

# L'AROMATHERAPIE OU DE L'USAGE DES HUILES ESSENS'CIEL.

## Avertissement

**Toutes les informations fournies ci dessous concernant l'aromathérapie et les huiles essentielles sont mises à votre disposition à titre informatif. Elles représentent la synthèse de différents ouvrages concernant l'aromathérapie. Elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni même engager notre responsabilité : nous n'exerçons aucune activité médicale, notre rôle n'est pas de diagnostiquer, ni de prescrire, nous laissons ce soin à des praticiens compétents en la matière. Nous ne pouvons être tenus pour responsables si des personnes utilisent sans réserve ou inconsidérément ces formules de base ou conseils.**

## INTRODUCTION

Les Huiles Essentielles sont connues et utilisées depuis les débuts de l'humanité pour leurs parfums, pour leurs vertus cosmétiques et pour leurs propriétés thérapeutiques.

On retrouve des traces de leur utilisation dans toutes les civilisations et sur les 5 continents.

Elles servaient notamment à la conservation des momies égyptiennes, grâce à leurs propriétés antiseptiques.

Véritable concentré de ce que les plantes offrent de plus précieux, les huiles essentielles agissent à la fois sur le physique et le psychisme de chaque individu. Leurs molécules, extrêmement fines, ont la capacité de se diffuser immédiatement et profondément dans l'organisme, agissant -via le flux sanguin- là où "cela fait mal". C'est pourquoi, dès la haute antiquité, les médecins égyptiens et grecs traitaient toutes les affections connues grâce à l'aromathérapie. Les huiles essentielles furent d'ailleurs d'un grand secours lors de la grande épidémie de peste du XIVème siècle.

Ce sont des mélanges de substances aromatiques volatiles et odoriférantes qui sont présentes, à l'état naturel, en faible quantité dans le végétal. Très aromatiques, très volatiles, elles passent instantanément de l'état liquide à l'état gazeux, aérien. Chaque huile possède des vertus spécifiques



liées aux différents composants qu'elle contient.

Sa composition chimique d'une grande complexité la rend inimitable, chaque huile essentielle regroupant en réalité plusieurs substances aromatiques très élaborées et très différentes. Si quelques unes d'entre elles ont pu être synthétisées au moyen de procédés industriels complexes, leur composition très simplifiée est loin d'égaliser celle des huiles essentielles naturelles dans leur parfum comme dans leurs effets.

Les espèces végétales riches en essences sont particulièrement répandues dans les zones très ensoleillées du globe. Chez certaines d'entre elles, la formation d'huiles essentielles se produit dans d'autres parties que la fleur (aiguilles de pin, écorce de citron) ou même dans toute la plante (lavande, romarin). Leur composition varie beaucoup avec les conditions climatiques une lavande est beaucoup plus riche en essence en Provence — où sa culture est tradition — que dans le Nord. Elle dépend aussi de l'exposition, l'altitude et la qualité du sol du lieu de récolte. A ceci s'ajoute la diversité biochimique que l'on rencontre au sein d'une même espèce végétale.

## QU'EST-CE QUE L'AROMATHERAPIE ?

C'est une technique médicale naturelle de soins par les huiles essentielles.

Les huiles essentielles apportent à notre organisme, les concentrés de la nature les plus précieux pour rétablir ou conserver l'équilibre indispensable à notre santé.

Grâce à leurs extraordinaires pouvoirs anti-infectieux, et à leur action protectrice et bienfaisante, les huiles essentielles trouvent de multiples chemins pour nous procurer leurs bienfaits. Les principaux

modes d'utilisation des huiles essentielles en aromathérapie se combinent ensemble en synergie pour potentialiser leurs vertus bénéfiques.

On peut diffuser quotidiennement tout en débarrassant l'air ambiant assimiler les huiles essentielles dans pulmonaire. Cette pratique régulière en renforçant les défenses Les effets les plus directs se voies respiratoires et la fluidification empêchent ou gênent le processus l'assimilation de l'oxygène et de des déchets métaboliques.

Les senteurs agréablement

inconscient une dynamisation de la respiration et favorisent une plus importante absorption d'air, notre aliment principal.

Les huiles essentielles agissent positivement sur notre psychisme et leur seul parfum peut intervenir de manière appréciable dans les cas de dépression et de contrôle du poids.

Il est particulièrement recommandé de pratiquer plusieurs fois par mois des bains aromatiques. Leurs vertus premières sont de décontracter et éliminer les stress qui bloquent souvent les fonctions vitales de l'organisme et induisent des problèmes liés au contrôle du poids, à la cellulite, aux angoisses, à l'anxiété, etc.

Les huiles essentielles à l'état pur sont des produits très concentrés qui ont un pouvoir d'action très important. Pour cette raison, leur usage par voie interne est délicat et requiert des connaissances médicales. Par voie externe, elles conviennent très bien à un usage familial par diffusion dans l'atmosphère, dispersées dans l'eau du bain, en massages, en soins de beauté.

