Guide d'
AROMATHÉRAPIE

Le POUVOIR des HUILES ESSENTIELLES

- Présentation de l'aromathérapie
- Principes d'utilisation
- Vertus

Les huiles essentielles sont proposées comme compléments alimentaires et ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée.Demandez conseil à votre professionnel de santé avant utilisation.

Le POUVOIR des HUILES ESSENTIELLES

SOMMAIRE

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?	4
Reconnaître une H.E* de qualité	5
Le chémotype	5
Identité d'une H.E* de qualité	6
Précautions d'emploi	7
Conservation	7
Modes d'administration et posologies	8
Les huiles essentielles	10
Index	31

*H.E : Huile essentielle

Qu'est ce que L'AROMATHÉRAPIE ?

Le terme « aromathérapie » a été inventé par René Maurice Gattefossé, pharmacien français depuis 1910. Ce mot vient du latin « aroma » signifiant odeur et du grec « therapeia » signifiant traitement.
Elle désigne la **thérapie naturelle à base d'huiles essentielles extraites de plantes aromatiques.**

La phyto-aromathérapie est une des plus anciennes médecines au monde : elle a été utilisée depuis des millénaires en Chine, en Grèce, en Egypte et Afrique, ainsi qu'en Amérique (par les Aztèques, les Mayas). Tombée dans l'oubli durant le Moyen-Âge, elle est à nouveau utilisée aux XVII° et XVIII° siècles comme source d'hygiène et de désinfection.

La distillation des huiles essentielles s'intensifie à l'époque de la révolution industrielle et permet le développement des produits alimentaires, arômes et parfums.
Dans les années 1960, le docteur Jean Valnet (1920-1995) publie des ouvrages de référence (1964).
Au début du 20ème siècle la pharmacologie démontre le pouvoir antiseptique remarquable des huiles essentielles.

Une huile essentielle est un liquide concentré en substances végétales, obtenu par extraction ou distillation des substances volatiles de la plante ou partie(s) spécifique(s) de la plante d'origine.

L'essence est la substance aromatique sécrétée par la plante qui par distillation devient une huile essentielle

Comment reconnaître une huile essentielle de qualité ?

Les huiles essentielles sont un concentré de molécules aromatiques et d'actifs aux propriétés puissantes.
Sélectionner des produits de qualité supérieure est donc primordial.

Voici les principaux critères à étudier pour choisir son huile essentielle :

La certification botanique

C'est-à-dire le nom de la plante dont est extraite l'essence, associée à son appellation en latin. Ceci permet d'éviter toute confusion entre 2 huiles essentielles

Le mode de culture des plantes

le label Bio garantit l'absence de pesticides, herbicides et engrais chimiques dans la plante, et donc dans l'essence distillée. Ce label, contrôlé par l'organisme indépendant ECOCERT, est aussi un gage de traçabilité, du champ jusqu'au flacon.

« Choisir une huile essentielle extraite d'une plante issue de l'Agriculture Biologique, c'est donc une assurance de qualité, d'efficacité, de respect de notre santé et de notre environnement. »

LE CHÉMOTYPE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le chémotype désigne la ou les molécules prédominantes de l'huile essentielle, à l'origine de ses propriétés thérapeutiques. Les composants chimiques de l'huile essentielle varient selon l'espèce ou la sous espèce botanique, le biotope, l'origine géographique, le climat, la période de récolte... Une même plante peut donc avoir plusieurs chémotypes différents, et donc des propriétés thérapeutiques différentes.

Identité d'une huile essentielle de qualité

Précautions d'emploi

Les huiles essentielles contiennent des actifs puissants et concentrés : avant toute utilisation, consultez l'avis d'un professionnel de santé. Bien respecter la posologie indiquée sur le flacon, ainsi que la durée de traitement. Ne pas utiliser les huiles essentielles en continu, et ne pas dépasser 2 semaines de traitement sans avis médical. Toutes les huiles essentielles sont contre-indiquées chez les femmes enceintes et allaitantes, et les enfants de moins de 7 ans.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une huile essentielle peut contenir de vingt cinq à cent molécules biochimiques différentes. Ce qui explique la polyvalence d'action des huiles essentielles et ses différences selon la provenance et le chémotype.

En cas de terrain allergique, pratiquer un test de tolérance, en versant 2 gouttes sur le pli du coude , puis attendre 20 minutes à 24 heures pour observer une éventuelle réaction. Ne jamais appliquer une HE pure, notamment sur les yeux, dans le nez, ou dans le conduit auditif et autres muqueuses.
Exception : Le géranium bourbon est recommandé dans les saignements de nez, le clou de girofle sur les aphtes, ou la lavande sur une brûlure
En cas de contact accidentel avec les muqueuses : rincer avec une huile végétale très grasse (amande douce, germe de blé, ou ricin) et joindre le centre anti-poison. Les huiles essentielles n'étant pas miscibles dans l'eau, rincer la zone concernée n'aura aucun effet.
Se laver les mains après toute application cutanée.
Ne pas pratiquer d'aérosols chez les personnes allergiques ou asthmatiques ou avec des antécédents convulsifs ou épileptiques.

Cas particuliers

HE* Photo-sensibilisantes : huiles de la famille des citrus, angélique et bergamote. Éviter l'application de ces HE au moins 3 heures avant l'exposition au soleil.

HE* à phénols, hépato-toxiques : cannelle , girofle, origan, sarriette des montagnes, thym à thymol. Associer à ces HE des HE hépato-protectrices, telles que le citron ou la menthe poivrée.
Cas de la menthe poivrée :

HE* de menthe poivrée ne doit jamais être appliquée sur une large surface, pour ses effets vasoconstricteur et anesthésiant , pouvant provoquer convulsions et hypothermie.

