
A close-up photograph of a hand holding a small purple essential oil bottle, pouring its contents into the top of a white, cone-shaped ultrasonic diffuser. The diffuser is placed on a light-colored surface, and a small clear plastic cap lies nearby. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with natural light. The overall aesthetic is clean and minimalist.

INTRODUCTION À L'AROMATHÉRAPIE

Par Églantine Vignon, Herboriste et aromathérapeute

TABLE DES MATIÈRES

L'histoire de l'aromathérapie en bref	3
Les types d'extraction	4
Les différents modes d'applications	5
Les huiles végétales utilisées pour la dilution	8
Comment choisir son huile?	8
Les différentes huiles végétales	8
Les principales huiles essentielles et leurs propriétés.....	10
Les familles de molécules actives et leurs propriétés	17
Lexique des termes médicaux	20
Monographies de 8 huiles essentielles	22
Eucalyptus officinal.....	22
Lavande fine ou vraie.....	24
Mélaleuque à feuilles alternes ou tea-tree ou théier.....	25
Orange douce	27
Ravintsare	28
Sapin baumier.....	30
Thym à linalol.....	31
Ylang-ylang.....	33

L'HISTOIRE DE L'AROMATHÉRAPIE EN BREF

Le terme aromathérapie a été utilisé pour la première fois par le chimiste René-Maurice Gattefossé). Il vient du latin « aroma », grec « ἄρωμα - arôma » pour « arôme » et du grec « θεραπεία - therapeia » pour « soin, cure ».

Utilisées depuis des millénaires, les plantes aromatiques ont toujours été tenues en haute estime par le monde entier. Les essences aromatiques tirées de ces plantes sont appelées couramment « huiles essentielles ».

L'aromathérapie est donc l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques.

Jusqu'au xvi^e siècle, l'histoire de l'aromathérapie se confond en grande partie avec celle de la phytothérapie. Elles sont d'ailleurs encore aujourd'hui très liées. Les plantes, dans leur ensemble, constituaient la base de la pharmacopée des civilisations antiques. À partir du xix^e siècle, on commença à isoler et classer les principes actifs des molécules odoriférantes, ce qui permit leur utilisation spécifique.

C'est en Égypte que l'utilisation des huiles essentielles est avérée. En Grèce, les écrits de Dioscoride (I^{er} siècle) font référence à l'utilisation d'extraits aromatiques. Les Romains les utilisèrent aussi sous forme d'onguents gras. Dioscoride décrit aussi les croyances de l'époque concernant leurs propriétés curatives, dans son *De Materia Medica*.

En 1931 Gattefossé (1881—1950) publie un livre décrivant l'aromathérapie. Dans les années 1960, le docteur Jean Valnet (1920-1995) publia un ouvrage de référence (*Aromathérapie, Traitement des maladies par les essences des plantes*, 1964). Il est considéré comme le père de l'aromathérapie moderne.

Pierre Franchomme et le D^r Daniel Pénéol introduisirent les notions d'aromathérapie scientifique et de chémotype qui éclairèrent les effets thérapeutiques des huiles essentielles.

À la fin du xx^e siècle, l'aromathérapie bénéficia de l'avancée des méthodes d'analyses, en particulier de la chromatographie. La distinction précise des composés aromatiques permit à la médecine de mieux appréhender leurs mécanismes d'action et d'affiner leur prescription.

Grâce à ce procédé, il est maintenant possible d'avoir accès aux chromatographies auprès des fournisseurs, cela permet de savoir quelles sont les molécules actives de l'huile essentielle et à quelle concentration celles-ci sont présentes.

2

LES TYPES D'EXTRACTION

Il existe quelques centaines d'espèces végétales qui contiennent des essences aromatiques en quantité suffisante pour qu'on puisse les extraire.

L'extraction des huiles essentielles peut être très coûteuse, surtout à cause de la très grande quantité de matière première qui est nécessaire à la production de petite quantité d'huile essentielle. Il faut compter environ 35 kg de plantes, pour obtenir 1 litre d'huile essentielle. Bien davantage dans le cas de certaines plantes comme la rose. D'où le prix élevé et variable des véritables huiles essentielles, en fonction de la rareté de la plante et de son besoin en quantité. Pour cette raison et parce que ces huiles si précieuses contiennent l'énergie et l'âme de la plante et doivent être utilisées avec respect.

De nos jours, l'extraction se fait principalement selon ces procédés:

- **La distillation par entraînement à la vapeur d'eau** (inventé au XIe siècle): Il est le plus utilisé aujourd'hui et le plus respectueux. Ce procédé consiste à faire passer de la vapeur d'eau, à basse pression, à travers une cuve remplie de plantes aromatiques. La vapeur permet d'ouvrir les pochettes aromatiques et d'extraire avec elle les molécules chimiques de l'essence aromatique. Ces molécules sont dirigées dans un condensateur où circule en continu de l'eau froide qui condense la vapeur et qui ressort à l'état liquide. Les huiles essentielles, qui ont un poids moléculaire plus faible, flottent à la surface du liquide nommé hydrolat (eau de la plante). Il suffit donc de les séparer pour les entreposer. L'hydrolathérapie est d'ailleurs, de plus en plus utilisée, car les hydrolats ont des fonctions similaires à l'essence aromatique, mais avec une action plus douce. En effet, les eaux florales s'utilisent facilement en interne pour les adultes et les enfants sans précautions particulières à prendre et on les utilise beaucoup dans la fabrication de cosmétique également. Elles se conservent en moyenne 5 ans jusqu'à 10 ans.
- **L'enfleurage:** cette technique d'extraction manuelle est très laborieuse elle demande donc plus de main-d'œuvre et de ce fait, augmente considérablement le prix de vente. Ce procédé consiste à piquer les fleurs aromatiques dans un gras neutre, souvent un gras de porc, jusqu'à saturation aromatique de celui-ci. L'absorption des huiles de fleurs par le gras peut prendre de 24 h (jasmin) à 72 h (tubéreuse). On remplace les fleurs extraites par des fleurs fraîches jusqu'à ce que le gras soit complètement saturé. En dernier, le gras est extrait à l'alcool, qu'on concentre sous pression réduite, pour obtenir « l'absolu ». C'est une technique très utilisée en parfumerie artisanale. Ce procédé est de moins en moins utilisé et remplacé par l'extraction au solvant qui est moins cher.

- **L'expression:** ce procédé est utilisé principalement pour les agrumes. On utilise des presses qui écrasent les agrumes (orange, citron, pamplemousse, mandarine, lime, tangerine, etc.) pour en extraire le jus, mais aussi l'essence qui est contenue dans l'écorce du fruit. L'essence filtrée obtenue peut être vendue telle quelle (essence aromatique 100 % pure et naturelle) ou être distillée pour en éliminer les terpènes (un principe actif) et en concentrer les saveurs pour ensuite l'utiliser dans l'industrie alimentaire comme essence naturelle. Ces essences se conservent environ 3 ans. Dans la littérature, les huiles essentielles sont extraites à la vapeur d'eau, tandis que les essences aromatiques proviennent des agrumes.
- **L'extraction au CO₂:** ce procédé est utilisé surtout pour les fleurs fragiles; il consiste à faire passer un courant de CO₂ dans les plantes aromatiques. En effet, l'appareil utilisé permet de varier les conditions de température et de pression pour que le fluide agisse comme un gaz (viscosité, diffusion), ou comme un liquide (densité, pouvoir de solubilisation). L'extraction permet donc d'obtenir les composés liquides, mais aussi gazeux en fonction de la nature des produits à extraire. Cette technologie est celle qui altère le moins l'extrait végétal.
- **L'extraction aux solvants organiques et décirage (concrètes):** c'est un procédé qui laisse des solvants résiduels inflammables et toxiques dans le produit final. Ce ne sont pas des procédés recommandés en aromathérapie. Ils contiennent en général 2 à 6 % de produits résiduels.