- le parfumage de l'air que ce soit à des fins curatives, préventives, pour combattre certaines odeurs agressives ou par plaisir,
- le parfumage du corps sous forme d'eaux de toilette. d'eaux de parfum ou de parfums,
- les soins de la peau par le biais de la cosmétique végétale aromatique,
- l'aromatisation des plats cuisinés, des sauces, des gâteaux, du pain...
- l'aromathérapie ou thérapie par les huiles essentielles végétales : application externe des huiles essentielles par voie cutanée, huiles de bains, crèmes... ou par voie atmosphérique (diffuseurs, inhalateurs...)
- l'aromachologie est un aspect récent de l'aromathérapie qui s'intéresse à l'action des huiles essentielles sur le psychisme de l'individu en réponse à une stimulation olfactive.



des huiles essentielles chez soi et des germes pathogènes, respirer et l'organisme par le simple échange prévient des affections microbiennes immunitaires.

mesurent par le dégagement des des mucosités qui, généralement, de la respiration acteur principal de l'évacuation du gaz carbonique issu

aromatiques génèrent sur notre plus importante absorption d'air, notre

## ORIGINES DE L'AROMATHERAPIE

### **En 6000 ans, on n'a rien trouvé de mieux...**

La connaissance des propriétés bénéfiques des essences de plantes est une science ancienne. Le secret des momies, c'est l'huile essentielle de Cèdre... c'est grâce à elle que nous avons pu découvrir leur visage et mieux connaître les rites d'embaumement des égyptiens anciens, les premiers aromathérapeutes.

En Inde, des eaux aromatiques étaient utilisées il y a 7000 ans, en Mésopotamie les huiles étaient utilisées il y a 4000 ans pour lutter contre les épidémies, à Babylone on brûlait du cyprès, en Egypte l'usage de plantes aromatiques et de résines odorantes atteint des sommets (embaumement des morts, cérémonies religieuses, désinfection des habitations, parfumage des cheveux et du corps...).

A la même époque, les Védas donnent des formules de bains et de massages à la cannelle, à la cardamome ou au gingembre. La distillation serait née en Perse 1000 ans avant notre ère. L'essence de térébenthine fut probablement la première huile essentielle.

Les Grecs et les Romains étaient de grands adeptes des onguents, des huiles parfumées et autres bains aromatiques.



Ce sont les Arabes qui ont perfectionné les techniques de distillation au Moyen-âge.

L'emploi d'huiles essentielles à des fins thérapeutiques ou religieuses remonte à des millénaires en Inde, en Egypte, en Chaldée ... Le philosophe grec Théophraste (372—287 av. J.C.) exposa l'action des parfums sur les maladies dans son « Traité des Odeurs ». Avicenne, médecin et philosophe arabe (950—1037) développa le procédé de la distillation à la vapeur.

En France au XVème siècle, les apothicaires portaient le nom « aromaterii ».

Au XIXème siècle, Chamberland étudia les propriétés antiseptiques des huiles essentielles.

Puis cette science fut oubliée avec l'avènement de la civilisation industrielle.

Vers 1920, le chimiste français René Maurice Gattefossé, passionné d'huiles essentielles, inventa le terme « aromathérapie » qui désigne actuellement une discipline particulière de la phytothérapie. Elle fait appel aux vertus thérapeutiques des huiles essentielles, dont la composition et les propriétés ont été établies pour nombre d'entre elles grâce à l'évolution des procédés d'analyse.

Entre temps, nous avons connu les grandes avancées de la chimie, les prodiges de la technologie, et quelque peu oublié le pouvoir des plantes... jusqu'à ces dernières années.

Vache folle, maïs transgénique, eau polluée, légumes et fruits sans goût, anxiété... nous avons vraiment besoin de retrouver nos racines et un peu d'authenticité. D'où le formidable retour en force des médecines naturelles et donc, de l'aromathérapie...

Le plaisir de l'aromathérapie implique d'apprendre et d'expérimenter les bienfaits uniques de ces huiles si fascinantes.

## CARACTERISTIQUES DES HUILES ESSENTIELLES

La dénomination d'huile prête parfois à confusion. Les huiles essentielles ne sont pas des corps gras comme leur dénomination d'huile pourrait le laisser penser, mais au contraire des produits constitués d'un mélange de substances volatiles.

Les huiles essentielles sont des substances odorantes volatiles contenues dans les végétaux. Elles peuvent être localisées aussi bien dans les fleurs, les feuilles, les fruits que dans les écorces, les graines ou les racines.

La plupart des huiles essentielles sont incolores ou jaunes, avec des nuances très variées allant du jaune verdâtre au brun rouge.

Il faut beaucoup de travail pour produire une petite quantité d'huile essentielle pure. Il existe aussi des différences pour une même plante, selon son origine et sa maturité lors de la récolte.



## Rendement

A titre d'exemple, pour obtenir 1 kg d'huile essentielle, il faut :

Lavande : 100 kg

Mélisse : 7 tonnes

Rose : 4 tonnes

Verveine : 1 tonne

Violette : 3,3 tonnes

Ce faible rendement explique le prix élevé de certaines huiles et la tentation de les falsifier en les mélangeant avec d'autres molécules, d'autres huiles essentielles ou des molécules de synthèse.

