

UNE HUILE,
UN LIVRE

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE
citron

Apprendre à l'utiliser
au quotidien

Toutes les astuces pour bien utiliser l'huile essentielle de citron

- **Santé** : foie fatigué, grippe, bronchite, mauvaise circulation, nausées, couperose...
- **Hygiène et beauté** : savon peeling, gommage peau neuve, spray purpieds, huile lumineuse, crème mille et une nuits...
- **Entretien de la maison** : recette miracle dégraistou, diffusion assainissante, crème d'encaustique...
- **Recettes de cuisine** : ice tea détox, soupe-mousse d'avocat, rougets grillés, crème de banane...



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 : 979-10-285-1813-4



9 791028 518134

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 tea tree (arbre à thé), 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 : 979-10-285-1813-4

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE

Citron

LE DUC. S
PRATIQUE

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 des huiles essentielles (en l'occurrence l'huile essentielle de citron, donc, ici), des huiles végétales et de l'hydrolat de citron. 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.

TABLE DES MATIÈRES

Intro 9

Bien la choisir	10
Bien l'utiliser	11
Contre-indications et précautions d'emploi	11
Entendons-nous bien	13

CITRON : LE B.A.-BA 15

Sa carte d'identité 16

Ses missions 19

Pour soigner le corps et l'esprit.....	19
Pour l'hygiène quotidienne et la beauté	21
Pour parfumer et prendre soin de sa maison	23
Pour se régaler	23

Ses meilleurs amis..... 25

Les huiles végétales.....	25
Amande douce.....	26
Calophylle	26

Germe de blé.....	28
Jojoba	28
Neem	29
Noisette	30
Olive.....	31
Rose musquée.....	32
Précautions d'usage après une application ou un massage aux huiles essentielles.....	33
L'hydrolat de citron.....	34
Bien le choisir.....	36
Bien le conserver.....	36
Où l'acheter ?.....	37

LE CITRON EN PRATIQUE..... 39

Soigner le corps et l'esprit 40

Acné (soin du soir).....	41
Acidité gastrique	42
Aigreurs d'estomac.....	43
Anxiété, peur diffuse	43

Arrêter de fumer.....	44
Ballonnements.....	44
Bronchite.....	44
Cholestérol.....	45
Chute de cheveux.....	45
Concentration conduite automobile.....	46
Couperose (soin du soir).....	46
Dépression saisonnière.....	47
Détox hépatique.....	47
Diarrhée.....	48
Digestion lente.....	48
Extraction dentaire/soins dentaires en cours.....	48
Foie fatigué.....	49
Fragilité capillaire.....	50
Gastro-entérite.....	50
Grippe.....	51
Gueule de bois.....	52
Hémorroïdes.....	53
Hygiène nasale (spray).....	53
Insuffisance hépatique.....	54
Mal des transports.....	54
Masque de grossesse (soin du soir).....	54
Mémoire.....	55
Mummy blues.....	55
Nausées.....	56
Otite.....	56
Phlébite, paraphlébite, stase veineuse.....	57
Pieds fatigués.....	58
Rétention d'eau.....	58
Rhino-pharyngite.....	59
Syndrome post-phlébitique.....	60
Varices et varicosités.....	60
Vergetures.....	61

Hygiène quotidienne et beauté 62

Les soins pour le corps.....	63
Les massages.....	63
Mains en beauté.....	65
Jambes légères.....	65
Cuisses et mollets fuselés.....	67
Bras raffermis.....	68
Les bains.....	68
Régénérant.....	70
Purifiant, tonifiant, astringent.....	70
Brûle-graisses.....	70
Détox.....	71
Bain de pieds écossais.....	72
Les douches.....	73
Douche douce et réparatrice.....	74
Douche anti-jambes lourdes.....	74
Les savons.....	75
Savon pour peaux jeunes.....	75
Savon minceur.....	75
Savon peeling.....	76
Les exfoliants.....	76
Gommage peau neuve.....	77
Gommage pré-épilation.....	77
Gommage anticellulite.....	78
Gommage hydratation max.....	78