Au niveau des soins physiques et énergétiques, les essences provenant de la distillation à vapeur d'eau, de l'expression et au CO₂ seront favorisées. Celles ayant été en contact avec l'alcool seront souvent préférées pour la fabrication des parfums.

3

LES DIFFÉRENTS MODES D'APPLICATIONS

Il y a plusieurs façons de prendre les huiles essentielles. Les plus utilisées sont la voie respiratoire, la voie rectale, la voie cutanée et la voie orale. De façon générale, nous pourrions privilégier la voie rectale, dite voie royale, et la voie respiratoire (inhalation) pour le système respiratoire, la voie respiratoire pour le système nerveux (ou des applications sur la langue) et la voie cutanée pour la plupart des organes, le système circulatoire, lymphatique et pour la peau.

Les huiles essentielles sont extrêmement volatiles, elles sont donc rapidement absorbées par l'organisme. Il est donc primordial de favoriser des traitements assidus basés sur une récurrence, mieux vaut donc prendre des petites quantités plusieurs fois par jour qu'une grosse quantité une fois par jour.

Utilisation des huiles essentielles à l'interne:

- **La voie orale:** Certaines huiles essentielles peuvent être prises en voie orale. Une goutte à la fois, celle-ci sera déposée directement sur ou sous la langue (c'est la voie d'absorption la plus efficace) ou plusieurs gouttes diluées dans l'excipient choisi soit une cuillère d'huile végétale, de miel, de sirop d'érable ou sur un morceau de sucre. Attention toutefois à l'ingestion de sucre. 😊

Nous préférons généralement conseiller la dilution dans une cuillère à thé d'huile végétale, bien que cela ralentisse un peu l'absorption au niveau intestinal, cela évite d'irriter les muqueuses des organes internes qui ne sont pas protégées comme c'est le cas de la peau avec le sébum. Il faudra éviter de les prendre à jeun, car elles peuvent être très irritantes pour un estomac vide donc préférer la prise pendant ou après un repas. On peut aussi les utiliser en gélules (voir le cours de fabrication de produits thérapeutiques).

C'est une voie qu'on utilisera afin de viser le système digestif pour des infections digestives, affections hépatiques, traitement de terrain, etc. Cette voie se caractérise par la rapidité de pénétration.

- **La voie rectale:** c'est la voie à privilégier pour les infections respiratoires, gripes et asthme. On peut faire des suppositoires avec du beurre de cacao avec environ 3 à 5 gouttes par suppositoire (voir les cours de fabrication de produits thérapeutiques). Elle est facile à utiliser pour les enfants.
- **La voie vaginale:** Pour les problèmes d'ordre gynécologique, elle est souvent la voie la plus rapide. On pourra fabriquer des ovules avec du beurre de cacao avec environ 5 gouttes par ovule (voir les cours de fabrication de produits thérapeutiques).

Utilisation des huiles essentielles à l'externe:

- **La voie respiratoire:** elle permet une grande rapidité de pénétration. Donc d'un effet rapide. Il y a peu d'effets secondaires. On peut les utiliser en diffusion à l'aide de diffuseurs d'arômes électriques: atomiseurs (sans eau) ou brumisateurs (avec eau: un peu moins efficace au niveau thérapeutique, mais qui permet d'utiliser des huiles un peu plus chères ou plus épaisses) qui permettent de diffuser l'huile essentielle dans une pièce. Pour les atomiseurs, on évitera l'utilisation des huiles essentielles neurotoxiques et dermocaustiques. Il est généralement conseillé de diffuser durant 10-15 minutes avec l'utilisation d'un atomiseur et jusqu'à 30 minutes avec un brumisateur de 3 à 4 fois par jour.

L'inhalation est aussi un mode d'utilisation éprouvée lors de maladies respiratoires pour dégager les voies respiratoires et les sinus. Il suffit alors de mettre 2 à 5 gouttes d'huiles essentielles dans un bol d'eau chaude et de respirer au-dessus avec une serviette sur la tête.

- **La voie cutanée:** les huiles essentielles peuvent être appliquées, diluées dans une huile végétale ou pure. Pour cette dernière utilisation, il faudra faire attention aux huiles essentielles dermocaustiques qui brûlent la peau. Contrairement à ce qui est souvent lu sur internet et dans certains livres, les huiles essentielles sont généralement plus efficaces utilisées pures sur la peau, car elles sont attirées par le sébum de la peau et ont un plus grand pouvoir de pénétration. Lorsqu'elles sont diluées, elles sont attirées par les corps gras et demeurent en surface plutôt que de pénétrer la peau. Cependant, l'application pure est à proscrire sur la peau du visage. Pour les bébés et les enfants, l'huile essentielle peut être appliquée en dessous des pieds pour une meilleure absorption et une utilisation sécuritaire.

Encore une fois, attention aux huiles essentielles dermocaustiques (riches en phénols)! Et avant d'utiliser une huile essentielle par voie cutanée, tester toujours une goutte dans le creux de votre coude, même si vous la diluez, afin de vérifier qu'il n'y a pas d'allergies. Si une réaction se produit, appliquer un corps gras afin de diluer l'huile essentielle et de diminuer la réaction.

Il faudra faire attention de ne pas s'exposer au soleil après une application d'huile essentielle photosensibilisante comme la bergamote et la plupart des zestes d'agrumes.

Lorsqu'une dilution est spécifiée, on indique une dilution en pourcentage. Par exemple dilué à 1 %, on diluera 1 % d'huile essentielle dans 99 % d'huile végétale. Donc pour 99 ml d'huile végétale, on mélangera 1 ml d'huile essentielle. 😊

Autres recommandations:

- On évite la famille biochimique des cétones pour les femmes enceintes, les enfants et les femmes allaitantes. Un cours sur l'aromathérapie et la périnatalité est disponible à l'école si vous souhaitez en savoir plus à ce sujet.
- Soyez prudents et n'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel ou de votre professeur en cas de doute.

4

LES HUILES VÉGÉTALES UTILISÉES POUR LA DILUTION

COMMENT CHOISIR SON HUILE?

Il est important au préalable de spécifier que les huiles choisies doivent être exemptes de produits chimiques même si on les utilise à l'externe, car tout ce que notre peau absorbe va dans notre sang, il est donc recommandé d'utiliser des huiles végétales biologiques même si elles ne sont pas certifiées, assurez-vous de leur provenance afin qu'elles ne soient pas contaminées par des pesticides. Le prix de ces huiles est souvent plus cher, mais le respect de la nature et de l'être humain passe avant tout!

Il existe de nombreuses huiles végétales qui peuvent être utilisées pour le massage en externe ou par voie orale.

Pour le massage:

- L'huile doit être fluide et doit pénétrer lentement pour assurer la glisse tout au long du massage.
- Elle doit convenir au type de peau de la personne, on n'utilisera pas la même huile pour une personne qui a la peau sèche et abîmée que pour une personne qui a une peau grasse.

Par voie interne:

- L'huile doit être comestible et exempte de produits chimiques.