Conservation

Les huiles essentielles de bonne qualité peuvent sous les conditions suivantes se conserver plusieurs années :
Bien fermer les flacons avec le bouchon d'origine
Le flacon en verre coloré sera protégé de la lumière (dans son étui ou dans une armoire)
Le flacon sera conservé à l'abri de la forte chaleur à une température ambiante variant entre 15°C à 25°C.

*H.E : Huile essentielle

Modes d'administration et posologies

PAR VOIE ORALE

Sur un support adapté, dans lequel l'HE* sera soluble, éviter l'utilisation d'HE pure. Diluer les huiles essentielles dans une huile végétale (10 %) , une cuillère de miel ou de yaourt, un morceau de sucre un extrait hydro-alcoolique (5% HE pour les gargarismes).
Prévoir des fenêtres thérapeutiques (1 semaine de pause toutes les 3 semaines d'utilisation minimum), pour ne pas consommer d'HE par voie orale en continu.
Posologie maximale pour un adulte : 2 gouttes 3 fois / jour

Précautions d'emploi :
Ne pas utiliser les HE dont l'usage alimentaire est déconseillé (gaulthérie, romarin camphré, bois de cèdre).
La posologie varie selon les HE et l'indication.
Les HE sont déconseillées chez les femmes enceintes et allaitantes, et chez les asthmatiques : avant toute utilisation, demandez conseil à votre professionnel de santé.
Les HE sont contre-indiquées en cas d'ulcères et gastralgies, intolérances aux huiles essentielles, chez les épileptiques.

BAIN AROMATIQUE

Le bain aromatique est notamment recommandé pour dynamiser la microcirculation.
20 gouttes à diluer dans du savon, du lait ou une huile végétale.
Bain 5 à 20 minutes à 37°C.

Précautions d'emploi
Éviter les huiles phénolées (sarriette, thym, cannelle, girofle) et les citrus (orange, citron, pamplemousse) irritantes dans l'eau chaude.
Éviter les menthes (refroidissement)

*H.E : Huile essentielle

INHALATION

L'inhalation est idéale en cas d'affections ORL, pour dégager les voies respiratoires.

Conseils d'utilisation :
Verser 5 à 6 gouttes dissoutes dans une cuillère à soupe d'alcool à 90° versée dans un bol. Verser ensuite de l'eau très chaude (non bouillante). Utiliser en inhalation pendant 2 à 10 minutes en fermant les yeux.
Ne pas avaler, ne pas dépasser 10 min, ne pas dépasser 3 inhalations par jour. Ne pas aller dehors à la suite d'une inhalation.
Déposer 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Précautions d'emploi :
Éviter les huiles essentielles à aldéhydes et phénols irritantes pour les muqueuses respiratoires

MASSAGES ET APPLICATIONS CUTANÉES

Il s'agit de la voie la moins toxique, la plus facile, rapide et prolongée : elle favorise activation de la circulation générale.

Conseils d'utilisation :
L'usage le plus courant est de diluer les huiles essentielles dans une huile végétale adaptée (amande douce, argan, abricot, macadamia, pépins de raisins….)
Visage : 1 goutte d'HE pour 3 ml d'huile végétale
Corps: 10 gouttes d'HE pour 100 ml d'huile végétale

Précautions d'emploi :
Ne pas appliquer sur la peau des huiles à phénols (cannelle, origan, girofle) irritantes ou photo-sensibilisantes comme les citrus et la bergamote ou les HE à monoterpènes (angélique).

LES HUILES ESSENTIELLES

BASILIC TROPICAL
Ocinum basilicum

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Parties aériennes
Chémotype : Methylchavicol

• PROPRIÉTÉS
Antispasmodique, anti-inflammatoire, antibactérienne, stimulante du système nerveux central

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Spasmes digestifs, règles douloureuses, indigestion, aérophagie et migraines

- MODES D'UTILISATION -

• • •	• (À DILUER)	⛔	•	⛔

- NOS CONSEILS -

Troubles digestifs
5 gouttes d'HE* de basilic + 5 gouttes d'HE* de menthe poivrée mélangées à 15ml d'huile végétale à appliquer en massage doux sur l'abdomen

Mal des transports
Mélanger 5 gouttes d'HE de basilic + 20 gouttes d'HE* de menthe poivrée + 5 gouttes d'HE* de citron.
Prendre 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre 3 fois par jour

Précautions d'emploi :
À partir de 12 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Dermocaustique si utilisée pure.

BOIS DE ROSE
Aniba rosaeodora

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Bois (copeaux)
Chémotype : Linalol

• PROPRIÉTÉS
Antiseptique, antiparasitaire, cicatrisante et régénérante, stimulante du système nerveux

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections ORL et bronchiques, infections uro-génitales, affections cutanées, stress, dépressions

- MODES D'UTILISATION -

•	• • •	• • •	• • •	•

*H.E : Huile essentielle

- NOS CONSEILS -

Anti-infectieux
2 gouttes sur un comprimé neutre matin et soir pendant 7 jours

Affections cutanées
Mélanger 2 gouttes dans 18 gouttes d'huile végétale, à appliquer 2 fois par jour

Précautions d'emploi :
À partir de 7 ans.
Maximum 2 gouttes / jour entre 7 et 12 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

CAMOMILLE ROMAINE
Chamaemelum nobile

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Angélates d'isobutyle et d'isoamyle

• PROPRIÉTÉS
Antispasmodique, sédative et cicatrisante

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Stress, anxiété, insomnies, choc nerveux, spasmes digestifs, problèmes de peau (eczéma, psoriasis, couperose…)

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
•••	•••	•	•	•

– NOS CONSEILS –

Anti-stress
1 goutte en massage sur le plexus solaire ou la face interne des poignets

Relaxante ou Soin de la peau
5 gouttes dans une base neutre en balnéothérapie

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, et aux personnes allergiques aux astéracées.

