virus grippaux cessent leur multiplication dans les tissus quand la température de ceux-ci dépassent 38°5 C. Laissez donc cette hyperthermie remplir sa mission et revenir d'elle-même à la normale. \* \* \* \* \*

\* \* \* \* \*

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

### **Les muscles et la circulation**

#### **L'arthrite**

Il existe plusieurs types d'arthrite. L'arthrose est la forme d'arthrite la plus répandue. Elle pousse un grand nombre de personnes à limiter leurs activités. On estime que 85 % des Canadiens sont susceptibles d'être atteints d'arthrose avant l'âge de 70 ans.

#### **Qu'est-ce que l'arthrite ?**

L'arthrite est causée par l'usure du cartilage (le tissu qui recouvre l'extrémité des os). Selon certains chercheurs, lorsque les articulations sont affaiblies, le cartilage s'endommage, ce qui mène à l'arthrite.

Les articulations le plus souvent touchées sont celles qui supportent le poids du corps, soit celles des pieds, des genoux, des hanches et de la colonne vertébrale. D'autres articulations, comme celles des doigts et du pouce, peuvent aussi être atteintes.

Bien que l'arthrite touche à peu près autant d'hommes que de femmes, la maladie les affecte de façon différente. Chez les femmes, l'arthrite affecte généralement les mains, les genoux, les chevilles et les pieds, tandis que chez les hommes, les symptômes se manifestent surtout dans les hanches, les poignets et la colonne vertébrale. Par ailleurs, il est plus courant que les femmes soient affectées dans plus d'une articulation.

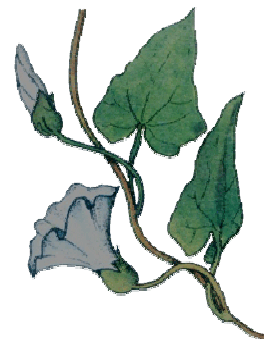
Pour soulager, un mélange réchauffant s'impose :

- 4 gouttes d'huile essentielle de poivre noir
- 4 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 2 gouttes d'huile essentielle de vétiver

Dans 4 c. a. café d'huile d'amande douce (cette composante est bonne pour 2 massages)

Massez 2 fois par jour

L'huile essentielle de gingembre a aussi un effet réchauffant sur les articulations raidies.



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

*Pour les maux de dos, des douleurs ou raideurs et mauvaise circulation*

- 4 gouttes d'huile essentielle de romarin
- 4 gouttes d'huile essentielle de gingembre
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande

Dans 4 c. à thé d'huile d'amande douce

En massage 2 fois par jour

*Mauvaise tonicité musculaire (après avoir enlever un plâtre par exemple)*

- 4 gouttes d'huile essentielle de romarin
- 4 gouttes d'huile essentielle de gingembre
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande

Dans 4 c. à thé d'huile d'amande douce

En massage 2 fois par jour afin de favorise la circulation et augmenter la masse musculaire.

Entorse ou ligament déchiré

- 4 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande

Appliquez doucement (ne pas masser) les huiles essentielles et déposez une compresse glacée sur la zone affectée jusqu'à désenflure.

*Les crampes dû à l'effort physique*

*Les crampes surviennent généralement à cause d'un manque de vitamines et de minéraux, surtout le calcium et le sodium. Pensez à les ajouter à votre alimentation.*

*Pour les soulager:*

- 6 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 6 gouttes d'huile essentielle de géranium
- Dans 4 c. à thé d'huile d'amande douce

Massez rigoureusement

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

### *Les jambes lourdes (mauvaise circulation sanguine)*

- Romarin
- Lavande

Pour les jambes lourdes, pour la circulation sanguine, massez les jambes avec quelques gouttes d'une de ces huiles ; le romarin ou la lavande.

Vous pouvez les mélanger à l'huile d'amande douce ou pépin de raisin. De plus, lors d'un massage, le drainage a des effets bénéfiques.

En bain : Mélangez une de ces huiles essentielles dans  $\frac{1}{4}$  de tasse de sel ou d'huile d'amande douce ou pépins de raisin.

