

Isabelle Pacchioni

Préface du D^r Franck Gigon

Je veux une maison

ZÉRO POLLUTION !

AVEC LES HUILES ESSENTIELLES



De «Arbre à thé» à «Thym à linalol», les 12 meilleures huiles essentielles et tous les conseils malins pour un ménage ultrasain

LE DUC. S
PRATIQUE

Maison saine ? Hygiène quotidienne ? Rythme de vie ? Les réflexes antipollution sont dans chacun de nos gestes de tous les jours. Isabelle Pacchioni nous aide à faire le tri pour RES-PI-RER !

UN GUIDE ANTIPOLLUTION TRÈS PRATIQUE AVEC 1 001 RÉFLEXES AUX HUILES ESSENTIELLES !

Comment faire respirer ma maison ? Entre produits ménagers, acariens, mauvaise ventilation, moquette, solvants... l'air intérieur peut être plus pollué que l'air extérieur, or nous passons 85 % de notre temps enfermés.

- **Au bureau, à la maison :** repérez les ennemis envahisseurs de l'air intérieur. Tous les bons réflexes de santé naturelle.
- **Parfumez et purifiez l'air naturellement.** Apprenez à utiliser les huiles essentielles antimicrobes, antiacariens, antimoisissures, anti-allergies.
- **Toutes les astuces pour un ménage ultra-sain.** Pratique ! Un cahier central avec les bonnes recettes aroma ou naturelles à adopter au quotidien.

Isabelle Pacchioni a créé en 2005 Puressentiel (Puressentiel.com) une gamme de soins d'aromathérapie (en pharmacies). Elle est également l'auteure des best-sellers *Automassages aux huiles essentielles*, guide visuel et *Guide de poche d'aromathérapie*, coécrit avec Danièle Festy.

Le D^r Franck Gigon est médecin généraliste phytothérapeute.

ISBN : 979-10-285-1343-6



9,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Antartik
Illustration : Adobe Stock
RAYON : SANTÉ

ISABELLE PACCHIONI

Préface du Dr Franck Gigon

JE VEUX UNE MAISON ZÉRO POLLUTION !

AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

L E D U C . S
P R A T I Q U E

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Automassages aux huiles essentielles, guide visuel, 2017.
Guide de poche d'aromathérapie (avec Danièle Festy), 2016.

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1343-6

PRÉFACE

du Docteur Franck Gigon

À l'heure où, dans nos sociétés modernes, il n'est plus possible d'échapper à la pollution ambiante que ce soit dans l'air, dans l'eau ou dans nos aliments, où la contamination de nos espaces intérieurs se révèle supérieure à celle de nos espaces extérieurs, où les antibiotiques, les biocides ménagers et les pesticides se combinent pour faire émerger des microbes résistant à tout traitement, où les écosystèmes subissent les outrages des molécules chimiques rejetées dans la nature, il est plus que temps de réagir pour préserver nos organismes et notre mère planète.

En praticienne en aromathérapie expérimentée et entourée, Isabelle Pacchioni nous livre les solutions aromatiques naturelles. En soignant notre maison grâce à la puissance des huiles essentielles, c'est bien notre corps et ceux de tous nos proches que nous protégeons. Alors, plus qu'un guide, c'est un formidable outil de prévention sanitaire que nous propose ici Isabelle Pacchioni... que tout médecin devrait conseiller à ses patients.

Docteur Franck Gigon
Médecin généraliste phytothérapeute

SOMMAIRE

Préface	3
Mon best of huiles essentielles pour faire respirer ma maison, mon bien-être et ma santé !	7
Une maison naturellement saine et parfumée grâce aux huiles essentielles	39
Pour une maison moins polluée	47
Mon ménage ultra-sain	83
(Bien) respirer, c'est (bien) vivre	113
Mes déplacements : je bouge en toute (bonne) conscience	137
Index des huiles essentielles citées	154
Table des matières	157

MON BEST OF HUILES ESSENTIELLES POUR FAIRE RESPIRER MA MAISON, MON BIEN-ÊTRE ET MA SANTÉ !

Rien de mieux que les huiles essentielles pour diffuser dans sa maison des senteurs douces et agréables, mais également utiles à la santé et au bien-être : pour assainir la chambre d'un malade, chasser les microbes ou stimuler ses défenses naturelles, ou simplement pour se redonner de l'énergie ou mieux se détendre. Toutes les huiles essentielles, pourtant, ne sont pas faites pour être diffusées dans l'atmosphère : il faut donc bien vérifier pour chacune d'elles que ce mode d'utilisation est possible (en plus, évidemment, de bien vérifier l'indication !).

