

# Guide complet des huiles essentielles indispensables pour l'hiver

Sophie Guittat

Pour soulager les maux dus à l'hiver : rien de tel que les huiles essentielles. Rhumes, gastro, grippe, maux de gorge, fatigue, etc ; notre organisme, soumis à des conditions climatiques rudes, a du mal à se défendre face aux virus et microbes. Notre guide complet des huiles essentielles indispensables pour l'hiver va vous permettre de vous protéger et de stimuler vos défenses naturelles.



Les huiles essentielles concentrent les composés aromatiques des végétaux. Elles peuvent être extraites de leurs feuilles, de leurs zestes, fleurs, écorces, bois ou encore de leurs graines.

Beaucoup ont des propriétés communes, mais chacune à son domaine de prédilection. Il est possible de les combiner, mais attention à toujours respecter les conseils d'utilisation et les dosages ! Bien qu'elles soient naturelles au possible, les huiles essentielles doivent **s'utiliser avec précaution**. Un minimum de connaissances, d'informations et de conseils avisés sont indispensables.

Rappelez-vous que toutes les huiles essentielles ne s'ingèrent pas, ou encore que d'autres peuvent vous brûler la peau si elles ne sont pas diluées.

Comme vous le constaterez dans les paragraphes suivants, nombreuses sont les huiles essentielles contre-indiquées pour les femmes enceintes, surtout pendant les trois premiers mois de la grossesse. D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes épileptiques, sans un avis médical préalable.

Les huiles essentielles en cas de fièvre

La fièvre est le signe que l'organisme se défend contre une agression virale (grippe, ou autres) ou bactérienne. Il existe une quantité de trucs et astuces pour la faire baisser. Le mieux est de s'attaquer à la source de l'infection elle même, c'est ce à quoi s'emploient les huiles essentielles.

### **L'huile essentielle qu'il vous faut : HE d'eucalyptus radié (ou arbre à fièvre)**

L'HE **d'eucalyptus** radié est fébrifuge, elle fait baisser la température du corps. Antibactérienne, elle agit efficacement contre les virus et les bactéries à l'origine de la fièvre. De plus, elle stimule l'organisme en renforçant ses défenses immunitaires. Autre point appréciable : elle redonne de l'énergie en luttant contre la fatigue qui accompagne généralement la fièvre. **Autres huiles essentielles à privilégier** : HE de **niaouli** chez l'enfant, HE de **tea tree** (arbre à thé) et HE de **lavande officinale**.



Lavande Officinale

#### **Comment les utiliser ?**

- **En massage** : diluez dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale, 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié + 2 gouttes d'HE de tea tree + 2 gouttes d'HE de niaouli. Appliquez sur la poitrine en massage, matin et soir.
- **Dans le bain** : diluez 5 gouttes d'HE de tea tree + 5 gouttes d'HE de lavande officinale dans 1 cuillère à soupe de base pour le bain (ou d'huile amande douce). Versez dans le bain chaud et restez-y minimum 15 minutes.
- **En bain de pieds** : mélangez 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans 1 cuillère à soupe de base pour le bain (ou d'huile végétale) et versez dans une bassine d'eau chaude. Faites un bain de pieds pendant 15 minutes.

#### **Les conseils en plus :**

Pensez à boire beaucoup et régulièrement pour éviter la déshydratation. Privilégiez les soupes, les bouillons, les tisanes et l'eau. Évitez également de trop vous couvrir ou, au contraire, de prendre froid.

Les huiles essentielles contre la déprime hivernale

Avec les températures en baisse et le manque de lumière naturelle, les petites dépresses ne sont pas rares durant la saison froide. Ces petites baisses de motivations passagères se traitent très bien grâce aux huiles essentielles.