LES DIFFÉRENTES HUILES VÉGÉTALES

- **Amande douce:** Huile provenant du fruit de l'amandier (*Prunus dulcis*), originaire d'Asie occidentale. La majorité de la culture se fait en Californie et dans le sud de l'Europe. Elle est hydratante, apaisante et adoucissante. Pour les peaux normales, sèches, crevassées et irritées (peau des bébés et enfants), riche en vitamines A, B,D et E, en protéines et en sels minéraux. Elle pénètre lentement. Idéal pour les massages. Elle possède par ailleurs des propriétés anti-inflammatoires qui soignent les irritations cutanées, les eczémas, les dermatoses, les érythèmes, les légères brûlures et démangeaisons, ainsi que les coups de soleil.
- **Argan (*Argania spinosa*):** Cette huile provient du Maroc où pousse l'arganier. Ses propriétés sont connues depuis des siècles. Elle est raffermissante, adoucissante, assouplissante et cicatrisante. Elle est idéale pour la peau mature. Dispendieuse.

- **Avocat:** Huile provenant du fruit de l'avocatier (*Persea americana*), originaire du Mexique. Contient des vitamines, des protéines, de la lécithine et des acides gras, tous très bénéfiques pour les peaux sèches ou eczémateuses. À ajouter en petite quantité. Cette huile rancit rapidement, à conserver au réfrigérateur.
- **Canola (ou colza):** Huile issue des graines de Canola (*Brassica napus*), originaire de l'Europe de l'Est. Il est largement cultivé au Canada. Riche en vitamine E. Bénéfique pour les peaux sèches. Attention aux OGM. Non conseillé pour un massage sur tout le corps, car elle laisse un film gras sur la peau.
- **Calophylle (*Callophyllum inophyllum*):** Riche en oméga 6 et en oméga 9, en vitamine E et en polyphénols. Grâce à ses actifs fluidifiants, c'est un ingrédient réputé pour tonifier la circulation sanguine et garder les jambes légères. Elle répare et favorise la régénération des tissus cutanés en apportant souplesse et élasticité à la peau.
- **Carotte:** Huile issue des graines de carotte (*Daucus carota*), originaire d'Afghanistan. Régénération tissulaire, affine le grain de la peau, adoucit l'épiderme. Calmante, riche en provitamines A et en carotène, revitalisante et nutritive. Couleur orangée et odeur très prononcée. À utiliser en petites quantités. Rancit facilement. À garder au réfrigérateur.
- **Chanvre (*Cannabis sativa*):** Antioxydante, riche en acides gras essentiels, hydratante et nourrissante. Cette huile se conserve de 6 à 12 mois au réfrigérateur.
- **Germe de blé:** est particulièrement riche en vitamine E. Elle contient aussi de la provitamine A, de la vitamine F, de la lécithine, des phytohormones de nature œstrogénique et d'autres stérols. À utiliser en petites quantités. Rancit facilement, garder au réfrigérateur.
- **Jojoba:** Arbuste (*Simmondsia chinensis*), originaire de l'Arizona et du Mexique. Cire liquide naturelle (semblable au sébum), antibactérienne, bonne conservation, pénètre sans graisser, équilibre les peaux grasses et mixtes: intéressante pour le massage pour ces types de peau.
- **Noyau d'abricot:** Huile provenant du fruit de l'abricotier (*Prunus armeniaca*), originaire de Chine. Structure légère, riche en vitamines et minéraux, hydrate bien et pénètre bien. Rancit facilement, à garder au réfrigérateur.
- **Olive:** Huile extraite du fruit de l'olivier (*Olea europaea*). Elle a une action nourrissante, calmante et adoucissante pour la peau. Riche en vitamines A, D, E et K, eczéma, psoriasis et chute de cheveux. Non conseillé pour un massage sur tout le corps, car elle laisse un film gras sur la peau.

- **Sésame (*Sesamum indicum*):** Riche en lécithine et très pénétrante. Elle régénère l'épiderme et le protège des agressions extérieures (rayons ultraviolets). FPS 3. Utile pour les types de peau mature et sèche.
- **Tournesol:** L'huile de tournesol (*Helianthus annuus*), extraite des graines, a l'avantage d'être une huile largement accessible, abordable et locale (Québec)). Cette huile, riche en vitamines E et F et minéraux, est nourrissante et adoucissante. Elle ne laisse pas de film gras sur la peau, car elle est absorbée très rapidement. C'est donc moins intéressant de l'utiliser seule en massage. Elle est particulièrement recommandée sur les peaux normales à très sèches. Attention aux OGM.
- **Pépins de raisins:** issue de la vigne (*Vitis vinifera*), originaire d'Europe. Riche en vitamines et minéraux, douce, légère et hydratante. C'est une très bonne huile pour le massage. Elle est idéale pour les peaux grasses.

5

LES PRINCIPALES HUILES ESSENTIELLES ET LEURS PROPRIÉTÉS

Nom et partie distillée	Propriétés	Types de peaux et/ou problèmes
Achillée millefeuille <i>(Achillea millefolium)</i> Parties aériennes	Cicatrisante et anti-inflammatoire	Abimées, varices, eczéma, plaies
Basilic exotique <i>(Ocimum basilicum)</i> Feuilles	Améliore tonus de la peau Redonne une coloration rosée Anti-inflammatoire Antalgique Antibactérienne	Troubles circulatoires Varices Infections
Benjoin <i>(Styrax benzoin)</i> Résine	Anti-inflammatoire Puissant cicatrisant Conservateur Antalgique	Fissures Engelures Lèvres gercées Peaux abimées et à problèmes

<p>Bois de rose <i>(Aniba rosaeodora)</i> Bois Espèce protégée remplacée par bois de Hô</p>	<p>Rééquilibre les fonctions de la peau Émolliente et apaisante Cicatrisante Anti-infectieux Antibactérienne Antifongique</p>	<p>Tous types de peaux Peaux à problèmes Mycoses cutanées, acné, rides</p>
<p>Bois de Hô <i>(Cinnamomum camphora)</i> Bois</p>	<p>Rééquilibre les fonctions de la peau. Émolliente et apaisante Cicatrisante Anti-infectieux Antibactérienne Antifongique Régénérateur tissulaire</p>	<p>Tous types de peaux Peaux à problèmes Mycoses cutanées, acné, rides</p>
<p>Bois de santal <i>(Santalum album)</i> Bois</p>	<p>Anti-inflammatoire Décongestionnant lymphatique et régénérateur veineux Régénérateur cellulaire</p>	<p>Rides, couperose, peau fatiguée, psoriasis, ulcères variqueux, eczéma, psoriasis, varices, hémorroïdes, troubles circulatoires</p>
<p>Camomille <i>(Chamaemelum nobile)</i> Fleurs</p>	<p>Anti-inflammatoire Analgésique</p>	<p>Affections cutanées allergiques Démangeaisons</p>
<p>Cèdre <i>(Cedrus atlantica)</i> Bois</p>	<p>Cicatrisante Lymphotonique Lipolytique Astringente Antimoustique</p>	<p>Acné, séborrhée Démangeaisons Cellulite et rétention d'eau Peau et cheveux gras, pellicules, perte de cheveux</p>