Pour vous simplifier la vie, et ne pas multiplier les achats inutiles, voici les principales huiles essentielles à diffuser au quotidien chez soi. Avec ce best of, vous avez les « indispensables » sous la main, et vous pouvez même

composer des cocktails olfactifs et/ou thérapeutiques, en suivant les recettes... 1, 2, 3, diffusez !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour les agrumes (citron, orange douce, mandarine, pamplemousse...) on parle d'essence, plutôt que d'huile essentielle. Ces essences sont obtenues par expression mécanique à froid (on presse le zeste où se trouvent les poches oléifères), au lieu de la distillation à la vapeur d'eau qui convient à la plupart des plantes.

12 huiles essentielles à la loupe

ARBRE À THÉ (OU « TEA TREE »)



Melaleuca alternifolia

Famille : Myrtacées

Origine : Australie

Partie utilisée : feuilles

Odeur : forte, camphrée

Principales propriétés de l'huile essentielle en diffusion

Anti-infectieuse, antiseptique, antibactérienne, antifongique, antivirale, immunostimulante, décongestionnante respiratoire, elle traite notamment les rhumes, rhinites,

congestions nasales et sinusites. C'est un excellent désinfectant aérien, parfait à diffuser en période d'épidémies virales (grippe, gastro-entérite, rhinopharyngite).

Précautions d'emploi

Son arôme étant puissant, cette huile essentielle doit impérativement être diffusée après avoir été mélangée avec d'autres.

Contre-indications

- Femme enceinte ou allaitante.
- Enfant de moins de 7 ans.
- Personne allergique à l'un des composants.
- Asthmatique sans avis d'un allergologue.
- Épileptique ou ayant des antécédents de troubles convulsifs.

Les meilleurs mélanges olfactifs

Avec les huiles essentielles de marjolaine à coquilles, géranium, menthe poivrée, basilic, lemongrass, thym à linalol.

Les meilleurs mélanges thérapeutiques en diffusion

7 ans

Assainissement de l'air

- ➔ 5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé + 90 gouttes (≈ 3 ml) d'huile essentielle de lemongrass ou de marjolaine à coquilles ou de thym à linalol.

Fatigue physique ou nerveuse

- ➔ 5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé + 90 gouttes (≈ 3 ml) d'huile essentielle de thym à linalol ou de géranium.



Elle est idéale aussi en hammam facial pour nettoyer les peaux à problèmes !

- ➔ 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé dans le réservoir d'eau d'un diffuseur de vapeur hammam facial.



CITRON JAUNE



Citrus limon

Famille : Rutacées

Origine : Sicile, Espagne

Partie utilisée : zestes

Odeur : fraîche, agrumée, caractéristique

Principales propriétés de l'essence en diffusion

Assainit l'air et élimine les mauvaises odeurs. Son arôme pétillant, évoquant le soleil d'Italie et d'Espagne, met de bonne humeur et chasse les « coups de cafard » Antinauséuse qui soulage efficacement nausées ou mal des transports.

Précautions d'emploi

Elle est parfaitement tolérée en diffusion.

Contre-indications

- Femme enceinte ou allaitante.
- Enfant de moins de 7 ans.
- Personne allergique à l'un des composants.
- Asthmatique sans avis d'un allergologue.
- Épileptique ou ayant des antécédents de troubles convulsifs.

Les meilleurs mélanges olfactifs

Avec les essences d'orange douce, de pamplemousse ou de mandarine verte, et les huiles essentielles d'eucalyptus globuleux ou radié, de ravintsara, de niaouli, de lemongrass, de palmarosa et de sapin de Sibérie.

Les meilleurs mélanges thérapeutiques en diffusion

Assainissement de l'atmosphère /

Mauvaises odeurs

7 ans

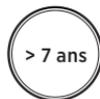
- ➔ 90 gouttes (≈ 3 ml) d'essence de citron + 5 gouttes d'essence de pamplemousse, ou d'huile essentielle de lemongrass ou de sapin de Sibérie.

OU

- ➔ 10 gouttes d'essence de citron sur un galet en céramique à placer dans le réfrigérateur ou les lieux humides.

Rhume / Fatigue

- ➔ 10 gouttes d'essence de citron + 90 gouttes (≈ 3 ml) d'huile essentielle d'eucalyptus radié ou d'eucalyptus globuleux, de niaouli ou de ravintsara.