CANNELLE
Cinnamomum zeylanicum

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Écorces
Chémotype : Cinnamaldéhyde

• PROPRIÉTÉS
Antiseptique, tonique général

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections ORL, intestinales, uro-génitales, fatigues et impuissance

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
••	DILUÉE À 1%	⛔	⛔	⛔

⛔ Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale · Voie cutanée · Diffusion · Bain · Inhalation

– NOS CONSEILS –

Anti-infectieux intestinal
1 goutte d'HE* de cannelle associée à 1 goutte d'HE* de citron sur un comprimé neutre 3 à 4 fois par jour pendant 2 jours

Précautions d'emploi :
Adulte uniquement.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Voie orale : à associer à une HE protectrice hépatique telle que le citron.
Sur avis médical en cas de traitement anticoagulants ou antidiabétiques oraux.

CÈDRE DE L'ATLAS
Oedrus atlantica

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Bois
Chémotype : Béta-himachalène

• PROPRIÉTÉS
Décongestionnant veineux et lymphatique, anti-inflammatoire, cicatrisante

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Cellulite, jambes lourdes, affections cutanées, (démangeaisons, eczéma, psoriasis…)

- MODES D'UTILISATION -

⛔	•••	•••	•	⛔

- NOS CONSEILS -

Soin du cuir chevelu
4 gouttes d'HE* de cèdre de l'atlas diluées dans 36 gouttes d'huile végétale en massage du cuir chevelu avant le shampooing

Soin de la peau
2 gouttes d'HE* de cèdre de l'atlas diluées dans 18 gouttes d'huile végétale en massage localisé sur la partie à traiter

Précautions d'emploi :
À partir de 12 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

CISTE
Cistus ladaniferus

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Rameaux feuillés
Chémotype : a-Pinène

• PROPRIÉTÉS
Antimicrobienne, hémostatique et cicatrisante

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections virales et bactériennes
Vieillissement cutané, rides, vergetures

- MODES D'UTILISATION -

••	•••	⛔	•	⛔

*H.E : Huile essentielle

- NOS CONSEILS -

Beauté de la peau
1 goutte d'HE* de ciste et 1 goutte d'HE* de bois de rose dans votre crème de jour/nuit pour ralentir le vieillissement précoce de la peau

Vergetures
Mélanger 5 gouttes d'HE* de ciste + 5 gouttes d'HE* d'hélichryse + 5 gouttes d'HE* de niaouli dans 15 ml d'huile végétale, en massage sur les vergetures matin et soir, 5 jours sur 7

Précautions d'emploi :
À partir de 7 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

CITRON
Citrus limon

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Péricardes
Chémotype : Limonène

• PROPRIÉTÉS
Antiseptique, hépatoprotecteur et détoxifiant, digestif et tonique

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infection virale, insuffisance hépatique, troubles digestifs, fatigue et concentration

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
•••	⛔	•••	⛔	•

– NOS CONSEILS –

Assainissant
40 gouttes d'HE* de citron et 10 gouttes d'HE* de pamplemousse en mélange dans un diffuseur en séance de 20min

Détox
2 gouttes sur une cuillère de miel au lever pour activer les fonctions digestives et détoxifier

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Photosensibilisante.

CITRONNELLE DE JAVA
Cymbopogon winteriarus

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Parties aériennes fleuries
Chémotype : Citronellal

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire, répulsif insectes, Antalgique et antispasmodique

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Répulsif moustiques, douleurs articulaire et rhumatismes

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
•	•	•••	•	⛔

– NOS CONSEILS –

Répulsif
4 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de java dans 18 gouttes d'huile végétale sur la peau ou pure sur les vêtements

Piqures d'insectes
1 goutte pure sur la piqure

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Déconseillée en cas d'allergie aux citrals.

⛔ Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale · Voie cutanée · Diffusion · Bain · Inhalation

CYPRÈS
Cupressus sempervirens

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Rameaux feuillés
Chémotype : a-Pinène

• PROPRIÉTÉS
Tonique veineux et lymphatique, décongestionnant de la prostate, antimicrobien

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Jambes lourdes, toux, cellulite et adénome bénin de la prostate

– MODES D'UTILISATION –

••	•••	••	••	⛔

– NOS CONSEILS –

Jambes légères
5 gouttes d'HE* de cyprès + 1 goutte d'HE* de citron + 1 goutte d'HE* de menthe poivrée dans 15ml d'huile végétale en massage matin et soir pendant 20 jours

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et dans les cas de cancers hormono-dépendant.
Sur avis médical en cas d'antécédent d'épilepsie.

EUCALYPTUS CITRONNÉ
Eucalyptus citriodora

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Feuilles
Chémotype : Citronellal

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire, antimicrobien, insecticide, antispasmodique

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Désinfectant atmosphérique, affections cutanées, douleurs musculaires et insecticide

– MODES D'UTILISATION –

••	•••	•••	• (SÈCHE UNIQUEMENT)	

– NOS CONSEILS –

Répulsif
3 séances de 20 min par jour

Accompagnement sportif
Mélanger 50% d'HE* d'eucalyptus citronné et 50% d'huile végétale et masser les muscles douloureux et/ou articulations 3 à 4 fois par jour

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, dans les cas d'inflammation digestives des voies biliaires et de maladies hépatiques sévères.

*H.E : Huile essentielle

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

EUCALYPTUS GLOBULEUX
Eucalyptus globulus

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Feuilles
Chémotype : Eucalyptol

• PROPRIÉTÉS
Antitussive, expectorante, antivirale, antibactérienne, anti-inflammatoire

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections respiratoires, Toux grasse
Infections urinaires

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
•	•••	••	•	• (SÈCHE UNIQUEMENT)

– NOS CONSEILS –

Anti-tussif
4 gouttes à mélanger dans 16 gouttes d'huile végétale en massage du thorax 3 fois par jour pendant 16 jours

Antibactérien atmosphérique
Mélanger 1/3 d'eucalyptus globuleux, 1/3 d'eucalyptus radié et 1/3 de bois de rose et diffuser par séance de 20min

Précautions d'emploi :
À partir de 12 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Sur avis médical en cas d'antécédent d'épilepsie.

