ISABELLE PACCHIONI

Mon année cosy

AVEC LES HUILES ESSENTIELLES



300 RITUELS SANTÉ, BIEN-ÊTRE, ÉMOTIONS, BEAUTÉ, MAISON... SAISON APRÈS SAISON

LEDUC

Et si cette année, vous adoptiez les huiles essentielles dans les rituels qui vous font du bien?

Avec *Mon année cosy avec les huiles essentielles*, découvrez comment les vertus de l'aromathérapie peuvent changer votre quotidien.

Santé, bien-être, émotions, beauté, maison…
Piochez parmi les **300 rituels simples et efficaces**
pour mettre en place les pratiques idéales qui vous apporteront de l'énergie et de la sérénité, sublimeront votre beauté naturelle et feront de votre intérieur un espace chaleureux et réconfortant.

Facile à explorer, didactique et ludique, ce livre est une invitation à ralentir, à choisir les meilleurs rituels pour vous recentrer et à embellir votre année, sous le signe des huiles essentielles.

FAITES ENTRER PLUS DE NATUREL,
DE SENSORIALITÉ ET DE PLAISIR DANS VOTRE VIE…
SAISON APRÈS SAISON, GOUTTE APRÈS GOUTTE !



Isabelle Pacchioni est experte en aromathérapie. C'est dans un respect total de l'Homme comme de la nature qu'elle crée, avec son mari, en 2005, le Laboratoire Puressentiel®, un laboratoire de santé naturelle, familial et indépendant, proposant une gamme de produits fabriqués en France et formulés à base d'huiles essentielles et d'actifs naturels les plus purs. Auteure de nombreux ouvrages de référence à succès, elle partage une approche simple, sensorielle et éclairée des huiles essentielles pour accompagner le quotidien, naturellement.

19,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3899-6

FABRIQUÉ EN EUROPE

éditeur écoresponsable

Rayons : Santé, Bien-être
editionsleduc.com
LEDUC

Direction artistique : Élisabeth Hébert

Mon année cosy

AVEC
LES HUILES
ESSENTIELLES

De la même auteure aux Éditions Leduc :
Je m'initie aux automassages aux huiles essentielles — Guide visuel (2023)
Avec Danièle Festy, *Guide de poche d'aromathérapie* (2021)

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours… et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !
« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Anne Dufour
Préparation de copie : Anne-Lise Martin
Relecture : Ghizlaine Jahidi et Catherine Dupin
Maquette intérieure : Camille de Montmorillon
Illustrations intérieures : © Adobe Stock sauf p. 6, 7, 19 et 24 : © Shutterstock et p. 36, 37, 38, 39, 72, 73, 74, 75, 108, 109, 110, 111, 144, 145, 146 et 147 : © Puressentiel/L. Clément
Couverture : Elisabeth Hébert
Illustrations de couverture : © Adobe Stock
Illustration de l'auteure en quatrième de couverture et à la page 191 : © DR

© 2026 Leduc Éditions
76 boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3899-6

ISABELLE PACCHIONI

Mon année cosy
AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

LEDUC

Avertissement lecteur

Attention, les recettes proposées dans cet ouvrage ne se substituent jamais au conseil éclairé d'un spécialiste de santé.
Il convient dans tous les cas de respecter impérativement les consignes de sécurité (enfants, femmes enceintes...) et, pour chaque huile essentielle, huile végétale et hydrolat, de toujours se référer aux précautions d'emploi figurant sur son emballage.

AVANT-PROPOS

Ce livre est né de ma passion pour les huiles essentielles et j'avais envie de vous la faire partager.

En effet, elles savent faire tant de choses pour notre bien-être quotidien :

* soigner ou apaiser nos bobos du corps et de l'âme ;
* prendre soin de notre beauté et de notre maison ;
* apaiser ou stimuler nos émotions ;
* embaumer notre cadre de vie et notre corps.

Elles ajoutent de la sensorialité, du lâcher-prise et de la naturalité dans notre vie trépidante.

Elles nous aident saison après saison à retrouver des gestes essentiels, doux et rassurants, pour prendre soin de soi et de ceux que l'on aime.

Voici des rituels plaisir, faciles à suivre, pensés pour accompagner chaque saison avec douceur. Des gestes pour se recentrer, se ressourcer, embellir le quotidien et créer une atmosphère réconfortante chez soi, mais aussi où que vous soyez.