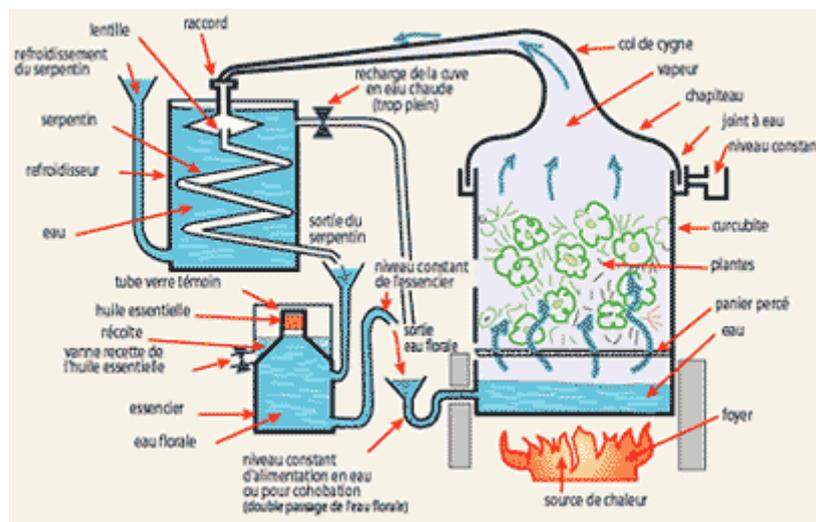
## PROCEDE D'OBTENTION DES HUILES ESSENTIELLES

On obtient ces essences soit par distillation à la vapeur d'eau dans un alambic pour les plantes aromatiques, soit par expression, pour les essences d'agrumes. Ce sont les procédés qui donnent les extraits les plus naturels propres à la consommation.

### Par distillation des végétaux et entraînement par la vapeur d'eau

C'est le procédé le plus courant. Dans la cuve d'un alambic, on place les plantes à distiller dans un panier qui servira au relevage. La cuve étant hermétiquement fermée, on fait traverser les plantes par de la vapeur d'eau. Celle-ci entraîne les arômes des plantes à travers le col de cygne, puis vers un tube en forme de serpentín qui baigne dans une cuve remplie d'eau froide. La vapeur se refroidit au passage, et se condense.

Cette vapeur condensée, se sépare en deux éléments par différence de densité : l'huile essentielle et l'eau florale. La plupart des essences sont plus légères que l'eau et elles sont récupérées dans la partie supérieure du séparateur, appelé aussi essencier ou vase florentin.



## Par expression (pour les agrumes)

Lorsque vous pressez une peau d'orange au-dessus de la flamme d'une bougie, vous pouvez remarquer un crépitement de petites étincelles. Il s'agit de l'essence du zeste de l'orange

Les poches sécrétrices du zeste de l'agrumes sont brisées mécaniquement par pression à froid ce qui permet d'en recueillir l'essence. Pour les agrumes on parle en effet d'essence, l'huile essentielle correspondant à l'essence distillée. Elle est exclusivement employée pour les peaux d'agrumes.

## QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Elles sont élaborées par le végétal pour ses propres besoins. Les huiles essentielles, ou essences, sont des substances aromatiques et volatiles. Elles sont composées de différentes molécules caractéristiques de chacune d'elle. La chimie des huiles essentielles est complexe. Les molécules qui les composent sont nombreuses et peuvent varier pour une même plante en fonction de la saison ou de la partie concernée du végétal. Ainsi, à partir de l'oranger on peut extraire trois huiles essentielles différentes. Avec l'écorce des fruits, les feuilles, la fleur, on obtient respectivement l'orange, le petit-grain et le néroli.



### « Pure et naturelle »

Une huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau d'une plante aromatique. L'appellation « pure et naturelle » garantit que l'huile essentielle provient uniquement de la plante dont le nom est indiqué sur l'étiquette du flacon. Ce qui signifie qu'elle n'est mélangée à aucune autre huile essentielle, ou molécules de synthèse, voire rallongée avec de la térébenthine.

Les huiles essentielles sont solubles dans l'huile et dans l'alcool mais pas dans l'eau.

### Composition des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont composées d'hydrocarbures, majoritairement des terpènes, ainsi que des molécules oxygénées. Ces deux types de molécules confèrent leurs propriétés aux huiles essentielles. Le caractère anti-bactérien est le plus répandu. D'autres propriétés leur sont attribuables.

### Propriétés des huiles essentielles

Voici à titre indicatif quelques utilisations des huiles essentielles. Il ne s'agit pas ici de proposer une automédication. Cependant, si l'aromathérapie vous intéresse consultez un spécialiste.

## LES PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES

### Les huiles essentielles associent toujours plusieurs propriétés

A l'inverse d'un médicament chimique, qui ne possède qu'un seul principe actif (substance efficace), chaque huile essentielle en compte plusieurs dizaines à des centaines (jusqu'à deux mille !) qui se renforcent les uns les autres.

Toutes les huiles essentielles sont plus ou moins bactéricides (tuent les bactéries) et anti-inflammatoires ; 30% sont aussi virucides (tuent les virus) et antifongiques (détruisent les champignons), contrairement aux antibiotiques ; la majorité est cicatrisante, stimule la circulation sanguine ou a un effet régulateur sur le système nerveux.

### Elles ont une action sur les maladies chroniques

Les propriétés conjuguées des huiles essentielles leur confèrent un pouvoir particulier, celui de renforcer le terrain de la personne et de stimuler ainsi ses défenses naturelles. Grâce à cela, les huiles essentielles sont actives sur de nombreuses maladies chroniques ou récidivantes.

### **Avertissement**

N'interrompez pas un traitement médical sans avis du Médecin.

Vous pouvez utiliser les huiles essentielles en automédication pour les petits maux de la vie courante.