Le drainage lymphatique manuel fait partie des techniques utilisées pour favoriser la circulation dite 'de retour'. Cette circulation est rendue plus efficace par des massages des muscles proches du circuit, puisque la lymphe n'a pas de pompe comme le cœur pour la propulser. Le drainage a cette particularité d'être effectué par des massages à mains pleines, selon le principe du massage suédois.

Les vaisseaux lymphatiques drainent les tissus et permettent l'élimination des bactéries qui seront filtrées par les ganglions lymphatiques au cours de la circulation.

Pour le drainage de la jambe, placez vos mains pleines à la cheville et glissez doucement jusqu' au creux poplité (creux du genou). Restez au creux poplité quelques secondes et revenez de chaque côté (sans faire de pression) Refaite le mouvement au moins 3 fois



*N.B Cette manœuvre s'applique autant couché sur le dos que sur le ventre.*

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### *Les huiles essentielles et les émotions*

En plus de traiter les maladies physiques de tous les jours, les huiles essentielles sont bénéfiques au plan émotionnel.

Anxiété: bergamote, citron, mélisse  
 Colère (pour la calmer): ylang ylang, camomille  
 Colère (pour l'exprimer): romarin  
 Dépression: sauge, bergamote  
 Deuil: cyprès  
 État suicidaire: sauge  
 Faible estime de soi: rose  
 Panique, peur: géranium, genièvre  
 Stress physique: lavande  
 Stress psychologique: basilic, citron  
 Tristesse, souffrance: ylang ylang, rose, orange

Mélangez 4 à 5 gouttes d'une ou des huiles essentielles ci-haut (selon le cas), dans une c à thé d'huile d'amande douce et massez le plexus solaire en prenant de grandes respirations.

*Pour nettoyer une nouvelle maison des ondes négatives des anciens occupants*

En diffusion:

- 4 gouttes d'huile essentielle de genièvre
- 4 gouttes d'huile essentielle romarin
- 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus
- 4 gouttes d'huile essentielle de sauge

Laisser diffuser environ 20 minutes par pièce

*Pour redonner une bonne énergie à la maison*

- 4 gouttes d'huile essentielle de bergamote
- 4 gouttes d'huile essentielle de cèdre
- 4 gouttes d'huile essentielle d'orange
- 4 gouttes d'huile essentielle de lavande

Laisser diffuser environ 20 minutes par pièce

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### ***Les propriétés émotionnelles des huiles essentielles***

**Bergamote:** À utiliser en période de deuil ou de séparation. Aide à recevoir l'amour à nouveau

**Camomille:** Cette huile calme, rassure. Favorise la communication authentique.

**Eucalyptus:** Elle purifie les endroits aux énergies négatives et donne de meilleurs résultats en synergie avec la lavande et la bergamote.

**Genièvre:** Aide à créer des liens avec les gens

**Lavande:** Favorise la spiritualité, calmante, redonne de l'équilibre, harmonieuse.

**Marjolaine:** Elle diminue le désir sexuel. Elle aide à apprivoiser la solitude en diminuant la souffrance.

**Mélisse:** Aide à accepter les événements (grande émotion)

**Sauge:** Pour se rappeler de ses rêves et découvrir leurs significations.

**Ylang ylang:** Favorise le désir sexuel et en synergie avec le bois de rose elle est encore plus puissante.





## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### *Votre trousse de voyage*

Vous partez en voyage? Une petite trousse d'huiles essentielles peut soulager bien des maux et éviter les ennuis d'une blessure qui s'infecte, d'un coup de soleil qui fait souffrir...

Dans un premier temps, n'appliquez jamais d'huile essentielle d'agrumes si vous comptez vous exposer au soleil. Ces huiles sont photo sensibilisante. (tâches brunes)

Dans un deuxième temps, ce n'est pas dit de ne pas en apporter, bien au contraire L'huile essentielle de citron est un antiseptique universel, elle vous servira à purifier l'eau de boisson ou à laver les fruits .

### *L'huile essentielle de citron*

Pour purifier l'eau à boire, versez 5 gouttes dans un litre et agitez bien. Vous pouvez vous servir de cette eau pour faire tremper (minimum 3 minutes en région tropicale) et laver les fruits.

