

**Danièle Festy Isabelle Pacchioni**

**Best-seller  
Nouvelle édition  
enrichie**

# **Guide de poche d'aromathérapie**

**48 huiles essentielles pour se soigner  
en toute simplicité**



**POCHE**

**L E D U C . S**

# Guide de poche d'aromathérapie

IL EXISTE FORCÉMENT UNE HUILE ESSENTIELLE  
POUR RÉPONDRE À VOS MAUX QUOTIDIENS !

Savez-vous que la menthe poivrée aide à digérer ?

Que le giroflier anesthésie les douleurs dentaires ?

Que le gingembre favorise le transit intestinal ?

Dans cette nouvelle édition, enrichie et mise à jour :

- **23 questions/réponses** pour tout savoir sur les huiles essentielles et comment les utiliser.
- **De Arbre à thé à Ylang-ylang**, les 48 huiles essentielles les plus utiles avec à chaque fois les indications, les propriétés et les conseils d'utilisation.
- **Un index détaillé** pour trouver immédiatement l'huile essentielle correspondant à votre problème.

LE GUIDE IDÉAL POUR DÉCOUVRIR  
L'UNIVERS FABULEUX DES HUILES ESSENTIELLES

**Danièle Festy** a longtemps été pharmacien d'officine, et elle est l'auteur de référence sur les huiles essentielles. Elle a notamment écrit *Ma bible des huiles essentielles* (éditions Leduc.s). Retrouvez-la sur son blog : [www.danielefesty.com](http://www.danielefesty.com).

**Isabelle Pacchioni** a créé en 2005 PuresSENTIEL ([www.puresSENTIEL.com](http://www.puresSENTIEL.com)), une gamme de soins d'aromathérapie (en pharmacie) comprenant des formules réunissant une synergie d'huiles essentielles prêtes à l'emploi, une gamme d'huiles de massage Bio et d'huiles essentielles unitaires. Elle est également l'auteur de *50 automassages aux huiles essentielles* (éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0286-7



9 791028 502867

6 euros  
Prix TTC France

design : bernard amiard  
RAYON LIBRAIRIE : AROMATHÉRAPIE

POCHE  
L E D U C . S

### **À lire !**

Une mini-bible ultra simple et pratique, coécrite par deux pros, pour soulager les maux de tous les jours.

*Top Santé*

### **Les huiles essentielles**

Ce petit recueil est un excellent condensé pour apprendre et comprendre l'utilisation des huiles essentielles.

*une lectrice*

### **Le livre des débutants**

J'ai aimé ce livre pour sa simplicité. Si vous êtes novice, ce livre est fait pour vous : clarté, précision. Idéal pour une bonne initiation à l'utilisation des huiles essentielles.

*un lecteur*

DE DANIELLE FESTY, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse*, 2016.

*Mon abécédaire illustré des huiles essentielles*, 2015.

*Massages et automassages aux huiles essentielles*, 2015.

*Les huiles essentielles au féminin*, 2015.

*Ma bible des huiles essentielles*, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

**[www.editionsleduc.com/daniele-festy](http://www.editionsleduc.com/daniele-festy)**

Et retrouvez-la sur son blog : **[www.danielefesty.com](http://www.danielefesty.com)**

DE ISABELLE PACCHIONI, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*100 réflexes air pur*, 2015.

*50 auto-massages aux huiles essentielles*, 2012.

### REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

**<http://leduc.force.com/lecteur>**



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :

**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

**[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)**

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

#### **Avertissement :**

**Cet ouvrage ne remplace pas une consultation médicale.**

Ce livre est la réédition mise à jour de l'ouvrage du même nom paru en 2014.