### La liste des propriétés

#### ***Désodorisantes, parfumantes :***

En diffusion dans l'atmosphère, ou diluées dans les produits de nettoyage, les huiles essentielles désinfectent, désodorisent et parfument agréablement et naturellement l'air que vous respirez.

#### ***Antiseptiques :***

Toutes les huiles essentielles d'agrumes sont de remarquables antiseptiques en diffusion dans l'atmosphère.

### ***Protectrices :***

Certaines huiles essentielles :

- éloignent les insectes : Girofle, Menthe
- éloignent les moustiques : Citronnelle, et Géranium
- sont d'excellents anti-mites : Cèdre, Bois de Rose et Patchouli.

### ***Antibactériennes :***

De nombreuses huiles essentielles ont une action antibactérienne, toutefois les plus puissantes sont celles qui contiennent des phénols.

### ***Antivirales:***

Les huiles essentielles stoppent la progression virale. Il est démontré que les huiles essentielles potentialisent le terrain enzymatique du patient afin que celui-ci mette en place ses capacités d'auto-guérison.



### ***Anti-douleurs:***

Les huiles essentielles de ce groupe peuvent avoir des capacités :

- anesthésiantes,
- calmantes,
- anti-inflammatoires,
- stimulantes.

### ***Propriétés métaboliques :***

Dans ce groupe on trouve des huiles essentielles :

- toniques ou calmantes,
- antispasmodiques,
- neuro-toniques,
- régulatrices de la fonction thyroïdienne,
- à effet hypotenseur ou hypertenseur,
- stimulantes de la zone rénale,
- limitant la production d'hystamine en cas d'allergies,

- régulatrices du rythme cardiaque,
- équilibrantes de l'appareil féminin.



### **Respiratoires :**

Dans ce groupe les huiles essentielles :

- dégagent les voies respiratoires,
- aident l'organisme à évacuer les mucosités qui l'encombrent,
- diminuent considérablement l'apparition des crises d'asthme,
- action antiseptique profonde des voies respiratoires, sinus et cavités pulmonaires,
- favorisent la fluidification des mucosités et luttent fortement contre la présence de germes pathogènes.



### **Circulatoires :**

Les huiles essentielles de ce groupe peuvent :

- éliminer les hématomes,
- être antiphlébitiques,
- fluidifier et dissoudre les cellules nécrosées qui entravent la circulation sanguine et gênent le renouvellement cellulaire,
- activer la circulation sanguine et diminuer la sensation de fatigue dans les jambes,
- avoir une action remarquable sur la cellulite,
- agir sur les varices, stopper une hémorragie bénigne par leur action hémostatique.

### **Anti-fongiques :**

Les huiles essentielles ont un grand pouvoir anti-fongique aérien et cutané.

## **Digestives :**

Ces huiles essentielles peuvent :

- empêcher la formation de gaz digestifs (elles sont carminatives),
- être apéritives et digestives,
- stimuler la sécrétion des sucs digestifs,
- calmer les nausées.

## **Liste de quelques huiles essentielles avec leurs indications**



Huiles essentielles	Indications
Basilic	Anxiété Insomnie Digestion Concentration Maux de têtes Rhume, sinusite Anti-moustique
Camomille	Problèmes digestifs Migraines
Citron	Circulation Problèmes respiratoires Maux de gorge Peau grasse
Coriandre	Nervosité Douleurs rhumatismales Digestion
Eucalyptus	Rhumes Problèmes respiratoires Douleurs Plaies et coupures
Fenouil	Digestion Constipation Nausées Ménopause

Jasmin	Dépressions Hypertension Problèmes respiratoires Circulation Digestion.
Lavande	Insomnies Indigestions Maux de tête Infections Douleurs musculaires Circulation.
Marjolaine douce	Tension nerveuse Pression artérielle Insomnies Digestion Rhumes Maux de tête Crampes musculaires Problèmes respiratoires
Menthe poivrée	Fatigue Mal des transports Maux de tête Maux de dent Irritations cutanées Digestion Douleurs musculaires Mauvaise haleine Toux Règles douloureuses Anti-moustique
Pélargonium	Digestion Normalise et nettoie la peau
Pin	Problèmes rénaux Asthme Sinus
Rose	Stress Circulation Digestion Maux de tête
Romarin	Fatigue Circulation Digestion Maux de tête Douleurs musculaires Problèmes respiratoires
Sauge	Fatigue Problèmes respiratoires Pression artérielle

Thym	Fatigue Dépressions Maux de tête Rhumes Problèmes respiratoires Douleurs musculaires Circulation digestion
Genévrier	Problèmes articulaires Relaxant Insomnie Digestion Rage de dents Toux
Carotte	Digestion Constipation Problèmes rénaux Acné
Cyprès	Problèmes circulatoires Crampes Problèmes respiratoires Cellulite Peau grasse
Arbre à thé	Digestion Problèmes respiratoires Plaies infectées Peau grasse Rhume, sinusite

## LES MODES D'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

Naturelles et particulièrement riches en molécules actives, les huiles essentielles sont des alliées précieuses pour soigner un nombre important de nos maux quotidiens soit en automédication avec l'aide d'un guide ou les conseils de votre pharmacien soit sur prescription d'un médecin aromathérapeute, notamment dans le cas de traitement par voie interne prolongé ou intensif (certaines huiles essentielles prises par voie orale peuvent être toxiques à doses importantes les conseils d'utilisation doivent donc être scrupuleusement respectés).