EUCALYPTUS RADIÉ
Eucalyptus radiata

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Feuilles et rameaux
Chémotype : Eucalyptol

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire, antivirale, expectorante et antitussive

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections respiratoires, toux grasses et encombrement des bronches, infections urinaires

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
⛔	••	•••	•	• (SÈCHE UNIQUEMENT)

– NOS CONSEILS –

Dégager les voies respiratoires
1 goutte sur un mouchoir à respirer 2 à 3 fois par jour pendant 7 jours

Prévention des épidémies
Mélanger 4 à 6 gouttes d'HE* d'eucalyptus radié et 15 gouttes d'huile végétale et masser le thorax, le dos ou la plante des pieds tous les jours pendant la période hivernale

Précautions d'emploi :
À partir de 12 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, l'asthmatique et en cas d'inflammation gastro-intestinale.
Sur avis médical en cas d'antécédent d'épilepsie.

⛔ Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale · Voie cutanée · Diffusion · Bain · Inhalation

GAULTHÉRIE
Gaultheria procumbens

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Parties aériennes
Chémotype : Salicylate de méthyle

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire, chauffante, fébrifuge et antispasmodique

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Douleurs inflammatoires, tendinites, rhumatismes, préparation des muscles du sportif

– MODES D'UTILISATION –

•	• (DILUÉE)	⛔	⛔	⛔

– NOS CONSEILS –

Douleurs musculaires
Mélanger 3 gouttes d'HE* de gaulthérie + 3 gouttes d'HE* de lemongrass et 15ml d'huile végétale et masser 3 fois par jour jusqu'à 5 jours sur 7

Soulager les rhumatismes
Mélanger 3 gouttes d'HE* de gaulthérie + 3 gouttes d'HE* d'hélichryse et 5 gouttes d'huile végétale et masser localement

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, les patients sous anticoagulants, hémophiles et allergiques à l'aspirine ou aux dérivés salicylés.

GENÉVRIER
Juniperus communis

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Baies et rameaux
Chémotype : a-Pinène

• PROPRIÉTÉS
Antimicrobien, antirhumatismal, Diurétique

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Douleurs articulaires, jambes lourdes (rétention d'eau), cellulite

– MODES D'UTILISATION –

•	• • •	•	• •	⛔

– NOS CONSEILS –

Rhumatismes
Diluer 10 gouttes d'HE* de genévrier dans 15ml d'huile végétale et masser 2 à 3 fois par jour, 5 jours sur 7

Précautions d'emploi :
Adulte uniquement.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, et en cas d'insuffisance rénale.

*H.E : Huile essentielle

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

GÉRANIUM ROSAT
Pelargonium x asperum

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Parties aériennes fleuries
Chémotype : Citronellol, Géraniol

• PROPRIÉTÉS
Antimicrobien, antispasmodique et anti-inflammatoire, tonique de la peau et répulsif des insectes

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections bactériennes (urinaires, intestinales…) et cutanées, désinfectant atmosphérique et répulsif

– MODES D'UTILISATION –

•	•••	•••	••	⛔

– NOS CONSEILS –

Soin de la peau
2 gouttes à mélanger dans 5ml d'huile végétale en massage 3 à 4 fois par jour

Saignements de nez
Appliquer 1 goutte d'HE* de géranium rosat pure sur un coton

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

GINGEMBRE
Zingiber officinalis

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Rhizomes
Chémotype : Zingibérène

• PROPRIÉTÉS
Tonique digestif, anti-vomitif, aphrodisiaque et anti-inflammatoire

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Mauvaise digestion, nausées, infections virales, tonique sexuel

– MODES D'UTILISATION –

••	•••	•	•	⛔

⛔ Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale Voie cutanée Diffusion Bain Inhalation

– NOS CONSEILS –

Anti nauséeux / Digestif
1 à 2 gouttes dans une cuillère de miel jusqu'à 3 fois par jour

Fatigue sexuelle
Mélanger 2 gouttes d'HE* de gingembre et 5 gouttes d'huile végétale et masser le bas du dos

Précautions d'emploi :
À partir de 7 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, aux patients sous traitement anticoagulant et en cas de calculs biliaires.

GIROFLIER
Eugenia caryophyllus

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Feuilles
Chémotype : Eugénol

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire, anti-microbien et anesthésiant local

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections et douleurs dentaires, infections intestinales et uro-génitales, gale et poux

– MODES D'UTILISATION –

••	• (À DILUER)	⛔	⛔	⛔

– NOS CONSEILS –

Gingivites
Mélanger 1 goutte d'HE* de giroflier + 1 goutte d'HE* de tea tree et 1 goutte d'HE* de citron dans 2ml d'huile végétale et masser la gencive 3 fois par jour pendant 3 jours

Précautions d'emploi :
Uniquement chez l'adulte.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et les patients sous traitement anticoagulant.
Très irritante si utilisée pure et neurotoxique à forte dose. Sur avis médical en cas de troubles gastriques.

HÉLICHRYSE
Helichrysum italicum

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Acétate de néryle

• PROPRIÉTÉS
Anti-hématome, cicatrisant et anti-inflammatoire

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Bleus et contusions, cicatrices, jambes lourdes, couperose et herpes labial

– MODES D'UTILISATION –

•	•••	⛔	•	⛔

*H.E : Huile essentielle

– NOS CONSEILS –

Hématome
Appliquer 2 gouttes pures de manière répétée sur la partie concernée juste après le choc et 3 fois par jour pendant 2 jours

Couperose
Diluée à 5% dans de l'huile végétale et appliquer sur le visage en massages doux 2 fois par jour

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, les patients sous anticoagulants et les antécédents d'épilepsie ou de convulsion.

