



DANIÈLE FESTY
LA SPÉCIALISTE DE L'AROMATHÉRAPIE

Je m'initie aux
HUILES
ESSENTIELLES
GUIDE VISUEL

**LES 10 HUILES
VRAIMENT ESSENTIELLES
POUR COMMENCER**

**LES MEILLEURES
FORMULES AROMA**

**ANTISTRESS,
MINCEUR,
ANTIBACTÉRIENNES...**

**POUR TOUTE
LA FAMILLE**



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

Je m'initie aux
HUILES
ESSENTIELLES
GUIDE VISUEL

**Le guide de référence 100% visuel
pour débuter avec les huiles essentielles**

Ce livre rend enfin accessible et pratique l'aromathérapie au quotidien. Migraine, troubles des règles, insomnie, douleurs, sport, cellulite... découvrez les meilleures formules aroma pour une santé au top.

Citron, lavande, rose de Damas, thym... La sélection des dix huiles essentielles incontournables.

**Propriétés, mode d'emploi, mises en garde, impossible
de vous tromper !**



Inclus :

*15 top aroma, recettes de cuisine, détox bureau
et maison, fabriquer son parfum ou ses cosmétiques,
diffusions bien-être...*

ISBN : 979-10-285-0413-7



19 euros
Prix TTC France

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

UNE CRÉATION SUPERNOVA 

Photos de couverture : Shutterstock
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

Je m'initie aux
HUILES
ESSENTIELLES
GUIDE VISUEL

Ma bible des huiles essentielles, 2017.

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles, 2017.

Mes 1 000 ordonnances huiles essentielles, 2017.

Mes huiles essentielles anti-âge, 2016.

Mes huiles essentielles antistress, 2016.

Soignez vos troubles digestifs avec les huiles essentielles, 2016.

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

Ma bible de l'automédication, 2015.

Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, 2015.

Mon abécédaire illustré des huiles essentielles, 2015.

Les huiles essentielles, ça marche, 2015.

Massages et automassages aux huiles essentielles, 2015.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur : www.editionsleduc.com/daniele-festy

Et retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com

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

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Réédition d'*Huiles essentielles: le guide visuel*, paru en mars 2014.

DANIÈLE FESTY

Je m'initie aux
HUILES
ESSENTIELLES
GUIDE VISUEL



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

SOMMAIRE

1. TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES HUILES ESSENTIELLES ET L'AROMATHÉRAPIE

Présentation d'une huile essentielle	8
L'aromathérapie et les autres présentations végétales	12
Sur la route des huiles essentielles	14
Attention au soleil !	16
D'où sont tirées les huiles essentielles ?	18
Comment obtient-on une huile essentielle ?	20
Combien coûte un soin aux huiles essentielles ?	22
Combien de gouttes pour se soigner ?	24
L'étiquette aroma parfaite	26
La cuisine aroma	28

2. LES MEILLEURES FORMULES AROMA POUR UNE SANTÉ AU TOP

Le top 7 aroma silhouette	32
Le top 10 massages aroma	38
Le top 5 bains aroma	42
Le top 5 cosmétiques aroma	44
Le top 4 déodorants essentiels	48
Le top 3 parfums aux huiles essentielles	50
Le top 5 tisanes aroma	54
Le top 5 massages aroma sport	56
Le top 10 coach aroma sport (été)	58
Le top 10 coach aroma sport (hiver)	62

SOMMAIRE

Le top 10 diffusions aroma.....	66
Le top 10 aroma au travail.....	68
Le top 6 home aroma : cuisine nickel.....	72
Le top 5 home aroma : salle de bains & petit coin.....	74
Le top 4 huiles essentielles aphrodisiaques.....	76

3. LES 10 HUILES ESSENTIELLES DE BASE POUR DÉMARRER

1. La camomille romaine.....	81
2. Le citron.....	87
3. Les eucalyptus.....	93
4. Les géraniums.....	99
5. L'hélichryse italienne.....	107
6. Le laurier noble.....	121
7. Les lavandes.....	131
8. La menthe poivrée.....	147
9. La rose de Damas.....	163
10. Les thyms.....	175

