

LES PETITS
Festy 

UNE HUILE,
UN LIVRE

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE

romarin
à cinéole

Apprendre à l'utiliser
au quotidien

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

Toutes les astuces pour bien utiliser l'huile essentielle de romarin à cinéole

- **Santé** : angoisse, ballonnements, bronchite, colite, confusion mentale, déprime, fatigue, grippe infection pulmonaire, sinusite...
- **Hygiène et beauté** : massage fesses et cuisses toniques, bain détox, sauna esprit clair, gommage peau neuve, crème pieds moelleux, sérum purpeau, masques capillaires...
- **Entretien de la maison** : liquide vaisselle supermalin, rouleaux chinois à la vapeur de romarin, adoucissant Biorom, Récuromarin, pschitt essentiel, bouclier antipucerons...
- **Recettes de cuisine** : tisane tonique, miel détox, soupe de carottes hot or not, œufs malins, rougets grillés, pommes de terre au four...



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 : 979-10-285-1836-3



9 791028 518363

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.

L'huile essentielle de tea tree (arbre à thé), Les Petits Festy, 2020.

L'huile essentielle de rose de Damas, 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 : 979-10-285-1836-3

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE

Romarin à cinéole

LE 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 romarin à cinéole, des huiles végétales et l'hydrolat de romarin à cinéole. 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 9

Bien la choisir	10
Bien l'utiliser	11
Contre-indications et précautions d'emploi.....	12
Entendons-nous bien	13

LE ROMARIN À CINÉOLE

LE B.A.-BA 15

Sa carte d'identité 17

Précautions d'emploi.....	18
---------------------------	----

Ses missions 20

Pour soigner le corps et l'esprit.....	20
Pour l'hygiène quotidienne et la beauté	20
Pour parfumer et prendre soin de sa maison	21
Pour se régaler	21

Ses meilleurs amis 22

Les huiles végétales.....	22
Abricot	23
Amande douce.....	23
Argan.....	24
Bourrache.....	26
Calendula	27
Calophylle	28
Germe de blé.....	29
Jojoba	30
Macadamia.....	31
Millepertuis	32
Neem	33
Noisette	35
Onagre	36
Rose musquée.....	37
Précautions d'usage après une application ou un massage aroma	38
L'hydrolat de romarin à cinéole	40
Ses propriétés	42
Bien le choisir.....	43
Bien le conserver.....	44
Où l'acheter ?.....	45

LE ROMARIN À CINÉOLE EN PRATIQUE.....47

Soigner le corps et l'esprit 48

Angoisse.....	49
Asthme.....	49
Ballonnement.....	49
Bronchite.....	50
Chute de cheveux.....	50
Colite fermentaire.....	50
Concentration.....	51
Confusion mentale (pensées brouillées, perte de repères, tendance à faire des fixations).....	51
Coqueluche.....	52
Crise de foie, excès alimentaires.....	52
Cystite.....	53
Déprime.....	53
Déséquilibre psychique (fatigue, tendance à fondre en larmes...).....	54
Fatigue.....	54
Grippe.....	55
Hémorroïdes.....	55
Hygiène dentaire.....	56
Hypotension artérielle.....	56
Infection pulmonaire.....	56
Maux de dos.....	57
Mémoire.....	57
Mycose buccale.....	57
Mycose cutanée.....	58
Mycose digestive.....	58

Nez qui coule.....	59
Otite.....	59
Poux.....	59
Refroidissement.....	60
Rhinite allergique.....	60
Rhume.....	61
Sinusite.....	62
Toux grasse.....	62
Toux sèche.....	63
Zona.....	63

Hygiène quotidienne et beauté 64

Les soins pour le corps.. 65

Les massages.....	65
Les bains.....	68
La douche.....	70
Le savon.....	72
Le sauna.....	73
L'exfoliant.....	73
Les soins hydratants.....	75
Les lotions de toilette.....	77
Les soins pour les pieds.....	78

Les soins pour le visage 81

Sérum purpeau.....	81
Masque purifiant.....	82
Huile antirides.....	82
Hammam Rénov.....	83
Gel après-rasage.....	83

Les soins pour les cheveux..... 84

Masques capillaires.....	84
--------------------------	----

Shampooings.....	86
Lotions et après-shampooings.....	88

Se régaler 90

Les meilleures huiles végétales (supports pour plats salés).....	92
Huile de colza.....	93
Huile de noix.....	94
Huile d'olive.....	94
Huile de sésame.....	95

Les supports sucrés.....	96
Le miel.....	96
Le sirop d'érable.....	97

Mes meilleures recettes..	98
Tisanes aromatiques.....	98
Huile aromatique.....	99
Miel aromatique.....	100
Vinaigrette aromatique.....	101
Marinades aromatiques.....	101
Soupes.....	103
Œufs, poissons et viandes aromatiques.....	105
Légumes aromatiques.....	107

Parfumer et prendre soin de sa maison 108

La cuisine.....	109
Lave-vaisselle.....	109
Liquide vaisselle supermalin	109
Micro-ondes.....	110