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard – 75006 Paris

ISBN : 979-10-285-0286-7

ISSN : 2427-7150

DANIÈLE FESTY ISABELLE PACCHIONI

# GUIDE DE POCHE D'AROMATHÉRAPIE

POCHE  
L E D U C . S



# SOMMAIRE

Introduction	7
Les huiles essentielles en 22 questions-réponses	9
Comment utiliser les huiles essentielles ?	25
Les 48 huiles essentielles les plus utiles	31
Index des troubles	177
Table des matières	181



## INTRODUCTION

Ce livre est unique en son genre. Fruit du travail de deux spécialistes, chacune dans son domaine, il rassemble les informations et les conseils les plus pointus, les plus pratiques et les plus efficaces pour se soigner avec l'aromathérapie. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent prendre leur santé en mains, aux mamans d'enfants petits (l'hélichryse est extraordinaire contre les bleus, coups et bosses) et grands (rien de plus efficace contre les infections respiratoires ou l'acné que l'aromathérapie), à tous ceux qui sont « empoisonnés » par une mauvaise digestion, un sommeil perturbé, un mal de dos, une gencive douloureuse ou des migraines récidivantes. Cela en fait du monde !

Les huiles essentielles sont en effet idéales pour traiter toute la famille au quotidien, à condition de les employer correctement et à bon escient. Extrêmement efficaces, fiables, naturelles, elles répondent au besoin croissant de se soigner vite et bien tout en respectant son organisme.

Le principe même de la médecine selon Hippocrate :  
« D'abord, ne pas nuire ».

Agréables, parfumées, envoûtantes, les huiles essentielles sont néanmoins féroces envers les microbes ou les douleurs, sans pitié avec le stress. Une main de fer dans un gant de velours !

## **Un problème ? Une solution !**

À chaque situation son huile essentielle : le pin, le ravintsara, l'eucalyptus ou encore le sapin de Sibérie embaument les pièces à vivre (tout en détruisant les microbes), la lavande aspic apaise les brûlures tandis que la lavande vraie détend et décontracte, le laurier comme l'eucalyptus citronné calment les douleurs, l'arbre à thé ou le lemongrass luttent contre les mycoses, la menthe favorise la digestion... Bref : les huiles essentielles nous aident à mieux vivre au quotidien.

Les conseils que vous trouverez au fil des pages sont extrêmement pratiques et accessibles à tous. Vous ne trouverez pas plus simple. Néanmoins, bien que nos recommandations soient fiables et sûres, elles ne remplacent en aucun cas un avis médical. Nous vous invitons à consulter si votre état général est préoccupant (forte fièvre, symptômes anormaux, grande fatigue, douleur importante...), s'il s'agit d'un enfant ou d'une personne fragile (malade, personne âgée, handicapée). Par ailleurs, l'action des huiles essentielles étant très rapide voire spectaculaire, si votre état ne s'améliore pas très vite, c'est soit parce que vous n'avez pas posé le bon diagnostic, soit parce que vous n'utilisez pas la bonne huile essentielle : consultez un médecin ou demandez avis à un pharmacien afin de ne pas retarder la mise en route d'un traitement adapté à votre cas.

## LES HUILES ESSENTIELLES EN 22 QUESTIONS-RÉPONSES

**L**es hommes utilisent empiriquement les huiles essentielles depuis des millénaires, notamment sous forme de fumigations ou de frictions. En Égypte antique, 4000 ans avant J.-C., on embaumait déjà les morts avec ces précieux composés végétaux : c'est grâce aux huiles essentielles que les corps des pharaons ont traversé le temps dans un état de conservation aussi exceptionnel ! Mais l'Histoire a préféré retenir le procédé de fabrication de la bière, dont les Égyptiens étaient là aussi passés maîtres... C'est en 1887 seulement que Chamberland a étudié l'activité des huiles essentielles d'origan, de girofle et de cannelle sur le bacille du charbon (*Bacillus anthracis*). Les travaux qui suivirent ont toujours confirmé le pouvoir antibactérien et antifongique (antichampignons) des huiles essentielles, et ce sur de très larges « spectres » : une seule petite huile peut combattre efficacement de très nombreux germes redoutables !