### *Arbre à thé (Tea tree)*

Pour les blessure, égratignure, écorchure même légère, devraient être traitées sur le champ avec une compresse d'huile essentielle d'arbre à thé. On n'a pas toujours le coton sous la main? Si la peau est irritée, l'application va brûler quelques instants mais cela se supporte bien pour éviter l'infection.

Pour faire une compresse, il suffit d'imprégner quelques épaisseurs de coton et d'appliquer 2-3 minutes. Un papier mouchoir peut faire l'affaire. Répétez l'application d'arbre à thé jusqu'à ce que la blessure commence à cicatriser, un jour ou deux selon la gravité de la blessure et la capacité de cicatrisation.

Utilisez l'huile essentielle d'arbre à thé pour désinfecter une baignoire, un lavabo et ses poignées si vous n'êtes pas la première personne à passer dans la salle de bain. Les poignées de lavabo et la poignée de porte d'une salle de bain peuvent être les hôtes d'une colonie de bactéries, on l'oublie trop souvent.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### *Huile essentielle de lavande*

En plus de calmer le feu du coup de soleil, on oublie trop souvent qu'elle est antiseptique. La lavande peut remplacer le Tea Tree sur les petites blessures bien que son action ne soit pas aussi étendue; l'important, c'est de soigner le plus tôt possible.

La lavande, c'est l'huile essentielle des maux de tête causés par la chaleur, par la fatigue du vol... Elle soulagera si vous avez souffert de la chaleur durant une journée. Préparez un bain tiède, frais même, dans lequel vous verserez 10 à 20 gouttes de lavande. Si vous n'avez pas d'agent émulsifiant avec vous, une demi-tasse de lait ou de crème légère ou un peu d'huile à massage fera l'affaire. La partie grasse hydratera votre peau et la lavande calmera les désagréments de la chaleur; c'est particulièrement vrai pour les pieds chauds de trop de shopping. Vous n'osez pas vous tremper dans la baignoire? Un bac suffit pour tremper les pieds. Avec quelques gouttes de palmarosa en plus, on prévient les mycoses.

### *Menthe poivrée*

Au premier signe de l'arrivée de la "tourista" si fréquente dans les pays chauds, versez 1 goutte de menthe dans votre tasse de thé ou de tisane. Répétez deux ou trois fois dans la journée. On peut ajouter une goutte de citron, une goutte de Tea Tree. Ne dépassez pas 6 gouttes dans la journée. Elle est excellente aussi pour les maux de tête.

La menthe est énergisante; si la fatigue du décalage horaire vous prive de précieux jours, prenez une goutte de menthe dans une boisson, 2-3 fois par jour. Pensez à vous coucher tôt à l'heure locale et vous vous remettrez vite.

### *Géranium et lavande*

Pour éloigner les moustiques

- 3 gouttes d'huile essentielles de géranium
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande

Appliquer sur la peau.



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

### *Les troubles digestifs*

L'aromathérapie peut soulager les troubles digestifs en massant l'abdomen avec une des huiles suivantes.

Voici 3 sortes d'huiles qui contribuent à soulager les troubles digestifs.

- La menthe poivrée
- Le gingembre
- L'orange

*Vous pouvez utiliser une huile essentielle à la fois ou en synergie.*

*N.B Ne pas ingérer, elles pourraient irriter le tube digestif.*

Si les troubles digestifs sont sur une base régulière, changez l'alimentation en coupant les gras, toutes épices et les repas lourd puisqu'il augmente l'acidité dans l'estomac. Si le problème persiste consultez un médecin.



Le malaxage

Une main de chaque côté du corps et massez doucement en alternant

### Le ventral

Mains superposées, appuyez doucement en contournant le nombril



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

*Votre travail vous cause-t-il des maux de dos?*

Saviez-vous qu'un très fort pourcentage du taux d'absentéisme au travail, au niveau canadien, est causé par des problèmes de dos?

Les données sont formelles, ne dit-on pas que le mal de dos est le mal du siècle...

Nous passons au moins le tiers de notre vie dans notre milieu de travail, encore faut-il qu'il soit approprié.

Ainsi, certains malaises physiques sont reliés à une profession cible.

Par exemple, l'infirmière souffrira de douleurs lombaires dues à la nécessité pour elle de lever et déplacer des patients.