ANNEXES

1. À chaque problème sa solution aroma.....	189
3. Index des huiles essentielles.....	199
4. Index des maux.....	201

TOUT

CE QU'IL FAUT SAVOIR
SUR LES HUILES
ESSENTIELLES
ET L'AROMATHÉRAPIE

Présentation d'une huile essentielle

Une huile essentielle est un liquide aromatique issu de plantes. On l'extrait de certains organes – fleur, feuille, écorce, racine, graine... – de plantes riches en essences odorantes. Elle se présente le plus souvent en petit flacon de 5 ou 10 ml. Huiles essentielles de lavande, de citron, d'eucalyptus... une cinquantaine d'entre elles sont couramment disponibles. Se soigner avec les huiles essentielles s'appelle « l'aromathérapie ». C'est une forme de phytothérapie (= soins par les plantes – voir p. 12 et 13), mais qui n'a rien à voir avec les tisanes ou les gélules de plantes. L'aromathérapie est beaucoup plus puissante, car une huile essentielle est beaucoup, beaucoup plus concentrée en composés actifs qu'une tasse de tisane, et ce ne sont d'ailleurs pas les mêmes.



HUILE

=

caractère hydrophobe et liquide plus ou moins fluide



ESSENTIELLE

=

caractère unique et typique
(de l'odeur comme des propriétés thérapeutiques)



Une huile essentielle ne renferme pas du tout de gras, malgré ce que l'on pourrait croire. Elle ne contient pas non plus d'eau, ni d'alcool. En revanche, elle est constituée de centaines de molécules différentes.



C'est ce qui rend chaque huile polyvalente, avec de nombreuses propriétés et indications, à l'inverse d'un médicament, qui ne renferme généralement qu'une seule molécule, pour un seul usage.

C'est aussi ce qui explique que les bactéries et les virus ne parviennent pas à développer de « résistance » aux huiles essentielles antiseptiques (contrairement aux médicaments antibiotiques et aux antiviraux) : elles sont trop complexes pour qu'un microbe s'y habitue, s'organise, mute en conséquence et en devienne « maître ».

Ces centaines de molécules sont classées par grandes familles : les aldéhydes, les cétones, les esters, les éthers, les oxydes, les phénols, les alcools, les terpènes... Certaines huiles essentielles sont particulièrement riches en alcools, d'autres en terpènes, etc. C'est ce qui les différencie les unes des autres et leur procure leurs propriétés santé et beauté... ainsi que leurs contre-indications éventuelles.

À QUOI ÇA SERT ?

Neuromodulateurs, antibactériens, antiviraux, antifongiques, tuent virus, moisissures, bactéries, champignons.

Alcools

OÙ LES TROUVER ?

Thym à linalol, à thujanol, bois de rose, bois de Hô, palmarosa, arbre à thé, ravintsara, lavandes.

Super-anti-infectieux, toniques, immunostimulants.

Aldéhydes aromatiques

Cannelles (écorces).

Anti-inflammatoires, insectifuges, anti-infectieux, sédatifs nerveux, digestifs.

Aldéhydes terpéniques

Verveine citronnée, mélisse officinale, eucalyptus citronné, citronnelles.

Mucolytiques gynécologiques et respiratoires, brûle-graisses, désclérosantes, antivirales.

Cétones

Menthe poivrée, romarin à verbénone, thuya, sauge officinale, eucalyptus à cryptone.

Super-antistress, favorisent le sommeil. Antispasmodiques nerveux, anti-inflammatoires, antidouleur, hypotenseurs.

Esters

Lavande officinale, ylang-ylang, camomille romaine, gaulthérie couchée.



À QUOI ÇA SERT ?

Super-antispasmodiques nerveux et musculaires, antidouleur, antiallergiques, œstrogène-like.