Ce livre n'est ni un manuel médical ni un ouvrage technique, mais une invitation au *self-care* aromatique. Pour revenir à l'essentiel, goutte après goutte, saison après saison !

Isabelle Pacchioni

SOMMAIRE

1

HUILES ESSENTIELLES, HUILES VÉGÉTALES, HYDROLATS : MODES D'EMPLOI

Bien acheter ses huiles essentielles P. 12
Bien conserver ses huiles essentielles P. 14
Comment utiliser ses huiles essentielles P. 15
Voie orale, voie cutanée, massage, bain, douche, parfum, diffusion… P. 18
Précautions d'emploi pour une utilisation des huiles essentielles en toute sécurité P. 26
Les huiles végétales P. 28
Les hydrolats P. 30

Mode d'emploi P. 8
Index par plantes P. 180
Index par maux du quotidien P. 189
Biographie de l'auteure P. 191

2
LES RITUELS COSY D'HIVER

Les 4 huiles essentielles stars de vos rituels P. 36
Mes rituels santé P. 42
Mes rituels bien-être P. 50
Mes rituels émotions P. 54
Mes rituels beauté P. 58
Mes rituels maison P. 64
Notes personnelles P. 68

3
LES RITUELS COSY DE PRINTEMPS

Les 4 huiles essentielles stars de vos rituels P. 72
Mes rituels santé P. 78
Mes rituels bien-être P. 86
Mes rituels émotions P. 90
Mes rituels beauté P. 94
Mes rituels maison P. 100
Notes personnelles P. 104

4
LES RITUELS COSY D'ÉTÉ

Les 4 huiles essentielles stars de vos rituels P. 108
Mes rituels santé P. 114
Mes rituels bien-être P. 122
Mes rituels émotions P. 126
Mes rituels beauté P. 130
Mes rituels maison P. 136
Notes personnelles P. 140

5
LES RITUELS COSY D'AUTOMNE

Les 4 huiles essentielles stars de vos rituels P. 144
Mes rituels santé P. 150
Mes rituels bien-être P. 158
Mes rituels émotions P. 162
Mes rituels beauté P. 166
Mes rituels maison P. 172
Notes personnelles P. 176

MON ANNÉE COSY AVEC LES HUILES ESSENTIELLES MODE D'EMPLOI

Ce livre est pensé comme un compagnon de tous les jours, à feuilleter au fil des saisons, selon vos envies ou vos besoins du moment. Vous y trouverez les rituels essentiels pour prendre soin de vous, de ceux que vous aimez et de votre intérieur.

Comment est-il organisé ?

Le premier chapitre est consacré aux notions de base sur le bon usage des huiles essentielles, huiles végétales et hydrolats.

Ensuite, le livre se déroule au rythme des quatre saisons.

Chaque saison s'ouvre sur une sélection des huiles essentielles les plus utiles selon la période de l'année.

Puis vous trouverez une succession de rituels classés en 5 univers :

* **Santé** – pour soulager les petits maux du quotidien rencontrés le plus souvent à cette période.
* **Bien-être** – pour soutenir le corps en douceur (énergie, sommeil, digestion, confort féminin…).
* **Émotions** – pour harmoniser l'humeur et cultiver un bel équilibre intérieur.
* **Beauté** – pour prendre soin de la peau, des cheveux et des ongles naturellement et pour se parfumer d'une façon toute personnelle.
* **Maison** – pour créer un intérieur sain, accueillant et délicatement parfumé.

Chaque saison se referme sur des pages de notes personnelles, pour consigner vos rituels favoris ou encore vos petits bonheurs du moment.

ASTUCE
Si vous ne trouvez pas la recette dont vous avez besoin dans les pages d'une saison, elle est probablement ailleurs dans le livre !
-> Recherchez-la alors dans l'index en fin d'ouvrage.

Les pictogrammes : repérer en un clin d'œil la voie d'utilisation à respecter

Chaque recette est accompagnée d'un ou plusieurs pictogrammes qui indiquent quelle est la voie d'utilisation à suivre. Une même recette peut combiner plusieurs voies : suivez-les dans l'ordre indiqué.

Voici ceux que vous rencontrerez tout au long du livre :


BAIN


APPLICATION CUTANÉE OU MASSAGE


VOIE ORALE OU BAIN DE BOUCHE


INHALATION (SÈCHE OU HUMIDE)


HAMMAM FACIAL


DIFFUSION


PARFUM CORPOREL


PARFUM D'AMBIANCE


SPRAY D'AMBIANCE


CUISINE


MÉNAGE

Les âges préconisés pour chaque recette

Chaque recette précise l'âge à partir duquel elle peut être utilisée (« 7 ans et + », « 12 ans et + », « adulte »…). Ces mentions sont impératives : une huile essentielle adaptée à l'adulte peut être déconseillée à l'enfant.