## L'huile essentielle qu'il vous faut : HE d'encens

C'est la plus adaptée pour chasser les idées noires et retrouver le goût des petites choses de la vie. On peut l'utiliser de 2 manières différentes :

1. **En fumigation** pour favoriser la méditation
2. **En massage énergisant** au niveau des articulations ou le long de la colonne vertébrale

**Attention** : L'HE d'encens est déconseillée pendant les 3 premiers mois de la grossesse. **Autres huiles essentielles à privilégier** : HE de **verveine citronnée**, HE de **bois de rose**, HE de **petit grain bigarade**



Verveine Citronnée

### Comment les utiliser ?

- **En massage énergisant** : diluez 1 goutte d'HE d'encens dans 3 gouttes d'huile d'amande douce. Déposez ce mélange sur la face interne des poignets ou le long de la colonne vertébrale plusieurs fois par jour.
- **En massage** : diluez 4 à 5 gouttes d'HE de petit grain bigarade dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Massez le plexus solaire et le dos.
- **Par voie orale** : déposez 1 goutte d'HE de verveine citronnée sur un petit sucre et laissez fondre dans la bouche, 3 fois par jour.
- **En diffusion** : en cas de petit coup de blues, versez 10 gouttes d'HE de bois de rose ou 10 gouttes d'HE de verveine citronnée dans votre diffuseur.

### Les conseils en plus :

Consommez des aliments riches en oméga 3 (poissons gras, huile de colza et d'olive, etc.), qui ont un effet positif sur l'humeur. Bougez, faites du sport, sortez : il n'y a pas mieux pour combattre un petit coup de mou.

Les huiles essentielles en cas de gastro-entérites

La diarrhée résulte d'une réaction de l'organisme qui cherche à éliminer un virus. Certes désagréable, rassurez-vous elle peut se résorber rapidement grâce aux huiles essentielles.

### **L'huile essentielle qu'il vous faut : HE d'origan compact**

C'est la plus antiseptique de toutes les huiles essentielles. Elle est à la fois anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale, elle élimine la cause de la diarrhée. Mais attention cette HE est très puissante : elle ne doit pas être utilisée chez les moins de 15 ans, les femmes enceintes et allaitantes. Respectez bien le dosage.

**Autre huile essentielle à privilégier : HE de cannelle de Ceylan.**



Cannelle de Ceylan

### **Comment les utiliser ?**

**Par voie orale :** déposez 1 goutte d'HE d'origan compact sur un petit sucre. Laissez-le fondre dans la bouche après le repas. À prendre 3 fois par jour, pendant 2 jours maximum. Vous pouvez la remplacer par 1 goutte d'HE de cannelle de Ceylan, également très efficace sur les microbes. Attention, elle ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 6 ans, chez les femmes enceintes ou en cas d'allaitement.

### **Les conseils en plus :**

Pour éviter la déshydratation, première conséquence de la diarrhée, buvez beaucoup. Eau, bouillons, eau de cuisson du riz (voir notre article [Vos eaux de cuisson ont de la valeur : voici comment les réutiliser](#)). Mangez léger, évitez tous les aliments gras, ainsi que le café et privilégiez le riz blanc.

Les huiles essentielles en cas de fatigue

Manque de dynamisme et de motivation, problèmes pour se réveiller, etc, la fatigue peut prendre mille et une formes. Dans tous les cas, misez sur les huiles essentielles en massage, en diffusion ou

par voie interne.

### **L'huile essentielle qu'il vous faut : HE de menthe poivrée**

C'est un excellent anti-fatigue. Elle tonifie et redonne de l'énergie mais sans exciter. Attention, elle est contre-indiquée pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement.

**Autres huiles essentielles à privilégier :** HE d'épinette noire, HE de citron, HE de coriandre, HE de romarin à cinéole



La menthe poivrée

#### **Comment les utiliser ?**

- **Par voie orale :** déposez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée sur un sucre, à prendre matin et soir.
- **Dans le bain :** diluez 4 à 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Versez dans le bain et restez-y pendant 10-15 minutes.
- **En massage :** déposez 1 goutte d'HE de coriandre ou 1 goutte d'HE d'épinette noire sur la plante des pieds et massez.
- **En inhalation :** respirez l'HE d'épinette noire directement au flacon quand le besoin se fait sentir.
- **En diffusion :** versez 10 gouttes d'HE de citron + 10 gouttes d'HE de coriandre, dans un diffuseur. À faire de préférence en fin de journée, quand vous rentrez du travail.

