

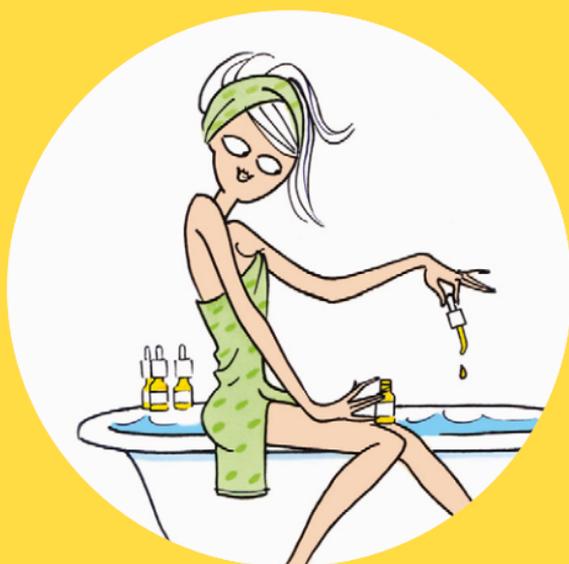
C'EST MALIN

POCHE

DANIÈLE FESTY CATHERINE DUPIN

**LES 6 HUILES
ESSENTIELLES
INDISPENSABLES**

VIE QUOTIDIENNE



**S'INITIER
À L'AROMATHÉRAPIE**

LES 6 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES



Quand les huiles essentielles s'échappent de l'armoire à pharmacie, c'est tout notre bien-être qui en profite. Beauté, ménage, jardin, et bien sûr, santé, chacune met ses vertus à notre service, avec des recettes aussi efficaces que fûtées.

Découvrez dans ce livre :

- **6 huiles essentielles pour tout faire** : arbre à thé, citron, lavande, menthe, romarin et rose. Leur CV et leurs meilleures missions.
- **Comment être belle et en forme grâce à elles** : nos bonnes recettes santé (angine, digestion lente, angoisses, insomnie, hypertension, arthrose...) et centre de beauté (massages, bains, soins des pieds, masques, etc.).
- **Comment entretenir sa maison et son jardin** : des produits ménagers maison pour parfumer et assainir. Finies les puces sur Minet ou les mites dans les placards, adieu parasites sur vos belles plantes !

300 BONNES RAISONS D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Elle est l'auteur de best-sellers comme *Ma bible des huiles essentielles*, *Les huiles essentielles, ça marche !* ou encore *100 réflexes aromathérapie*.

Catherine Dupin est auteur de nombreux livres pratiques. Elle a notamment coécrit *La lavande, c'est malin* avec Danièle Festy.

ISBN 979-10-285-0489-2

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : VIE QUOTIDIENNE

6 euros

Prix TTC France



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

LES 6 HUILES
ESSENTIELLES
INDISPENSABLES

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, 2015.

Les huiles essentielles, c'est malin, 2012.

La lavande, c'est malin, 2012.

Découvrez la bibliographie complète de Danièle Festy :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Et retrouvez-la sur son blog :

www.danielefesty.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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 toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com

sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0489-2

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

DANIÈLE FESTY CATHERINE DUPIN

**LES 6 HUILES
ESSENTIELLES
INDISPENSABLES**

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

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
--------------	---

PARTIE 1 : NOS 6 HUILES ESSENTIELLES

SUPER-MALIGNES 15

1. ARBRE À THÉ : DOCTEUR HOUSE	16
2. CITRON : LE KARCHER	20
3. LAVANDE OFFICINALE : LA SHIVA DES HUILES ESSENTIELLES	25
4. MENTHE POIVRÉE : L'ANTIDOULEUR	30
5. ROMARIN À CINÉOLE : L'EXPERT ORL	35
6. ROSE DE DAMAS : LA PRÉCIEUSE	39