RAPPEL DE PRUDENCE
Les recettes proposées ne se substituent jamais au conseil éclairé d'un spécialiste de santé. Il convient dans tous les cas de respecter impérativement les consignes de sécurité (enfants, femmes enceintes…) et, pour chaque huile essentielle, huile végétale et hydrolat, de toujours se référer aux précautions d'emploi figurant sur son emballage. En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

Pour utiliser des huiles essentielles en cuisine, dans des produits ménagers ou comme parfum corporel ou d'ambiance, il convient de toujours se reporter aux précautions d'emploi de chacune. Notamment, les précautions liées à :
- La voie cutanée pour l'usage en parfum corporel ou produits ménagers.
- La diffusion pour l'usage en spray d'ambiance ou en produits ménagers.
- La voie orale pour la cuisine.

HUILES ESSENTIELLES, HUILES VÉGÉTALES, HYDROLATS : MODES D'EMPLOI

Savoir bien choisir, bien utiliser
et bien conserver ses huiles essentielles
permet d'en profiter en toute sérénité.

Les huiles végétales, leurs alliées
incontournables, accompagnent et subliment
les huiles essentielles. Elles apaisent,
nourrissent et sécurisent leurs usages.

Les hydrolats, doux et délicats, prennent soin
de la peau, accompagnent le bien-être
émotionnel et s'intègrent facilement
aux rituels du quotidien de toute la famille.

À vous maintenant de partir à la découverte
d'une aromathérapie efficace,
sûre et adaptée à toute la famille !

BIEN ACHETER SES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles regorgent de principes actifs, il est donc important de les choisir de bonne qualité. Elles seront ainsi d'autant plus sûres et efficaces.

Choisir de vraies garanties de qualité

Une huile essentielle de qualité porte notamment les mentions « HEBBD » (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie), « 100 % pure, 100 % naturelle », ou encore « HECT » (Huile Essentielle ChémoTypée). En d'autres termes, sa composition biochimique est parfaitement caractérisée par de nombreux contrôles en laboratoire. Ces tests physico-chimiques permettent d'identifier avec précision la composition moléculaire de l'huile essentielle et ainsi de définir ses qualités et propriétés.

C'est une garantie de traçabilité, de qualité, d'un strict contrôle et de sûreté :

* 100 % PURE, c'est-à-dire sans adjonction d'une autre huile essentielle, d'une huile végétale, ou de tout autre solvant.
* 100 % NATURELLE, c'est-à-dire exempte de produits chimiques (huiles minérales, molécules de synthèse…).



La traçabilité doit être parfaitement maîtrisée

La traçabilité doit être contrôlée depuis le champ de récolte de la plante jusqu'à la fabrication et au conditionnement de l'huile essentielle.

Des analyses systématiques de chaque lot d'huile essentielle (chromatographie en phase gazeuse, tests physico-chimiques et organoleptiques) doivent être effectuées pour vérifier que l'huile essentielle est conforme au standard de référence et qu'elle contient bien toutes les molécules aromatiques aux bonnes concentrations.

Du bio, c'est bien !

Comment s'y retrouver ? Cherchez ces 2 labels qui le garantissent :

* CERTIFICATION ECOCERT pour les huiles essentielles bio cosmétiques.
* CERTIFICATION AB pour les huiles essentielles bio compléments alimentaires ou denrées alimentaires.

Les mentions indispensables à vérifier

* LE NOM LATIN qui permet d'éviter toute confusion.
* LA SPÉCIFICITÉ BIOCHIMIQUE (ou chémotype) pour ne pas se tromper d'huile essentielle. Par exemple, il existe 8 chémotypes principaux de thym vulgaire, aux indications et aux usages différents…
* L'ORGANE PRODUCTEUR (« OP »)
* L'ORIGINE GÉOGRAPHIQUE
* LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI
* L'ÉQUIVALENCE (1 ml = x gouttes).
* LE NUMÉRO DE LOT
* LA DATE DE PÉREMPTION



BIEN CONSERVER SES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles doivent être bien rebouchées puis rangées à l'abri de la lumière et de la chaleur (idéalement, entre 5 et 30 °C) pour qu'elles ne s'oxydent pas. Par exemple, les essences de zestes d'agrumes (citron, orange douce…) sont particulièrement sensibles à l'oxydation. Mal conservées ou utilisées au-delà de leur date de péremption, elles peuvent devenir irritantes ou allergisantes.