#### **Les conseils en plus :**

Évitez la caféine qui ne fera que provoquer un état d'excitation. Préférez le thé ou le rooibos (voir notre article [Infusion de Rooibos : le « thé rouge » sans théine aux multiples vertus](#)).

Les huiles essentielles contre la frilosité

La frilosité est due à une mauvaise circulation sanguine. En massage ou en bain, misez sur les huiles stimulantes et qui ont un effet réchauffant immédiat.

### **L'huile essentielle qu'il vous faut : HE de thym à thujanol**

Cette huile essentielle active la circulation sanguine et réchauffe. Elle active les défenses immunitaires de l'organisme et a des vertus neurotonifiantes, équilibrantes et anti-déprime. Ne la confondez pas avec les autres HE de thym.

**Autre huile essentielle à privilégier :** HE d'eucalyptus radié, surtout en cas de frissons associés à un état grippal.



Huile de Thym à thujanol

#### **Comment les utiliser ?**

- **Dans le bain :** le soir, prenez un bain dans lequel vous aurez dilué 10 gouttes de thym à thujanol dans 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce.
- **En massage :** si vous avez froid aux extrémités, diluez 2 gouttes de thym à thujanol dans 1 noisette de crème pour les mains et massez vos mains et vos pieds.
- **En friction :** Au creux de votre main, mélangez 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié + 5 gouttes d'huile d'amande douce. Frictionnez vos mains et vos avants-bras.

#### **Les conseils en plus :**

C'est par les extrémités que le froid arrive. L'hiver, ne sortez pas sans de bonnes chaussettes, des gants chauds et un bonnet. Dans l'après-midi, pensez à boire une boisson chaude.

Les huiles essentielles en cas de grippe

La grippe est une maladie virale qui peut s'avérer fatale pour les gens fragiles, enfants ou personnes âgées. Un passage par la case médecin est de rigueur ! Les huiles essentielles peuvent cependant s'avérer efficaces contre la fièvre (voir plus haut), les courbatures, nez bouché, rhume, maux de gorge, etc. Pour lutter contre tous ces symptômes, il faut une huile essentielle complète.

#### **L'huile essentielle qu'il vous faut : HE de ravintsara**

Elle est très efficace en cas de maladie virale. Elle stimule le système immunitaire, l'aidant à mieux

se défendre. Elle a également un effet tonifiant, parfait pour lutter contre la fatigue liée à la maladie.

**Autres huiles essentielles à privilégier :** HE d'eucalyptus radié, HE de laurier noble



Huile de ravintsara

**Comment les utiliser ?**

- **Par voie orale :** diluez 1 goutte d'HE de ravintsara dans 1 cuillère à café de miel ou sur un sucre. Laissez fondre dans la bouche. À renouveler après chaque repas.
- **En massage :** déposez 2 gouttes d'HE de ravintsara sur la face interne des poignets. À renouveler 2 fois par jour.
- **En massage :** dans un petit flacon, diluez 10 gouttes d'HE d'eucalyptus radié + 10 gouttes d'HE de ravintsara + 10 gouttes d'HE de laurier noble + 100 ml d'huile végétale. Appliquez-en quelques gouttes en massage sur le thorax, 2 fois par jour.
- **En inhalation :** diluez 2 à 3 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans un bol d'eau bien chaude. Placez votre visage au-dessus, posez un linge sur votre tête et inhalez ce mélange pendant quelques minutes.

**Les conseils en plus :**

Pensez à désinfecter l'air de votre maison pour éviter la contagion. Versez dans un diffuseur 5 gouttes d'HE de ravintsara + 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié + 5 gouttes d'HE de citron, 2 à 3 fois par jour. Et pensez aussi à aérer.