L'utilisation des huiles essentielles dans les traitements est pratique, adaptable et finalement économique sachant que souvent seules quelques gouttes sont nécessaires.

Les huiles essentielles peuvent être absorbées par les voies respiratoires, cutanée et orale selon leur composition, la sensibilité de la personne à soigner et l'objectif thérapeutique que l'on veut atteindre. Il existe également la possibilité de faire des gargarismes ou des bains de bouche.



Souvent, pour une même indication, plusieurs huiles essentielles sont intéressantes. Le choix se portera alors de préférence sur l'huile essentielle dont l'odeur plaît, ce qui renforcera l'efficacité du traitement. De même, il est souvent conseillé d'associer plusieurs huiles essentielles, afin de bénéficier de l'effet de synergie.

Dans tous les cas, il est indispensable d'utiliser des huiles essentielles de qualité, pures et naturelles, d'origine contrôlée et de les conserver dans de bonnes conditions (flacon hermétiquement fermé à l'abri de la lumière).

Voici les **5 principaux modes d'utilisation des huiles essentielles**:

- **La diffusion atmosphérique** qui utilise les propriétés extraordinaires de volatilité et de diffusion des huiles essentielles. C'est le domaine de la purification et de la désodorisation de l'atmosphère et des voies respiratoires.
- **L'application cutanée**, après dilution dans une base, qui met à profit la pénétrabilité des huiles essentielles, permettant à celles-ci de soigner l'épiderme en profondeur et de passer par les capillaires sanguins dans l'organisme entier.
- **L'aromathérapie par voie orale**. Il s'agit de l'absorption des huiles essentielles par la bouche. Elle requiert le suivi d'un thérapeute qualifié.
- **L'inhalation** pour le traitement des affections des voies respiratoires
- **L'aromatisation** des plats cuisinés.

### **Conseil:**

Après avoir manipulé des huiles essentielles, ne pas oublier de se laver les mains avec du savon, ne pas se frotter les yeux.

**Une projection d'huile essentielle dans les yeux est calmée par de l'huile d'Amande douce ou d'Olive vierge.**

## La diffusion atmosphérique

Pourquoi diffuser des huiles essentielles chez soi?

Parce que l'air est notre aliment principal avec plus de 60 kg inspirés chaque jour.

Les huiles essentielles créent un espace de senteurs agréables et chassent les mauvaises odeurs. En éliminant 90% du niveau bactérien, elles assainissent l'air que vous respirez et constituent une excellente protection contre la pollution.



Enfin, parce que lorsque l'on respire des huiles essentielles, elles passent dans l'organisme par l'échange pulmonaire en toute sécurité et apportent les bienfaits liés à leurs vertus. Les huiles essentielles sont composées d'un grand nombre de molécules volatiles qui pourront être libérées dans l'atmosphère à l'aide d'un diffuseur spécialement conçu pour cela ou transportées par la vapeur d'eau dégagée lors d'une inhalation afin de pénétrer dans l'organisme par les voies respiratoires et de stimuler l'odorat.

La diffusion atmosphérique est la manière la plus simple d'utiliser les huiles essentielles pures. Leur parfum favorise une ambiance agréable et sont bienfaitantes pour la santé. Par ce moyen, on peut créer une ambiance, se soigner, et désodoriser un espace de vie.

## Inhalations

Les huiles essentielles sont toujours agréables à respirer et cette méthode est également efficace d'un point de vue thérapeutique. C'est un excellent mode d'utilisation dans les cas d'infections broncho-pulmonaires. L'inhalation est efficace en cas de refroidissement ou de maux de gorge.

Mélanger dans un bol 5 à 10 gouttes d'huile(s) essentielle(s) respiratoires à une cuillère à soupe d'alcool à 90°, puis verser dessus un quart de litre d'eau chaude, mais non bouillante. Il suffit alors d'inhaler la vapeur dégagée en se recouvrant la tête d'une serviette ou d'un linge. L'utilisation d'un inhalateur est tout à fait possible. Si l'odeur est trop forte lors des premiers instants, élever la tête et laisser entrer un peu d'air.

La fumigation doit durer 5 à 10 minutes.

## *L'évaporation naturelle des huiles essentielles*

A défaut de diffuseur, il est bien sûr possible de mettre quelques gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir pour aider à dégager le nez (Eucalyptus, Pin, Menthe...), sur le coin de l'oreiller pour bien dormir (Orange, Mandarine, Lavande, Bergamote...), sur un tapis ou dans un humidificateur...

## **Parfums d'ambiance – aérosolthérapie**

La plupart des essences peuvent être diffusées dans une pièce ou dans l'appartement dans le but d'assainir ou de désinfecter l'atmosphère (Eucalyptus, Pin, Ravintsara...), d'éloigner des insectes (Citronnelle, Géranium), pour créer une ambiance relaxante ou stimulante (Lavande, Menthe), ou tout simplement pour parfumer et désodoriser (Citron, Mandarine, Ylang Ylang).

Attention, certaines huiles essentielles riches en phénols (Girofle, Thym...) irritantes pour les muqueuses ne doivent pas être utilisées en diffusion.