Le coiffeur et la coiffeuse vont souffrir le plus souvent de douleurs et de lourdeurs aux jambes causées par de longues stations debout. Ils développeront un plus grand nombre de tendinites à l'épaule et au coude que la moyenne des travailleurs.

Les travailleurs de bureau, les yeux rivés sur l'écran de l'ordinateur, vont souffrir de douleurs à la nuque, aux épaules et à la partie haute du dos. Le stress, dans certains milieux de travail, influence aussi les tensions musculaires.

Le mécanicien automobile, obligé de travailler dans des conditions d'humidité et dans des postures fort inconfortables, ressentira des douleurs dorsales tôt ou tard dans l'exercice de sa profession.

Il est nécessaire, pour les personnes exerçant ce type de profession, d'avoir un suivi thérapeutique adéquat, non seulement pour soulager les douleurs, mais pour prévenir des problèmes majeurs qui pourraient survenir suite à des affections musculaires mineures, mais mal soignées. Pour jouir de la vie, c'est important d'avoir bon dos!

Les huiles essentielles pour le dos

Les huiles essentielles analgésiques ajoutées à une huile de base réchauffent et augmentent la circulation de la zone traitée. Elles permettent d'éliminer les toxines prisonnières des fibres musculaires.

## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

### Les huiles essentielles pour détendre le dos

- 6 gouttes d'huile essentielle de lavande

Dans 4 c. à thé d'huile d'amande douce ou de pépins de raisin

### Douleurs dans le haut du dos du à l'effort ou un mauvais mouvement

- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 3 gouttes d'huile essentielle de marjolaine

Dans 4 c. à thé d'huile d'amande douce ou de pépins de raisin

### Les manœuvres que vous pouvez appliquer



Placez vos mains sur les omoplates, contournez les épaules et terminer à la base du crâne (occiput)

Poursuivez votre enchaînement sur les épaules  
L'allé retour des épaules et du cou s'effectue de façon suivante; en glissant fermement vos **deux mains** vers la gauche et ensuite vers la droite.



## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

*Pour les lombaires (bas du dos)*

- 3 gouttes d'huile essentielle de marjolaine

*Dans 2 c. à thé d'huile d'amande douce ou de pépins de raisin*

*Commencez en réchauffant la zone affecté avec un effleurage*

Les mains sur les lombaires et glissez les jusqu'au haut du dos . Le mouvement est lent et la pression est progressive . Revenez de chaque côté du dos sans faire de pression.



Lorsque la zone est réchauffée, poursuivez avec des talonnades. Avec la paume des mains faites des pressions en alternant d'une main à l'autre. Les manœuvres sont lentes, profondes et progressives. Faites un arrêt de quelques secondes à la chaîne ganglionnaire qui se trouve au niveau du cou. Revenez sans faire de pression et recommencez le mouvement 3 fois



Le pétrissage s'exécute en trois fonctions. C'est-à-dire soulevez, compressez, tordez. Faites le même mouvement des deux côtés.

### Drainage avec l'avant bras

Placez votre avant bras sur la partie lombaire (bas du dos) et appuyez lentement en vous dirigeant vers le cou (3 fois)





## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

*Pour les maux de tête dues au stress*

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande

*Pour les maux de tête dues à la digestion*

- 1 à 2 gouttes de menthe poivrée

*Les manœuvres a appliquer*

Placez vos mains sur le front et glissez les de chaque côté en appuyant fermement, lorsque vous revenez glissez le bout des doigts sur les tempes et massez en formant des mouvements circulaires. Terminer avec des mouvements circulaires sur le front



*Terminer en massant du bout des doigts le cuir chevelu*

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### *Dico Trucs maison*

- Les poux : quelques gouttes de lavande ou de romarin derrière les oreilles ou dans vos shampoing
- La gomme dans les cheveux : Tea tree ou arbre à thé
- Pour vendre votre maison : faite brûler de l'huile essentielle de vanille, ça nous rappelle les gâteau de grand maman
- Parfumer une pièce de la maison, appliquer de l'huile essentielle à l'aide d'un chiffon sur le dessus des ampoules. Quand vous allumerez l'ampoule, l'odeur se diffusera dans la pièce. L'extrait de lavande est bien. Ylang ylang pour les soirées plus intimes.
- Pour se débarrasser des mauvaises odeurs dans le réfrigérateur ou simplement obtenir une odeur agréable, utilisez l'extrait de vanille. Imbibez une ou deux boules de coton avec de l'extrait de vanille et placez-les au réfrigérateur ou frotter le caoutchouc qui contourne la porte.
- Utilisez des huiles essentielles dans votre pot-pourri : l'odeur sera diffusée dans toute votre maison
- Pour éliminer les odeurs de fumée, de nourriture, de litière, les huiles essentielles de lavande et ou citron que vous pouvez diffuser dans l'air.
  