<p>Citron <i>(Citrus limonum)</i> zeste Photosensibilisant</p>	<p>Vitamine P-like (action sur la microcirculation, diminution de la perméabilité des capillaires et augmentation de leur résistance) Maintien de la jeunesse tissulaire Antiseptique</p>	<p>Acné, diminue la cellulite, améliore la circulation sanguine et favorise l'élimination des toxines Jambes lourdes Désinfection de l'air</p>
<p>Citronnelle <i>(Cymbopogon wintherianus)</i> Parties aériennes</p>	<p>Anti-inflammatoire Antibactérien Antiseptique aérien Répulsif à moustiques, Antifongique Déodorant</p>	<p>Arthrite, tendinite Rhumatismes Transpiration excessive Cellulite</p>
<p>Eucalyptus globuleux <i>(Eucalyptus globulus)</i> Feuilles Prendre eucalyptus radiata pour les enfants</p>	<p>Réduit le sébum Régénérateur tissulaire Antalgique Antifongique Antiseptique Expectorant</p>	<p>Peaux grasses et acnéiques Coup de soleil Toux rhume et grippe</p>
<p>Géranium rosat <i>(Pelargonium asperum ou graveolens)</i> Feuilles</p>	<p>Cicatrisante, normalise les sécrétions de sébum, nettoyante Anti-inflammatoire, antifongique Répulsif pour les moustiques</p>	<p>Amincissement, mais pas de miracle, vergetures, cicatrices, plaies et brûlures, excès de transpiration</p>

<p>Hélichryse <i>(Helichrysum italicum)</i> Sommités fleuries</p>	<p>Antispasmodique Anticoagulante Antiphlébitique: tonifie la circulation sanguine Antihématome très puissant Cicatrisante et désclérosante</p>	<p>Hématomes (même anciens), choc physique Phlébite, paraphlébite, maladie de Raynaud Couperose, plaies, eczéma, psoriasis Cicatrices, vergetures Canal carpien Arthrite</p>
<p>Lavande <i>(Lavandula officinalis)</i> Sommités fleuries</p>	<p>Rafrâchissante et cicatrisante Relaxante, anti-inflammatoire, antifongique</p>	<p>Tous les types de peau Acné, eczéma, psoriasis, brûlures, coup de soleil Couperose</p>
<p>Menthe poivrée <i>(Mentha x piperita)</i> Parties aériennes</p>	<p>Antibactérien Active microcirculation au niveau de la peau Antalgique</p>	<p>Normalise la peau et réduit l'excès de sébum Contrôle l'apparition des varices Démangeaisons Douleurs musculaires et articulaires</p>
<p>Néroli <i>(Citrus aurantium)</i> Fleurs Odeur très parfumée et florale</p>	<p>Anti-infectieuse Antibactérienne Phlébotonique Augmente l'élasticité de la peau Augmente la circulation sanguine Stimule le renouvellement cellulaire</p>	<p>Peaux sèches et matures Employée durant la grossesse pour prévenir les vergetures Acné</p>
<p>Oliban (ENCENS) <i>(Boswellia carteri)</i> Résine</p>	<p>Régénérant tissulaire</p>	<p>Peaux sèches, matures et sensibles</p>

Orange (<i>Citrus aurantium</i>) Zeste Photosensibilisant	Aide à la production de collagène Nettoyant Augmente la résistance de l'épiderme, protège de la déshydratation. Stimule la circulation sanguine, élimine les toxines, combat la rétention d'eau Antiseptique aérien	Peau congestionnée, acné Cellulite, jambes lourdes
Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>) Parties aériennes	Bactéricide et excellent antifongique Stimule les cellules tégumentaires Aide la peau à garder son hydratation, rafraîchissant	Acné Mycoses cutanées Eczéma, troubles cutanés, plaies
Patchouli (<i>Pogostemon cablin</i>) Feuilles	Excellent antirides Raffermit la peau, calme les inflammations, adoucissant Cicatrisant Utilisé comme fixatif en parfumerie	Tous les types de peau Peau rugueuse et gercée Eczéma, acné, dermatose inflammatoire et allergique, escarre, crevasse, parasitose, mycose, impétigo Perte de cheveux, rides, dermatite, cicatrice, antirides Varices, hémorroïdes Cellulite
Pin sylvestre (<i>Pinus sylvestris</i>) Aiguilles	Stimule la circulation et éloigne les mouches Antibactérien Analgésique Fongicide	Arthrite Douleurs inflammatoires et articulaires
Ravintsara (<i>cinnamomum camphora</i>) Feuilles	Antiviral Antibactérien Anticatharale Expectorant	Rhume Grippe Toux

Romarin à verbénone <i>(Romarinus officinalis verbenoniferum)</i> Feuilles	Normalise les sécrétions, tonifiante, stimulante Cicatrisant Lipolytique	Couperose, acné, séborrhée Peaux et cheveux gras
Rose <i>(Rosa damascena)</i> Fleurs	Astringente Antiseptique Puissante cicatrisante Régénératrice cutanée majeure Tonique cutanée Hémostatique	Rides, couperose, peau asphyxiée, eczémas (certains), ulcères variqueux Infections buccales, aphtes
Sapin <i>(Abies balsamea)</i> Aiguilles	Antibactérien Antiseptique Active la circulation lymphatique et sanguine Purificateur aérien	Douleurs rhumatismales et névralgiques Problèmes respiratoires
Sauge officinale <i>(Salvia officinalis)</i> Feuilles À éviter durant la grossesse, l'allaitement, avec les enfants de moins de 12 ans et dans les cas d'hypertension même en externe	Régénératrice cellulaire et cicatrisante Lipolytique puissante Anticellulitique	Cellulite et la transpiration excessive Excellente pour l'herpès, les cicatrices, les plaies, égratignures et blessures
Sauge sclarée <i>(Salvia sclarea)</i> Feuilles	Régénérateur cellulaire Déodorant: régulatrice de la transpiration	Traite l'acné, les furoncles, les inflammations, la transpiration excessive Mycose cutanée Peau et cheveux gras, pellicules, chute de cheveux
Thé des bois <i>(Gaultheria procubens)</i> Feuilles	Anti-inflammatoire Antalgique Antispasmodique Rafraîchissant	Douleurs musculaires et articulaires Odeur de bois

Theier ou tea-tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>) Feuilles	Agent conservateur Antiseptique Fongicide Parasiticide	Traite l'acné, les coups de soleil, les dermatites, les feux sauvages et les lèvres gercées Efficace dans les cas de pied d'athlète
Thym à linalol (<i>Thymus vulgaris linalol</i>) Feuilles	Antiseptique Antiviral Antibactérien Antifongique	Soigne les problèmes de peau tels que l'eczéma, le psoriasis, l'acné et la peau grasse Cellulite Mycoses et dermatoses infectieuses, verrues
Verveine citronnée (<i>Lippia citriodora</i>) Parties aériennes	Astringente, tonifiante calmante Anti-inflammatoire Odeur citronnée sans l'inconvénient des zestes d'agrumes	Peau fragile Psoriasis Rhumatismes
Verveine exotique (<i>Litsea cubeba</i>) Semences Odeur citronnée avec une touche florale	Cicatrisante, calmante, Antalgique, anti-inflammatoire puissant Anti-infectieuse, antibactérienne	Utile pour l'eczéma. Peaux fragiles et abimées Mycose cutanée, acné
Vétiver (<i>Vetiveria zizanioides</i>) Racines Odeur masculine	Rétablit l'humidité pour la peau	Clarifie l'acné et normalise la peau grasse Peau sèche et déshydratée Infections cutanées, urticaire Varices et hémorroïdes
Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>) Fleurs	Calmante Tonifie le cuir chevelu et active la pousse des cheveux	Tous types de peaux et cheveux