## **1. Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?**

L'huile essentielle est l'extrait végétal le plus puissant. Les huiles essentielles ne sont pas présentes dans toutes les plantes, seules celles que l'on dit « aromatiques » en possèdent. C'est l'essence même de la plante. Lorsque vous épluchez une orange ou une mandarine, ou encore que vous approchez un brin de lavande de vos narines, l'odeur qui s'en dégage, c'est celle de l'essence, qui deviendra de l'huile essentielle après distillation ou expression mécanique. Mais ce parfum véhicule non seulement des odeurs aromatiques agréables, mais aussi des molécules chimiques aux actions thérapeutiques très puissantes.

Parmi elles, certaines sont antiseptiques, d'autres antivirales, d'autres encore apaisantes ou cicatrisantes.

Les plantes, fleurs et autres arbres à essences ne pourraient pas survivre sans leurs huiles essentielles, qui les protègent de toute agression et de toute attaque extérieure.

## **2. Qu'est-ce que l'aromathérapie ?**

C'est l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques. L'aromathérapie, dont le mot n'est apparu qu'en 1930, est une branche de la phytothérapie. La phytothérapie se décline sous de très nombreuses formes (tisanes, extraits secs ou fluides, macérats, sirops, suspensions intégrales de plantes fraîches...) utilisant diverses parties de la plante. En aromathérapie, on utilise le plus souvent une seule partie de la plante, parfois la plante entière. Les techniques d'extraction de l'huile essentielle sont plus délicates que celles employées en phytothérapie. L'huile essentielle obtenue est très active sur le plan thérapeutique et doit être utilisée avec certaines précautions.

### **3. Comment extrait-on l'huile essentielle d'une plante ?**

Il y a plusieurs méthodes en fonction du végétal utilisé. On n'extrait pas de la même façon de l'huile essentielle d'écorce de cannelle ou de l'essence de mandarine. Les deux méthodes d'extraction les plus courantes sont :

1) **la distillation** : la plus répandue, car elle convient à la majorité des végétaux – on « envoie » de la vapeur d'eau sur la plante, elle se charge au passage de la fraction volatile qu'un appareil spécial va « récupérer » par refroidissement. On dit qu'on obtient une **huile essentielle**.

2) **l'expression** : on presse mécaniquement la partie de la plante concernée pour en tirer les essences, cas typique de la peau des agrumes – orange, citron, mandarine. On dit qu'on obtient une **essence**.

Le résultat, l'huile essentielle, est considérée comme la quintessence de la plante. C'est pourquoi les flacons sont petits et peuvent paraître onéreux, mais on utilise seulement quelques gouttes à chaque fois.

On comprend aisément les raisons pour lesquelles le maniement des huiles essentielles doit être précis et rigoureux. Une goutte c'est une goutte, ce n'est pas deux gouttes !

### **4. Quelles sont les propriétés des huiles essentielles ?**

Compte tenu de leur extraordinaire richesse en molécules biochimiques différentes, souvent plus de 200, il est facile de comprendre que chaque huile essentielle possède plusieurs propriétés. Contrairement aux médicaments classiques, qui renferment généralement une molécule active, correspondant à une propriété.

De plus, toutes les huiles essentielles sont plus ou moins antiseptiques. N'oublions pas que leur rôle initial est de protéger naturellement la plante contre les maladies, les invasions de parasites, etc.

## **5. Comment agissent-elles ?**

L'efficacité thérapeutique des huiles essentielles tient à leur composition chimique extrêmement puissante et complexe. Certaines molécules vont tuer les bactéries, d'autres les empêcher de se reproduire, d'autres encore aideront à réparer la peau atteinte, stimuleront ou ralentiront les échanges de neurotransmetteurs dans le cerveau. Ce dernier point explique la remarquable efficacité de nombreuses huiles essentielles contre les troubles nerveux.

## **6. Comment les huiles essentielles appliquées sur la peau peuvent-elles soigner un organe à l'intérieur du corps ?**

Lorsqu'on applique une huile essentielle sur la peau, les principes actifs traversent très rapidement l'épiderme pour rejoindre la circulation du sang. De là, ils atteignent l'organe malade. C'est pourquoi après un massage de la colonne vertébrale ou de la plante des pieds avec une huile essentielle d'eucalyptus (dans le but de soigner une bronchite), quelques minutes plus tard, l'haleine est agréablement parfumée... à l'eucalyptus ! Le cheminement est facile à reconstituer : les actifs sont passés dans la circulation sanguine et ont atteint les poumons. Il en va de même pour le système digestif ou urinaire, les troubles nerveux, les maux de tête, etc. En outre, non contentes d'agir vite et bien, les huiles essentielles restent actives longtemps dans l'organisme (environ 6 heures).