Les huiles essentielles en cas de lèvres gercées

Le froid, le vent peuvent dessécher les lèvres. Fine et pauvre en glandes sébacées, la peau des lèvres est fragile. Elle se craquelle à chaque agression et cela peut être très douloureux quand la peau se retrouve à vif. Il est important de leur prodiguer des soins quotidiens. Pour les éviter : rien de tel qu'un baume à lèvres bio bien sûr.

### **L'huile essentielle qu'il vous faut : HE de lavande officinale**

C'est un puissant cicatrisant. Elle régénère la peau en profondeur tout en soulageant la douleur. Associée à une huile végétale nourrissante (comme l'huile d'amande douce, de germe de blé ou de rose musquée), elle apporte douceur et réconfort.

### **Comment l'utiliser ?**

**En massage :** Dans un petit flacon, versez 3 cuillères à soupe d'huile végétale et 6 gouttes d'HE de lavande officinale. Plusieurs fois par jour, enduisez vos lèvres avec quelques gouttes de ce mélange en massant doucement.

#### **Les conseils en plus :**

Une fois par semaine, faites un gommage doux maison : humidifiez une brosse à dent souple et passez-la doucement sur vos lèvres.

Quand vous sortez, ayez toujours dans votre poche un baume de ce mélange afin d'hydrater régulièrement vos lèvres.

Voir notre article [Faites votre baume à lèvres maison, évitez ceux du commerce qui sont nocifs](#)

Les huiles essentielles en cas d'angine ou de mal de gorge

Vous avez la gorge qui brûle avec des difficultés à avaler, voire des ganglions enflés et douloureux ? N'attendez pas pour réagir, car un mal de gorge bénin au départ, peut rapidement se transformer en angine.

### **L'huile essentielle qu'il vous faut : HE de thym à thujanol**

Elle empêche le développement des virus et des bactéries à l'origine du mal de gorge, tout en stimulant l'immunité.

**Autres huiles essentielles à privilégier :** HE de tea tree (arbre à thé), HE de niaouli



Huile de Tea tree

### **Comment les utiliser ?**

- **Par voie orale** : diluez 1 goutte d'HE de thym à thujanol dans 1 cuillère à café de miel. Laissez fondre dans la bouche. À renouveler 4 fois par jour environ, pendant 2 jours maximum. Vous pouvez remplacer l'HE de thym à thujanol par l'HE de tea tree, mais son goût est moins agréable.
- **En massage** : mélangez 2 gouttes d'huile végétale + 1 goutte d'HE de thym à thujanol + 1 goutte d'HE de tea tree + 1 goutte d'HE de niaouli. Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur la gorge en massant doucement. À renouveler 3 fois par jour, pendant 2 jours. À ne pas faire pendant la grossesse ou l'allaitement.

### **Les conseils en plus :**

Buvez du jus de citron chaud : dans une tasse d'eau chaude, ajoutez le jus d'un demi citron bio et 1 cuillère à soupe de miel. Une tisane au thym est également très efficace contre les maux de gorge. N'oubliez pas de couvrir votre gorge pour sortir.

Les huiles essentielles contre le rhume

L'hiver, les rhumes sont courants : nez bouché ou qui coule, éternuements, difficultés à respirer, voire fièvre et fatigue. Les rhumes sont souvent dus à des virus qui se transmettent facilement. N'attendez rien du côté des médicaments estampillés « contre le rhume » si ce n'est d'encourir un risque supplémentaire pour votre santé !

### **L'huile essentielle qu'il vous faut : HE d'eucalyptus radié**

C'est l'un des antiseptiques les plus efficaces. Cette huile essentielle est préconisée pour soulager toutes les maladies hivernales, voire enrayer une affection virale débutante. Elle dégage les voies respiratoires, favorise l'expectoration et combat les virus. C'est aussi un excellent stimulant des défenses immunitaires.