Les huiles essentielles comme celles de rose de Damas, de thym à thymol ou de menthe poivrée se figent en cristaux à basse température (cela n'a toutefois pas d'incidence sur la qualité de l'huile essentielle qui, dès qu'elle est de nouveau à température ambiante, se liquéfie).

L'idéal est de les laisser dans leur emballage afin d'éviter les erreurs et de les conserver debout (pour éviter que les huiles ne « rongent » le compte-gouttes et le bouchon, qui sont en plastique). Ainsi, vos huiles essentielles seront bien protégées et conservées.



Quel conditionnement ?

* Les huiles essentielles doivent être conditionnées dans des flacons en verre (et non en plastique) de couleur sombre : cela facilite leur conservation puisqu'elles sont altérées par les rayons ultraviolets du soleil.
* Pour plus de sécurité, choisissez des flacons munis de bouchons inviolables équipés d'un système de sécurité enfant et d'un compte-gouttes conforme à la Pharmacopée européenne afin de garantir un parfait dosage.

Où les acheter ?

* N'achetez pas vos huiles essentielles n'importe où, sans référence qualitative ni conseil.
* L'achat auprès d'un pharmacien est le plus sûr. Certaines grandes marques leaders, vendues en pharmacie ou parapharmacie, sont également disponibles en vente en ligne : on peut ainsi trouver un large choix d'huiles essentielles, d'huiles végétales et d'hydrolats, à la qualité irréprochable, en un seul clic !

COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

Ingérées, appliquées sur la peau, diluées dans le bain ou sous la douche, respirées, inhalées, diffusées dans l'air… À vous de jouer avec les huiles essentielles mais en toute tranquillité !

Voie orale 

Certaines huiles essentielles ne peuvent pas être administrées par la voie orale en raison de leur toxicité potentielle ; il est indispensable de prendre conseil auprès de son pharmacien ou de son médecin avant d'absorber les huiles essentielles par la voie orale.

AVANTAGES.

Elle permet un dosage très précis des huiles essentielles, qu'il est impératif de respecter scrupuleusement, de même que leur utilisation doit rester limitée dans le temps.

COMMENT ?

* Il ne faut jamais mettre les huiles essentielles directement dans la bouche (elles peuvent irriter ou brûler les muqueuses), mais systématiquement utiliser un support de dilution sur lequel on déposera 1 à 2 gouttes d'huile essentielle : une cuillerée de miel ou d'huile végétale alimentaire, ou mieux encore, un comprimé neutre sans sucre (très pratique et conseillé en cas de régime sans sucre ou de diabète). Sauf cas particulier, le morceau de sucre sera à éviter.
* Ne jamais ingérer des huiles essentielles mélangées dans l'eau ou toute autre boisson (elles n'y sont pas solubles). À noter : elles sont solubles dans l'alcool, mais ce n'est évidemment pas un usage conseillé, sauf sous forme de bain de bouche, lors duquel on n'avale pas bien sûr la mixture !
* Privilégiez une durée de prise orale toujours courte, de quelques jours au maximum.
* À réserver préférentiellement aux adultes sauf avis médical contraire.
* On peut également utiliser certaines huiles essentielles en cuisine. Dans ce cas, n'oubliez pas que ce sont des concentrés puissants de principes actifs et non pas de simples épices, il faut donc toujours bien respecter le dosage recommandé !

PRUDENCE !

Avant d'ingérer une huile essentielle, il faut vérifier qu'elle peut l'être, qu'elle n'interagit pas avec un traitement médical et qu'elle n'est pas contre-indiquée bien sûr à votre état de santé, votre âge, votre condition physique ou vos antécédents médicaux et allergies connus.

Voie cutanée – application sur la peau

MASSAGE / BAIN / DOUCHE.

C'est la « voie royale », car les huiles essentielles sont lipophiles (miscibles dans un corps gras), et donc capables de pénétrer rapidement et profondément dans la peau pour rejoindre la circulation sanguine.

AVANTAGES.

C'est une voie d'administration rapide et sûre. Elle est idéale pour les enfants et les personnes sensibles comme les personnes âgées.