Poubelle.....	110
Réfrigérateur.....	111
Rouleaux chinois à la vapeur de romarin.....	111
Sols.....	112

La buanderie.....	113
Lessive.....	113
Adoucissant Biorom.....	114

La salle de bains.....	115
Récuramarin.....	115
Désodorisant.....	116

Le petit coin.....	117
Pschitt essentiel.....	117
Détartrant WC.....	117

La chambre.....	118
Brumisateur Boldair.....	118
Désinfecteur spécial grippe et autres virus infectieux...	118

Le séjour.....	119
Raviv'moquette.....	119
Allume-feu de joie.....	120
Aspirateur provençal.....	120
Cendrier fraîcheur romarin	121
Diffusion assainissante.....	121

Le jardin.....	122
Bouclier antipucerons.....	122
Paillason accueillant.....	122

Annexe..... 124

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 romarin à cinéole : 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 113 bonnes raisons d'utiliser l'huile essentielle de romarin à cinéole. 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 ! Toux grasse et toux sèche, fatigue, colite, ballonnements, chute de cheveux... les désagréments et petits maux 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 à l'huile essentielle de romarin à cinéole... Fini les surfaces graisseuses, avec les produits miracle faits maison (p. 115) ! Dehors, les pucerons qui squattent vos plantes (p. 122) !

Mais ne dévoilons pas ici les 113 bonnes raisons de partager sa vie avec l'huile essentielle de romarin à cinéole, partez à sa découverte. Ah si, une dernière pour la bonne bouche : vous aimez les rougets grillés au romarin (p. 106) ?

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 (romarin), l'espèce botanique en latin (*Rosmarinus*

officinalis), 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 sommités fleuries), le nom de la molécule la plus représentative de cette variété (appelé le chémotype, par exemple : cinéole) la mention HEBD ou HECCT et la date de péremption.

Bien l'utiliser

Mêlée au bain, en massage, en hammam facial, diffusée dans l'air ambiant, dans une tisane... il y a une foule de méthodes pour profiter de l'huile essentielle de romarin à cinéole. 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'huile essentielle à la portée des enfants.

Entendons-nous bien

- HE = huile essentielle
- HV = huile végétale



ROM

À CIN

LE

B.A.

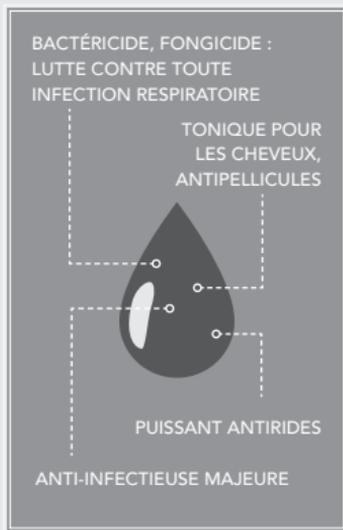
ARIN

ÉOLE

-BA

Le romarin est bien connu des gourmets pour le rôle qu'il tient au sein du bouquet garni : au milieu du thym, du laurier, de la sarriette et d'autres herbes selon la région, il concourt à parfumer les ragoûts et ratatouilles. Angine, sinusite, otite, rhinite, grippe, rhume, toux grasse... les infections ORL sont une de ses spécialités, aucune ne lui résiste. Mais l'HE de romarin à cinéole saura aussi tenir son rang dans la salle de bains, où, en plus d'offrir aux cheveux ses propriétés tonifiantes et assainissantes, elle est à la fois une alliée des peaux matures ou fatiguées et des peaux jeunes à problèmes, grâce à ses vertus stimulantes, raffermissantes et cicatrisantes. Toutes profiteront aussi de son pouvoir astringent, capable de redonner éclat et élasticité. Au jardin, plantes et fleurs se sentiront en sécurité à ses côtés, à l'abri de l'assaut des pucerons. Dans la cuisine, enfin, elle remplace à la volée le romarin du jardin, pour parfumer sauces tomate, lapin en sauce... et même miel du petit-déjeuner, qui se charge alors d'odeur de pin et d'herbe.

SA CARTE D'IDENTITÉ



Nom botanique

Rosmarinus officinalis
cineoliferum.

Odeur

Herbacée fraîche, camphrée
avec une légère touche
de pin et des notes basses
boisées.

Saveur

Piquante et amère, légèrement
astringente et sucrée.

Principaux constituants biochimiques

Oxydes terpéniques :

1,8-cinéole

Monoterpènes : alpha-pinène.

Monoterpénols : bornéol.

Origine géographique

Corse.