Phénol
méthyl-
éthers
(éthers)

OÙ LES TROUVER ?

Estragon,
basilic exotique,
anis vert, fenouil doux.

Antibactériens, antiviraux. Assainissent l'air ambiant et soignent les voies respiratoires (maladies de l'hiver), expectorants, immunomodulants.

Oxydes
terpéniques

Eucalyptus radié,
eucalyptus globuleux,
laurier noble, niaouli,
romarin à cinéole,
ravintsara.

Les plus puissants antibactériens, antiviraux, antifongiques, antiparasitaires, immunostimulants. Tuent les virus, les moisissures et les germes. Toniques, stimulants.

Phénols

Giroflier, thym à thymol, sarriette des montagnes, origan compact, cannelles (feuilles).

Super-tonifiants, expectorants, balsamiques (aident à respirer), assainissants de l'air ambiant, toniques circulatoires.

Terpènes

Pins, sapins, genévrier, cyprès de Provence, tous agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse...).

L'aromathérapie

C'est la façon la plus puissante et la plus subtile de se soigner avec les plantes.



INFUSIONS



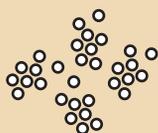
POUDRES
(gélules)



EXTRAITS LIQUIDES



TEINTURES
(flac)



GRANULES ET DOSES



TEINTURES-MÈRES

PHYTOTHERAPIE

(remèdes à base de plantes)

HOMÉOPATHIE

(certains remèdes homéo sont à base de plantes très diluées et très dynamisées)

**LES PLANTES
ET LES
SOIGNEMENTS**

AROMATHÉRAPIE

(remèdes à base d'huiles essentielles)



**Diffusion
atmosphérique**



**Baumes et huiles
de massage**



**Oléocapsules
et HE posées
sur un support**
(sucre, comprimé
neutre, huile
alimentaire...)



Suppositoires



Baume



et les autres présentations végétales



EXTRAITS LIQUIDES
(solutions)



ALCOOLATURES



SIROPS



ONGUENTS

PLANTES SÈCHES

(infusions de plantes)



PLANTES SÈCHES QUI SÈCHENT



GEMMOTHÉRAPIE

(remèdes liquides à base de bourgeons)

PLANTES SÈCHES

(huiles essentielles)



PLANTES SÈCHES



Ovules



**Gouttes nasales
et auriculaires**



Gargarismes



Bains de bouche

Sur la route des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont extraites de plantes dites aromatiques. Très répandues dans la nature, ces plantes sont classées en grandes familles comme les Myrtacées ou les Pinacées. Elles poussent dans le monde entier, chacune ayant sa zone géographique et son climat de prédilection. À chaque pays, à chaque zone géographique et à chaque terroir même, correspond une huile essentielle unique. Car, selon la terre, le climat, l'environnement où elle pousse, une même plante fabriquera des essences différentes (parfois TRÈS différentes !). Exactement comme le vin : transposez un cépage à mille kilomètres, ou même à quelques encablures de son habitat originel, et vous n'obtiendrez pas du tout le même breuvage.

Voici la carte de notre route des huiles essentielles. Les marques ne se fournissent pas toutes aux mêmes endroits, c'est pourquoi si vous avez un flacon d'huile essentielle sous les yeux et que sa provenance géographique est différente de la nôtre, cela n'a rien d'étonnant. En ce qui nous concerne, nous considérons que les meilleures huiles essentielles du monde viennent d'ici :



Attention au soleil !

Certaines huiles essentielles renferment des composants qui tachent la peau au soleil.

Même si c'est particulièrement flagrant au printemps et en été, méfiez-vous toute l'année de ce mécanisme : ce n'est pas parce qu'il fait gris qu'aucun UV ne passe à travers les nuages. Et dans le sud, le soleil ne se cache jamais bien longtemps !

D'autre part, certains d'entre vous voyagent, partent au soleil, ne serait-ce qu'un week-end. Prudence !