6

LES FAMILLES DE MOLÉCULES ACTIVES ET LEURS PROPRIÉTÉS

Famille biochimique	Propriétés générales	Propriétés psychiques et énergétiques	Principaux représentants	Exemples d'huiles essentielles	Précautions
Phénols	<p>Anti-infectieux très puissants à large spectre d'action</p> <p>Stimulants</p> <p>Bactéricides</p> <p>Virucides</p> <p>Fongicides</p> <p>Parasitocides</p> <p>Immunostimulants</p> <p>Hypertensifs</p>	<p>Transmet chaleur, force, énergie et courage</p> <p>Donne un coup de fouet</p>	<p>Carvacrol</p> <p>Thymol</p> <p>Eugénol</p> <p>Chavicol</p>	<p><i>Origanum compactum</i></p> <p><i>Thymus vulgaris</i> à <i>Thymoliferum</i></p> <p><i>Eugenia caryophyllus</i></p> <p><i>Piper nigrum</i></p>	<p>Dermocaustique</p> <p>Ne pas utiliser pure sur la peau.</p> <p>Ne pas utiliser de manière prolongée par voie orale (toxicité pour le foie).</p>
Monoterpénols ou alcools monoterpéniques	<p>Toniques généraux et nerveux</p> <p>Anti-infectieux doux, mais puissants à large spectre d'action</p> <p>Bactéricides</p> <p>Virucides</p> <p>Fongicides</p> <p>Parasitocides</p> <p>Immunomodulants</p>	<p>Transmet équilibre et sérénité</p> <p>Harmonise et tonifie le système nerveux</p>	<p>Géraniol</p> <p>Linalol</p> <p>Bornéol</p> <p>Citronellol</p> <p>Menthol</p>	<p><i>Cymbopogon martinii</i></p> <p><i>Pelargonium asperum</i></p> <p><i>Lavandula angustifolia</i></p> <p><i>Thymus saturoides</i></p> <p><i>Mentha x piperita</i></p>	<p>Plus abondants.</p> <p>Très bien tolérés.</p> <p>Sécuritaire pour les enfants à l'exception du menthol.</p>
Sesquiterpénols et Diterpénols	<p>Toniques spécifiques (cardiotonique, phlébotonique, etc.)</p> <p>Hormone-like (mimétique des hormones)</p> <p>Décongestionnants veineux et lymphatique</p>	<p>Équilibrants</p> <p>Transmettent harmonie et stabilité aux personnes stressées et maîtrisant mal leurs émotions</p>	<p>Viridiflorol (Ses)</p> <p>Santalol (Ses)</p> <p>Globulol (Ses)</p> <p>Bisabolol (Ses)</p> <p>Sclaréol (Di)</p> <p>Sempervirol (Di)</p>	<p><i>Melaleuca quinquinervia</i></p> <p><i>Salvia officinalis</i></p> <p><i>Santalum album</i></p> <p><i>Eucalyptus globulus</i></p> <p><i>Matricaria recutita</i></p> <p><i>Salvia sclarea</i></p> <p><i>Cupressus sempervirens</i></p>	<p>Bien tolérés. Attention toutefois à la sauge officinale qui contient le viridiflorol, mais riche en thujone (cétone).</p>
Phénols méthyl-éthers	<p>Antispasmodiques</p> <p>Antalgiques</p> <p>Anti-inflammatoires</p>	<p>Rééquilibrants nerveux</p> <p>Lâcher prise</p> <p>Redonnent les idées claires</p>	<p>Chavicol m.e (estragole)</p> <p>Eugenol m.e.</p> <p>Carvacrol m.e.</p>	<p><i>Artemisia dracunculul</i></p> <p><i>Pimpinella anisum</i></p> <p><i>Laurus nobilis</i></p> <p><i>Ocimum basilicum</i></p>	<p>Peuvent provoquer des irritations chez certaines personnes en application pure.</p>

Acides (traces)	Anti-inflammatoires très puissants Spasmolytiques	Détendent et conduisent au lâcher-prise	Acide géranique Acide citronellique	<i>Santal album</i> <i>Juniperus communis</i>	Bien tolérés Les hydrolats sont riches en acides.
Esters	Anti-inflammatoires Sédatifs Antispasmodiques Antalgiques Anxiolytique	Crées enthousiasme et combat le stress Dissolvent les peurs et les angoisses Calmants et harmonisants	-ate de -yle Acétate de linalyle Acétate de terpényle Acétate de bornyle	<i>Lavandula angustifolia</i> <i>Laurus nobilis</i> <i>Salvia sclarea</i> <i>Cananga odorata</i> <i>Picea mariana</i>	Bien tolérés
Oxydes	Expectorants Décongestionnants Digestifs Antiviraux Antiparasitaires Antifongiques	Manque de patience et de réflexion	1,8 Cinéole Linaloxyde	<i>Euclayptus radiata</i> <i>Eucalyptus globulus</i> <i>Cinnamomum camphora</i> <i>Hyssopus officinalis</i>	Bien tolérés
Cétones monoterpéniques ou monoterpé-nones	Mucolytiques Lipolytiques Anti-hématomes (anticoagulantes) Cicatrisantes Antivirales Parasitocides Cholagogues Cholérétiques Régénérateur foie et pancréas	Activent le 3 ^e œil et amènent de la clarté au niveau spirituel	-one Thujone Verbénone Pipéritone Carvone Bornéone	<i>Rosmarinus officinalis</i> <i>verbenoniferum</i> <i>Carum carvi</i> <i>Mentha spicata</i> <i>Thuya occidental</i>	Neurotoxiques et abortifs. Éviter avec les enfants, les femmes enceintes et allaitantes. Pas de contre-indications par voie olfactive.
Cétones sesquiterpéniques et diterpéniques ou sesquiterpénones	Puissants fongicides Régénérateurs cutanés Cicatrisants Mucolytiques	Ouvrent les portes du subconscient Développent intuition et confiance en soi	Italidione Germacrone Alpha et beta atlantone	<i>Helichrysum italicum</i> <i>Ledum groenlandicum</i>	Très bonne tolérance cutanée
Lactones	Mucolytiques Expectorants Anticoagulants Antispasmodiques	Ouvrent l'esprit et lui donnent de la clarté	Alanto-lactone Costunolide	<i>Inula graveolens</i> <i>Laurus Nobilis</i>	Peut-être allergisant par voie cutanée. Utiliser avec précaution en interne quand plus de 3 %.

Coumarines	Anticoagulantes Antispasmodiques (<i>Ammi visnaga</i>) Hypotensives	Apaisent, détendent, calment Joie de vivre, bonne humeur, créativité, intuition, communication	Coumarines Visnadine Limettine Bergamotine	<i>Cinnamomum verum (éc.)</i> <i>Citrus limonum (z.)</i> <i>Ammi visnaga</i>	Photosensibili-santes Les pyro- et les furocoumarines sont particulièrement très photosensibilisantes. Les essences de mandarine et d'orange douce ne sont pas photosensibilisantes.
Phtalides	Stimulants hépatorénaux Antibactériens Antifongiques Aphrodisiaques	Rien à signaler	-lide Sédanolide	<i>Apium graveolens</i>	Rien à signaler.
Aldéhydes terpéniques	Anti-inflammatoires majeurs Spasmolytiques	Équilibrent le système nerveux, apaisent les peurs Détendent et amènent au sommeil (diluer 50 % dans de l'huile végétale)	Calmants, bien tolérés par voie cutanée: Benzal-déhyde Citral Géranial Citronellal	<i>Eucalyptus citriodora</i> <i>Cymbopogon flexuosus</i>	Attention à la dermocausticité. Variable selon le type d'aldéhyde.
Aldéhydes aromatiques			N'apaisent pas et très irritants pour la peau: Cinnamaldéhyde Cuminaldéhyde	<i>Cinnamomum verum et cassia (irritant)</i>	Dermocaustiques.
Monoterpènes	Toniques et stimulants Cortisone-likes Lymphotoniques Décongestionnants Expectorants Désinfectants atmosphériques	Dissolvent les peurs et transmettent force, courage et confiance pour faire face aux aléas de la vie	Alpha et beta pinène Camphène Limonène Phellandrène Sabinène	<i>Pinus sylvestris</i> <i>Picea mariana</i> <i>Citrus limonum (z.)</i> <i>Abies balsamea</i>	Le limonène est dermocaustique (utiliser en dilution) Privilégier la voie olfactive et dans une moindre mesure la voie orale.
Sesquiterpènes et azulènes Concentration minime	Anti-allergiques Anti-histaminiques Anti-inflammatoires Phlébotoniques Lymphotoniques Hémostatiques Immunostimulants	Aide à percevoir et à comprendre les mondes subtils et invisibles Dissolvent les blocages et la rigidité, apaisent, détendent et équilibrent le système nerveux	Alpha et beta caryophyllènes Chama-zulène	<i>Boswellia carterii</i> <i>Tanacetum annuum</i> <i>Pogostemon cablin</i> <i>Cananga odorata</i> <i>Matricaria recutita</i>	Bien tolérés