Les soins pour les mains.....78	Chute de cheveux.....92
Huile gant de velours.....79	Cheveux normaux.....93
Huile reconstructrice.....79	Les lotions et
Huile ongles d'acier.....80	après-shampoings.....93
Masque mains neuves...80	Après-shampooing
Huile mirifique.....80	cheveux gras.....93
Gel hydroalcoolique	Lotion de rinçage
à l'hydrolat de citron.....81	Shining (tous cheveux) ...94
Les soins pour les pieds.....81	
Crème rafraîchissante.....82	
Les déos.....83	
Spray purpieds.....83	
Lotion acidulée.....84	
Déo fabuleux.....84	
Les soins pour le visage . 85	
Massage raffermissant...85	
Masque	
pludeproblèmes.....86	
Baume à lèvres tagada...87	
Gommage polissage.....87	
Crème mille	
et une nuits.....87	
Masque Fabulon.....88	
Huile lumineuse.....88	
Lotion antitaches.....89	
Soin lavant anti-	
imperfections.....89	
Purifiant tout doux.....89	
Les soins	
pour les cheveux..... 90	
Les masques.....90	
Masque antipelliculaire ..90	
Masque antichute.....91	
Les shampoings.....91	
Cheveux gras.....92	
	Se régaler..... 95
	Mes meilleures
	recettes..... 96
	Les tisanes.....96
	Jambes légères.....96
	Digestion facile.....97
	Anticellulite.....97
	Foie fatigué.....98
	La petite épicerie
	aromatique.....98
	Huile acidulée.....98
	Vinaigrette citronnée.....99
	Sucre pétillant.....99
	Miel détox.....100
	Les boissons.....100
	Jus de gingembre.....100
	Ice tea détox.....101
	Les soupes.....101
	Soupe-mousse
	d'avocat.....102
	Soupe de courgettes....102
	Les œufs, poissons
	et viandes.....103
	Carpaccio de sardines..103
	Rougets grillés.....104
	Filet mignon.....104
	Les desserts.....105

Crème de banane	
citron-cannelle.....	105
Bonbons antitoux.....	106

Parfumer et prendre soin de sa maison, de ses animaux 107

La cuisine 108	
Dégraistou.....	108
Diffusion assainissante.....	109
Spray désinfectant.....	109
Éponges rafraîchies.....	109
Joint d'étanchéité rénovés.....	110
Liquide vaisselle supermalin.....	110
Micro-ondes ravigoté.....	111
Poubelle fraîche.....	111
Réfrigérateur clean.....	112
Savon liquide parfumé.....	112
Sols assainis.....	113
Sous-mugs diffuseurs.....	113

La buanderie 114	
Lessivcline.....	114

La salle de bains..... 115	
Récurmalin.....	115
Canalisations purifiées.....	116
Pommeau de douche détartré.....	116
Robinets nets.....	117

Le petit coin..... 118	
Assainissant Féebrise.....	118
Désodorisant à Menton....	118

Lingettes aseptisantes.....	119
Poignées de portes nickel	119

La chambre 120	
Désinfecter le linge : spécial grippe (et autres infections).....	120
Draps (mieux vaut dormir seul que mal accompagné).....	121

La chambre d'enfant ... 122	
Humidificateur Tropur.....	122
Bain pour joujoux.....	122

Le séjour 123	
Cendrier fraîcheur.....	123
Crème d'encaustique.....	123
Pot-pourri express.....	124
Produit à vitres vitaminé ...	124

Le jardin 125	
Meubles en bois défraîchis.....	125
Paillason accueillant.....	125

Plus belle la vie des bêtes 126	
Jouets, écuelles, cages... au bain !.....	126
Toiletage maison.....	126

Annexe..... 127	
Études scientifiques récentes sur l'huile essentielle de citron.....	127

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. Aujourd'hui, dans ce livre, nous vous proposons de découvrir l'huile essentielle de citron : polyvalente et unique, elle va illuminer votre quotidien avec des procédés malins et naturels, nous soigner, nous embellir, nous régaler.

Au fil des pages, vous allez découvrir 130 bonnes raisons d'utiliser l'huile essentielle de citron. 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 ! Jambes lourdes, chute de cheveux, confort de la future maman... les désagréments et petits maux trouvent tous 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 à l'huile essentielle de citron... Fini les surfaces grasseuses, avec les produits miracle faits maison (p. 108) ! Exit les odeurs de canalisations (p. 116) ! À vous un Médor au poil brillant !

Mais ne dévoilons pas ici les 130 bonnes raisons de partager sa vie avec l'huile essentielle de citron, partez à sa découverte. Ah si, une dernière pour la bonne bouche : vous aimez les rougets grillés citronnés (p. 104) ?

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 (Citron zeste), l'espèce botanique en latin

(*Citrus limonum*), 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 : le zeste), 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 du citron. 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 jamais les doses indiquées dans nos conseils.
- N'avalez jamais les huiles essentielles pures : l'idéal est de les diluer dans de l'huile végétale (HV).

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.

- Sauf exception (ponctuelle et sur une petite surface), n'appliquez pas d'HE pures sur la peau, diluez-les d'abord dans une HV : amande douce, macadamia, jojoba...
- Future maman, soyez très prudente avec les huiles essentielles : ne sortez pas des conseils donnés ici.
- 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. 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



CIT

LE

B.A.

RON

-BA