

UNE HUILE,
UN LIVRE

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE

tea
tree

Apprendre à l'utiliser
au quotidien

Toutes les astuces pour bien utiliser l'huile essentielle de tea tree (arbre à thé)

- **Santé** : infections, acné, bronchite, grippe, gingivite, cystite, gastro-entérite, mycoses...
- **Hygiène et beauté** : savon pour peaux jeunes, masque purifiant, tonique tout doux à l'hydrolat, gel hydroalcoolique...
- **Entretien de la maison** : spray multi-usages, lessiveline, lingettes aseptisantes...
- **Recettes de cuisine** : fruits suspendus, infusion purifiante, bonbons pour adoucir la gorge...



Anne Dufour est journaliste et présidente de l'Association Danièle Festy. Elle est certifiée maître-praticien avancé en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie et certifiée en aromathérapie par l'École lyonnaise de plantes médicinales.

ISBN : 979-10-285-1814-1



4,90 euros
Prix TTC France

Rayon : Santé

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



L'association Danièle Festy a pour objet de poursuivre le travail de Danièle Festy, pharmacien, aromathérapeute et auteure de nombreux livres de vulgarisation sur les huiles essentielles, dont la célèbre *Ma bible des Huiles essentielles*.

Retrouvez ses différents objectifs et renseignements pratiques (adhésion, inscription à la newsletter...) sur le blog danielefesty.com

DANS LA MÊME COLLECTION

L'huile essentielle de citron, Les Petits Festy, 2020.

L'huile essentielle de lavande officinale, Les Petits Festy, 2020.

L'huile essentielle de menthe poivrée, Les Petits Festy, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

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



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Photographie de couverture : Adobe Stock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Kevin W. Épée

© 2020 Leduc.s Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1814-1

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE

Tea tree

(arbre à thé)

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

Mise en garde

Les huiles essentielles sont très simples à utiliser au quotidien. Mais elles sont aussi très efficaces, très puissantes, et à ce titre comportent des risques.

Dans ce livre nous vous proposons des situations courantes, que nous sommes tous susceptibles de rencontrer un jour ou l'autre dans notre vie. Et des solutions comprenant l'huile essentielle de tea tree, des huiles végétales et l'hydrolat de tea tree. Nos recommandations et posologies concernent exclusivement les personnes de plus de 15 ans. Ne doublez jamais les doses, n'adaptez pas, ne remplacez pas !

Les informations délivrées dans ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ni un traitement approprié à votre situation par un médecin. Et ce, bien évidemment, encore plus si la personne qui reçoit le soin est un enfant, une personne âgée ou fragilisée (maladie chronique, traitement médical au long cours, convalescence...).

En cas d'infection « embêtante », par exemple pulmonaire ou urinaire qui « ne passe pas », l'aromathérapie peut être un très bon complément d'un médicament classique, prescrit par votre médecin. Non seulement elle sera complémentaire mais en plus, en tant que modificateur de terrain, elle aidera à guérir plus vite et à, peut-être, éviter une récurrence.

Dans tous les cas, faites preuve de bon sens : toute infection doit être diagnostiquée et prise en charge sérieusement. Ne vous acharnez pas à vouloir la traiter seul, en automédication, si visiblement les choses ne s'arrangent pas très vite.

TABLE DES MATIÈRES

Intro 11

Bien la choisir	12
Bien l'utiliser	13
Contre-indications et précautions d'emploi	14
Entendons-nous bien	15

TEA TREE : LE B.A.-BA . 17

Sa carte d'identité 19

Ses missions 21

Pour soigner le corps et l'esprit.....	21
Pour l'hygiène quotidienne et la beauté	25
Pour parfumer et prendre soin de sa maison	26
Pour se régaler	26

Ses meilleurs amis..... 27

Les huiles végétales.....	27
Abricot	28
Amande douce.....	29
Calendula	30
Jojoba	31
Macadamia.....	32
Millepertuis	33
Neem	34
Noisette	36
Olive.....	37
Onagre	38
Rose musquée.....	39
Précautions d'usage après une application ou un massage aux huiles essentielles.....	40
L'hydrolat de tea tree	41
Bien le choisir.....	43
Bien le conserver.....	44
Où l'acheter ?.....	45