7

LEXIQUE DES TERMES MÉDICAUX

Voici un mini-dictionnaire des termes médicaux rencontrés le plus souvent dans les monographies, livres, et différents ouvrages d'herboristerie. Il vous aidera à vous y retrouver dans ce monde de mots compliqués!

Altérative: qui purifie le sang désintoxique et stimule le métabolisme.

Aménorrhée: arrêt des règles

Amers: principes qui accroissent les sécrétions de la salive, des sucs gastriques et intestinaux stimulent l'appétit et la digestion.

Analgésique: diminue la douleur

Anorexie: perte de l'appétit

Antalgique: combat la douleur

Antibactérien: qui détruit les bactéries

Antibiotique: substance chimique capable d'inhiber le développement de microorganismes.

Antilithique: prévient la formation de calculs, particulièrement les calculs urinaires.

Anticatarrhale (terme vu plus souvent pour les huiles essentielles): traite les écoulements de liquides plus ou moins clairs sécrétés par les muqueuses.

Anticoagulant: substance qui s'oppose à la coagulation

Antifongique: substance chimique qui détruit les champignons ou s'oppose à leur prolifération.

Anti-inflammatoire: qui combat l'inflammation

Antipyrétique: qui s'oppose à la fièvre

Antiseptique: qui est destiné à détruire les germes

Antispasmodique: destiné à empêcher les spasmes, les convulsions.

Antitussif: qui s'oppose à la toux

Antiviral: substance chimique qui s'oppose à la prolifération d'un virus.

Anxiolytique: qui apaise l'anxiété

Asthénie: état de fatigue

Astringente: qui resserre les tissus diminue les sécrétions et écoulements

Carminative: augmente et favorise l'expulsion des gaz intestinaux

Cholagogue: facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin

Cholérétique: favorise la sécrétion de la bile

Dépurative: purifie le sang, favorise l'élimination des déchets

Diaphorétique: facilite la transpiration

Diurétique: augmente la sécrétion urinaire

Dysménorrhée: menstruation douloureuse

Dyspepsie: troubles digestifs

Emménagogue: provoque les menstruations et aide à régulariser le cycle menstruel

Émolliente: qui aide à dissoudre les amas de toxines et à calmer les irritations de la peau et des muqueuses.

Expectorant: qui aide à expectorer donc à rejeter par la bouche les substances qui encombrent les voies respiratoires et les bronches

Fébrifuge: calme la fièvre

Fibrome: tumeur bénigne (non cancéreuse) qui s'installe sur la paroi de l'utérus, de façon isolée ou en groupe.

Galactagogue: favorise la sécrétion du lait maternel

Hémostatique: freine l'hémorragie

Hépatoprotecteur: protège le foie

Hypertensif: Qui augmente la tension vasculaire.

Hypotensif: Qui diminue la tension vasculaire.

Leucorrhée: écoulement vaginal non sanglant (pertes vaginales)

Lithiase urinaire: pierres dans les voies urinaires

Mucolytique: dissout le mucus

Néphrite: inflammations des reins

Oestrogénique: qui a une action sur les œstrogènes

Sédatif: calmant, modérateur

Sudorifique: provoque la transpiration

Vulnéraire: aide à la cicatrisation des plaies et des contusions

8

MONOGRAPHIES DE 8 HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles que j'ai choisies ici sont des huiles faciles à utiliser avec peu de contre-indications donc pouvant être utilisées de manière sécuritaire. Elles sont aussi faciles à trouver dans le commerce, c'est les huiles essentielles les plus communes. Dans la formation Guide familial en aromathérapie, vous étudierez 77 huiles essentielles. Dans cette section, vous trouverez 8 huiles essentielles à avoir dans votre pharmacie.

Eucalyptus officinal

Nom latin: *Eucalyptus radiata*

Famille: Myrtacées

Partie utilisée: Feuilles

Principes actifs: 1,8 cinéole (62-72%), monoterpénols (20%), monoterpènes (8%)



Propriétés:

- Anticatarrhale, expectorante +++++, mucolytique
- Anti-infectieuse, antibactérienne ++, antivirale ++
- Décongestionnante
- Anti-inflammatoire
- Rafraîchissante, purifiante
- Répulsif à insectes
- Énergisante, positivante

Indications au niveau physique:

- Rhinopharyngite, grippe +++, laryngite, bronchite +++)
- Otite ++, sinusite +
- Toux +++)
- Vaginite, endométriose
- Acné
- Désinfection de l'air

Indications au niveau psychoémotionnel:

- Asthénie
- Manque de concentration et de priorités
- Insomnie

Mode d'utilisation et dosage:

On l'utilise principalement en voie cutanée, respiratoire et rectale pour les problèmes d'ordre respiratoire et infectieux. On utilisera la diffusion aromatique pour désinfecter l'air, soit en période de contagion ou pour assainir une pièce.

Sur le plan physique

Voie orale: 1 à 2 gouttes, 1 à 5 fois par jour dans l'excipient désiré.

Voie rectale: 3 gouttes par suppositoire, 2 fois par jour.

Voie cutanée: pure ou diluée, 1 à 3 fois par jour en application sur la partie concernée (amygdale, sinus, larynx, bronches, oreilles ou peau pour l'acné)

Voie vaginale: 3 gouttes en ovules, 1 à 2 fois par jour pour les vaginites et l'endométriose.

Voie respiratoire: en inhalation, 3 gouttes 2 à 3 fois par jour dans un peu d'eau chaude.

Sur le plan psychoémotionnel

Voie cutanée: appliquer quelques gouttes sur le plexus solaire.

Voie respiratoire: diffuser à l'aide d'un diffuseur aromatique.

Contre-indications:

Aucune. Plus douce pour les enfants et les sujets sensibles, mais diluées et en application sur le haut du dos ou sous les pieds. Utiliser une huile essentielle moins riche en 1,8 cinéole pour les moins de 3 ans comme le ravintsara (*Cinnamomum camphora cineoliferum*)

Lavande fine ou vraie

Nom latin: *Lavandula angustifolia*

Famille: Lamiacées

Partie utilisée: Sommités fleuries

Principes actifs: Acétate de linalyle (32-58 %),

- linalol (30 %), monoterpènes.

