

UNE HUILE,
UN LIVRE

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE

rose
de Damas

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 rose de Damas

- **Santé** : aphte, asthme nerveux, boutons, choc émotionnel, couperose, dépression post-partum, frigidité, infection cutanée, ménopause/préménopause...
- **Hygiène et beauté** : massage apaisant, bain tendresse, masque désincrustant, huile dodo, baume à lèvres, tonique d'antan, crème douceur, sérum jeunesse, lait démaquillant à l'amande, hammam à l'eau de rose...
- **Entretien de la maison** : eau de repassage, lingettes refresh & relisse, cailloux de parfum, courrier du cœur à la rose, spray bonne nuit, berlingots sentbon, bougies à la rose...
- **Recettes de cuisine** : café à la rose, meringue, chantilly à la rose, cerise et rose pour nectar blanc, lassi à la rose...



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 : 979-10-285-1835-6



9 791028 518356

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 romarin à cinéole, 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 : 979-10-285-1835-6

Anne Dufour

HUILE ESSENTIELLE

Rose
de Damas

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 rose de Damas, des huiles végétales et l'hydrolat de rose de Damas. 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...).

TABLE DES MATIÈRES

Intro 11

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

LA ROSE DE DAMAS

LE B.A.-BA 17

Sa carte d'identité 20

Précautions d'emploi.....	21
---------------------------	----

Ses missions 23

Pour soigner le corps et l'esprit.....	23
Pour l'hygiène quotidienne et la beauté.....	24
Pour parfumer et prendre soin de sa maison	25
Pour se régaler	25

Ses meilleurs amis 26

Les huiles végétales.....	26
Abricot	27
Amande douce.....	28
Calendula.....	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 (eau florale) de rose de Damas	40
Ses propriétés	42
Bien le choisir	42
Bien le conserver.....	43
Où l'acheter ?.....	44

LA ROSE DE DAMAS EN PRATIQUE.....47

Soigner le corps et l'esprit 48

Accouchement	
(antidouleurs, antistress).....	50
Aphrodisiaque	50
Aphte.....	50
Appareil dentaire	
(douleurs dues au port,	
aux frottements).....	52
Asthme nerveux.....	52
Boutons	53
Bronchite	53
Chagrin	54
Choc émotionnel.....	54
Conjonctivite	55
Couperose.....	55
Démangeaisons	
généralisées.....	56
Dépression post-partum.....	56
Dermatose.....	57
Eczéma	57
Émotions négatives	
(perte de joie de vivre,	
de confiance en soi,	
« grise mine ») avec impact	
sur la santé (mal au ventre,	
à la tête, dos bloqué...)	58
Fatigue sexuelle	59
Fertilité (favoriser,	
si blocage psychologique)..	59
Foulure	60
Frigidité	61

Gencive douloureuse,	
gingivite, inflammation	
gingivale	61
Hémorragie	62
Hygiène nasale/nez sec.....	63
Impuissance.....	64
Infections cutanées.....	65
Insomnie pour cause	
d'émotions négatives	
envahissantes	65
Libido faible.....	65
Ménopause/préménopause	
(difficultés émotionnelles)..	66
Neurasthénie	67
Peau grasse : soin	
d'hygiène pour l'équilibre	
du microbiote cutané	67
Plaie, coupure, blessure	67
Sécheresse cutanée.....	68
Sexe (obsession).....	69

Hygiène quotidienne et beauté 70

Les soins pour le corps..	71
Les massages.....	71
Massage apaisant.....	72
Massage détente	73
Les bains.....	74
Bain tendresse.....	75
Bain ayurvédique	76
La douche.....	76
Douche relaxante	77
Le savon	78
L'exfoliant	79
Gommage peau neuve ..	79

Les soins hydratants	80	Gommage bonne	
Baume deux-en-un.....	81	mine	96
Huile envoûtante.....	82	Masque à oxygène.....	96
Huile liftante.....	82	Huile régénératrice	97
Les soins pour les mains.....	82	Crème mille et	
Gommage mains		une nuits.....	97
douces.....	83	Baume à lèvres floral.....	97
Masque mains		Lait démaquillant	
neuves.....	83	à l'amande.....	98
Les soins pour les pieds	84	J'ai 40 ans.....	98
Crème purpieds	84	Gommage	99
Les lotions de toilette.....	85	Huile lifting.....	99
Vinaigre de toilette		Hammam à la rose	100
coup d'éclat	86	Masque coup	
		de fouet.....	100
Les soins		Sérum repulpant	101
pour le visage	87	Sérum contour	
J'ai 15 ans.....	87	des yeux.....	101
Masque désincrustant	88	J'ai 50 ans.....	102
Gommage	88	Gommage coco	102
Masque délicat.....	89	Massage Fabulon	103
Huile dodo	89	Masque régénérant.....	103
Baume à lèvres.....	89	Sérum eau vive.....	104
Tonique tout doux.....	90	Tonique la vie	
Cold-cream à la rose	90	en rose	104
Lait démaquillant	91	Lait démaquillant	105
J'ai 20 ans.....	91	J'ai 60 ans et plus.....	105
Gommage parfait.....	92	Hammam à l'eau	
Tonique d'antan	92	de rose	106
Crème douceur	93	Gommage peau	
Sérum jeunesse	93	neuve	107
Lait démaquillant	94	Sérum longévité.....	107
J'ai 30 ans.....	94	Baume eaux vives.....	108
Massage raffermissant....	95	Lait démaquillant	108