LE TEA TREE EN PRATIQUE.....47

Soigner

le corps et l'esprit..... 48

Abcès cutané.....	50	Dermite séborrhéique.....	63
Abcès dentaire.....	51	Diarrhée (avec microbe, c'est-à-dire pas diarrhée « de stress »).....	63
Acné.....	51	Écharde.....	64
Acné juvénile.....	53	Eczéma.....	64
Ampoule.....	54	Engorgement des seins.....	65
Angine.....	54	Épidémie.....	66
Aphte.....	55	Éraflure.....	67
Appareil dentaire (douleurs dues au port, aux frottements).....	57	Fatigue, lassitude.....	68
Blessure/bobo (jouet, outil de bricolage, coquillage coupant dans le sable, picots d'oursin, etc.).....	57	Frilosité.....	68
Boutons.....	58	Furoncle.....	68
Bronchite.....	58	Gale.....	69
Brûlure par radiothérapie (accompagnement d'un traitement anticancer).....	59	Gencive douloureuse, gingivite, inflammation gingivale.....	69
Candidoses (intestinale, vaginale, dermatologique...).....	60	Grippe.....	70
Cicatrisation (plaie « compliquée », qui « traîne », brûlure...).....	60	Hémorroïdes.....	71
Conjonctivite.....	61	Herpès génital.....	71
Coupure.....	61	Herpès labial.....	72
Cystite.....	62	Hygiène bucco-dentaire.....	72
Démangeaisons.....	62	Impétigo.....	72
Démangeaisons vaginales.....	63	Infection cutanée.....	73
		Infection pulmonaire.....	73
		Infection urinaire.....	73
		Inflammations.....	74
		Intertrigo (démangeaisons dans un pli cutané).....	74
		Mal de gorge.....	75
		Morsure.....	75
		Muguet (mycose de la bouche).....	76
		Mycose buccale et digestive (intestinale).....	77
		Mycose de la peau et des ongles.....	78

Mycose du siège	79
Mycose vaginale.....	79
Ongle incarné.....	80
Oreillons	81
Otite	81
Panaris	82
Parodontite.....	82
Pied d'athlète (mycose du pied).....	83
Piqûre d'insecte (guêpe, abeille, moustique...)	84
Plaie.....	84
Poux.....	86
Prostatite	87
Psoriasis	87
Rhino-pharyngite	87
Sinusite	88
Tique	89
Toux grasse.....	90
Varices	90
Vers intestinaux (oxyures, ascaris, lamblias...).....	91
Verrue, classique ou molluscum	91
Vitiligo (taches blanches)....	92
Zona.....	92

**Hygiène quotidienne
et beauté 93**

Les soins pour le corps.....	94
Savon pour peaux jeunes.....	94
Gommage pour tous.....	94

Huile anti-ampoules (prévention).....	95
Odeur de transpiration ..	95
Déo aroma	95

**Les soins
pour le visage 96**

Hammam facial	96
Huile hydratante.....	97
Huile antitaches.....	97
Geste simplissime peau éclatante	98
Masque pludeproblèmes.....	98
Masque purifiant Maya l'abeille	98
Fraîcheur purifiante même durant une canicule.....	99
Masque zen.....	99
Tonique tout doux.....	99
Adieu peaux ternes !....	100

**Les soins
des cheveux 101**

Masque pour cheveux à pellicules	101
Adieu, acné du cuir chevelu.....	101
SOS démangeaisons, pellicules... ..	102
Purification du cuir chevelu et des cheveux.....	102
Masque anti-chute de cheveux.....	103

Shampooing pour cheveux mous.....	103	Rideaux de douche	116
Shampooing antipelliculaire	104	Serviettes rafraîchies.....	116
Se régaler	105	Le petit coin.....	117
Fruits suspendus	105	Lingettes aseptisantes.....	117
Bonbons pour adoucir la gorge.....	106	Galets parfumés	117
Infusion purifiante	107	Le dressing.....	118
Grog antitout	107	Odeurs de moisissures	118
Parfumer et prendre soin de sa maison, de ses animaux	108	Sac de sport.....	118
La cuisine	109	Le séjour	119
Nettoyant carrelage.....	109	Parquet brillant	119
Fruits et légumes.....	109	Tapis nourri	119
Moisissures	110	Plantes sans pucerons	120
Poubelle (mauvaises odeurs)	110	Plus belle la vie des bêtes	121
Spray multi-usages	110	Abcès.....	121
Sacs à provisions	111	Dentifrice pour Rex.....	121
Spray pour tout.....	112	Dermatite de léchage.....	122
La buanderie	113	Jouets, écuelles, cages... au bain !.....	122
Lessiveline.....	113	Occipuces.....	123
Nettoyage du doudou.....	114	Occitque	124
La salle de bains.....	115	Annexe.....	125
Brosses à cheveux, peignes, pinceaux à maquillage... ..	115	Études scientifiques récentes sur l'huile essentielle de tea tree	125