COMMENT ?

En application cutanée. On peut appliquer l'huile essentielle – pure ou diluée dans une huile végétale – en fonction de ses recommandations spécifiques :

* Sur des points stratégiques (intérieur des poignets, plexus solaire, gorge, bas des reins, plante des pieds…) ;
* Sur des zones localisées (verrue, bouton, hématome…) ;
* En massages de tout le corps.

En bains et douches. Dans ce cas, l'huile essentielle doit absolument être diluée dans une base neutre pour bain et douche ; les principes actifs volatils des huiles essentielles entraînés par la vapeur d'eau vont aussi être bénéfiques via les voies respiratoires. Ne jamais tenter de diluer une huile essentielle dans l'eau : elle ne se dissoudra pas et restera sous forme de gouttes qui, non diluées, pourraient irriter la peau ou les muqueuses.

RÉSERVES.

Aucune huile essentielle ne doit être injectée ni instillée sur ou dans les muqueuses (exemple : yeux ou oreilles), ou encore appliquée pure sur une zone irritée ou sensible, comme le conduit auditif, ou sur les zones ano-génitales. Les voies rectale et vaginale sont réservées à des préparations magistrales dosées et diluées avec précision réalisées en officine, sur prescription médicale.

Voie olfactive



INHALATION / DIFFUSION.

Lorsqu'on les respire, les principes actifs des huiles essentielles agissent simultanément selon deux mécanismes complémentaires :

* Ils sont en contact direct avec la muqueuse respiratoire : nez, sinus, gorge, poumons.
* Ils stimulent les récepteurs olfactifs situés en haut des fosses nasales, de cette façon, l'information est transmise au système limbique, zone stratégique du cerveau qui régit les émotions et le comportement.

Leurs effets peuvent donc être physiques… mais aussi psychologiques.

AVANTAGES.

C'est une voie d'administration simple, économe et rapide. Elle est très efficace pour tous les soucis de sommeil ou de stress, de vitalité et bien sûr ORL !

COMMENT ?

* On peut diffuser les huiles essentielles à l'aide d'un diffuseur adapté.
* Ou les vaporiser dans l'air ambiant grâce à un spray sans gaz propulseur néfaste pour l'environnement.
* Ou encore en faire des inhalations :
  - **Humides**, en versant l'huile essentielle directement dans un grand bol d'eau frémissante, mais non bouillante, et en se couvrant la tête d'une serviette. Si vous disposez d'un appareil de hammam facial, c'est encore mieux !
  - **Sèches**, en les respirant directement au flacon ou sur un mouchoir ou un linge ou à l'aide d'un inhalateur, un petit tube renfermant une mèche imprégnée d'huiles essentielles et qu'il est très facile d'avoir sur soi à portée de main.
* On profite aussi pleinement des parfums et bienfaits des huiles essentielles par la voie olfactive lors de massages, de bains ou de douches, ou lorsqu'on en applique quelques gouttes sur des points stratégiques, comme la face interne du poignet, le plexus solaire ou la gorge : les sensations tactiles et sensorielles se complètent alors parfaitement.

RÉSERVES.

Soyez vigilant, toutes les huiles essentielles ne s'utilisent pas en inhalation ou en diffusion. Certaines peuvent irriter les voies respiratoires et les yeux selon le mode d'utilisation (sarriette des montagnes, origan compact…). Les précautions d'emploi des huiles essentielles (enfant < 7 ans, femme enceinte ou allaitante, personnes asthmatiques, épileptiques…) sont à respecter.

VOIE ORALE, VOIE CUTANÉE, MASSAGE, BAIN, DOUCHE, DIFFUSION, PARFUM…

LES COMPLÉMENTS INDISPENSABLES POUR COMPOSER VOS RITUELS AROMATIQUES EN TOUTE SÉCURITÉ.

N'oubliez pas : le choix du mode d'administration dépend de l'âge de l'utilisateur, du problème à traiter, des propriétés, des précautions et contre-indications d'emploi de l'huile essentielle.



Pour ingérer les huiles essentielles sans risque

LES COMPRIMÉS NEUTRES

Les huiles essentielles ne devant jamais être ingérées pures, ces comprimés neutres très pratiques remplacent la cuillerée de miel ou d'huile voire de sucre pas très diététiques… et conviennent parfaitement aux diabétiques ou aux personnes suivant un régime sans sucre. Ils peuvent être avalés, croqués ou sucés. On utilisera 1 à 2 gouttes d'huile essentielle par prise, en attendant bien qu'elles soient parfaitement absorbées au cœur du comprimé neutre avant de le mettre en bouche.