Voilà pourquoi dans ce livre nous vous conseillons très souvent l'application par voie externe pour traiter

des problèmes d'ordre général, et non pas seulement pour améliorer l'état de la peau.

Vous vous demandez si l'efficacité a été testée et démontrée ? Réponse : oui, à de multiples reprises ! Prenons le cas du mal de tête. Dans cette indication, l'huile essentielle de menthe poivrée (en application locale) a fait l'objet de deux études contrôlées contre placebo et paracétamol 1 g. Elle s'est révélée supérieure au placebo et aussi puissante que le paracétamol. Quant à l'huile essentielle de lavande, elle a montré son intérêt dans les céphalées de tensions associées à des contractures cervicales, en association avec l'acupression\*. Les études font état d'un apaisement rapide (dès les 5 premières minutes pour certains) et durable (pas de « récédive » dans les 12 heures qui suivent). Un vrai rêve pour toutes les victimes de maux de tête, d'autant qu'il existe maintenant des petits rollers « anti-maux de tête », renfermant plusieurs huiles essentielles antalgiques, très pratiques d'utilisation, à glisser dans son sac à main et à utiliser dès les premiers symptômes.

## **7. Les huiles essentielles sont-elles réellement efficaces ?**

Leur efficacité est spectaculaire ! Nous avons déjà des preuves empiriques depuis des siècles puisque l'aromathérapie est l'une des plus anciennes médecines, et si elle a « survécu », il y a une raison. Mais surtout, il existe plus de 17 000 études scientifiques de très haut niveau, toutes publiées dans des revues médicales (accessibles sur le très sérieux site internet Medline, qui regroupe l'intégralité des recherches médicales internationales publiées, c'est-à-dire validées par des experts indépendants). Concrètement, tous les utilisateurs sont stupéfaits de l'efficacité et enchantés de la rapidité d'action !

---

\* C'est-à-dire appliquées au bon endroit, sur des points précis du visage, du crâne et de la nuque.

## **8. Peut-on vraiment assainir l'air d'une habitation ou d'un bureau en y diffusant des huiles essentielles ?**

Oui, c'est une des meilleures façons d'y parvenir. Et le résultat est vraiment prodigieux ! Il n'y a rien de plus efficace pour prévenir les épidémies ORL – éviter notamment qu'elles ne se propagent à la maison ou au bureau. Comme la mauvaise qualité de l'air intérieur favorise la survenue des troubles respiratoires, leur aggravation et leur chronicité, et qu'en plus elle n'est guère propice à un sommeil réparateur, nous avons vraiment tout à y gagner !

La preuve de l'efficacité antivirale, antibactérienne, antiacariens et antifongique des huiles essentielles a largement été démontrée depuis bien longtemps. Prenons l'exemple des études portant sur « PuresSENTIEL Assainissant, Spray aérien aux 41 huiles essentielles » (Laboratoire PuresSENTIEL). Ce produit a été testé pour ses capacités à lutter contre les virus et les bactéries les plus courants, les champignons (levures et moisissures, hôtes habituels et involontaires de nos habitations), et les acariens.

Au total, 12 études\* valident l'efficacité et la bonne tolérance de ce spray pour nettoyer et assainir l'air intérieur (maison, bureau, voiture...) et respirer un air plus sain au quotidien. Il limite les sources d'épidémies et d'allergies.

En raison de ses propriétés acaricides, bactéricides, virucides et fongicides démontrées, ce spray aérien présente également un grand intérêt contre l'asthme allergique. Ses huiles essentielles sont effectivement capables d'éliminer les acariens de l'air intérieur sans l'agressivité d'un aérosol classique. En effet, l'efficacité des produits de synthèse actuellement disponibles est considérée

---

\* Études scientifiques PuresSENTIEL Assainissant, Spray aérien aux 41 huiles essentielles.

aujourd'hui comme inconstante et en plus ils irritent les bronches des asthmatiques. Les pauvres, eux qui cherchent au contraire par tous les moyens à apaiser leurs muqueuses respiratoires !