Pas d'exposition 6 à 10 heures après une telle application.

Diluez-les suffisamment dans une huile végétale et appliquez-les le soir au coucher.



ANGÉLIQUE (GRAINES)

BERGAMOTE (ZESTE)

CITRONS (ZESTE)

KHELLA

LITSÉE CITRONNÉE

LAVANDES

LIVÈCHE

MANDARINE (ZESTE)

ORANGE DOUCE ET ORANGE AMÈRE (ZESTE)

PAMPLEMOUSSE (ZESTE)

VERVEINE CITRONNÉE

D'où sont tirées les huiles essentielles ?

Une huile essentielle est rarement extraite de la plante entière. Seul un organe (ou deux) fournit l'essence recherchée. Par exemple, l'huile essentielle de cannelle peut provenir de l'écorce ou de la feuille, chacune ayant alors ses propriétés.

En fonction de l'organe producteur, le nom de l'huile essentielle diffère. Exemple : l'oranger amer (*Citrus aurantium var. amara*). Sa feuille donne de l'huile essentielle de petit grain bigaradier (ou bigarade), sa fleur de l'huile essentielle de néroli, son zeste de l'essence d'orange amère. Lorsque dans certains livres vous lisez « prendre de l'huile essentielle d'orange », vous ne pouvez vraiment pas exploiter le conseil !

L'oranger amer



L'HE de la feuille : le petit grain bigaradier

- ➔ Extraite par distillation
- ➔ Calmante, tranquillisante, légèrement hypnotique, nettement hypnogène



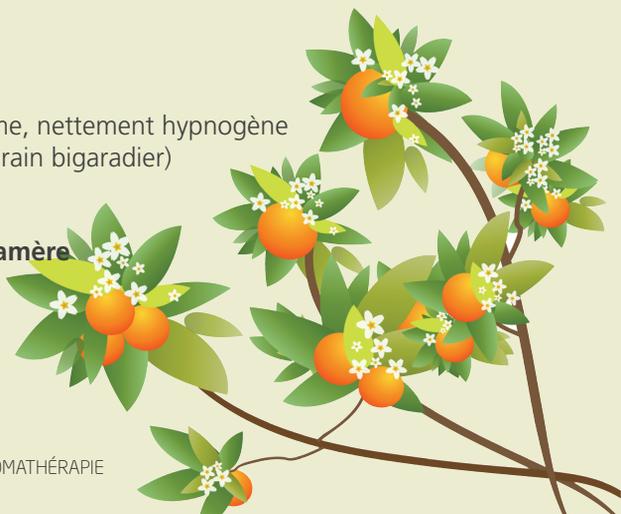
L'HE de la fleur : le néroli

- ➔ Extraite par distillation
- ➔ Rééquilibrante nerveuse, antidéprime, nettement hypnogène (action plus profonde que le petit grain bigaradier)



L'essence du fruit (zeste) : orange amère

- ➔ Extraite par expression à froid
- ➔ Antiseptique aérienne





HUILE ESSENTIELLE DE...	EXTRAITE DE...
Ail	Gousse broyée
Oignon	Bulbe
Clou de girofle	Bouton séché
Pin, sapin, épinette noire	Aiguille
Cannelle, bouleau	Écorce, feuille
Bois de Hô, cade, cèdre, genévrier, santal	Bois
Angélique, livèche, vétiver	Racine
Myrrhe, encens, térébenthine	Gomme = oléorésine
Vanille	Gousse
Gingembre, nard	Rhizome
Bergamote, bigarade, citron, mandarine, orange, pamplemousse	Feuille et zeste
Aneth, cardamome, carotte, carvi, anis, coriandre, cumin	Graine
Genièvre	Baie, rameau
Muscade, poivre, cubèbe	Fruit (épice)
Cajepout, petit grain, romarin, fenouil	Tige et feuille
Cyprès	Branche et feuille
Eucalyptus, laurier noble, lemongrass, mélisse, niaouli, gaulthérie, géranium, verveine	Feuille
Citronnelle, céleri, palmarosa	Plante entière non fleurie
Armoise, estragon, hysope, menthe, origan, sarriette, thym, marjolaine, sauge, achillée millefeuille, basilic, hélichryse italienne, lavandes, patchouli	Plante fleurie
Rose de Damas, camomille	Fleur

Comment obtient-on une huile essentielle ?