Pour créer son soin corporel ou capillaire aromatique

LES HUILES VÉGÉTALES

Les huiles végétales sont les plus précieuses alliées des huiles essentielles ! Elles permettent d'éviter les risques d'irritation sans diminuer l'efficacité des huiles essentielles et d'optimiser et renforcer leurs actions et bienfaits. Pour tout savoir sur les huiles végétales, rendez-vous aux pages qui leur sont consacrées (p. 28).

Pour créer son bain ou sa douche aromatique

L'idéal est d'utiliser une base neutre pour bain et douche, disponible dans le commerce, à base d'huile de ricin : huile de beauté de Cléopâtre, elle permet de diluer sans risque les huiles essentielles. Douce, non parfumée et non moussante, 100 % naturelle et certifiée BIO, cette base neutre pour bain et douche permet de composer les mélanges aromatiques de son choix.

Rappelez-vous : ne jamais verser les huiles essentielles directement dans l'eau (comme expliqué précédemment).

COMMENT ?

Pour une grande baignoire, compter en moyenne 10 gouttes d'huile essentielle dans 2 cuillerées à soupe de base pour bain et douche ; et 5 gouttes pour un bain de pied. Pour préparer une huile de douche aromatique : 3 gouttes d'huile essentielle dans 1 cuillerée à soupe de base pour le bain et la douche.

Les accessoires pour réaliser vos rituels sur mesure

Flacons avec pipette compte-gouttes intégrée ou pompe ou embout spray, ou encore flacon avec bille roller… Vous recyclerez ou trouverez dans le commerce tous les accessoires indispensables pour créer vos propres soins sur mesure, faits maison, tout en conservant leurs bienfaits et en respectant facilement les dosages.

Attention à bien les choisir en verre ambré, lequel agit naturellement comme filtre UV permettant de protéger vos soins et de les conserver plus longtemps ; ou en verre sodocalcique (utilisé pour fabriquer les bouteilles, flacons, vitrages…) ; éventuellement aussi en aluminium compatible avec les huiles essentielles pures et les mélanges à forte concentration en huiles essentielles.

Le plus : facilement lavables, ils sont réutilisables à volonté ! Pensez à y inscrire le nom de votre recette.



Pour créer son ambiance aroma cocooning

LES DIFFUSEURS



Il ne faut pas chauffer trop fortement les huiles essentielles (45 °C maximum), car cela les dénature et produit potentiellement des composés irritants ou toxiques.

QUEL DIFFUSEUR CHOISIR ?

Si possible, choisissez un diffuseur équipé d'un système de minuterie avec arrêt automatique programmé au bout d'une heure et avec un mode de diffusion alterné, c'est mieux !

L'idéal est de choisir – selon la taille de la pièce et le moment – soit un diffuseur électrique par nébulisation à froid, soit un diffuseur à chaleur douce, ou encore un diffuseur ultrasonique avec ou sans système d'humidification…

* **Pour une ambiance feutrée et proche de vous (table de nuit par exemple) :** diffuseurs à chaleur douce.
* **Pour une grande surface :** diffuseur à nébulisation.
* **Pour une diffusion nomade, où que vous soyez :** diffuseurs ultrasoniques à brancher sur une prise électrique ou avec batterie rechargeable, fonctionnant par micro-pulvérisation. Très pratique : certains offrent la possibilité de visser directement le flacon d'huile essentielle choisie sur le diffuseur.
* **Pour les atmosphères sèches et l'humidification de l'air (chauffage électrique, air sec, chambre d'enfant) :** diffuseur humidificateur ultrasonique.
* **Pour les petits endroits (dressing, voiture, sac, chaussures, placards, tiroirs, toilettes, salle de bains…) :** diffuseurs par capillarité en céramique ou en bois à imprégner d'huiles essentielles.

LE BON TEMPO

Pour une diffusion dans l'air, selon les huiles essentielles choisies : 3 sessions de 10 à 30 minutes par jour. À vous de trouver celui qui vous conviendra le mieux !

Pour créer son parfum aromatique

Les huiles essentielles sont les clés de voûte de la parfumerie. Elles invitent à ralentir, à ressentir… et à créer. Prendre le temps de composer son propre parfum, c'est s'offrir une parenthèse sensorielle et créative rien qu'à soi. Ne vous privez pas de jouer aux apprentis parfumeurs !