Propriétés:

- Anti-inflammatoire et antalgique notable +++
- Cicatrisante et régénératrice cutanée ++++
- Antispasmodique puissante +++
- Calmante et sédatrice +++
- Décontractante musculaire ++, tonique cardiaque, hypotensive
- Antiseptique +++
- Anticoagulante légère, fluidifiante



Indications au niveau physique:

- Troubles du rythme cardiaque, crampes et troubles musculaires ++
- Spasme au niveau du plexus solaire +++
- Affections de la peau+++ , coupures ++, brûlure +++ , cicatrices++ , dermatose infectieuse +++

Indications au niveau psychoémotionnel:

- Insomnie, troubles du sommeil +++
- Angoisse, nervosité, anxiété +++
- Hyperémotivité+++

Mode d'utilisation et dosage:

La lavande est surtout utilisée par voie cutanée pour les problèmes de peaux et musculaires et par voie respiratoire pour les problèmes d'origine nerveux. On peut l'utiliser par voie orale en complément dans ces cas-là et pour les troubles du rythme cardiaque.

Sur le plan physique

Voie orale: 1 à 3 gouttes, 1 à 3 fois par jour dans l'excipient désiré

Voie cutanée: pure ou diluée à 50 %, 1 à 3 fois par jour sur la partie concernée. Masser les tempes, le 3^e œil et la nuque pour les maux de tête.

Sur le plan psychoémotionnel

Voie cutanée:

- Quelques gouttes sur le plexus solaire, sur la nuque et au niveau du cœur.
- Diluer dans une huile neutre pour ajouter à l'eau du bain.

Voie respiratoire: Diffuser à l'aide d'un diffuseur aromatique.

Contre-indications:

Aucune connue aux doses physiologiques.

Elle est très bien tolérée au niveau cutané.

Mélaleuque à feuilles alternes ou tea-tree ou théier

Nom latin: *Melaleuca alternifolia*

Famille: Myrtacées

Partie utilisée: Feuilles

Principes actifs: Monoterpènes (35-50 %), monoterpénols (30-50 %): terpinéol, oxydes (3-15 %): 1,8 cinéole, sesquiterpènes (5-8 %)

Propriétés:

- Anti-inflammatoire et antalgique ++
- Immunostimulante ++
- Antiasthénique
- Tonique général + et cardiaque
- Tonique nerveuse ++
- Hyperthermisante
- Cicatrisante
- Positivante
- Radioprotectrice (protège des effets du soleil)
- Décongestionnante veineuse, phlébotonique
- Anti-infectieuse majeure, antibactérienne à large spectre d'action, antifongique, antivirale, antiparasitaire, antiseptique +++



Indications au niveau physique:

- Infections buccales: aphte, gingivite, abcès, ulcères
- Infections intestinales: entérite, entérocolite bactérienne +++, candidosique +++, virale +++) et parasitaire, appendicite
- Infections ORL: otites, rhinopharyngite, bronchite, emphysème
- Infections génitales: vulvo-vaginite, leucorrhées, salpingite
- Infections urinaires: cystite, urétrite
- Infections cutanées: acné, abcès, eczéma, herpès
- Hémorroïdes, varices, anévrisme, circulation capillaire cérébrale ralentie
- En prévention: choc opératoire lié à l'anesthésie, brûlures de radiothérapie

Indications au niveau psychoémotionnel:

- Asthénie ++, épuisement général et nerveux ++
- Dépression nerveuse

Mode d'utilisation et dosage:

Le tea-tree est largement utilisé par voie orale pour toutes sortes d'infections. La voie cutanée sera utilisée surtout pour les infections cutanées, pour les problèmes circulatoires et pour les problèmes au niveau psychoémotionnel. Pour ces derniers, on pourra aussi prendre la voie respiratoire en inhalation ou en diffusion aromatique.

Sur le plan physique

Voie orale: 1 à 3 gouttes, 1 à 3 fois par jour dans l'excipient désiré.

Voie cutanée: pure ou diluée, 1 à 3 fois par jour sur la partie concernée.

Sur le plan psychoémotionnel

Voie cutanée: Quelques gouttes sur le plexus solaire et sur la nuque.

Voie respiratoire: Inspirer directement de la bouteille.

Contre-indications:

Déconseillé pendant les 3 premiers mois de la grossesse.

Peut chauffer la peau du visage chez certaines personnes si elle est appliquée directement sur un bouton (dans ce cas, préférer la lavande).

Orange douce

Nom latin: *Citrus sinensis*

Famille: Rutacées

Partie utilisée: Zeste du fruit

Principes actifs: Monoterpènes (60-80 %): limonène, monoterpénols (2-6 %): linalol, cétones (2-3 %): carvone, coumarines

Propriétés:

- Antiseptique atmosphérique majeur +++
- Calmant, sédatif +++
- Tonique digestif, carminatif
- Tonique de l'épiderme

Indications au niveau physique:

- Troubles digestifs, dyspepsie (surtout lié au système nerveux) +++
- Désinfection atmosphérique +++

Indications au niveau psychoémotionnel:

- Insomnies +++
- Anxiété, nervosité +++

Mode d'utilisation et dosage:

La voie respiratoire est à privilégier avec l'orange douce pour ses effets sur le système nerveux et pour son côté antiseptique atmosphérique. On peut l'utiliser en voie cutanée pour l'épiderme, car elle est idéale pour les peaux à tendance acnéiques et grasses. Également, pour la nervosité et l'anxiété en massage. La voie orale s'utilise, quoique plus rarement, pour accompagner un traitement au niveau du système nerveux qui donne comme symptômes des troubles digestifs. Elle est photosensibilisante donc on évite l'exposition au soleil après application cutanée ou respiratoire.



Sur le plan physique

Voie orale: 1 à 3 gouttes, 1 à 3 fois par jour dans l'excipient désiré.

Voie cutanée: diluée jusqu'à 20 %, 1 à 3 fois par jour sur la partie concernée sans exposition au soleil.

Voie respiratoire: diffuser à l'aide d'un diffuseur aromatique pour désinfecter une pièce sans exposition au soleil si vous êtes dans la pièce.

Sur le plan psychoémotionnel

Voie cutanée: Masser avec l'huile diluée au niveau de la nuque, du plexus solaire et de la colonne vertébrale pour les insomnies.

Voie respiratoire: Diffuser à l'aide d'un diffuseur aromatique.

Contre-indications:

Photosensibilisante: ne pas s'exposer au soleil après l'application.

Dermocaustique: usage externe dilué. Faire un test cutané avec l'huile préalablement diluée.

Ravintsare

Nom latin: *Cinnamomum camphora cineoliferum*

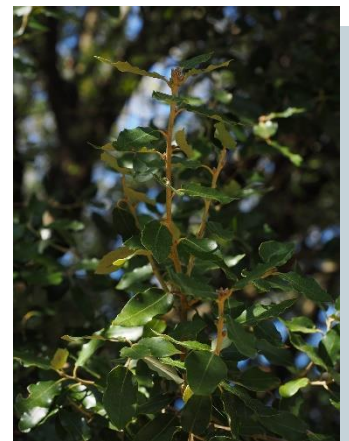
Famille: Lauracées

Partie utilisée: Feuilles

Principes actifs: 1,8 cinéole (60%), monoterpènes (15 à 25 %), monoterpénols (7%)

Propriétés:

- Antivirale, antimicrobienne, anti-infectieuse, antibactérienne +++
- Expectorante, mucolytique ++
- Immunostimulante
- Neurotonique
- Positivante



Indications au niveau physique:

- Rhinopharyngites, gripes, sinusites, bronchites, coqueluche, refroidissements +++
- Zona, zona ophtalmique, herpès, varicelle +
- Mononucléose infectieuse, peste
- Insomnie, fatigue musculaire

Indications au niveau psychoémotionnel:

- Dépression, angoisse
- Insomnie
- Asthénie nerveuse

Mode d'utilisation et dosage:

Les voies cutanée, rectale et respiratoire sont à prioriser dans le cas du ravintsare. On utilise la voie orale en cas de zona, herpès et mononucléose.