Les huiles essentielles se trouvent au cœur des plantes aromatiques, sous forme d'essence. Elles sont fabriquées par les poils sécréteurs de la plante, les poches ou autres cellules sécrétrices. L'homme doit donc aller les chercher ici, sans les dénaturer (donc pas de chaleur trop forte ni de « traitement » agressif), et sans en perdre (il y en a déjà peu dans la plante).

Pour cela, il a recours à :

- 1. L'expression** pour les agrumes.
Il suffit de presser la peau de citron, d'orange, de pamplemousse... pour récupérer l'essence. C'est elle qui pique les yeux et « poisse » les doigts lorsqu'on épluche ces fruits.
- 2. La distillation** pour les autres organes de la plante, c'est-à-dire entraîné à la vapeur d'eau.

La distillation en 5 étapes

Étape 1 :

On met de l'eau de source à chauffer, jusqu'à frémissement (vapeur).

Étape 2 :

La vapeur d'eau traverse les plantes installées au-dessus dans le gros récipient...

Étape 3 :

... passe dans ce tuyau...

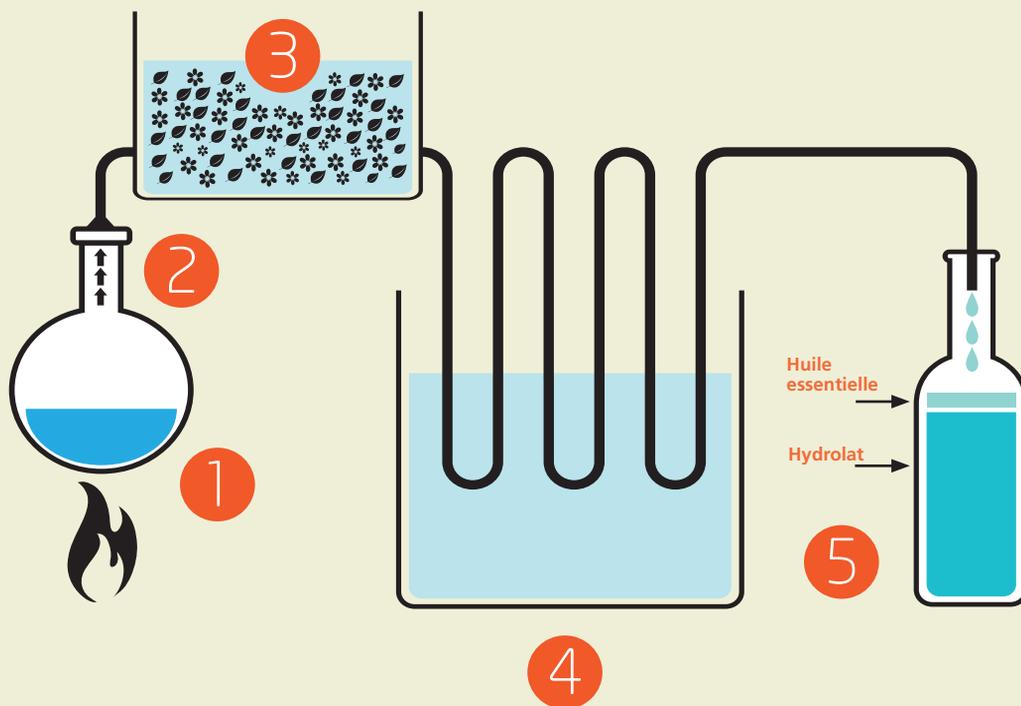


Étape 4 :

... puis traverse un récipient rafraîchissant. Avec le choc de température, la vapeur désormais chargée d'essence de plante redevient liquide.