COMPRENDRE LA PYRAMIDE OLFACTIVE

Un parfum repose sur un équilibre subtil entre 3 familles de notes qui se révèlent tour à tour dans le temps.

* **Les notes de tête** (15 à 25 % du parfum) ouvrent la composition. Ce sont les premières senteurs perçues, fraîches et volatiles, qui s'évaporent en 15 minutes à 2 heures.
  Familles : agrumes (citron, bergamote, pamplemousse, mandarine, orange douce), aromatiques fraîches (menthe poivrée, eucalyptus radié, ravintsara), herbacées (basilic, estragon).
* **Les notes de cœur** (30 à 40 % du parfum) prennent le relais avec douceur. Elles sont l'âme du parfum, qui s'épanouit après la note de tête et tient 2 à 4 heures.
  Familles : florales (néroli, lavande vraie, ylang-ylang, géranium, camomille romaine), épicées douces (cannelle, gingembre, giroflier), aromatiques chaudes (laurier noble, palmarosa, myrte rouge).
* **Les notes de fond** (40 à 55 % du parfum), enfin, ancrent le parfum. Elles fixent l'ensemble et persistent plusieurs heures, parfois plusieurs jours sur les textiles.
  Familles : boisées (cèdre, patchouli), résineuses (encens, myrrhe, ciste, lentisque pistachier), gourmandes (vanille).

Un parfum équilibré associe les 3 étages de cette pyramide.



LA RÈGLE D'OR DU DOSAGE POUR UN PARFUM CORPOREL AROMATIQUE

Pour un usage cutané quotidien, la dilution dermatologique recommandée par l'aromathérapie classique pour un usage prolongé est de **3 à 7 %**. Soit environ 30 à 60 gouttes d'huile essentielle pour un flacon de 30 ml.

L'idéal est d'avancer progressivement : commencez léger, puis ajustez au fil des essais, en vous fiant à vos sensations.

LES BASES POSSIBLES

* **Base alcool :** alcool neutre non camphré à 70°, idéalement d'origine biologique. À défaut, alcool à 90° pour diluer correctement les huiles essentielles.
* **Base huile végétale :** une huile végétale d'amande douce, ou encore de jojoba ou d'argan, peu odorante et fluide, qui ne masque pas les notes des huiles essentielles. C'est sur cette base, toute simple, que sont créées plusieurs recettes à découvrir tout au long de cet ouvrage. Les étapes de réalisation sont détaillées ci-dessous.
* **Flacon :** en verre ambré. Jamais de plastique : certaines huiles essentielles (notamment celles riches en terpènes) peuvent dégrader les polymères.



LA PRÉPARATION DU PARFUM CORPOREL

Base huile végétale, sans macération : le plus simple à réaliser et immédiatement utilisable !

Pour un rituel « cosy », l'utilisation d'une base huileuse est idéale : elle ne pique pas, n'assèche pas la peau et permet aux notes de s'épanouir avec rondeur sans l'évaporation brusque de l'alcool.

1 Dans un flacon en verre ambré, mélanger 30 ml d'huile végétale + 30 gouttes (≈ 3 %) et jusqu'à 60 gouttes (≈ 7 %) d'huiles essentielles.



Clin d'œil : si vous utilisez un flacon avec bille roller de 10 ml, vous n'avez qu'à diviser tout par 3 !

2 Bien agiter, laisser reposer 24 heures, puis, du bout du doigt ou à l'aide de la bille du roller, appliquer quelques gouttes sur la face interne des poignets, les plis des coudes, derrière les oreilles, à la base du cou, derrière les genoux – là où la chaleur corporelle fait s'épanouir les notes.

Idée pratique : le plus simple est de commencer avec une concentration d'huiles essentielles très faible et selon l'intensité voulue de l'augmenter si besoin jusqu'à la concentration la plus forte. Ainsi, vous ne gaspillerez pas d'huile essentielle.

Variante

Base alcool : version « apprenti parfumeur », méthode plus longue et plus complexe, à réserver aux nez plus avertis !

Une version plus experte consiste à composer un parfum sur base alcoolique en laissant macérer les huiles essentielles plusieurs semaines, puis en filtrant la préparation pour obtenir une fragrance plus ronde et stabilisée.

Plus technique et beaucoup plus longue à réaliser, cette méthode n'est pas développée ici, afin de privilégier des recettes simples, sûres et accessibles au quotidien.