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

LAURIER NOBLE
Laurus nobilis

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Feuilles
Chémotype : Eucalyptol

• PROPRIÉTÉS
Anti-microbien, expectorant, anti-inflammatoire, antispasmodique et insecticide

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Affections intestinales, buccales, infections, pulmonaires, douleurs et problèmes de peau

- MODES D'UTILISATION -

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
••	••	•	⛔	⛔

- NOS CONSEILS -

Bain de bouche
1 à 2 gouttes sur un sucre ou diluées dans de l'eau en gargarisme

Antiseptique
Mélanger 5 gouttes d'HE* de laurier noble + 15 gouttes d'HE* de ravintsara + 15 gouttes d'HE* de pin et diffuser par séance de 15 min.

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Sur avis médical en cas d'asthme ou d'antécédent d'épilepsie.

LAVANDE ASPIC
Lavandula latifolia

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Linalol, Eucalyptol

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire, antibactérien, sédative et antispasmodique, répulsive et cicatrisante

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections respiratoires, douleurs musculaires et/ou articulaires, brûlures et infections cutanées

- MODES D'UTILISATION -

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
•	•••	•	•	⛔

- NOS CONSEILS -

Brûlures
Appliquer 2 gouttes d'HE* de lavande aspic diluées dans 18 gouttes d'huile végétale sur la partie concernée 2 fois par jour

Répulsif
Mélanger 10 gouttes d'HE* de lavande aspic + 5 gouttes d'HE* d'eucalyptus citronné + 10 gouttes d'HE* de géranium rosat dans 15 ml d'huile végétale et appliquer localement

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et les patients avec antécédent d'épilepsie ou de convulsion.

⛔ Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale · Voie cutanée · Diffusion · Bain · Inhalation

LAVANDE VRAIE
Lavandula angustifolia

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Acétate de linalyle, Linalol

• PROPRIÉTÉS
Anxiolytique, antispasmodique, anti-inflammatoire, antiparasitaire et antimicrobien

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Stress, nervosité et troubles du sommeil, inflammation et douleurs, brûlures

– MODES D'UTILISATION –

••	•••	••	••	• (SUR UN MOUCHOIR)

– NOS CONSEILS –

Coups de soleil
Mélanger 5 gouttes d'HE* de lavande vraie dans 5ml d'huile végétale et appliquer en massage sur la zone concernée

Anti-parasite
Appliquer 1 goutte d'HE* de lavande vraie pure directement sur la brûlure ou la piqûre d'insecte, 3 gouttes sur une brosse à cheveux pour éloigner les poux

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et dans les cas d'hypotension artérielle ou migraines.
Un surdosage peut provoquer un dysfonctionnement hépatique et rénal.

LAVANDIN SUPER
Lavandula intermedia

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Acétate de linalyle, Linalol

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire et antalgique, stimulante du système nerveux central

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Troubles digestifs, inflammations et douleurs, brûlures antiparasitaires, nervosité et stress

– MODES D'UTILISATION –

•	•••	•••	•	• (SUR UN MOUCHOIR)

*H.E : Huile essentielle

– NOS CONSEILS –

Nuit calme
Mélanger 10 gouttes d'HE* de lavandin super + 10 gouttes d'HE* de camomille romaine + 10 gouttes d'HE* de mandarine et diffuser 30 min avant le coucher

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

LEMONGRASS
Cymbopogon flexuosus

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Parties aériennes
Chémotype : Géranial, Néral

• PROPRIÉTÉS
Antibactérien, antiseptique, tonique digestif

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Affections intestinales et de la peau (mycoses…), parasites

– MODES D'UTILISATION –				
•	•	•	•	••

– NOS CONSEILS –

Douleurs abdominales
Mélanger 3 gouttes d'HE* de lemongrass + 3 gouttes d'HE* de basilic tropical + 5ml d'huile végétale et masser l'abdomen

Acariens
Diffuser un mélange de 30 gouttes d'HE* de lemongrass + 30 gouttes d'HE* de citronnelle, 15 min par heure, jusqu'à 3 fois par jour

Précautions d'emploi :
À partir de 12 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et en cas d'allergie aux citrals.

MANDARINE VERTE
Citrus reticulata

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Péricarpes
Chémotype : Limonène

• PROPRIÉTÉS
Sédative, anxiolytique, digestive, detoxifiante et calmante

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Stress, nervosité et troubles du sommeil, troubles digestifs et désinfection atmosphérique

– MODES D'UTILISATION –				
••	••	•••	••	••

– NOS CONSEILS –

Nuit calme
Mélanger 10 gouttes d'HE* de mandarine verte + 10 gouttes d'HE* de camomille romaine + 10 gouttes d'HE* de lavande vraie dans une base neutre et verser le tout dans un bain, à faire au coucher

Anxiété
Frictionner 1 goutte d'HE* de mandarine verte et 1 goutte d'HE* de basilic tropical à l'intérieur des poignets (à partir de 12 ans)

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Photosensibilisante.

Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale Voie cutanée Diffusion Bain Inhalation

MARJOLAINE À COQUILLES
Origanum marjorana

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Parties aériennes
Chémotype : Terpinène-4-ol

• PROPRIÉTÉS
Antifongique, antibactérien, antispasmodique, rééquilibrant nerveux et physique

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Stress, troubles du sommeil, infections respiratoires et intestinales, douleurs musculaires et rhumatismes

- MODES D'UTILISATION -

• • •	• • •	•	•	• •

- NOS CONSEILS -

Infections urinaires
Mélanger 10 gouttes d'HE* de marjolaine à coquille + 10 gouttes d'HE* de menthe poivrée + 10 gouttes d'HE* de tea tree + 10 gouttes d'HE* de cannelle et prendre 2 gouttes de ce mélange dans une cuillère de miel 3 à 4 fois par jour pendant 5 jours

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Pas d'utilisation prolongée.