PARTIE 2 : NOS 6 HUILES ESSENTIELLES

EN PRATIQUE 45

1. EMBELLIR	46
2. SOIGNER LE CORPS ET L'ESPRIT	107
3. PARFUMER ET PRENDRE SOIN DE SA MAISON	148

TABLE DES MATIÈRES	189
--------------------	-----

INTRODUCTION

Les huiles essentielles nous apprivoisent doucement mais sûrement. Très longtemps, ces petites protégées des parfumeurs ont servi les cosmétiques dans un quasi-anonymat. Plus récemment, elles sont sorties timidement des coulisses pour nous rappeler comment se soigner sans s’empoisonner. Aujourd’hui, dans ce livre, nous vous proposons de découvrir des stars ! Six huiles essentielles au top sur tous les plans ; à l’apogée de leurs usages ; polyvalentes et uniques ; six superstars qui vont illuminer votre quotidien avec des procédés malins et naturels. Chacune ses vertus, ses premier et second rôles, mais toutes pour la même cause : nous adoucir le quotidien, nous soigner, nous embellir. En piste : les huiles essentielles d’arbre à thé, de citron, de lavande, de menthe poivrée, de romarin et de rose !

Au fil des pages, vous allez découvrir 300 bonnes raisons d'utiliser ces huiles essentielles. Beauté, santé, entretien de la maison, jardin, partout elles apportent leur expertise. Partout et à tous ! Vous décidez de retrouver la ligne ? Elles vous prescrivent un automassage minceur qui va doper votre système d'élimination, vous aidant à déloger une partie des stocks de graisse (p. 57). Vous avez 15 ans, 20 ans, 30 ans, 40 ans, 50 ans, 60 ans et plus ? Elles vous arrangent un programme cosmétique sur mesure, avec gommage, masque, tonique, démaquillant, baume à lèvres et compagnie.

Vous souhaitez pouvoir faire face aux bobos du quotidien sans devoir sortir votre dictionnaire d'aromathérapie ? Elles ont tout prévu ! Une coupure, hop ! 2 gouttes des huiles essentielles les plus antiseptiques (p. 134). Une rumeur de poux ? Elles livrent le mode d'emploi pour tuer le danger dans l'œuf (p. 139). Insomnie, rage de dents, confort de la future maman... les désagréments et pathologies trouvent tous une réponse !

Et entretenir son chez-soi sans inviter de polluants, ça ressemble fort à une autre bonne raison de faire appel aux huiles essentielles... Fini les surfaces graisseuses, avec les produits miracle faits maison (Dégraistout, p. 149) ! Dehors, les mites alimentaires qui squattent les placards (p. 153) ! Par ici, les petits rouleaux parfumés en tissu éponge, à proposer à vos convives en fin de repas (p. 155) ! À vous un Mistigri au poil brillant sans ses parasites (p. 185) !

Mais ne dévoilons pas ici les 300 bonnes raisons de partager sa vie avec les huiles essentielles, partez à leur découverte.



BIEN LES CHOISIR

Oubliez les étals de marché ou les boutiques bazar : on ne plaisante pas avec la qualité des huiles essentielles. En pharmacie, parapharmacie (rayon santé), dans une boutique de produits naturels ou bio, dans quelques enseignes bien-être, vous mettez toutes les chances de votre côté pour avoir de bons produits et, peut-être même, des conseils en plus. Le flacon doit être en verre teinté (vert, brun, etc.) pour préserver les propriétés des huiles essentielles, sensibles aux rayonnements UV. S'il est équipé d'un compte-gouttes, c'est encore mieux, la goutte étant l'unité de mesure de l'aromathérapie et des applications des huiles essentielles qui nous intéressent dans ce guide. L'étiquette doit mentionner, au minimum, le nom de la plante en français (par exemple : Lavande officinale), l'espèce botanique en latin (dans notre exemple : *Lavandula angustifolia*), les coordonnées du laboratoire fournisseur, le numéro du lot, la partie de la plante d'où a été extraite l'huile essentielle (dans notre exemple : la fleur), le nom de la molécule la plus représentative de cette variété (appelé le chémotype, par exemple : linalol), la mention HEBBD ou HECT et la date de péremption.

BIEN LES UTILISER

Dans une tisane, mêlées au bain, en friction, en massage, en inhalation, diffusées dans l'air ambiant, au sauna... il y a une foule de méthodes pour profiter des huiles essentielles. Mais chacune, quelle que soit la voie interne ou externe choisie, les quantités à utiliser sont très précisément conseillées : n'improvisez pas, les huiles essentielles (HE) sont des pépites de bienfaits et d'arômes, à condition de les employer avec précision et modération.