À noter : l'efficacité du Spray aérien PuresSENTIEL Assainissant a également été testée sur les mites de vêtements et les punaises de lit. Il les détruit et les repousse efficacement, une raison de plus pour l'utiliser régulièrement dans nos intérieurs !

## **9. Dans quels cas ne faut-il pas utiliser les huiles essentielles ?**

**Dans la plupart des cas, par mesure de sécurité, les femmes enceintes ne prendront pas d'huile essentielle par voie orale durant toute leur grossesse** (sauf dans certains cas et aiguillées par des thérapeutes spécialistes). En usage externe, elles ne les utiliseront que très ponctuellement.

Gardez à l'esprit que, par principe de précaution, et sauf prescription, mieux vaut les éviter par voie orale pendant toute la grossesse. Même remarque pour les femmes allaitantes, car les huiles essentielles passent dans le lait maternel.

Par ailleurs, il existe des restrictions d'utilisation. Toutes les huiles essentielles ne sont pas adaptées à certaines personnes. Les jeunes enfants (moins de 7 ans) doivent prendre uniquement les huiles essentielles, les dosages et les formes appropriés à leur âge. Les épileptiques, les personnes âgées ou celles atteintes d'une maladie chronique doivent demander conseil avant d'utiliser certaines huiles essentielles.

## 10. Pourquoi ne faut-il acheter des huiles essentielles que dans un circuit de vente fiable ?

Parce qu'il existe un véritable trafic d'huiles essentielles. Étant donné la forte demande du grand public, les imitations et les produits de médiocre qualité fleurissent un peu partout. Même dans certaines boutiques un peu « spécialisées », on trouve des produits plus ou moins purs, parfois coupés avec des molécules de synthèse (non naturels, donc inefficaces voire dangereux). Nous vous recommandons d'acheter vos huiles essentielles en pharmacie ou en parapharmacie, où les fabricants sont obligés de fournir des dossiers de contrôles extrêmement complets, et où les pharmaciens sont tenus de vérifier de très nombreux paramètres à chaque livraison, car ils sont responsables de la marchandise qu'ils proposent à la vente. Ils connaissent bien leurs fournisseurs qui, eux-mêmes, connaissent bien les fabricants : la traçabilité est totale, on peut facilement retrouver un lot en cas de problème. Ce qui n'est pas le cas sur un marché ou dans une boutique de souvenirs. Et puis, saviez-vous qu'au xv<sup>e</sup> siècle, les pharmaciens s'appelaient... *aromatherii* ? C'est dire l'importance des huiles essentielles dans l'arsenal thérapeutique, déjà à l'époque !

## 11. Peut-on utiliser les huiles essentielles sur un bébé ou un jeune enfant ?

Oui ! Ils y sont même particulièrement réceptifs. Mais certaines huiles essentielles sont interdites chez les bébés de moins de 3 mois et d'autres chez les enfants de moins de 7 ans\*. À partir de cet âge, la plupart des huiles essentielles sont utilisables selon certaines modalités ; adaptez les posologies et les voies d'administration : rectale et cutanée de préférence. En général on divise par 2 ou 4 (selon

---

\* Mise au point : bébé = de 0 à 3 ans ; enfant = de 3 à 8 ans.

l'âge et le poids de l'enfant) le nombre de gouttes d'huiles essentielles employé chez l'adulte.

**Demandez toujours conseil avant d'utiliser une huile essentielle pour la première fois sur un enfant.**

## **12. Pourquoi doit-on mélanger les huiles essentielles à des huiles végétales avant de les appliquer sur la peau ?**

Parce que les huiles essentielles sont souvent trop puissantes pour être utilisées pures, notamment sur de grandes surfaces de peau. Elles risqueraient d'irriter la peau. N'étant pas solubles dans l'eau, il faut les mélanger à un corps gras (huile végétale) ou à des substances conçues pour (base neutre pour le bain et la douche).