**Autres huiles essentielles à privilégier :** HE de niaouli, HE de sapin baumier, HE de saro, HE de ravintsara

### **Comment les utiliser ?**

- **Par voie orale :** déposez 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié sur un petit sucre. À prendre après chaque repas.
- **En inhalation sèche :** versez 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié sur un mouchoir et respirez-le plusieurs fois par jour (déconseillé pendant les 3 premiers mois de la grossesse).
- **Sur un mouchoir :** si vous avez le nez bouché, versez 4 gouttes d'HE de niaouli sur un mouchoir et respirez-le plusieurs fois par jour (déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement). Vous pouvez faire de même avec 2 gouttes d'HE de saro ou 2 gouttes d'HE de ravintsara.
- **En inhalation humide :** diluez 10 gouttes d'HE de sapin baumier dans un grand bol d'eau chaude. Placez votre visage au-dessus, posez un linge sur votre tête et inhalez ce mélange pendant quelques minutes, matin et soir. (À ne pas faire pendant la grossesse et l'allaitement).

### **Les conseils en plus :**

Pensez à vous laver les mains régulièrement afin d'éviter la dispersion des virus. Stimulez vos défenses immunitaires en consommant beaucoup d'aliments riches en vitamine C.

Les huiles essentielles en cas de sinusite

Une sinusite est une inflammation des sinus, suite à un rhume le plus souvent. Le mucus n'est pas drainé correctement et des microbes se développent dans ces petites cavités. Résultat : une sensation de pression au niveau du front, douloureuse le plus souvent.

### **L'huile essentielle qu'il vous faut : HE d'eucalyptus mentholé**

Elle est excellente pour l'hygiène des voies respiratoires. En aidant à fluidifier les sécrétions, elle dégage le nez et décongestionne les sinus. Elle exerce également une action stimulante sur le système immunitaire. Elle est déconseillée chez l'enfant de moins de 6 ans et chez la femme enceinte ou allaitante.

**Autres huiles essentielles à privilégier :** HE de lavande officinale, HE de niaouli

### **Comment les utiliser ?**

- **En inhalation sèche :** versez 2 gouttes d'HE d'eucalyptus mentholé sur un mouchoir et respirez 3 à 4 fois par jour.
- **En inhalation humide :** versez 4 gouttes d'HE d'eucalyptus mentholé dans un bol d'eau chaude, couvrez votre tête d'une serviette et respirez les vapeurs pendant quelques minutes.
- **En massage :** Dans 1 cuillère à café d'huile végétale, versez 2 gouttes d'HE d'eucalyptus mentholé + 2 gouttes d'HE de lavande officinale + 2 gouttes d'HE de niaouli. Appliquez 2 ou

3 gouttes de ce mélange sur le front et sur les côtés du nez, en massant doucement. À ne pas faire pendant la grossesse.

### **Les conseils en plus :**

Le tabac peut aggraver l'inflammation des sinus. Arrêtez de fumer et/ou évitez les lieux enfumés.

Les huiles essentielles en cas de toux grasse

La toux grasse s'accompagne d'expectorations. Par ce biais, l'organisme évacue les microbes qui obstruent les voies respiratoires et le rendent malade (grippe, rhume, bronchite, etc.) Il ne faut donc surtout pas la stopper, mais la faciliter en fluidifiant les sécrétions.

### **L'huile essentielle qu'il vous faut : HE de myrte**

Grâce à ses propriétés expectorantes et mucolytiques, elle facilite la toux et l'évacuation des mucus. De plus, elle a des vertus antiseptiques, très utiles pour lutter contre les microbes et stopper l'infection. Elle apaise les quintes de toux et favorise la détente avant le sommeil.

**Autres huiles essentielles à privilégier :** HE d'inule odorante, HE de ravintsara, HE de niaouli, HE de citron



Huile de myrte

### **Comment les utiliser ?**

- **Par voie orale :** Diluez 2 gouttes d'HE de myrte dans 1 cuillère à café de miel et avalez. À prendre 3 à 4 fois par jour.