Contre-indications et précautions d'emploi

- N'augmentez jamais les doses indiquées dans nos conseils.
- N'avalez pas les huiles essentielles pures (sauf dans de rares cas, ex. 1 goutte de menthe, de citron) : posez-les sur un comprimé neutre (vendu en pharmacie ou dans les boutiques bio), sur un sucre, dans une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel.
- Sauf rares exceptions (lavande officinale, arbre à thé), et sur de très petites surfaces, n'appliquez pas d'HE pures sur la peau,

diluez-les d'abord dans une huile végétale (HV) : amande douce, macadamia, jojoba...

- Future maman, soyez très prudente avec les huiles essentielles : si vous en appliquez sur la peau ne le faites qu'un court moment, 3 ou 4 jours de suite. Évitez de les avaler durant toute la grossesse, sauf celles de citron ou de gingembre pour lutter contre les nausées du premier mois. Sinon, demandez conseil à un aromathérapeute.
- Ne donnez pas d'huile essentielle par voie interne aux bébés ni aux très jeunes enfants jusqu'à 7 ans. Et par voie externe, soyez très prudent.
- Peaux très sensibles, allergiques, mieux vaut tester une huile essentielle avant de s'en servir plus largement : posez 1 goutte d'HE pure sur la peau, au niveau du pli du coude. Si dans l'heure qui suit aucune réaction n'apparaît, c'est qu'elle est bonne pour le service.
- Les essences d'agrumes sont phototoxiques : ne vous exposez pas au soleil si vous vous êtes appliqué de l'essence de citron, vous risqueriez de voir apparaître des taches indélébiles sur votre peau.
- Si vous vous projetez accidentellement de l'HE dans l'œil, ne rincez pas à l'eau, mais

avec une huile végétale que vos larmes dilueront par la suite.

- Ne laissez jamais vos flacons d'HE à la portée des enfants.

ENTENDONS-NOUS BIEN

HE = huile essentielle

HV = huile végétale

EL = extrait lipidique

1 cuillère à café = 5 ml

1 cuillère à dessert = 10 ml

1 cuillère à soupe = 15 ml

Il existe, dans le commerce, deux sortes de flacons, dont les compte-gouttes sont différents. Les uns ont un orifice central simple ; dans ce cas 1 ml correspond à 20 gouttes d'HE environ. Les autres ont un orifice plus petit doublé d'une tige creuse ; dans ce cas, 1 ml correspond à 40 gouttes d'HE environ. N'hésitez pas, au moment de l'achat de vos flacons, à vous faire préciser de quel compte-gouttes ils sont équipés.



**NOS 6 HUILES
ESSENTIELLES
SUPER-MALIGNES**

Chapitre 1

Arbre à thé : docteur house

L'arbre à thé, *tea tree*, en anglais, n'a rien à voir avec le thé, comme son nom ne l'indique pas. Il est originaire d'Australie, où les Aborigènes l'utilisaient comme un remède anti-infectieux très puissant. C'est ce talent qui impose l'huile essentielle d'arbre à thé dans notre sélection : chaque goutte possède une force de frappe antiseptique telle, qu'elle trouve forcément sa place dans votre trousse de soins. Une coupure qui cicatrise mal ? Une sinusite qui traîne ? Une infection ? Autant de feux que l'HE d'arbre à thé éteint. Mais il va falloir aussi lui faire une place dans la salle de bains. Et pas uniquement pour son parfum à la fois frais, vert et camphré, mais pour le réconfort, la pureté, l'assainissement qu'elle opère sur la peau : toutes les

agressions cutanées, acné, piqûres, brûlures, mycoses sont apaisées. Elle se glissera tout naturellement dans des bains, douches, savons, diffusant sa force antibactérienne et ses arômes revitalisants avant de filer à la buanderie, où elle s'occupera du linge, intimement mêlée à du savon de Marseille. Elle poursuivra son travail d'assainissement dans toute la maison, via un vaporisateur ou un diffuseur. Rien, ni personne, n'échappe à cette HE désinfectante en chef, pas même vos animaux de compagnie, qu'elle protégera des puces, ni vos plantes, préservées des pucerons dévastateurs.

SA CARTE D'IDENTITÉ

Nom botanique

Melaleuca alternifolia.

Famille

Myrtacées.

Origine géographique

Australie.

Afrique du Sud.



Partie de la plante distillée

Feuilles.