Mauvaise humeur / Coup de « blues »

- ➔ 30 gouttes (≈ 1 ml) d'essence de citron + 90 gouttes (≈ 3 ml) d'essence de mandarine verte ou d'orange douce.



Mal des transports / Nausées

- ➔ Quelques gouttes d'essence de citron à respirer, à verser pour cela sur un galet en céramique de Limoges, dans un diffuseur ou encore sur un mouchoir.



CITRONNELLE DE JAVA



Cymbopogon winterianus

Famille : Poacées

Origine : Indonésie, Chine, Viêt Nam, Népal, Afrique, Antilles

Partie utilisée : parties aériennes

Odeur : citronnée, caractéristique

Principales propriétés de l'huile essentielle en diffusion

Antimoustique naturel réputé, elle est extrêmement répulsive en diffusion aérienne. Antivirale, antibactérienne et antifongique, elle élimine également microbes et mauvaises odeurs et se révèle relaxante.

Précautions d'emploi

Bien tolérée en diffusion.

Contre-indications

- Femme enceinte ou allaitante.
- Enfant de moins de 7 ans.
- Personne allergique à l'un des composants.
- Asthmatique sans avis d'un allergologue.
- Épileptique ou ayant des antécédents de troubles convulsifs.

Les meilleurs mélanges olfactifs

Avec les huiles essentielles d'eucalyptus citronné, géranium et menthe poivrée.

Les meilleurs mélanges thérapeutiques en diffusion**Répulsif moustiques**

- ➔ 10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java + 5 gouttes d'huile essentielle de géranium + 90 gouttes (≈ 3 ml) d'huile essentielle d'eucalyptus citronné.



Assainissement de l'atmosphère / Mauvaises odeurs

> 7 ans

- ➔ 120 gouttes (≈ 4 ml) d'huile essentielle de citronnelle de Java + 2 gouttes maximum d'huile essentielle de menthe poivrée.

CYPRÈS



Cupressus sempervirens

Famille : Cupressacées

Origine : France, Espagne, Italie

Partie utilisée : rameaux feuillus

Odeur : résineuse, balsamique

Principales propriétés de l'huile essentielle en diffusion

- Elle est un excellent antitussif, et une bonne arme antifatigue (nerveuse ou physique) ou contre la dépression hivernale car elle équilibre le système nerveux.

Précautions d'emploi

Bien tolérée, cette huile essentielle doit toutefois être mélangée avant toute diffusion.

Contre-indications

- Femme enceinte ou allaitante.
- Enfant de moins de 7 ans.

- Personne allergique à l'un des composants.
- Asthmatique sans avis d'un allergologue.
- Chez l'épileptique ou ayant des antécédents de troubles convulsifs.
- En cas de cancer hormonodépendant (utérus, ovaires, sein, prostate, testicules, certains cancers de l'intestin...).

Les meilleurs mélanges olfactifs

Avec l'huile essentielle de cèdre de l'Atlas ou de pin sylvestre.

Les meilleurs mélanges thérapeutiques en diffusion

Fatigue nerveuse

- ➔ 5 gouttes d'huile essentielle de cyprès + 90 gouttes (≈ 3 ml) d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas (diffusion pendant 5 minutes maximum).



Désinfection de l'air / Mauvaises odeurs

- ➔ 30 gouttes (≈ 1 ml) d'huile essentielle de pin sylvestre + 10 gouttes d'huile essentielle de cyprès (diffusion pendant 10 minutes maximum).



EUCALYPTUS GLOBULEUX

EUCALYPTUS GLOBULEUX



Eucalyptus globulus

Famille : Myrtacées

Origine : Australie, Maroc, Espagne, Portugal, Chine, Uruguay

Partie utilisée : feuilles et rameaux

Odeur : fraîche, balsamique, « dégageante », caractéristique de l'eucalyptol

Principales propriétés de l'huile essentielle en diffusion

Expectorante, mucolytique, antiseptique, l'huile essentielle d'eucalyptus globuleux est très efficace contre l'ensemble des infections de l'arbre respiratoire. Son arôme extrêmement décongestionnant apaise les différents types de toux et assainit l'atmosphère en période d'épidémie. Tonique physique et mentale, elle est également idéale pour lutter contre la fatigue, favoriser la concentration et la mémorisation.