Sur le plan physique

Voie orale: 1 à 3 gouttes, 3 fois par jour, diluée dans l'excipient désiré ou au besoin sur la langue.

Voie cutanée: Appliquer pure (ou diluée) et masser la partie concernée 1 à 3 fois par jour. En enveloppement pour le rhume et la grippe. Sous les pieds et en massage dorsal pour les enfants en cas de refroidissements et infections respiratoires.

Sur le plan psychoémotionnel

Voie cutanée et respiratoire:

- Appliquer quelques gouttes sur l'intérieur des poignets et respirer plusieurs fois par jour
- Appliquer sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale.
- Ajouter à une huile neutre dans le bain.

Voie respiratoire: Diffuser à l'aide d'un diffuseur aromatique.

Contre-indications:

Aucune connue. Très bonne tolérance cutanée.

Parfaite pour les enfants en début d'infection et en cas de congestion.

Sapin baumier

Nom latin: *Abies balsamea*

Famille: Abiétacées

Partie utilisée: Aiguilles

Principes actifs: Monoterpènes (75-85 %):
alpha et bêta-pinène, camphène

Esters (10-15 %): acétate de bornyle

Propriétés:

- Antiseptique respiratoire ++
- Antispasmodique +
- Anti-inflammatoire
- Active la circulation lymphatique et sanguine
- Tonique, stimulant général ++
- Antalgique
- Purificateur aérien +

Indications au niveau physique:

- Rhume +, sinusite ++, bronchite, toux, asthme
- Rhumatismes, arthrose, arthrite ++
- Crampes, courbatures musculaires +

Indications au niveau psychoémotionnel:

- Fatigue ++, dépression
- Dépendances (en association avec la myrte verte et la bergamote)

Mode d'utilisation et dosage:

Le sapin s'utilise par voie cutanée principalement, mais il est intéressant de compléter le traitement par voie buccale surtout pour le système respiratoire. La voie respiratoire est très appréciée aussi autant au niveau physique qu'émotionnel.

Sur le plan physique

Voie orale: 1 à 3 gouttes, 1 à 3 fois par jour dans l'excipient désiré.

Voie cutanée: pure ou diluée à 20 %, 1 à 3 fois par jour sur la partie concernée.



Voie respiratoire: 3 à 4 gouttes dans un peu d'eau chaude en inhalation, 2 à 3 fois par jour

Sur le plan psychoémotionnel

Voie cutanée: Quelques gouttes sur le plexus solaire et sur la nuque.

Voie respiratoire: Diffuser à l'aide d'un diffuseur aromatique.

Contre-indications:

Légèrement dermocaustique lorsque l'huile essentielle est oxydée: faire un test avant l'utilisation.

Thym à linalol

Nom latin: *Thymus vulgaris L. linaloliferum*

Famille: Lamiacées

Partie utilisée: Sommités fleuries

Principes actifs: Monoterpénols (60-75 %): linalol, terpinène-4-ol, γ-terpinène

Propriétés:

- Antiseptique générale puissante ++
- Anti-infectieuse, antivirale et antibactérienne puissante ++
- Antifongique puissante (surtout sur *Candida albicans*) ++
- Vermifuge (ténia, ascaris, oxyures)
- Tonique, utérotonique
- Neurotonique, aphrodisiaque
- Positivante



Indications au niveau physique:

- Bronchite, pharyngite, tuberculose, toux
- Stomatite candidosique ++, gastrite, entérocolites bactériennes et candidosiques, colite parasitaire
- Cystite, urétrite, candidose vaginale ++, prostatite, vaginite
- Mycoses et dermatoses infectieuses, verrues
- Psoriasis, acné

Indications au niveau psychoémotionnel:

- Fatigue nerveuse +++ et cérébrale
- Convalescence

Mode d'utilisation et dosage:

On utilise le thym à linalol par voie orale pour son action antifongique surtout sur *Candida albicans*. Sinon la voie cutanée est intéressante lorsque les infections ou les mycoses sont au niveau de la peau ou pour compléter un traitement au niveau des voies respiratoires. La voie vaginale est utile pour compléter un traitement au niveau vaginal alors que la voie rectale complètera un traitement des voies respiratoires. Enfin la voie respiratoire sera adéquate pour la toux et les infections respiratoires en inhalation, mais également pour les fatigues nerveuses en diffusion.

Sur le plan physique

Voie orale: 1 à 3 gouttes, 1 à 3 fois par jour dans l'excipient désiré.

Voie cutanée: pure ou diluée à 20 %, 1 à 3 fois par jour sur la partie concernée.

Voie respiratoire: 4 gouttes dans un peu d'eau chaude, inhaler 1 à 3 fois par jour.

Voie vaginale/rectale: 3 gouttes par ovule/suppositoire, appliquer 1 à 3 fois par jour.

Sur le plan psychoémotionnel

Voie cutanée: Quelques gouttes au niveau de la nuque, de la colonne vertébrale.

Voie respiratoire: Diffuser à l'aide d'un diffuseur aromatique.

Contre-indications:

Déconseillée aux femmes enceintes durant le premier trimestre.

Légèrement dermocaustique, mais peut être utilisée pure sur les poignets et sous les pieds.

Ylang-ylang

Nom latin: *Cananga odorata*

Famille: Anonacées

Partie utilisée: Fleurs

Principes actifs: Sesquiterpènes
(40-60 %): germacrène,
bêta-caryophyllène

Esters (30-40 %): benzoate de
benzyle

Phénols (<1 %): crésol

Monoterpénols (8-12 %): linalol

Propriétés:

- Antispasmodique et équilibrante puissante +++
- Calmant respiratoire et cardiaque
- Hypotenseur, antiarythmique
- Antidiabétique +
- Antiseptique intestinale, virucide
- Neurotonique +
- Tonique sexuel +
- Cheveux ++

Indications au niveau physique:

- Tachycardie, hypertension ++, palpitations, arythmies
- Diabète +
- Dermatitis d'origine psychosomatique, peau fatiguée
- Bronchite asthmatiforme
- Faiblesse immunitaire

Indications au niveau psychoémotionnel:

- Asthénie sexuelle, frigidité +
- Dépression, insomnie, stress, angoisses, phobies ++



Mode d'utilisation et dosage:

L'huile essentielle d'ylang-ylang s'utilise surtout par voie cutanée et par voie respiratoire, en diffusion. Il suffit de masser la partie concernée comme le cœur, le bassin (tonique sexuel) ou de l'ajouter aux produits pour cheveux.

Sur le plan physique

Voie cutanée: pure ou diluée, 1 à 3 fois par jour sur la partie concernée.

Sur le plan psychoémotionnel

Voie cutanée:

- Se masser la paume des mains et le ventre.
- Diluer à une huile neutre pour le bain.

Voie respiratoire: Diffuser à l'aide d'un diffuseur aromatique.

Contre-indications:

Le ylang ylang contient plusieurs molécules allergéniques répertoriées (benzoate de benzyle, salicylate de benzyle, farnesol, géraniol, l'eugénol, etc.). Donc attention aux peaux sensibles aux allergies: diluer avant l'utilisation.