Odeur

Camphrée, fraîche.

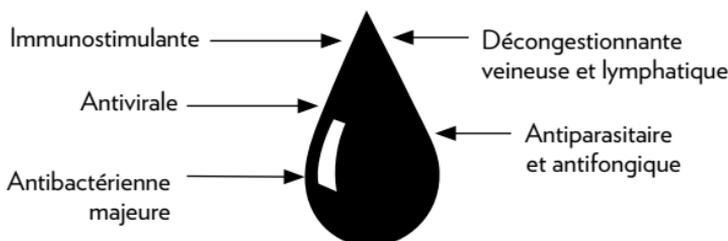
Saveur

Astringente, légèrement amère et piquante.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpénols : terpinène-1-ol-4.

Monoterpènes.



Précautions d'emploi

Très bien tolérée, elle s'utilise diluée en application sur la peau, en diffusion dans l'atmosphère, sur un support adéquat pour être ingérée.

SES MISSIONS

Pour embellir

- Elle nettoie, désinfecte et purifie la peau.

Pour soigner le corps et l'esprit

- Elle combat les affections respiratoires : grippe, fièvre, rhinopharyngite, rhinite, bronchite, sinusite. Et renforce les défenses immunitaires.
- Elle facilite l'expectoration des mucosités.
- Elle désinfecte les blessures.
- Elle soulage les piqûres d'insectes, les brûlures et les coups de soleil.
- Elle s'attaque aux mycoses cutanées, digestives et vaginales.
- Elle soigne la cystite.

Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Elle assainit l'air que l'on respire.
- Elle détruit les bactéries nichées dans le linge.
- Elle permet de faire le ménage sans produits synthétiques.

Chapitre 2

Citron : le Karcher

L'essence de citron se glisse habilement dans les crèmes bien-être, ce qui permet de prendre soin de soi tout en tonifiant son épiderme et en s'attaquant à la rétention d'eau. Elle opère un travail en profondeur, rendant la paroi des vaisseaux sanguins à la fois plus forte et plus souple et elle lutte contre la couperose. Ses propriétés antiseptiques et purifiantes de l'air ambiant sont précieuses, notamment l'hiver venu, pour lutter contre les infections respiratoires. Et elle fait des merveilles sur les systèmes immunitaires en berne ainsi que sur les personnes souffrant de frilosité des mains et des pieds. À regarder de près ses champs d'application, elle pourrait bien s'imposer comme la « favorite » de ces dames... Antiacné, elle sait

traiter les peaux grasses, débrouille les teints les plus ternes, assainit les cheveux gras, a un effet antirides, tonifie et blanchit les ongles, déstocke les graisses... que de la beauté ! À moins qu'elle devienne la coqueluche des ménagères : son action dégraissante superpuissante, détartrante et blanchissante rivalise sans peine avec les produits d'entretien du commerce. ! Sans dommages collatéraux pour la planète et avec le parfum frais et acidulé du petit fruit gorgé de soleil. Ferme contre les microbes et les bactéries, sans pitié pour les mites et fourmis qu'elle repousse, elle a sa place partout dans la maison.

SA CARTE D'IDENTITÉ

Nom botanique

Citrus limonum.

Famille

Rutacées.

Origine géographique

Bassin méditerranéen.



Partie de la plante exprimée

Zestes (écorces des fruits).

Odeur

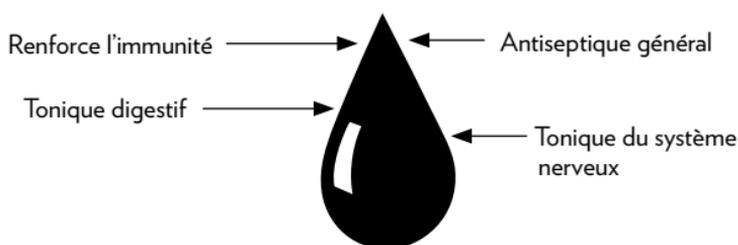
Fraîche, pétillante, sucrée, douce.

Saveur

Acide et légèrement amère.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpènes : limonène.