Précautions d'emploi

Utilisée seule, elle doit être diffusée par séquences de 10 à 15 minutes seulement. Pour une diffusion plus longue, il faut la mélanger avec d'autres huiles essentielles.

Contre-indications

- Femme enceinte ou allaitante.
- Enfant de moins de 7 ans.

- Personne allergique à l'un des composants.
- Asthmatique sans avis d'un allergologue.
- Épileptique ou ayant des antécédents de troubles convulsifs.

Les meilleurs mélanges olfactifs

Avec l'essence de citron et les huiles essentielles de palmarosa, romarin à verbénone, ravintsara, sapin de Sibérie et thym à linalol.

Les meilleurs mélanges thérapeutiques en diffusion

Bronchite / Trachéite / Toux

- ➔ 60 gouttes (≈ 2 ml) d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux + 10 gouttes d'huile essentielle de sapin de Sibérie.



Prévention de la grippe ou autres épidémies virales

- ➔ 30 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux + 30 gouttes d'huile essentielle de ravintsara + 10 gouttes d'essence de citron.



Fatigue générale / Concentration / Mémorisation / Période de travail intense

- ➔ 60 gouttes (≈ 2 ml) d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux + 15 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol ou de palmarosa ou de ravintsara.



LAVANDE VRAIE (OU OFFICINALE)

LAVANDE VRAIE (OU OFFICINALE)



Lavandula angustifolia

Famille : Lamiacées

Origine : Sud de la France

Partie utilisée : sommités fleuries

Odeur : fraîche, agréable, florale

Principales propriétés de l'huile essentielle en diffusion

Emblématique de l'aromathérapie, l'huile essentielle de lavande vraie dompte l'insomnie, l'anxiété, le stress et les symptômes qui leur sont associés comme l'hypertension bénigne et passagère, les palpitations du cœur ou encore les maux de tête.

Précautions d'emploi

Bien tolérée, avec une odeur puissante.

Contre-indications

- Femme enceinte ou allaitante.
- Enfant de moins de 7 ans.
- Personne allergique à l'un des composants.
- Asthmatique sans avis d'un allergologue.
- Épileptique ou ayant des antécédents de troubles convulsifs.

Les meilleurs mélanges olfactifs

Avec l'essence de mandarine verte, les huiles essentielles d'encens, ylang-ylang et marjolaine à coquilles.

Les meilleurs mélanges thérapeutiques en diffusion

Insomnie / Sommeil agité

- ➔ 3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie + 120 gouttes (≈ 4 ml) d'essence de mandarine verte.



Relaxation

- ➔ 4 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie + 120 gouttes (≈ 4 ml) d'huile essentielle d'encens.



MANDARINE VERTE



Citrus reticulata blanco

Famille : Rutacées

Origine : Espagne, Italie, Maghreb

Partie utilisée : zeste

Odeur : fruitée, acidulée

Principales propriétés de l'essence en diffusion

Relaxante, sédative, légèrement hypnotique, elle combat l'insomnie et l'angoisse de l'adulte et de l'enfant. Antiseptique, c'est un agréable assainissant de l'air.

Précautions d'emploi

Parfaitement tolérée.

Contre-indications

- Femme enceinte ou allaitante.
- Enfant de moins de 7 ans.
- Personne allergique à l'un des composants.
- Asthmatique sans avis d'un allergologue.
- Épileptique ou ayant des antécédents de troubles convulsifs.

Les meilleurs mélanges olfactifs

Avec les essences de citron, pamplemousse et orange douce, et les huiles essentielles de basilic, estragon, encens, ylang-ylang, et lemongrass.

Les meilleurs mélanges thérapeutiques en diffusion

Difficulté d'endormissement

- ➔ 1 goutte d'huile essentielle de basilic ou d'estragon + 90 gouttes (≈ 3 ml) d'essence de mandarine verte.

> 7 ans

Agitation des enfants

- ➔ Essences de mandarine verte et d'orange douce à parts égales.

> 7 ans

Mauvaise humeur

- ➔ 90 gouttes (≈ 3 ml) d'essence de mandarine verte + 30 gouttes d'essence de citron ou 3 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.



Relaxation

- ➔ 15 gouttes d'huile essentielle d'encens + 90 gouttes (≈ 3 ml) d'essence de mandarine verte.



Mauvaises odeurs, assainissement de l'air et épidémies virales

- ➔ 120 gouttes (≈ 4 ml) d'essence de mandarine verte + 5 gouttes d'huile essentielle de lemongrass ou 30 gouttes d'essence de pamplemousse ou de citron.