MENTHE POIVRÉE
Mentha Piperita

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Parties aériennes
Chémotype : Menthol, Menthone

• PROPRIÉTÉS
Antimicrobien, tonique, vasculaire, cholérétique et anti-inflammatoire

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Affections intestinales et respiratoires, douleurs musculaires et maux de tête

- MODES D'UTILISATION -

• • •	• (LOCALISÉ)	⛔	⛔	• (EN MÉLANGE)

*H.E : Huile essentielle

- NOS CONSEILS -

Nausées
Mélanger 20 gouttes d'HE* de menthe poivrée + 5 gouttes d'HE* de gingembre + 20 gouttes d'HE* de citron. Prendre 2 gouttes dans du miel ou sur un sucre jusqu'à 3 fois par jour pendant 5 jours

Migraine
Masser les tempes (loin des yeux) avec une goutte d'HE* de menthe poivrée et renouveler si nécessaire

Précautions d'emploi :
Adultes uniquement.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, dans les cas de calculs biliaires, de troubles hépato-pancréatiques et gastriques, d'antécédent d'épilepsie et pathologie neurologique.

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

MYRTE ROUGE
Myrtus communis

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Feuilles
Chémotype : Eucalyptol, a-Pinène

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire, antimicrobien, sédative, expectorante et veinotonique

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Désinfectant atmosphérique, infections urinaires, pulmonaires et troubles du sommeil

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
••	•	•••	•	••

– NOS CONSEILS –

Infections urinaires
Prendre 2 gouttes d'HE* de myrte rouge sur un comprimé neutre, 2 fois par jour pendant 5 jours

Sommeil
Masser la voute plantaire et le plexus solaire avec 3 gouttes d'HE* de myrte rouge

Précautions d'emploi :
Adulte uniquement.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, et dans les cas d'antécédent d'épilepsie.

NIAOULI
Melaleuca viridiflora

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Feuilles
Chémotype : Eucalyptol

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire, antimicrobien, expectorant, antispasmodique et insecticide

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections respiratoires et génitales, répulsif insectes, affections cutanées

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
⛔	•••	⛔	•	••

– NOS CONSEILS –

Rhinite allergique
Mélanger 2 gouttes d'HE* de niaouli + 2 gouttes d'HE* de tea tree dans 5ml d'huile végétale et masser les ailes du nez jusqu'à 4 fois par jour

Beauté de la peau
Ajouter 1 goutte d'HE* de niaouli dans votre crème de nuit pour l'action tonique cutanée

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Évite un usage prolongé (14jours).

⛔ Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale Voie cutanée Diffusion Bain Inhalation

ORANGE DOUCE
Citrus sinensis

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Péricarpes
Chémotype : Limonène

• PROPRIÉTÉS
Stimulante et sédative du système nerveux central, antispasmodique, digestive et seborégulatrice

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Anxiété, nervosité et troubles du sommeil, troubles digestifs et désinfectant atmosphérique

– MODES D'UTILISATION –

••	•	•••	•	⛔

– NOS CONSEILS –

Anxiété
Prendre 1 goutte d'HE* d'orange douce dans une cuillère de miel ou sur un sucre, jusqu'à 2 fois par jour

Digestion difficile
Mélanger 30 gouttes d'HE* d'orange douce dans 15ml d'huile végétale et masser délicatement le ventre après les repas, jusqu'à 4 fois par jour

Précautions d'emploi :
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Photosensibilisante.

ORIGAN
Origanum compactum

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Carvacrol

• PROPRIÉTÉS
Antioxydant, antimicrobien, tonique général

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections respiratoires, urinaires, génitales et intestinales, fatigue

– MODES D'UTILISATION –

•••	• (LOCALISÉ ET DILUÉE)	⛔	⛔	⛔

*H.E : Huile essentielle

– NOS CONSEILS –

Infections cutanées
Mélanger 2 gouttes d'HE* d'origan + 4 gouttes d'huile végétale et appliquer sur les zones concernées jusqu'à 3 fois par jour

Gastro-enterite
Mélanger 1 goutte d'HE *d'origan + 2 gouttes d'HE *de laurier noble + 1 goutte d'HE* de citron à prendre jusqu'à 3 fois par jour sur un support

Précautions d'emploi :
À partir de 12 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, chez les insuffisants hépatiques ou dans les cas d'antécédent d'épilepsie.

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

PALMAROSA
Cymbopogon martinii

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Parties aériennes
Chémotype : Géraniol

• PROPRIÉTÉS
Antimicrobien, antispasmodique, antiparasitaire et répulsif insectes

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections urinaires, respiratoires et cutanées, douleurs abdominales, répulsif insectes

– MODES D'UTILISATION –

•••	•••	••	••	• (SUR UN MOUCHOIR)

– NOS CONSEILS –

Transpiration excessive
Appliquer 1 goutte d'HE* de palmarosa sous les aisselles ou sous la plante des pieds

Mycoses ongles
Appliquer 1 goutte d'HE* de palmarosa + 1 goutte d'HE* de tea tree sur la zone, 1 à 2 fois par jour pendant 4 semaines

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et chez les asthmatiques.
Éviter l'usage prolongé de plus de 14 jours.

