

**LES BASIQUES SANTÉ**



Anne  
Dufour

# Les huiles essentielles qui soignent

60 PAS-À-PAS  
ILLUSTRÉS



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

## Les huiles essentielles qui soignent

Débutant en aromathérapie ? Ce livre est pour vous.

- 💧 Lavande, orange douce, menthe poivrée... **les 27 meilleures huiles essentielles bien-être et santé sans risques.**
- 💧 Acné, insomnie, rhume... **le b.a.-ba tout en images, étape par étape pour se soigner.**
- 💧 **Les 9 trousseaux « huiles essentielles » :** SOS sportif, enfant, senior...

### LES HUILES ESSENTIELLES ENFIN À LA PORTÉE DE TOUS

**Anne Dufour** a coécrit des dizaines de livres pratiques sur les huiles essentielles. Elle est certifiée maître-praticien en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie.

**14,90 euros** Prix TTC France

Design de couverture : Caroline Gioux  
Illustrations : © Kevin W. Épée

RAYON : SANTÉ

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

ISBN : 979-10-285-1649-9



9 791028 516499

## 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 :

- Un abécédaire d'huiles essentielles ne posant aucun problème si vous les utilisez correctement, c'est-à-dire en suivant nos conseils. Ne doublez jamais les doses, n'adaptez pas, ne remplacez pas ! Si nous vous recommandons l'huile essentielle de thym à linalol, et non pas celle de thym à thymol, il y a une raison. Alors ne remplacez pas le thym à linalol par le thym à thymol « parce qu'il n'y a que ça au magasin ».
- Des situations simples, que nous rencontrons tous un jour ou l'autre dans notre vie. Et des « réponses » simples comprenant des huiles essentielles, des huiles végétales et des hydrolats. Nos recommandations et formules basiques concernent exclusivement les adultes et les personnes de plus de 15 ans. De nombreuses huiles essentielles peuvent être utilisées par les enfants (par exemple la lavande officinale, la mandarine...) et nous vous le précisons dans l'abécédaire. Il convient cependant impérativement d'adapter les posologies en fonction de l'âge et de la santé générale de l'enfant : un conseil de professionnel est nécessaire.

Les informations délivrées dans ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ni un traitement approprié à votre situation par un médecin.

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes meilleures huiles essentielles à respirer et à diffuser (coffret), (avec Danièle Festy) 2019.*

*Je me soigne avec la réflexologie aux huiles essentielles, guide visuel, (avec Danièle Festy) 2019.*

*Mes huiles essentielles « spécial beauté », (avec Danièle Festy) 2019.*

*Mes huiles essentielles anti-arthrose, (avec Danièle Festy) 2019.*

## 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 :

**[bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

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



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Kevin W. Épée, Fotolia (p. 21, 25, 47, 55, 57, 63)

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1649-9

**LES**  
**BASIQUES SANTÉ**

Anne  
Dufour



# Les huiles essentielles qui soignent

60 PAS-À-PAS  
ILLUSTRÉS

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



# SOMMAIRE

Votre matériel basique.....	9	Le ravintsara.....	58
<b>1 LES HUILES ESSENTIELLES, HUILES VÉGÉTALES ET HYDROLATS.....</b>	<b>15</b>	Le romarin à cinéole.....	60
Les 27 meilleures huiles essentielles.....	16	La rose de Damas.....	62
L'arbre à thé.....	18	La sauge sclarée.....	64
Le basilic exotique.....	20	Le thym à linalol.....	66
Le bois de Hô.....	22	La verveine citronnée.....	68
La camomille romaine.....	24	L'ylang-ylang (totum).....	70
Le citron.....	26	Les meilleures huiles végétales.....	72
La citronnelle de Java.....	28	Amande douce.....	73
Le cyprès de Provence (cyprès toujours vert).....	30	Arnica (macérat huileux).....	73
L'eucalyptus radié.....	32	Bourrache, onagre.....	73
La gaulthérie couchée.....	34	Calendula (macérat huileux)....	74
Le genévrier.....	36	Calophylle inophyle.....	74
Le géranium rosat bourbon.....	38	Coco.....	74
Le gingembre.....	40	Germe de blé.....	75
L'hélichryse italienne.....	42	Jojoba.....	75
Le laurier noble.....	44	Macadamia.....	75
La lavande officinale.....	46	Millepertuis (macérat huileux).....	76
La mandarine.....	48	Noisette.....	76
La menthe poivrée.....	50	Rose musquée.....	76
Le niaouli.....	52	Les meilleurs hydrolats.....	77
Le palmarosa.....	54	Bay Saint-Thomas.....	78
Le pin sylvestre.....	56	Bleuet.....	78
		Calendula.....	79
		Camomille allemande.....	79
		Ciste ladanifère.....	80