Étape 5 :

L'extrait de plante obtenu est recueilli dans l'essencier en deux phases (= deux « couches »). En haut, l'huile essentielle, plus légère que l'eau. En bas, l'hydrolat, « l'eau distillée de plante ». *L'huile essentielle*, fortement chargée en molécules actives, est principalement utilisée pour se soigner. *L'hydrolat*, bien moins riche en molécules aromatiques, beaucoup plus doux, l'est davantage pour la beauté (nettoyage de peau...) ou pour traiter les zones très sensibles (eau de bleuet pour les yeux). Il peut aussi être avalé, par exemple l'hydrolat d'orange chez les enfants.



Combien coûte un soin aux huiles essentielles ?

Parmi les nombreuses idées fausses qui circulent au sujet des huiles essentielles, celle du coût m'a toujours étonnée tant elle est évidente à « démonter ». J'ai calculé pour vous, à partir d'un catalogue très récent d'une marque de haute qualité, destiné aux professionnels (pharmaciens), le prix de la goutte. Ce n'est quand même pas la ruine, si ? Étonnamment, la même HE bio coûte parfois moins cher que la non-bio, encore une claque aux préjugés !

Il ne s'agit que d'une petite sélection d'huiles essentielles, mais elles y sont très variées – la plus chère y figure, c'est la rose de Damas. Ainsi, faisons le calcul ensemble, étant entendu qu'il s'agit de situations théoriques puisque dans la plupart des cas, vous allez faire des mélanges d'HE, et non les utiliser isolées.

Soigner un rhume

🔴 **Votre HE** : l'eucalyptus radié

🕒 **Durée** : 5 jours (max !)

👉 **Utilisation** : 32 gouttes/jour – diffusion + application + voie orale (dont + de la moitié en diffusion)

💰 **Total** = 0,64 € le traitement par jour, soit sur 5 jours : 3,20 €

Comparez avec le coût d'une consultation + les médicaments, sans compter la transmission aux proches (évitée grâce à l'aroma en diffusion à la maison).

Soin antirides express

🔴 **Votre HE** : la rose de Damas

🕒 **Durée** : 30 jours

👉 **Utilisation** : 1 goutte par jour (soir) dans votre crème hydratante habituelle

💰 **Total** = 30 gouttes soit 21 à 24 €/mois



Comparez avec le coût d'une crème antirides parfois au prix du caviar, à l'efficacité discutable.