PRÉCAUTIONS ESSENTIELLES

* **Test cutané préalable :** déposer une goutte du parfum dans le pli du coude, attendre 24 heures. Pas de réaction = parfum toléré.
* **Les huiles essentielles d'agrumes** (citron, bergamote, pamplemousse, mandarine verte, orange douce) contiennent naturellement

des furocoumarines qui interagissent avec les UV du soleil et peuvent s'avérer phototoxiques. Les précautions d'emploi à respecter sont indiquées en fonction du dosage de ces composants. Il est conseillé de ne pas s'exposer au soleil lors de leur utilisation (voies cutanée ou orale) et d'attendre 24 heures avant toute exposition solaire. En cas d'utilisation des huiles essentielles d'agrumes en diffusion ou en inhalation sèche, le risque est nul. La seule précaution à prendre dans ce cas est de ne pas faire couler d'huile essentielle sur les mains en les manipulant par exemple. Cette précaution s'applique également aux huiles essentielles dermocaustiques, par exemple celle de giroflier.
Il est essentiel de se procurer une huile essentielle de bergamote sans furocoumarines afin d'éliminer tout risque de phototoxicité. En effet, les furocoumarines de la bergamote sont extrêmement réactives, car elles interagissent facilement avec les UV du soleil.

* **Femmes enceintes ou allaitantes, enfants de moins de 7 ans :** avis d'un professionnel obligatoire.
* **Conservation :** à l'abri de la lumière et de la chaleur. Un parfum artisanal aux huiles essentielles se conserve de 6 mois à 1 an.

LA RÈGLE D'OR DU DOSAGE POUR UN PARFUM D'AMBIANCE

Prolongez l'expérience, en créant votre propre atmosphère parfumée !

Les compositions de base possibles

Spray aérien (50 ml) :



1 Dans un flacon spray, verser 40 ml d'alcool neutre 70° + 10 ml d'eau distillée + 30 gouttes d'huiles essentielles (15 gouttes pour la note de tête + 10 gouttes pour la note de cœur + 5 gouttes pour la note de fond).

2 Agiter avant chaque pulvérisation.

Dans les pages consacrées à chaque saison, vous trouverez des recettes de parfum spray d'ambiance pour la maison.

Diffuseur à bâtonnets (50 ml) :



1 Dans un flacon en verre ambré à col étroit, verser 50 ml d'huile végétale fluide + 40 à 60 gouttes d'huiles essentielles (selon la puissance de l'odeur de l'huile essentielle choisie).

2 Plonger 6 à 8 bâtonnets en rotin ou bambou dans le flacon (de façon à obturer au maximum le col du flacon), laisser absorber pendant 2 heures, puis retourner les bâtonnets pour faciliter la diffusion.

3 Retourner 1 à 2 fois par semaine. Pour une efficacité optimale : renouveler les huiles essentielles toutes les 4 à 6 semaines.

Le recours à des bâtonnets est idéal pour une diffusion lente, continue, non entêtante.

À noter : les bâtonnets en rotin ou bambou pour diffusion par capillarité se trouvent facilement dans le commerce.

Recommandations importantes

* Les sprays d'ambiance diffusent des huiles essentielles sous forme de fines particules : éviter de pulvériser directement sur les surfaces sensibles, les yeux ou la peau, et privilégier une diffusion au centre de la pièce.
* Ne pas diffuser en présence d'enfants de moins de 3 ans. Certaines huiles essentielles peuvent être incommodantes pour les animaux domestiques (notamment chats et oiseaux). Diffuser dans des pièces bien ventilées et éviter une exposition prolongée.
* Tenir hors de portée des enfants et éviter le contact direct avec les textiles.
* Ne pas placer les diffuseurs à bâtonnets à proximité immédiate d'une source de chaleur (radiateur, soleil direct), afin d'éviter une diffusion trop intense.
* Si l'odeur vous semble trop intense, retirez momentanément les bâtonnets ou réduisez leur nombre.
* Pour les sprays, ajustez le nombre de pulvérisations selon la taille de la pièce et votre sensibilité olfactive.
* Les sprays d'ambiance sont composés d'alcool, substance inflammable : ne pas les utiliser à proximité d'une flamme ou d'une source de chaleur et les conserver à l'écart de toute source d'ignition.

Précautions spécifiques

L'utilisation de diffuseurs contenant des huiles essentielles est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes sans avis médical préalable.