Hélichryse italienne .....	80	Brûlure, coup de soleil.....	111
Lavande officinale .....	81	Brûlure, coup de soleil (tout le corps) .....	112
Les principaux modes d'utilisation des huiles essentielles et leurs posologies.....	82	Cellulite .....	113
<b>2 L'AROMATHÉRAPIE ET L'AROMACOLOGIE AU QUOTIDIEN, MODE D'EMPLOI PAS À PAS .....</b>	<b>87</b>	Citron chaud antirhume .....	114
Ma première crème de soin aroma express .....	88	Cocktail super-détox (et anti-« gueule de bois »).....	115
Ma première diffusion aroma .....	90	Déprime .....	116
Mon premier bain aroma .....	92	Désodoriser (frigo, évier...).....	117
Mon premier soin anti-âge .....	94	Douleurs articulaires locales (arthrite).....	118
Ma première douche aroma ....	95	Douleurs articulaires multiples .....	119
Acné, boutons.....	97	Douleurs dentaires, gingivales .....	120
Allergie (en général) .....	98	Douleurs musculaires, courbatures.....	121
Allergie cutanée (partie du corps) .....	99	Eczéma.....	122
Allergie cutanée (tout le corps) .....	100	Fatigue physique et mentale .....	123
Anti-insectes dans la maison .....	101	Gorge (mal, angine) .....	124
Aphte .....	103	Grippe/rhume/coup de froid (massage).....	125
Aspirateur parfumé.....	104	Grippe/rhume/coup de froid (bain) .....	126
Assainissement de l'air ambiant (microbes).....	105	Hémorroïdes.....	127
Assainissement de l'air ambiant (pollution) .....	106	Herpès.....	128
Asthme.....	107	Hoquet .....	129
Ballonnements (gaz) .....	108	Infection respiratoire (bronchite) .....	130
Blessure, coupure, plaie.....	109	Insectes volants et rampants .....	131
Bleu (hématome) .....	110	Insomnie .....	132
		Jambes lourdes .....	133
		Jet lag (retrouver calme et sommeil).....	134

Jet lag (retrouver le tonus) .....	135	Tisane aroma digestive .....	154
Libido .....	136	Tisane aroma « marchand de sable » .....	155
Mal de tête .....	137	Torticolis .....	156
Mauvaise haleine .....	138	Vergetures .....	157
Mycose au pied .....	139	Verrue .....	158
Œil (nettoyage, fatigue...) .....	140	Voiture : la diffusion idéale ...	160
Pieds gelés .....	142	Voix cassée - perdue .....	161
Règles douloureuses .....	143		
Rhume, nez « pris » (inhalation humide, le soir) ....	144	<b>3 LES BOX AROMA .....</b>	<b>163</b>
Rhume, nez « pris » (inhalation sèche dans la journée) .....	145	La trousse SOS beauté .....	164
Rhume des foins .....	146	La trousse SOS des 4 saisons .....	166
Sauce salade pour mieux digérer .....	147	La trousse de l'enfant .....	170
Stress (journée pourrie, ce soir vous êtes tendu) .....	148	La trousse de l'adolescent/ étudiant .....	172
Surpoids, rondeurs localisées (bain) .....	149	La trousse de la femme enceinte et de la jeune maman .....	174
Surpoids, rondeurs localisées (massage) .....	150	La trousse familiale .....	176
Tisane aroma anticystite .....	151	La trousse de voyage .....	178
Tisane aroma anti-mal de tête .....	152	La trousse de bureau .....	180
Tisane aroma antitoux .....	153	La trousse du sportif .....	182
		Index .....	185

### **Pour bien se comprendre**

HE = huile essentielle

HV = huile végétale

HA = hydrolat

Ess = essence

c. à c. = cuillère à café

c. à s. = cuillère à soupe

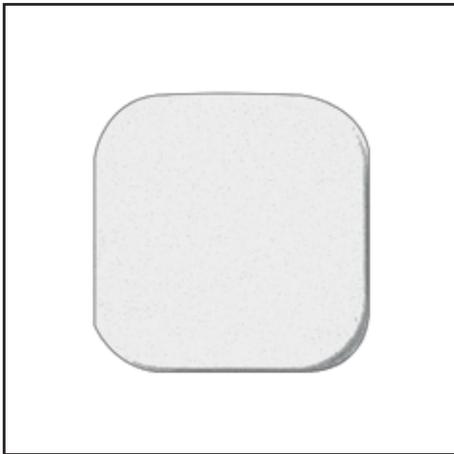
# VOTRE MATÉRIEL BASIQUE



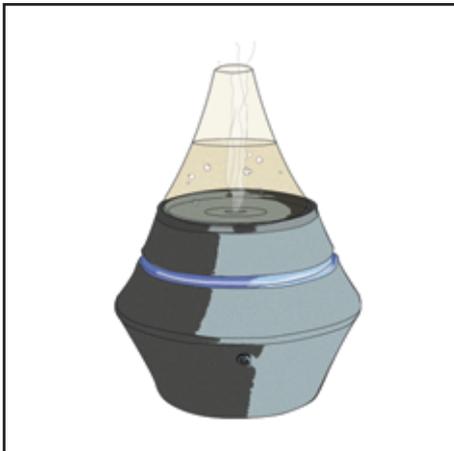


**Flacon unitaire d'huile essentielle**

(lavande officinale, romarin à cinéole, rose de Damas...) : à utiliser seul (par exemple à respirer une fois ouvert) et/ou avec d'autres flacons unitaires d'huile essentielle. En général, il contient 5 ml d'huile essentielle.