PETIT GRAIN BIGARADIER
Citrus aurantium

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Parties aériennes
Chémotype : Acétate de linalyle

• PROPRIÉTÉS
Action stimulante et sédative du système nerveux central, antalgique, anti-inflammatoire et cicatrisante

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Anxiété, nervosité et troubles du sommeil, troubles digestifs, acné et transpiration excessive

– MODES D'UTILISATION –

••	•• (DILUÉE)	•••	•	• (SUR UN MOUCHOIR)

Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale Voie cutanée Diffusion Bain Inhalation

– NOS CONSEILS –

Excès de sébum
Mélanger 1 goutte d'HE* de petit grain bigaradier et 1 goutte d'HE* de romarin à verbénone à votre crème de jour. A utiliser aussi pour les cheveux gras

Fragilité nerveuse
Mélanger 20 gouttes d'HE* de petit grain bigaradier + 20 gouttes d'HE* de lavande vraie + 20 gouttes d'HE* de géranium rosat. Diffuser ce mélange 15 min par heure, jusqu'à 3 fois par jour.

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Éviter l'usage prolongé.

PIN SYLVESTRE
Pinus sylvestris

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Rameaux
Chémotype : α-Pinène, β-Pinène

• PROPRIÉTÉS
Antimicrobien, expectorant et fluidifiant, anti-inflammatoire et antispasmodique

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Affections ORL, grippe, toux, douleurs rhumatismales et fatigue

- MODES D'UTILISATION -

•	• • (DILUÉE)	• • •	•	• (SUR UN MOUCHOIR)

- NOS CONSEILS -

Fatigue
Prendre 2 gouttes d'HE* de pin sylvestre dans une cuillère de miel ou sur un sucre, jusqu'à 2 fois par jour

Décongestionnant ORL
Inhaler un mélange de 3 gouttes d'HE* de pin sylvestre + 3 gouttes d'HE* de ravintsara + 2 gouttes d'HE* de menthe poivrée pendant 5 à 10 min

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, dans les cas d'antécédent d'épilepsie, et d'insuffisance rénale.

RAVINTSARA
Cinamomum camphora

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Feuilles
Chémotype : Eucalyptol

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire, antimicrobien, antiviral, et immunostimulant

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections virales de tout type, déficience immunitaire, fatigue physique et nerveuse

- MODES D'UTILISATION -

•	• •	• • •	•	• •

*H.E : Huile essentielle

- NOS CONSEILS -

Grippe
Appliquer 2 gouttes d'HE* de ravintsara dans le creux des poignets par jour pendant toute la période hivernale en prévention

Fatigue physique
Mélanger 10 gouttes d'HE* de menthe poivrée + 40 gouttes d'HE* de ravintsara + 50 gouttes d'huile végétale. Masser le bas du dos, 3 à 4 fois par jour avec 3 à 4 gouttes de ce mélange

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, chez les asthmatiques et dans les cas d'antécédent d'épilepsie.
Éviter l'utilisation prolongée.

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

ROMARIN CINÉOLE

Rosmarinus officinalis cineoliferum

• BOTANIQUE

Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Carvacrol

• PROPRIÉTÉS

Antimicrobien, expectorante et hépatoprotectrice

• INDICATIONS TRADITIONNELLES

Affections ORL, bactériennes, mycoses et herpes

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
⛔	•• (DILUÉE)	⛔	•	⛔

– NOS CONSEILS –

Bronches encombrées
Masser le thorax avec un mélange de 3 gouttes d'HE* de romarin cinéole + 3 gouttes d'HE* de niaouli et 15ml d'huile végétale, le soir au coucher

Gouttes nasales
Utiliser un mélange avec 10 gouttes d'HE* de romarin cinéole et 30ml d'huile végétale dans un flacon compte-goutte.

Précautions d'emploi :
Adulte uniquement.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, dans les cas de calculs biliaires et d'antécédent d'épilepsie.
Pas d'usage prolongé.

ROMARIN À VERBÉNONE

Rosmarinus officinalis CT verbenone

• BOTANIQUE

Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Verbénone

• PROPRIÉTÉS

Fluidifiant, anti-infectieux, stimulant et protecteur, hépatique, décongestionnant

• INDICATIONS TRADITIONNELLES

Affections intestinales, ORL, insecticide et répulsif

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
⛔	••	••	•	••

– NOS CONSEILS –

Détox
Prendre 2 gouttes d'HE* de romarin à verbénone et 1 goutte d'HE* de citron dans une cuillère de miel tous les matins pendant 3 mois

Assainissant
Mélanger 10 gouttes d'HE* de romarin à verbénone + 10 gouttes d'HE* de lavande vraie + 10 gouttes d'HE* de thym à linalol. Diffuser ce mélange 15 min par heure, jusqu'à 3 fois par jour

Précautions d'emploi :
À partir de 12 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et dans les cas de calculs biliaires.
Éviter un usage prolongé (15 jours).

⛔ Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale · Voie cutanée · Diffusion · Bain · Inhalation

SARRIETTE DES MONTAGNES
Satureja montana

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Carvacrol

• PROPRIÉTÉS
Antibactérien, antifongique, antioxydant et antispasmodique

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Infections intestinales, gynécologiques, cutanées et pulmonaires, fatigue

– MODES D'UTILISATION –

• • •	• • (DILUÉE)	⛔	⛔	⛔

– NOS CONSEILS –

Infections urinaires
Prendre 1 goutte d'HE* de sarriette des montagnes + 1 goutte d'HE* de genévrier + 1 goutte d'HE* de citron sur un comprimé neutre 3 fois par jour pendant 5 jours

Verrues
Appliquer 1 goutte d'HE* de sarriette des montagnes pure sur les verrues

Précautions d'emploi :
A partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et insuffisant hépatique.
Éviter un usage prolongé.