Précautions d'emploi

- Cette huile essentielle est contre-indiquée en usage excessif aux femmes enceintes ou allaitantes, aux bébés, aux jeunes enfants, aux hypertendus et aux épileptiques. Aucune contre-indication en usage ponctuel.
- Ce romarin s'utilise tout spécialement par voie olfactive (diffusion, respiration, inhalation...) et en application/massage. La voie orale est « marginale » et, de manière générale, réservée à l'infection interne (digestive, respiratoire...), de préférence sur recommandation médicale ou d'un expert en aromathérapie.
- Attention, n'oubliez pas pour autant de faire le test du pli du coude (p. 12), il y a parfois des allergies. Et, bien entendu, respectez comme toujours, à la lettre, les dosages préconisés.



Équilibre physique et santé



Équilibre émotionnel et nerveux



Douche ou bain



Beauté de la peau



Beauté des cheveux



Application sur la peau,
massage et automassage



Diffusion et inhalation



Cuisine (plat et boissons)



SES MISSIONS

Pour soigner le corps et l'esprit

- Elle combat toutes les infections ORL (bronchite, grippe, otite, rhinite, rhume, sinusite, toux...).
- Elle est anticystite et anticandidose.
- Elle lutte contre les fatigues chroniques, l'asthénie, le surmenage physique et intellectuel.
- Elle aide à retrouver une clarté d'esprit (surtout en cas de confusion) et une assurance (surtout en cas de timidité excessive) appréciables.
- Elle stimule la circulation sanguine.
- Elle agit sur la pression artérielle.

Pour l'hygiène quotidienne et la beauté

- Elle tonifie le cuir chevelu et booste la pousse des cheveux.

- Elle stimule etaffermit les peaux matures.
- Elle est cicatrisante.
- Elle opère une action astringente, qui redonne de l'élasticité aux tissus.

Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Elle désodorise et assainit toutes les pièces.
- Elle parfume le linge.
- Elle protège les plantes des pucerons.

Pour se régaler

- Elle fait chanter n'importe quelle sauce tomate ou marinade en 1 seule goutte.
- Elle ensoleille les viandes, les volailles, le lapin, les vinaigrettes, les légumes (piperade, ratatouille, pâtes, pizzas, riz) et les tajines. Elle est plus délicate à mêler aux plats sucrés (quoique 1 goutte dans une compotée de pommes vous surprendra agréablement), mais reste un incontournable dans les thés, miels et infusions.

SES MEILLEURS

AMIS

Les huiles végétales

L'huile essentielle de romarin à cinéole se mêle intimement aux huiles végétales sans rien perdre de ses propriétés. Au contraire, l'huile végétale ralentit son passage sous notre peau mais, du coup, le prolonge, et rend ainsi son efficacité moins mordante et plus durable, exactement ce que l'on recherche en général.

A priori, n'importe quelle huile végétale peut servir de support à une huile essentielle, pour n'importe quel soin aroma : si vous n'avez à la maison que de l'huile d'olive ou de tournesol, c'est toujours largement mieux que rien. Mais pour un résultat encore plus précis, choisissez aussi une huile végétale possédant des propriétés beauté, bien-être, confort ou thérapeutiques. Consultez ici leur CV pour connaître leurs meilleurs atouts.

ABRICOT

➔ Ses propriétés

- Elle est antirides.
- Elle est anti-âge pour la peau.
- Elle est bonne pour le teint (discret effet « autobronzant »).
- C'est une excellente huile de bronzage, et un bon soin après-soleil.

➔ En pratique

- Elle est extraite du noyau, mais reste cependant jaune/orangée comme le fruit.
- Son odeur est douce, légèrement épicée.
- C'est une bonne huile de massage.
- Elle ne laisse pas de film gras car elle pénètre très bien dans la peau.

AMANDE DOUCE

➔ Ses propriétés

- Elle a des vertus adoucissantes, calmantes.
- Donc intéressante en cas d'irritation, de brûlure.

- Elle aide à prévenir les vergetures.
- En hiver, pensez à elle contre les gerçures et crevasses.
- Elle est hydratante et apaisante.
- Elle est antidémangeaisons.

➔ En pratique

- C'est une base de massage parfaite.
- Convient à tous les types de peau, à toutes les situations.
- Elle peut servir de soin d'appoint pour les peaux abîmées : main, coude, pied, corps...

ARGAN

➔ Ses propriétés

- Réparatrice et régénératrice, elle prévient le vieillissement de la peau (pollution, soleil...).
- Elle a une action anti-âge.
- Elle a un fort pouvoir antioxydant.
- Pensez à elle dès que la peau est abîmée, brûlée, agressée.

- À tenter contre les marques : cicatrices, choc, vestiges de boutons (acné, varicelle), piqûres d'insectes...
- Elle protège des agressions climatiques (sécheresse, vent, fortes chaleurs, grands froids).

➔ En pratique

- Très fine, facilement absorbée par la peau.
- Utilisez-la pour renforcer et nourrir vos ongles en détresse.
- Idéale pour les cheveux secs abîmés. Et aussi pour les cheveux bouclés, frisés.
- Si vous en trouvez, préférez l'huile d'argan « désodorisée », à moins que vous appréciiez le parfum très typé de l'argan (mais tout dépend du fabricant : certaines marques non désodorisées ont une odeur très douce).