Précautions d'emploi concernant notre essence de citron et les autres essences d'agrumes

Les essences extraites des zestes d'agrumes (la bonne appellation est essence et non pas huile essentielle car, dans ce cas, elles sont obtenues non pas par distillation mais en

pressant simplement l'écorce du végétal) sont très phototoxiques. Elles sensibilisent la peau aux rayonnements solaires, ce qui risque de provoquer des taches de pigmentation. Citron, mandarine, pamplemousse, orange, bergamote... pas d'application d'essence d'agrumes dans les 12 heures qui précèdent une exposition solaire ! Très riches en terpènes, elles seraient caustiques pour la peau si on ne les diluait pas suffisamment.

SES MISSIONS

Pour embellir

- Elle dope le déstockage des graisses et lutte contre la cellulite.
- Elle est anticouperose.
- Elle traite l'acné et régule la peau grasse.
- Elle donne un teint lumineux et a un effet antirides.
- Elle est particulièrement adaptée aux soins des mains et des ongles.
- Elle rééquilibre les cheveux gras.

Pour soigner le corps et l'esprit

- Elle « nettoie » le foie et concourt à purifier le système digestif.
- Elle combat la propagation des infections respiratoires : rhume, grippe, sinusite, bronchite...
- Elle calme les nausées de la femme enceinte.
- Elle améliore la circulation sanguine.
- Elle lutte contre la fatigue générale et la perte de concentration.

Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Elle est antiseptique et purifie l'air ambiant.
- Elle éloigne les mites et les fourmis.

Chapitre 3

Lavande officinale : la Shiva des huiles essentielles

Son seul nom évoque les champs mauves caracolant entre Ventoux, Luberon, Drôme provençale et Verdon. S'exhale alors son odeur, tant recherchée par les grands parfumeurs, sur fond de chant de cigales. Les industriels ne se privent pas de surfer sur ce parfum qui nous est si familier : ils en abusent mais souvent sous une forme synthétique sans intérêt pour la santé ni le bien-être. L'huile essentielle de lavande officinale, c'est une autre affaire : presque une panacée, au vu des maux les plus courants et les plus variés qu'elle traite. De la tête aux pieds, elle soigne, dorlote, assainit, assouplit, tonifie et purifie. C'est l'huile essentielle la plus

polyvalente, celle qui apporte un soulagement à une multitude de désagréments. Avec un talent en plus : à la différence de la plupart des autres huiles essentielles, elle peut être appliquée directement sur une petite plaie sans avoir à la mélanger à de l'huile végétale. Par ailleurs, cette « Shiva » met aussi son potentiel au service de l'entretien de la maison : son action antibactérienne en fait un produit miracle pour les sanitaires, tandis qu'en duo avec le vinaigre blanc, elle devient un adoucissant naturel et délicieusement parfumé pour le linge.

SA CARTE D'IDENTITÉ

Nom botanique

Lavandula angustifolia, *Lavandula officinalis*, *Lavandula vera*.

Famille

Lamiacées.

Origine géographique

Midi de la France.



Partie de la plante distillée

Sommités fleuries.

Odeur

Fraîche, fleurie avec une douce note camphrée, légèrement mentholée.

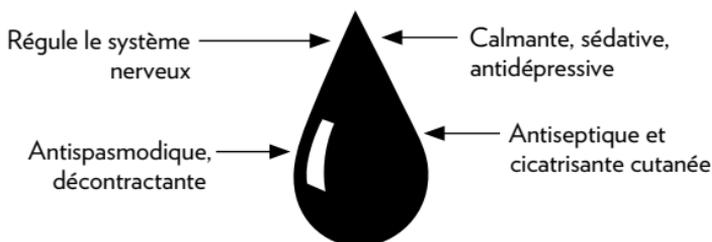
Saveur

Piquante, chaude et légèrement amère.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpénols : linalol.

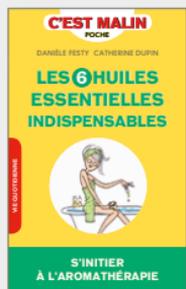
Esters : acétate de linalyle.



Précautions d'emploi

Non toxique, c'est l'amie de toute la famille : les jeunes enfants et même les bébés la tolèrent parfaitement. Elle peut d'ailleurs être utilisée pure directement sur la peau, en diffusion ou ingérée. Attention, n'oubliez pas pour autant de faire le test du pli du coude (p. 12), il y a parfois des allergies.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les 6 huiles essentielles indispensables
Danièle Festin & Catherine Dupin



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