PIN SYLVESTRE



Pinus sylvestris

Famille : Pinacées

Origine : France, Autriche

Partie utilisée : aiguilles

Odeur : forestière, fine et fraîche comme le sapin

Principales propriétés de l'huile essentielle en diffusion

Excellente antiseptique aérienne et respiratoire, l'huile essentielle de pin sylvestre lutte contre les pathologies ORL et bronchiques, notamment en décongestionnant la sphère respiratoire. Anti-inflammatoire, elle soulage les symptômes des rhinites.

Précautions d'emploi

En diffusion, elle s'utilise à faible dose et systématiquement diluée dans d'autres huiles essentielles.

Contre-indications

- Femme enceinte ou allaitante.
- Enfant de moins de 7 ans.
- Personne allergique à l'un des composants.
- Asthmatique sans avis d'un allergologue.
- Épileptique ou ayant des antécédents de troubles convulsifs.

Les meilleurs mélanges olfactifs

Avec l'essence de citron et avec les huiles essentielles de cyprès, genévrier, palmarosa, sapin de Sibérie, lemongrass, ravintsara, eucalyptus globuleux, romarin à verbénone et héliochryse.

Les meilleurs mélanges thérapeutiques en diffusion

**Mauvaises odeurs et assainissement
du réfrigérateur**

- ➔ 5 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre + 5 gouttes d'essence de citron ou d'huile essentielle de cyprès, ou de genévrier, ou de sapin de Sibérie, ou de lemongrass, sur un galet en céramique de Limoges ou dans une petite coupelle.

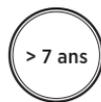
Assainissement de l'air

- ➔ 10 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre + 90 gouttes (≈ 3 ml) d'essence de citron, d'huile essentielle de palmarosa ou de lemongrass.



Affections ORL (rhume, rhinite, sinusite)

- ➔ 10 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre + 90 gouttes (≈ 3 ml) d'huile essentielle de ravintsara ou de palmarosa.



RAVINTSARA

RAVINTSARA



Cinnamomum camphora cineoliferum

Famille : Lauracées

Origine : Madagascar

Partie utilisée : feuilles

Odeur : fraîche, comme celle de l'eucalyptol et de l'eucalyptus radié ou globuleux

Principales propriétés de l'huile essentielle en diffusion

Fortement antivirale, antibactérienne et immunostimulante, l'huile essentielle de ravintsara traite les infections respiratoires provoquées par des virus (rhume, grippe, refroidissement, bronchite, rhinopharyngite) et prévient les risques de surinfection. Elle lutte contre la fatigue, les troubles de mémorisation, de concentration ou de vigilance.

Précautions d'emploi

Bien tolérée en diffusion.

Contre-indications

- Femme enceinte ou allaitante.
- Enfant de moins de 7 ans.
- Personne allergique à l'un des composants.
- Asthmatique sans avis d'un allergologue.
- Épileptique ou ayant des antécédents de troubles convulsifs.

Les meilleurs mélanges olfactifs

Avec l'essence de citron, et les huiles essentielles de palmarosa, eucalyptus radié, eucalyptus globuleux, sapin de Sibérie, pin sylvestre, lemongrass et thym à linalol.

Les meilleurs mélanges thérapeutiques en diffusion

Pathologies virales

- ➔ 60 gouttes (≈ 2 ml) d'huile essentielle de ravintsara + 10 gouttes d'essence de citron, ou d'huile essentielle de sapin de Sibérie, de thym à linalol ou de lemongrass.



**Fatigue / Mémoire / Concentration /
Manque de vigilance**

- ➔ 90 gouttes (≈ 3 ml) d'huile essentielle de ravintsara + 10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa ou de thym à linalol.



ROMARIN À VERBÉNONE



Rosmarinus officinalis verbenoniferum

Famille : Lamiacées

Origine : Corse, Espagne, Afrique du Nord

Partie utilisée : parties aériennes fleuries

Odeur : fraîche, florale, champêtre

Principales propriétés de l'huile essentielle en diffusion

Équilibrante en cas de fatigue nerveuse, palpitations ou sensation d'oppression, elle est également un bon atout contre les pathologies ORL et bronchiques en fluidifiant les mucosités respiratoires et en permettant leur évacuation. Une alliée en cas de toux, bronchite ou

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Je veux une maison zero pollution !
avec les huiles essentielles**
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