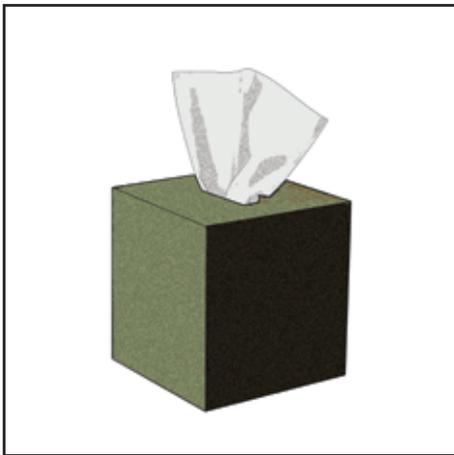
**Compresse** : pour permettre une application prolongée d'une formule huile essentielle/ huile végétale, on les fait « tenir » sur la peau avec du sparadrap et/ou du film alimentaire.



**Diffuseur** : soit à ultrasons (avec de l'eau) pour parfumer et protéger/prévention, soit nébulisat (sans eau) pour assainir et soigner.



**Flacon-spray** : pour vaporiser vos mélanges à base d'huile(s) essentielle(s) et d'alcool, d'eau ou de vinaigre, le plus souvent pour l'entretien de la maison.



**Mouchoir jetable** : pour une inhalation sèche express, hop ! Un « pshitt » d'huile essentielle, à respirer au bureau, dans les transports.



**Gel lavant neutre** de 250 ml pour la douche : corps et cheveux. Neutre signifie qu'il ne contient ni parfum, ni conservateur de synthèse. On peut l'utiliser « nature » (surtout si peau sensible, réactive ou si vous êtes gêné par les parfums), ou y diluer quelques gouttes d'huile essentielle. N'abusez pas des essences d'agrumes, qui le rendent moins fluide.



**Base pour bain** de 250 ml :  
pour diluer les huiles essentielles  
à verser dans le bain.



**Huile d'olive** : huile végétale pour  
diluer les huiles essentielles à avaler.  
Dans du miel liquide, c'est également  
correct pour consommer tel quel  
(par exemple pour apaiser une gorge  
douloureuse) ou à plonger dans une  
tisane ou autre boisson chaude.  
Mais le miel reste sucré ET dilue  
moins les huiles essentielles que  
l'huile, donc restez raisonnable,  
surtout si vous êtes diabétique.



**Flacon vide en verre foncé** de 10 ml  
muni d'un compte-gouttes : pour vos  
mélanges 100 % huiles essentielles.



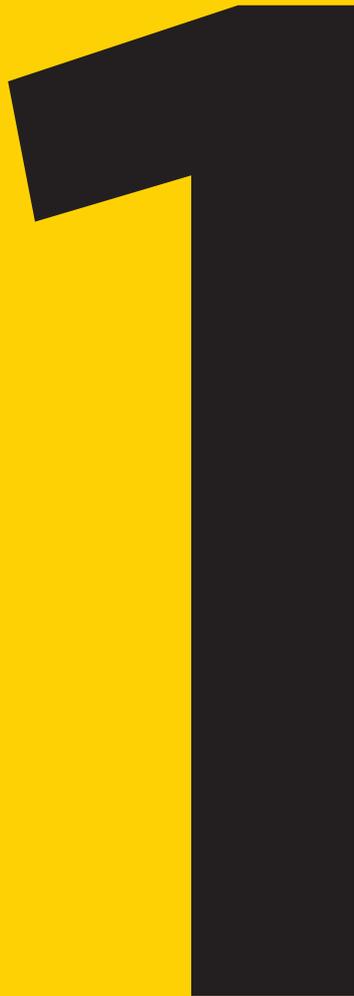
**Huiles végétales** (coco, argan, jojoba...) : pour diluer les huiles essentielles à appliquer.



**Hydrolat** (eau de bleuet, de fleur d'oranger...) : hyper-doux, pour zones fragiles, bébés et jeunes enfants.



**Flacon vide** en verre foncé de 250 ml : pour vos mélanges huile(s) essentielle(s)/huile végétale.



**LES HUILES  
ESSENTIELLES,  
HUILES  
VÉGÉTALES  
ET HYDROLATS**