- Pour arrêter le hoquet 1à 2 gouttes d'aneth, soit dans un peu d'eau ou sur un carré de sucre.
- Verser quelques gouttes d'huile essentielle de bergamote dans l'eau de vos plantes pour éloigner les insectes.
- La camomille est très connue pour son action éclaircissante sur les cheveux blonds, et entre dans la composition de shampoings.
- Pour éloigner les mites utilisez la lavande
- Ajouter quelques gouttes d'huile essentielles de lavande à l'eau de rinçage de la lessive pour une odeur fraîche.
- Pour désodoriser la maison tout en passant l'aspirateur, il suffit de verser quelques gouttes d'huile essentielle (menthe poivrée ou orange, citron, eucalyptus ou autre) sur le filtre de l'aspirateur.
  
- Pour les puces: verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et de romarin (environ 15 gouttes) dans le bain. En vous servant d'une éponge, aspergez-le plusieurs fois et laissez agir l'huile essentielle quelques minutes. Vous pouvez aussi placer quelques gouttes (environ 2) sur son collier.



## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### *Aromathérapie culinaire*

Les huiles essentielles se prêtent bien aux recettes que l'on confectionne chez soi. Pourquoi ne pas mettre quelques gouttes de nature dans vos plats préférés?

#### *Trempelette aux tomates et au citron*

4 c. à soupe de mayonnaise  
 1 c. à thé de purée de tomate  
 4 gouttes d'huile essentielle de citron  
 Vous pouvez ajouter quelques gouttes de Tabasco et du poivre au goût.

#### *Salade de pomme de terre*

2 lb de pomme de terre  
 4 c. à soupe de mayonnaise  
 1 c. à soupe d'échalotes hachées finement  
 1 petit oignon coupé finement  
 5 gouttes d'huile essentielle de citron  
 1 goutte d'huile essentielle de menthe

Faites bouillir les pommes de terre et laissez ensuite refroidir. Coupez-les en dés et ajoutez-y les ingrédients. Mélangez bien et faites refroidir au réfrigérateur quelques heures.

#### *Poulet au miel*

1 poulet entier  
 4 c. à soupe de miel  
 2 gouttes d'huile essentielle de citron  
 2 gouttes d'huile essentielle d'orange  
 1 verre de vin blanc  
 1 petite orange  
 1 citron  
 4 onces de yogourt nature  
 2 onces de beurre

Incorporez les huiles essentielles dans le vin et le miel. Placez ensuite les fruits dans le poulet. Badigeonnez le poulet avec le beurre et faites rôtir 45 minutes. Sortez le poulet du four et badigeonnez-le de nouveau avec le mélange d'huiles essentielles, en prenant soin d'en réserver un peu. Finissez la cuisson à 325 degrés Fahrenheit. Faites une sauce d'accompagnement avec le reste des ingrédients.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### *Œufs farcis*

6 œufs cuits dur  
 3 c à soupe de mayonnaise  
 1 c. à thé d'oignon coupés finement  
 1 goutte de Tabasco  
 1 goutte d'huile essentielle de citron  
 1 goutte d'huile essentielle de pamplemousse

Coupez les œufs en deux et enlevez les jaunes. Déposez les jaunes dans un bol et ajoutez-y tous les autres ingrédients. Formez une pâte et déposez-la à l'intérieur des moitiés d'œufs réservés. Décorez avec du persil.

### *Mousse au chocolat*

Ajoutez une goutte d'huile essentielle de citron, d'orange, de lime, de mandarine ou de menthe à votre mousse. Vous découvrirez une touche fruitée qui se marie à merveille avec le chocolat.