Il est déconseillé de diffuser les huiles essentielles de manière continue pendant plus de 20 minutes afin de ne pas saturer l'air et éviter ainsi des irritations.

## **L'application cutanée**

Appliquées sur la peau, les huiles essentielles pénètrent dans l'organisme en quelques instants. Véhiculées par le sang, elles irriguent tous nos tissus en toute sécurité.

Vous pouvez les appliquer localement en frictions sur les douleurs, la cellulite, sur les passages veineux du coude et du poignet

## **Par massages et frictions**

C'est la voie idéale d'utilisation des huiles essentielles qui agiront au niveau local mais également de manière plus profonde dans l'organisme, les principes actifs traversant facilement la peau et les muqueuses, tout en stimulant l'odorat.

Le massage, outre son action bénéfique, permettra une pénétration rapide des actifs dans l'organisme. L'application peut également être réalisée à l'aide d'une compresse imbibée maintenue quelques minutes sur la zone à traiter. Les applications se font habituellement deux fois par jour, le matin et le soir.

Certaines huiles essentielles peuvent être appliquées pures comme la Lavande, le Lavandin, le Tea Tree, le Ravensara, et en particulier l'Eucalyptus Smithii qui a une action respiratoire et anti-infectieuse.



Pour frictionner certaines parties du corps, les huiles essentielles s'utilisent plus généralement mélangées à une huile végétale grasse (10 à 20 gouttes pour 1 cuillère à soupe) : huile d'avocat, huile d'amande douce, de noyau d'Abricot, huile de germe de blé ou de noisette, huile d'Olive, le jojoba, le Calophyllum, l'Argan, le Millepertuis, etc....

Attention, certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes (Bergamote, Citron, Mandarine, Santal): il est déconseillé de s'exposer au soleil après leur application.

D'autres huiles peuvent s'avérer particulièrement irritantes lorsqu'elles sont appliquées pures, notamment la Cannelle, l'Origan, le Thym thymol, la Sarriette, la Girofle, la Gaulthérie, la Moutarde...

Ne pas utiliser de Menthe en application large mais uniquement par points.

Ne pas appliquer d'huile essentielle sur les parties génitales et près des yeux.

### ***Le bain, particulièrement agréable***

C'est un excellent moyen pour tonifier ou détendre l'organisme, favoriser l'endormissement (Lavande, Orange...), de plus votre odorat sera lui aussi stimulé.

Diluer 10 à 30 gouttes d'huile essentielle dans de l'alcool, du bain moussant ou du savon liquide neutre avant de les disperser soigneusement dans une baignoire d'eau chaude (les huiles essentielles étant quasiment insolubles dans l'eau, elles flotteraient à la surface et risqueraient de provoquer des irritations ou des brûlures cutanées).



A faire loin des repas, 1 h avant ou 2 h après.

### ***Sauna facial, pour un usage cosmétique des Huiles Essentielles***

C'est un véritable soin complet du visage, facile et efficace. Il est dérivé du principe de l'inhalation.

Verser 10 gouttes d'huile(s) essentielle(s) dans un récipient contenant de l'eau bouillante.

Rester penché au-dessus des vapeurs en recouvrant la tête d'une serviette pendant 15 à 20 minutes. La chaleur l'humidité et l'action des huiles essentielles vont agir en synergie sur la peau, notamment pour traiter l'acné, la sécheresse cutanée ou estomper les rides.

### ***Compresses ou masque à l'argile***

Remplir un demi-bol d'argile verte à laquelle on ajoutera une tisane de son choix.

Pour un masque visage, incorporer 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles de Bois de rose, Palmarosa, Géranium et bien mélanger. Appliquer une fine couche et laisser sécher. Laver et mettre une huile pour le visage. Excellent pour les soins de la peau.

### ***Petites plaies à désinfecter et cicatriser***

Sur des coupures, éraflures, piqûres, mettre directement sur la blessure 1 à 2 gouttes d'huile essentielle pure de Lavande ou d'Eucalyptus radiata.

### ***Anti-piqûres d'insectes***

Pour éloigner les moustiques et les taons, mettre 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle pure de Citronnelle sur les bras et les jambes.

Vous pouvez aussi faire le mélange suivant huiles essentielles de Citronnelle et de Géranium à part égale, puis diluer à 50 % dans de l'huile de Jojoba ou d'Amande douce. Utiliser par petites touches sur les bras et les jambes en préventif ou directement sur la piqûre comme soin.

### ***L'aromatisation des plats cuisinés***

C'est une pratique passionnante, utilisée par de grands chefs cuisiniers, qui apporte des arômes subtils mais aussi des propriétés digestives, rafraîchissantes...

Le dosage des huiles essentielles sera pour le Citron, l'Orange, la Mandarine et le Pamplemousse de 10 à 30 gouttes, selon votre goût, pour un kilo de pâte à pâtisserie, de crème, de flan, de sorbet...

Pour les huiles essentielles de Basilic, Cannelle, Cumin, Genièvre, Gingembre, Girofle, Menthe, Muscade, Origan, Romarin, Sarriette et Thym, la dose sera de 1 à 5 gouttes pour 1 kg ou 1 litre de produit.

Pour diluer et incorporer les huiles essentielles de manière homogène, bien les mélanger dans des huiles végétales ou d'autres corps gras, éventuellement dans du yogourt, de la crème, du miel ou du jaune d'oeuf.