INTRO

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. Dernièrement, elles se sont enhardies et ont mis leur grain de sel dans nos assiettes, nous faisant découvrir une palette de saveurs ébouriffantes dans la cuisine. Dans ce livre, nous vous proposons de découvrir l'huile essentielle de tea tree (arbre à thé) : polyvalente et unique, elle va illuminer notre quotidien avec des procédés malins et naturels, nous soigner, nous embellir, nous régaler.

Au fil des pages, vous allez découvrir 120 bonnes raisons d'utiliser l'huile essentielle de tea tree. Hygiène et beauté, santé, recettes de cuisine, entretien de la maison, partout elle apporte son expertise. Elle fait face aux bobos du quotidien sans devoir sortir votre dictionnaire d'aromathérapie. Elle a tout prévu ! Acné, mycose, confort de la future maman... les désagréments et pathologies trouvent une réponse !

Et entretenir son chez-soi sans inviter phosphate, sulfate, chlore et consorts 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 (p. 110) ! Dehors, les pucerons qui squattent vos plantes (p. 120) ! À vous un Mistigri fui par les parasites (p. 123) !

Mais ne dévoilons pas ici les 120 bonnes raisons de partager sa vie avec l'huile essentielle de tea tree, partez à sa découverte.

Bien la 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, vous mettez toutes les chances de votre côté pour obtenir 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. L'étiquette doit mentionner, au minimum, le nom de la plante en français (arbre à thé), l'espèce botanique en latin (*Melaleuca alternifolia*), les coordonnées du laboratoire

fournisseur, le numéro du lot, la partie de la plante d'où a été extraite l'huile essentielle (pour notre HE, les feuilles), la mention HEBD ou HECCT et la date de péremption.

Bien l'utiliser

Dans une tisane, mêlée au bain, en friction, en massage, en inhalation, diffusée dans l'air ambiant... il y a une foule de méthodes pour profiter de le tea tree. Mais chacune – qu'elle soit par voie interne ou externe – doit être réalisée selon des doses précises et mieux vaut s'y tenir : n'improvisez pas, les huiles essentielles (HE) sont des pépites de bienfaits et d'arômes, à condition de les employer avec précaution.

Contre-indications et précautions d'emploi

- N'augmentez pas les doses indiquées dans nos conseils.
- N'avalez pas les huiles essentielles pures : l'idéal est de les diluer dans de l'huile végétale. Sinon à défaut dans un peu de miel, qui reste un support correct mais pas vraiment un « diluant », donc qui ne stoppe pas la « morsure » de l'HE.
- Future maman, soyez très prudente avec les huiles essentielles : ne sortez pas des conseils donnés ici.
- Ne donnez jamais d'huile essentielle par voie interne aux bébés ni aux très jeunes enfants jusqu'à 7 ans, sauf éventuellement sur les conseils d'un aromathérapeute averti. Et par voie externe, restez très prudent.
- Peaux très sensibles, allergiques, mieux vaut tester toute huile essentielle avant de s'en servir plus largement : posez 1 goutte d'HE pure dans le pli du coude. Si dans l'heure qui suit aucune réaction n'apparaît, c'est qu'elle est bonne pour le service. Pour poser une goutte pure d'HE sur votre peau (ou celle d'un proche, ou même celle d'un animal), faites-le avec le petit doigt. Cela réduit nettement les risques de vous en mettre dans les yeux par inadvertance, après !
- Ne laissez jamais vos flacons d'HE à la portée des enfants.

Entendons-nous bien

- HE = huile essentielle
- HV = huile végétale