SAUGE SCLARÉE
Salvia sclarea

• BOTANIQUE
Parties utilisées : Parties aériennes
Chémotype : Acétate de linalyle

• PROPRIÉTÉS
Anti-inflammatoire et antimicrobien, antispasmodique, anti-transpirant et régulateur de sébum

• INDICATIONS TRADITIONNELLES
Anxiété, stress, troubles digestifs et douleurs troubles de la ménopause, acné et séborrhée

– MODES D'UTILISATION –

•	• • •	• •	• • •	• (SUR UN MOUCHOIR)

*H.E : Huile essentielle

– NOS CONSEILS –

Bouffées de chaleur
Prendre 1 goutte d'HE* de sauge sclarée sur un comprimé neutre 2 fois par jour pendant 5 jours

Règles douloureuses
Mélanger 2 gouttes d'HE* de sauge sclarée + 2 gouttes d'huile végétale
Masser le bas ventre, 2 fois par jour

Précautions d'emploi :
À partir de 12 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, les patients avec antécédents de cancers, hormonodépendants et les femmes hyper œstrogéniques.

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

TEA TREE (ARBRE À THÉ)

Melaleuca alternifolia

• BOTANIQUE

Parties utilisées : Feuilles
Chémotype : Terpinène-4-ol, ɣ-terpinène

• PROPRIÉTÉS

Anti-inflammatoire, antifongique, antibactérien et antiviral, antiparasitaire et insecticide

• INDICATIONS TRADITIONNELLES

Infections bactériennes et virales, affections cutanées (mycoses, acné) insecticide

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
⛔	• • •	• •	•	⛔

– NOS CONSEILS –

Anti-poux
Appliquer 1 goutte d'HE* de tea tree pure, sur la brosse à cheveux avant de procéder au brossage. Effectuer matin et soir

Mycose de l'ongle
Appliquer 1 goutte d'HE* de tea tree pure, sur l'ongle à traiter, une fois par jour pendant 2 mois

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

THYM LINALOL

Thymus vulgaris linaloliferum

• BOTANIQUE

Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Linalol

• PROPRIÉTÉS

Antispasmodique, stimulante et sédative du système nerveux central, anti-inflammatoire et antimicrobien

• INDICATIONS TRADITIONNELLES

Infections bactériennes, fongiques et fatigue nerveuse

– MODES D'UTILISATION –

Voie orale	Voie cutanée	Diffusion	Bain	Inhalation
• • •	• • •	• • •	•	• (SUR UN MOUCHOIR)

⛔ Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale · Voie cutanée · Diffusion · Bain · Inhalation

– NOS CONSEILS –

Action stimulante
Appliquer 3 gouttes d'HE* de thym linalol en massage le long de la colonne vertébrale ou du plexus solaire jusqu'à 3 fois par jour

Otite
Mélanger 3 gouttes d'HE* de thym linalol et 3 gouttes d'HE* de lavande vraie. Masser l'arrière de l'oreille jusqu'à 3 fois par jour

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

THYM THYMOL

Thymus vulgaris CT thymol

• BOTANIQUE

Parties utilisées : Sommités fleuries
Chémotype : Thymol

• PROPRIÉTÉS

Antibactérien, antifongique, antiparasitaire, protecteur du foie et répulsif insectes

• INDICATIONS TRADITIONNELLES

Infections bactériennes intestinales et urinaires et tonique

– MODES D'UTILISATION –

••	••	⛔	⛔	•

– NOS CONSEILS –

Infections respiratoires
Diffuser un mélange comprenant 10 gouttes d'HE* de thym à thymol + 10 gouttes d'HE* d'eucalyptus radié + 10 gouttes d'HE* de lavande vraie, 15 min par heure.

Dermatoses
Mélanger 1 goutte d'HE* de thym à thymol et 1 goutte d'HE* de tea tree dans 2ml d'huile végétale et appliquer 2 fois par jour sur la zone à traiter

Précautions d'emploi :
Adulte uniquement.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, dans les cas de calculs biliaires et reflux gastriques.
Éviter l'usage prolongé.

YLANG YLANG

Cananga odorata

• BOTANIQUE

Parties utilisées : Fleurs
Chémotype : Germacrène-D

• PROPRIÉTÉS

Sédatif et anxiolytique, antispasmodique, anti-inflammatoire et antimicrobien, régulateur de sébum et répulsif

• INDICATIONS TRADITIONNELLES

Stress, insomnies, problèmes de peau et irritations du cuir chevelu, asthénies sexuelles

– MODES D'UTILISATION –

•	•••	•••	•	⛔

*H.E : Huile essentielle

– NOS CONSEILS –

Nervosité
Mélanger 3 gouttes d'HE* d'Ylang Ylang + 3 gouttes d'huile végétale. Masser le plexus solaire ou la face des poignets.

Précautions d'emploi :
À partir de 6 ans.
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
Pas d'utilisation prolongée.

Avant utilisation, demander conseil au pharmacien. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée et de la vue des enfants.

INDEX

B
Basilic tropical 10
Bois de rose 10

C
Camomille romaine 11
Cannelle 11
Cèdre de l'atlas 12
Ciste 12
Citron 13
Citronnelle de Java 13
Cyprès 14

E
Eucalyptus citronné 14
Eucalyptus globuleux 15
Eucalyptus radié 15

G
Gaulthérie 16
Genévrier 16
Géranium rosat 17
Gingembre 17
Giroflier 18

H
Hélichryse 18

L
Laurier noble 19
Lavande aspic 19
Lavande vraie 20
Lavandin super 20
Lemongrass 21

M
Mandarine verte 21
Marjolaine à coquilles 22
Menthe poivrée 22
Myrte rouge 23

N
Niaouli 23

O
Orange douce 24
Origan 24

P
Palmarosa 25
Petit grain bigaradier 25
Pin Sylvestre 26

R
Ravintsara 26
Romarin cinéole 27
Romarin à verbénone 27

S
Sarriette des montagnes 28
Sauge sclarée 28

T
Tea tree 29
Thym linalol 29
Thym thymol 30

Y
Ylang Ylang 30

Interdit • Peu courant •• Utilisé ••• Recommandé
Voie orale Voie cutanée Diffusion Bain Inhalation

EUCALYPTUS RADIÉ
BIO