Chaque huile végétale possède aussi ses propres propriétés, qui renforcent celles de l'huile essentielle. Par exemple, l'huile d'amande douce a des vertus adoucissantes, calmantes. Elle est idéale pour les bébés. L'huile de calophylle améliore la circulation du sang. Elle est particulièrement adaptée aux troubles circulatoires et lymphatiques. L'huile de macadamia est extrêmement pénétrante.

L'huile de germe de blé, exceptionnellement nourrissante, est parfaite pour les soins de la peau et des ongles. L'huile de millepertuis apaise les brûlures comme celle de rose musquée régénérante, idéale pour les cicatrices.

Les huiles de ricin, de coco ou de jojoba conviennent bien aux soins des cheveux, celles de noisette et jojoba aux formules minceur. L'huile d'argan, revitalisante et restructurante est l'alliée des peaux matures ou dénutries. Quant à celle de noyau d'abricot, illuminatrice, elle assure un effet coup d'éclat !

Choisissez-les BIO de préférence, issues de graines, fruits ou plantes, venues de cultures exclusivement biologiques (ou de plantes sauvages), sans engrais chimique, pesticides, ni insecticides nocifs. On optera pour des huiles

obtenues par pression à froid des graines ou noyaux (abricot, amande douce, rose musquée) ou par macération de plantes (millepertuis, calendula), ce qui évite ainsi de dénaturer leurs principes actifs. Et, bien sûr, sans adjonction de parfum, ni colorant, ni conservateur !

### **13. Les huiles essentielles peuvent-elles être dangereuses ?**

Les huiles essentielles sont très puissantes. Elles peuvent être responsables d'effets secondaires, surtout si elles sont mal employées (mauvais diagnostic, mauvaise posologie, voie d'administration mal adaptée, quantités inadéquates...). Les conséquences sont souvent bénignes mais peuvent parfois être très graves : irritations, allergies, perturbations hormonales voire épilepsie. Mais ces effets secondaires ne sont consécutifs qu'à une prise irraisonnée d'huiles essentielles. Les doses toxiques dépendent de chacune d'entre elles. Vous ne craignez évidemment rien en respectant les conseils d'emploi détaillés dans ce livre.

### **14. Pourquoi les noms des huiles essentielles sont-ils si précis ?**

Parce que l'aromathérapie est une science précise. C'est pourquoi au nom de l'huile essentielle (par exemple « thym ») on rajoute son chémotype (par exemple « à linalol »). Il existe en effet une grande variété de thyms (à thujanol, à linalol, à thymol, etc.) et chacune possède ses propriétés spécifiques. En l'occurrence, le thym à linalol est extrêmement efficace pour les problèmes ORL et ne présente strictement aucun danger chez les tout-petits, ce qui n'est pas le cas du thym à thymol. Il en va de même pour toutes les huiles essentielles : la lavande vraie n'a pas les mêmes propriétés que la lavande aspic, etc.

## **15. Les huiles essentielles peuvent-elles être employées comme produit cosmétique ?**

Bien sûr ! De nombreuses huiles essentielles participent activement à la beauté de notre peau, de nos cheveux, de nos ongles, certaines aident à se débarrasser de la cellulite... Puisqu'elles traversent la barrière cutanée, elles agissent d'abord en surface, puis en profondeur. Des cosmétiques naturels 100 % sûrs et efficaces ! Le géranium, le bois de rose d'Asie (bois de Hô) ou l'arbre à thé sont couramment mis à contribution pour nous rendre plus beaux (belles), mais l'ylang-ylang ou l'immortelle sont très précieux aussi. On les utilise mélangées à une huile végétale, dans sa crème de soin, sa dose de shampooing ou son masque.