### *Jus de carotte et céleri*

Hachez quelques carottes et branches de céleri que vous réduirez par la suite en purée. Pour un litre de jus frais, ajoutez le jus d'un citron, une goutte d'huile essentielle de sarriette et une goutte d'huile essentielle de romarin. Ce jus s'avère un excellent tonique pour le foie.

Pour tout vos ragoût et viandes en sauce, ajoutez selon votre goût des huiles essentielles de thym, de sauge, de laurier et de romarin. N'excédez pas huit gouttes au total.

Pour vos plats sucrés, ajoutez à vos flancs, sorbets, crèmes etc. 3 à 6 gouttes d'une de ces huiles essentielles; citron, orange, pamplemousse, mandarine. Si vous utilisez la bergamote, la menthe et le gingembre, réduisez l'apport à 1 à 2 gouttes.

Osez la créativité et inventer vous aussi des recettes à base d'huile essentielle.

## *L'Aromathérapie & Les huiles essentielles*

---

### *Définitions du vocabulaire des propriétés*

**Abortif:** Qui provoque l'avortement

**Alcalinisant:** Rend le milieu plus alcalin, par opposition à acide

**Amincissant:** Se dit d'une substance qui peut aider à mincir

**Amincissant:** Se dit d'une substance qui peut aider à mincir

**Analgésique:** Qui atténue ou supprime la douleur

**Antalgique:** Qui combat la douleur

**Anticoagulant:** Combat la formation de caillots ou coagulation

**Anticoagulant:** Combat la formation de caillots ou coagulation

**Anti-infectieux:** Combat les infections

**Anti-inflammatoire:** Combat l'inflammation

**Antiseptique:** S'oppose à la prolifération des germes et les détruit

**Antispasmodique:** Combat les spasmes

**Anti traumatique:** Agit contre les traumatismes

**Antiviral:** S'oppose à l'établissement ou à la prolifération d'un virus

**Aphrodisiaque:** Qui excite le désir sexuel et facilite l'acte sexuel

**Astringent:** Facilite la cicatrisation en prévenant l'inflammation

**Bactéricide:** Tue les bactéries

**Carminatif:** qui aide à expulser les gaz intestinaux

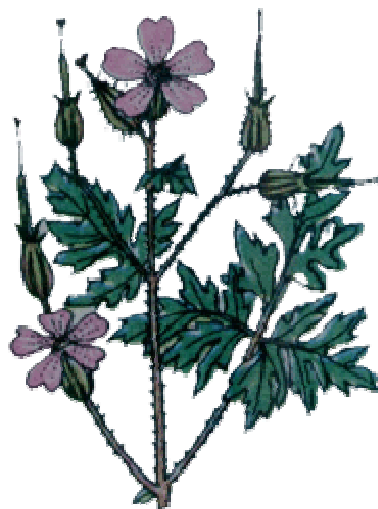
**Dépuratif:** Purifie, nettoie

**Expectorant:** qui aide les poumons à se dégager de leurs sécrétions

**Fluidifiant sanguin:** Se dit d'une substance qui rend le sang plus clair

**Reminéralisant:** Favorise l'absorption des minéraux

**Tonique:** Qui donne de la vigueur



## L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

Autres ebooks de la série

<http://www.massoreflexo.com/ebooksmassages.html>

Ebook réflexologie plantaire

Ebook pathologies et huiles essentielles (réflexologie plantaire)

Ebook massage suédois

Ebook massage assis

Ebook brain gym

Ebook anatomie 101

Pour visiter mon site web: <http://www.massoreflexo.com>

Colette Cusson

Massothérapeute professionnelle et passionnée du massage



\* \* \* \* \*  
 \* *Le contenu du Guide Aromathérapie et les huiles essentielles Masso/* \*  
 \* *Réflexo a pour but d'informer et ne remplace d'aucune façon l'autorité* \*  
 \* *médicale. Vous êtes priés de prendre connaissance des 'précautions d'em-* \*  
 \* *ploi', avant toute utilisation des huiles essentielles. Masso/Réflexo décline* \*  
 \* *toute responsabilité relative à l'usage des huiles essentielles. Je vous* \*  
 \* *sugge de consulter un(e) Aromathérapeute près de chez-vous ou tout au-* \*  
 \* *tre professionnel de la santé.* \*  
 \* \* \* \* \*