Soirée Kamasutra

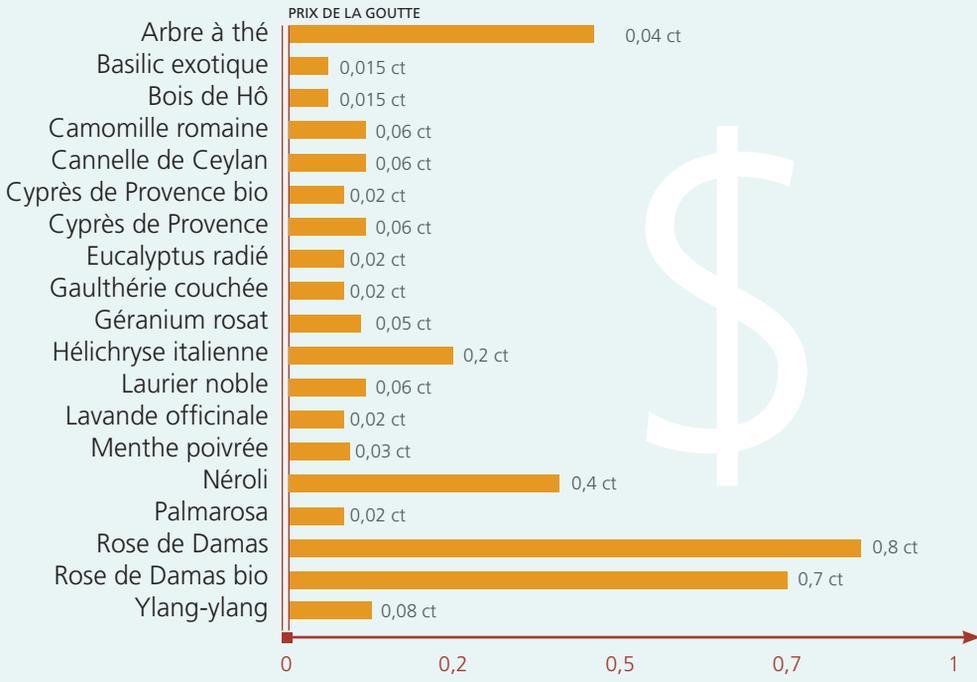
🔴 **Votre HE :** l'ylang-ylang

🕒 **Durée :** 1 soir

👉 **Utilisation :** 5 gouttes bain, 5 gouttes diffuseur, 3 gouttes massage

💰 **Total =** 1,04 € la soirée

Comparez avec le coût d'un dîner restaurant aux chandelles avec champagne + des dessous affriolants ou tout autre « accessoire érotique ». Avec les huiles essentielles, venez comme vous êtes !



Combien de gouttes pour se soigner ?

Un conseil : photocopiez ce tableau pour le conserver avec vos flacons, dans la pharmacie familiale et en déplacement.

PRINCIPALES POSOLOGIES (MAXIMALES) AROMA EN FONCTION DE LA VOIE D'ADMINISTRATION



À AVALER

1 goutte pour les enfants de + de 7 ans
2 gouttes* pour les adultes, sur 1 cuillère à café de miel, d'huile d'olive, 1/2 sucre ou 1 comprimé neutre 3 fois par jour.

N'avez pas d'huiles essentielles pures (sauf quelques cas particuliers : menthe poivrée, lavande officinale, ravintsara, estragon) ni mélangées à de l'eau !



BAIN

5 gouttes pour les bébés
10 pour les enfants
15 pour les adultes
mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain, 1 verre de lait ou de sels de bain.



BAIN DE PIEDS

4 gouttes pour les enfants
6 pour les adultes
mélangées à 1 cuillère à café de base pour bain ou de lait.

*ou 1 goutte 6 fois par jour pour les HE à phénols.



DIFFUSEUR

Selon recommandations du fabricant :
6 à 15 gouttes.
En l'absence de diffuseur,
4 à 5 gouttes sur une soucoupe
près d'une source de chaleur.



INHALATIONS

Sèches
2 à 5 gouttes pures sur le mouchoir ou l'oreiller.
Humides
6 gouttes dans un bol d'eau frémissante.



**APPLICATIONS,
MASSAGES**

4 gouttes pour les enfants
6 pour les adultes
mélangées à 1 cuillère à café d'huile végétale,
soit 5 ml.



Les bébés peuvent très bien profiter de certaines huiles essentielles, triées sur le volet et uniquement diffusées ou appliquées sur la peau. Elles n'ont pas d'égal pour soulager une colique, une douleur dentaire, un gros chagrin. En automédication, ne sortez pas des suggestions aroma de ce guide.

Les enfants : il est indispensable de « piocher » exclusivement parmi les huiles essentielles conseillées dans ce guide. En effet, certaines huiles essentielles sont réservées aux adultes, et donc interdites aux enfants. Rappel : l'enfant n'est pas un adulte en miniature, n'appliquez pas les mêmes conseils aroma que ceux donnés aux adultes, « en divisant la dose par deux », ça ne fonctionne pas du tout comme cela.

Les femmes enceintes : bien choisies et bien utilisées grâce aux conseils de ce guide, les huiles essentielles soignent et apaisent sans risque pour la maman ni son bébé (contrairement aux idées reçues). À condition de les trier sur le volet et de les utiliser par les voies d'administration autorisées.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je m'initie aux huiles essentielles,
le guide visuel

Danièle Festy



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