## **16. Pourquoi certaines huiles essentielles coûtent-elles plus cher que d'autres ?**

Les écarts importants entre plusieurs marques sont toujours dus à une différence de qualité. Par exemple, si vous trouvez une huile essentielle de lavande bien moins chère sous telle marque que sous telle autre, vous pouvez être certain que, dans le premier cas, le revendeur est moins regardant sur la qualité (par exemple, le produit vient de Chine, sans contrôle, ou encore il s'agit d'une autre variété moins riche en principes actifs, ou falsifié, diluée voire synthétisée chimiquement).

Par ailleurs, dans une même gamme, le lentisque pistachier coûte environ trois fois plus cher que l'arbre à thé. C'est tout à fait normal, ce prix reflète directement le « rendement » de la plante.

Certains végétaux donnent beaucoup d'huile essentielle – par exemple, les clous de girofle, desquels on extrait 1 kg d'huile essentielle à partir de 10 kg de clous – et d'autres non – par exemple, la rose, qui ne fournit

que quelques grammes d'huile essentielle pour 100 kg de fleurs !

Ce rendement aléatoire explique en grande partie les larges différences de prix entre une huile essentielle et une autre.

## 17. Comment être sûr d'acheter de bonnes huiles essentielles ?

Il existe différentes qualités et, même, des « fausses » huiles essentielles (parfums de synthèse), totalement inactives pour la santé : c'est le cas de la majorité des produits vendus simplement pour parfumer et désodoriser les maisons. Les plus gros consommateurs d'huiles essentielles sont les industries de la parfumerie, de la cosmétique, de l'agroalimentaire et les lessiviers. Dans ce cas on ne recherche que les qualités parfumantes ou aromatisantes des huiles essentielles à moindre coût. Seules les huiles essentielles 100 % naturelles et 100 % pures ont de véritables propriétés thérapeutiques et sont 100% actives. Elles sont capables de soigner et de prévenir de nombreux maux quotidiens. Sur le flacon, cherchez les mentions **HEBBD** (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie), **BIO** s'il s'agit de plante cultivée ou « **Huile essentielle 100 % Pure, Naturelle et Chémotypée** ».

L'une comme l'autre indiquent qu'elles apportent toutes les précisions nécessaires concernant l'origine botanique, l'organe producteur de la plante et le profil biochimique.

- ◆ Seul le nom latin de l'espèce botanique est suffisamment précis. Ceci évite l'écueil des appellations populaires. Lorsqu'il existe plusieurs sortes d'huiles essentielles « proches », telles que diverses lavandes ou thyms, le latin permet aux

botanistes du monde entier de parler la même langue.

- ◆ Feuille, bourgeon, écorce, fleur... La mention de *l'organe producteur (o.p.)* permet aussi de gagner en précision, car certaines espèces produisent plusieurs huiles essentielles différentes selon l'organe distillé.
- ◆ *Les spécificités biochimiques (s.b.)* sont encore une indication précieuse renseignant sur les propriétés spécifiques de l'huile essentielle qui se trouve dans ce flacon précisément. En effet, ces dernières varient fortement en fonction du pays, du sol, du climat, de l'altitude, etc.

## 18. Une huile essentielle doit-elle être forcément bio ?

Il est aujourd'hui impossible de proposer une large gamme d'huiles essentielles avec le logo AB pour deux raisons simples :

- 1) certaines plantes employées sont introuvables en « bio »;
- 2) de nombreuses huiles essentielles proviennent de pays lointains dont les producteurs n'entrent pas dans les filières bio pour des raisons financières. Cela leur coûterait bien trop cher de mettre en place des structures de contrôle de ce type. Ce qui ne les empêche pas de travailler de façon traditionnelle et sans utiliser de pesticides.

Recherchez donc la mention « pure et naturelle » sur l'étiquette de votre flacon. Une huile essentielle « 100% pure et naturelle » est une garantie de qualité.