## QUELLES SONT LES PRECAUTIONS A PRENDRE ?

- Contre indiquées chez la femme enceinte. Elles sont volatiles et traversent le placenta. Elles peuvent être toxiques pour le fœtus.
- Irritantes pour les yeux et les muqueuses. En cas de projection dans l'œil se rincer avec de l'huile végétale.
- Ne s'utilisent jamais pures. Elles sont très concentrées ce qui peut les rendre toxiques. Il faut donc toujours les diluer.
- Les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes : elles aggravent les effets brûlants du soleil. Ne jamais les utiliser avant de s'exposer au soleil. N'oubliez pas que la bergamote, dont l'huile essentielle est couramment utilisée notamment pour soulager les piqûres d'insectes, les ampoules ou stimuler l'appétit est un agrume !
- Ne pas laisser à la portée des enfants. Elles sont déconseillées avant l'âge de 7 ans.
- Ne pas suivre de traitement par voie interne sans l'avis d'un thérapeute spécialisé en aromathérapie.
- Ne pas utiliser une même huile de manière prolongée.
- Utiliser avec des précautions particulières certaines huiles toxiques pour le système nerveux : cèdre, sauge, thuya et thym.

Pures, très concentrées et composées de nombreuses molécules volatiles actives, les huiles essentielles peuvent être très actives: il faut donc les utiliser avec précaution. Certaines huiles essentielles sont dangereuses et ne doivent être maniées que par un médecin.

Pour les traitements par voie orale, il est plus prudent de s'adresser à un médecin spécialiste en phyto-aromathérapie.

- Etant donné leur concentration et leur activité, les huiles essentielles doivent toujours être utilisées avec parcimonie et prudence, notamment chez l'enfant de moins de trente mois. Certaines huiles essentielles agissant sur le système hormonal sont déconseillées pour les femmes enceintes et pendant l'allaitement.
- 
- Il est vivement recommandé de consulter, quand cela est possible, un médecin aromathérapeute pour des applications particulières.
  - Les huiles essentielles doivent être rangées hors de portée des enfants. Ne pas laisser les huiles essentielles ainsi que les diffuseurs atmosphériques (ouverts ou non) contenant des huiles essentielles à la portée des enfants.

- L'utilisation des huiles essentielles pures est à proscrire en application externe au niveau rectal, génital, auriculaire, nasal et ophtalmique. En cas de contact accidentel, par exemple avec l'oeil, rincer avec une huile végétale (tournesol, olive, amande douce,...) et non avec de l'eau (les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau).
- En général, il est recommandé d'utiliser ces huiles essentielles diluées dans une huile végétale ou une solution hydro-alcoolique avant de les appliquer sur la peau.
- Certaines huiles essentielles, notamment celles riches en phénols (Girofle, Thym, sont irritantes pour les muqueuses et ne doivent ni être appliquées pures sur la peau, ni être utilisées en diffuseur atmosphérique.
- Certaines huiles essentielles considérées comme convulsivantes car elles contiennent de la tuyone nécessitent des posologies prudentes (Cèdre, Sauge, Thuya...).
- Les huiles essentielles d'agrumes (bergamote, citron, mandarine, orange et pamplemousse) sont photosensibilisantes : il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les heures qui suivent leur application ou leur ingestion.
- La diffusion atmosphérique des huiles essentielles dans la chambre de bébé doit se faire lorsqu'il n'y est pas.



- Tout comme la phytothérapie ou l'homéopathie, l'aromathérapie peut être utilisée en automédication. Même en ayant lu des ouvrages spécialisés, il est prudent de consulter son médecin (surtout dans le cas de traitement par voie orale).
- Les huiles essentielles sont des substances très concentrées qui peuvent être dangereuses si elles sont mal employées. Il faut les diluer avant emploi (huile végétale, savon liquide neutre, shampooing non parfumé, ...).
- Certaines huiles essentielles sont irritantes pour la peau et les muqueuses. La dilution des huiles essentielles de cannelle, girofle, lemongrass, origan, sarriette, thym à thymol doit être limitée à 1% maximum.
- L'huile essentielle de menthe poivrée ne doit pas être appliquée sur des surfaces cutanées étendues, en raison de la réaction glacée qu'elle provoque.

## QUELQUES RECETTES DE BEAUTE A BASE D'HUILES ESSENTIELLES

**Il est très important de diluer vos huiles essentielles dans une huile végétale neutre (huile d'olive, huile d'amande douce, huile de germe de blé, huile d'avocat, huile de jojoba...) ou du lait car ces essences ont une action puissante. Utilisées pures, votre peau serait agressée et irritée du fait de leur forte concentration.**

### Recettes Visage

#### **Peau sèche**

huile essentielle utilisée : géranium rosat

Massez délicatement votre visage, le soir, avec une huile composée de 25 ml d'huile végétale, de 6 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat et de 3 gouttes d'huile essentielle de citron.



### **Peau grasse**

huile essentielle utilisée : arbre à thé

Faites une fois par semaine un masque composé de 2 cuillère à soupe d'argile (verte de préférence le jus d'un demi citron et de 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé. (Vous pouvez aussi ajouter une goutte d'huile essentielle de citron). Mélangez bien et appliquez en masque sur votre visage (en évitant le contour des yeux). Laissez agir 1/4 d'heure, rincez à l'eau tiède puis avec votre tonique habituel.