- **En massage** : Mélangez 4 cuillères à soupe d'huile d'amande douce + 4 gouttes d'HE de ravintsara + 2 gouttes d'HE de niaouli + 1 goutte d'HE d'inule odorante. Appliquez-en quelques gouttes sur le plexus solaire et dans le haut du dos, en massant.
- **En massage** : autre possibilité, diluez 10 gouttes d'HE de ravintsara dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur le plexus solaire en massant.
- **En inhalation humide** : Versez 1 à 2 gouttes d'HE de myrte dans un bol d'eau bouillante. Couvrez votre tête d'une serviette et respirez les vapeurs pendant quelques minutes.
- **En inhalation sèche** : 1 à 2 gouttes d'HE de myrte sur un mouchoir et respirez-le plusieurs fois par jour.
- **En diffusion** : versez 10 gouttes d'HE de myrte + 10 gouttes d'HE de citron dans un diffuseur, pendant 10 minutes, toutes les 2 heures.

### Les conseils en plus :

Si la toux vous empêche de dormir, pensez à surélever votre oreiller et à utiliser un humidificateur d'air qui vous aidera à mieux respirer.

Les huiles essentielles en cas de toux sèche

C'est une toux d'irritation, sans mucus, contrairement à la toux grasse. Elle peut être due à un rhume ou à une sinusite. Il est important de la traiter, pour éviter qu'elle ne se transforme en toux grasse. Là encore gare aux médicaments miracles... (voir notre article [Le jus d'ananas frais 500% plus efficace que les sirops contre la toux](#))

### L'huile essentielle qu'il vous faut : HE de cyprès toujours vert

Elle a des propriétés antitussives. Elle apaise l'irritation, rafraîchit la gorge et stoppe la toux. Elle est interdite chez l'enfant de moins de 6 ans, pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement.

**Autres huiles essentielles à privilégier** : HE de myrte, HE de pin sylvestre, HE de lavande officinale.



Huile essentielle de Cyprès toujours vert

### Comment les utiliser ?

- **Par voie orale** : Diluez 1 goutte d'HE de cyprès toujours vert dans 1 cuillère à café de miel et avalez. À renouveler 3 ou 4 fois par jour.
- **En inhalation humide** : Versez 2 ou 3 gouttes d'HE de pin sylvestre dans un grand bol d'eau chaude. Posez une serviette sur votre tête et respirez profondément les vapeurs pendant 2 minutes.
- **En massage** : Dans un flacon, diluez 35 gouttes d'HE de cyprès + 20 gouttes d'HE de lavande officinale dans 30 ml d'huile végétale. Frictionnez la poitrine ou la plante des pieds, 2 à 3 fois par jour.

### Les conseils en plus :

Évitez les atmosphères enfumées et polluées. Faites en sorte que l'air de votre maison ne soit pas trop sec. Si c'est le cas, utilisez un humidificateur, sinon, plusieurs coupelles d'eau disposées en hauteur feront l'affaire. Pensez également à bien vous hydrater tout au long de la journée.

Privilégiez la qualité des huiles essentielles que vous utilisez !

Attention de ne pas négliger la qualité des huiles essentielles utilisées. Il est indispensable de bien faire la différence entre les HE utilisées dans l'industrie cosmétique, et celles destinées à un usage thérapeutique. Sur l'étiquette, vous devez lire les mentions suivantes :

- « **huile essentielle** » et non « à base de... »
- «**100% pure et naturelle**»
- Les abréviations **HEBBD** (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie), **HEPCT** (huile essentielle pure certifiée totale) ou **HECT** (huile essentielle chémotypée).

Où trouver les bonnes huiles essentielles et les huiles végétales ?

Vous pouvez les acheter dans les pharmacies et para-pharmacies, magasins bio ou [sur Internet](#). Faites le tri, les prix vont du simple au double...

Et bien sûr, si les symptômes persistent, parlez-en à votre médecin.

<https://fr.sott.net/article/31687-Guide-complet-des-huiles-essentiels-indispensables-pour-l-hiver>