## **19. Les formules toutes prêtes (spray, rollers, bains, baumes ou huiles de massage) sont-elles vraiment efficaces ?**

Oui. Ces produits sont vivement conseillés, qu'il s'agisse d'un roller contre les boutons ou les maux de tête, d'un spray assainissant pour l'atmosphère, d'un gel contre les « bobos » ou tout autre mélange bien formulé, tout comme une préparation officinale par exemple. Non seulement les huiles essentielles agissent en synergie (plusieurs sont souvent plus efficaces qu'une seule) mais en outre, ces formules sont étudiées pour écarter tout risque de toxicité ou d'irritation cutanée. Par ailleurs, elles permettent des textures agréables et/ou adaptées, comme le gel, le spray (spécialités) ou encore les gélules, ovules ou suppositoires (préparations officinales). Enfin, recourir à ces produits est économique. Prenons par exemple ce spray aux 41 huiles essentielles : acheter vos 41 flacons unitaires pour faire vous-même votre mélange vous coûterait une fortune !

Rien ne vous empêche cependant de réaliser vos propres mélanges, à condition qu'ils soient simples (3, 4 huiles essentielles maximum). Il est d'ailleurs très agréable de préparer « son » huile de bain par exemple, en respectant bien le nombre de gouttes recommandé.

## **20. Peut-on utiliser des huiles essentielles si on prend déjà de l'homéopathie ou des plantes ?**

Oui. À condition de ne pas prendre vos traitements au même moment. Respectez une pause d'une heure entre la prise d'homéopathie et celle d'huile essentielle par voie orale. Les autres voies d'administration ne sont pas concernées. Par exemple, les granules homéopathiques ou les plantes à 8 heures et les huiles essentielles à 9 heures. Commencez toujours par la prise de médicaments

homéopathiques puis, ensuite les huiles essentielles une heure plus tard.

## **21. Combien de temps peut se conserver un flacon d'huile essentielle ? Faut-il le mettre au réfrigérateur ?**

La plupart se conservent parfaitement bien entre 3 et 5 ans, à condition de respecter quelques consignes strictes. Préservez-les de l'air, de la chaleur et de la lumière, surtout les essences d'agrumes (citron, mandarine...) ou de lentisque pistachier, qui doivent même être éloignées des spots ou halogènes. À température ambiante, dans un placard fermé – hors de portée des enfants – c'est parfait.

## **22. Que faire en cas « d'accident » avec une huile essentielle ?**

**En cas de problème externe.** Si une goutte est tombée dans l'œil, ou que la peau « brûle » à l'endroit de l'application, pensez toujours « huile végétale » : baignez la zone avec de l'huile (amande douce, tournesol, olive, n'importe laquelle fera l'affaire) afin de diluer l'huile essentielle et d'apaiser immédiatement la douleur.

**En cas de problème interne.** Si vous avez malencontreusement avalé ½ flacon d'huile essentielle par exemple, appelez IMMÉDIATEMENT le centre antipoison de votre région et/ou le Samu (15 depuis un fixe, 112 depuis un mobile, ce numéro est valable pour la quasi-totalité de l'Europe). N'attendez pas qu'il y ait des symptômes pour demander du secours. Ne buvez pas (ni eau, ni lait, ni huile !), ne vous faites pas vomir, respectez les instructions.



## COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

### **On les avale**

Comme elles ne se dissolvent pas dans l'eau (elles ne sont pas «hydrodispersibles»), il ne faut pas les verser directement dans un verre d'eau ou une tisane mais plutôt les mélanger à un peu de miel, d'huile végétale ou encore les déposer sur un sucre ou un comprimé neutre (en pharmacie). On peut également les utiliser en cuisine et les intégrer dans un plat, pourquoi pas. Certaines s'y prêtent particulièrement, comme le basilic ou la lavande.

### **On les respire**

On peut profiter de leurs bienfaits par le biais d'inhalations sèches (sur un mouchoir) ou humides (dans un inhalateur électrique ou un bol d'eau chaude). Ou encore en verser quelques gouttes dans un diffuseur électrique ou sur un galet pour diffusion en céramique de Limoges. Idéal pour parfumer ou désinfecter les petites surfaces : armoires, penderies, toilettes, voiture... À défaut, dans une soucoupe en verre ou en porcelaine placée *près* d'une source de chaleur, afin d'assainir l'air ambiant (bureau,

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Guide de poche d'aromathérapie**  
Danièle Festy et Isabelle Pacchioni



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S