### **Pores dilatés**

huile essentielle utilisée : menthe poivrée

Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile, le jus d'un demi citron, 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé. Mélangez bien et appliquez en masque sur la zone en T (en évitant le contour des yeux). Laissez agir environ 10 minutes, rincez à l'eau tiède puis avec votre tonique habituel.

### **Teint terne**

huile essentielle utilisée : vétiver

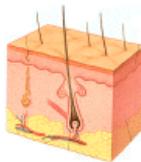
Faites un masque composé de 2 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 2 gouttes d'huile essentielle de vétiver et 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat. Mélangez bien et appliquez en masque sur votre visage (en évitant le contour des yeux). Laissez agir 1/4 d'heure, rincez à l'eau tiède puis avec votre tonique habituel.

### **Couperose**

huile essentielle utilisée : citron

Massez chaque soir, les zones concernées avec une huile composée de 25 ml d'huile végétale, de 6 gouttes d'huile essentielle de citron et de 3 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat.

## **Recettes Corps**



### **Peau sèche**

huile essentielle utilisée : géranium rosat

Diluez 7 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat et 3 gouttes d'huile essentielle de mandarine dans deux cuillères à soupe d'huile végétale. Versez le mélange dans l'eau de votre bain et détendez-vous pendant 20 minutes.

### **Peau sèche et irritée**

huile essentielle utilisée : camomille

Diluez 5 gouttes d'huile essentielle de camomille et 4 gouttes d'huile essentielle de lavande dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale neutre. Versez le mélange dans l'eau de votre bain et détendez-vous pendant 20 minutes.



### **Vergetures**

huile essentielle utilisée : mandarine

Massez les zones concernées avec une huile composée de 50 ml d'huile végétale, de 15 gouttes d'huile essentielle de mandarine, de 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat et de 10 gouttes d'huile essentielle de citron.

### **Ongles dédoublés ou cassants**

huile essentielle utilisée : ylang-ylang

Trempez le plus souvent possible vos ongles dans un bain composé de 10 ml d'huile d'olive tiède et de 6 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang. Laissez vos ongles dans cette préparation pendant 5 minutes.

## **Recettes Cheveux**

### **Problème de pellicules**

huile essentielle utilisée : arbre à thé

Faites une fois par semaine un masque capillaire composé de 25 ml d'huile végétale (huile d'amande douce, huile d'olive, huile de germe de blé...), de 8 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et de 7 gouttes d'huile essentielle de citron. Massez bien votre cuir chevelu, enveloppez vos cheveux dans une serviette et laissez agir 20 minutes avant de faire un shampoing doux.

### **Cheveux gras**

huile essentielle utilisée : genévrier

Faites une fois par semaine un masque capillaire composé de 25 ml d'huile végétale, de 10 gouttes d'huile essentielle de genévrier et de 5 gouttes d'huile essentielle de citron. Massez bien votre cuir chevelu, enveloppez vos cheveux dans une serviette et laissez agir 1/2 heure avant de faire un shampoing doux.

### **Cheveux ternes**

huile essentielle utilisée : ylang-ylang

Faites une fois par semaine un massage du cuir chevelu avec un mélange composé de 25 ml d'huile végétale et 15 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang. Enveloppez vos cheveux d'une serviette et laissez agir pendant 1/2 heure. Rincez puis effectuez un shampoing doux.

### **Chute de cheveux, cheveux cassants**

huile essentielle utilisée : thym

Ajoutez tout simplement 2 gouttes d'huile essentielle de thym à votre dose habituelle de shampoing. Choisissez de préférence un shampoing doux au pH neutre.

## LA TROUSSE DE SECOURS OU LES SEPT HUILES ESSENTIELLES A EMPORTER :

**Lavande aspic** : anti-virale puissante, expectorante, anti-inflammatoire et cicatrisante

**Menthe poivrée** : antalgique voire anesthésiante, action tonique, facilite l' élimination des gaz, anti-vomitifs

**Giroflier** : antiseptique et anti-névralgique dentaire

**Niaouli** : fait baisser la fièvre, antiseptique, action contre la douleur, aide à la protection des effets du soleil

**Romarin** : antibactérien, expectorante, calme les douleurs d'otite, tonique

**Sarriette** : anti-infectieuse, anti-diarrhéique

**Thym** : anti-infectieuse, antitussif, cicatrisante

## BIBLIOGRAPHIE

**L'Aromathérapie: Se Soigner par les Huiles Essentielles - Dominique Baudoux**

**Huiles Essentielles: Médecine d'Avenir - Dr JP Willem**

**Aromathérapie Energétique: un pont entre Aromathérapie et Ayurveda - L. Bosson**

**Les Huiles essentielles pour votre santé traite pratique d'Aromathérapie: Propriétés et indications thérapeutiques des essences de plantes - G. Roulier**

**Aromathérapie : Traitement des maladies par les Huiles Essentielles de Plantes Dr Jean Valnet**

**La Bible de l'Aromathérapie - Nerys Purchon**

**Huiles Essentielles – Se Soigner par l'Aromathérapie - Nelly Grosjean**

**L'Aromathérapie Exactement - Pierre Franchomme**

***Quelques sites Internet intéressants :***

<http://www.aromalves.com/>

<http://www.aromalium.com/>

<http://www.aroma-zone.com> pour acheter vos huiles essentielles