Les soins pour les cheveux.....	109	La salle de bains.....	117
Masque cheveux		Lingettes refresh	
secs	109	& relisse	117
		Cailloux de parfum	118
Se régaler	110	Le bureau.....	119
Sucre à la rose	111	Courrier du cœur	
Thé noir à la rose.....	111	à la rose	119
Café à la rose	112	La chambre	120
Meringue à la rose	112	Eau florale	
Chantilly à la rose.....	113	rafraîchissante.....	120
Flan à la rose	113	Spray bonne nuit	120
Rose rafraîchissante.....	114	Le séjour	121
Cerise et rose pour		Berlingots sentbon	121
nectar blanc.....	114	Bougies roses	121
Lassi à la rose	114		
		Annexe.....	123
Parfumer et prendre soin de sa maison.....	115	Études scientifiques récentes	
La buanderie	116	sur l'huile essentielle	
Eau de repassage	116	de rose de Damas	123

INTRO

*« Mignonne, allons voir si la rose
Qui ce matin avait déclose
Sa robe de pourpre au soleil,
A point perdu cette vesprée,
Les plis de sa robe pourprée,
Et son teint au vôtre pareil. »*

Pierre de Ronsard

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 rose de Damas : polyvalente et unique, elle va illuminer notre quotidien avec des procédés malins et naturels, nous soigner, nous embellir, nous régaler.

D'abord, rendons-lui hommage : à tout seigneur, tout honneur, c'est la toute première huile essentielle distillée au monde par le médecin perse Avicenne, dans l'Antiquité, selon les méthodes « modernes » dont on respecte toujours les principes aujourd'hui ! Au fil des pages, vous allez découvrir 110 bonnes raisons d'utiliser l'huile essentielle de rose de Damas. 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 ! Bronchite, troubles gynécologiques et hormonaux, dépression postnatale, couperose... les désagréments et petits maux trouvent une réponse !

Et parfumer son chez-soi sans inviter de méchants agents polluants, ça ressemble fort à une autre bonne raison de faire appel à l'huile essentielle de rose de Damas...

Mais ne dévoilons pas ici les 110 bonnes raisons de partager sa vie avec l'huile essentielle de rose de Damas, partez à sa découverte. Ah si, une dernière pour la bonne bouche : vous aimez la meringue à la rose (p. 112) ?

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 (rose de Damas), l'espèce botanique en latin (*Rosa damascena*), 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 pétales), 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 l'huile essentielle de rose de Damas. 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



ROSE

D

LE

B.A.

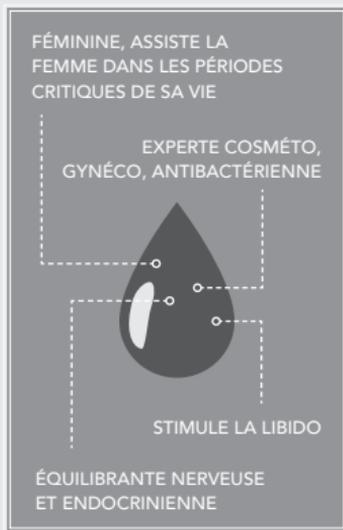
DE
AMAS

-BA

Drapée dans sa fragrance sucrée-poudrée, l'huile essentielle de rose de Damas ne se galvaudera pas dans les travaux ménagers. Et c'est tant mieux qu'elle ne brille pas pour ses vertus désinfectantes ou détartrantes, car elle est près de trente fois plus chère à l'achat que ses concurrentes ! Qu'y a-t-il de malin, dans ces conditions, à lui réserver une place d'excellence ? Pour son talent à régénérer les peaux sèches, sensibles ou grasses en stimulant la production de nouvelles cellules ? Son action antirides ? Son effet coup d'éclat, qui donne un teint de rose et une peau lissée, comme repassée ? Pour toutes ses aptitudes à cajoler et soigner notre apparence, oui, et aussi pour l'efficacité avec laquelle elle éloigne une insomnie, dénoue une anxiété, désamorce une colère ou éponge un chagrin. Car l'HE de rose de Damas veille également sur notre équilibre, calmant le stress quand il monte et dopant notre tonicité générale. Elle se pique d'encourager notre libido, combattant l'impuissance et la frigidity par ses propriétés aphrodisiaques, non pas à la façon d'un « grossier Viagra » naturel, mais plutôt par ses propensions à nous rendre au calme, à l'harmonie. Et, d'une façon générale, soutient notre ego, en le protégeant de la dépression et du manque de confiance. Tout est fichu, c'est la rupture tant attendue ou tant redoutée ? Elle est encore là, pour aider à faire passer l'outrage et redonner la force d'aimer. Cette grande émotionnelle n'est pas la meilleure

aide-ménagère qui soit. Mais additionnée à l'eau du fer à repasser, ou vaporisée sur les oreillers, elle fera régner la paix dans une délicieuse odeur de pétales de roses. En cuisine, invitez-la dans vos lassis, meringues et miel, son odeur suave de bonbon ancien est un vrai bonheur.

SA CARTE D'IDENTITÉ



Nom botanique

Rosa damascena.

Odeur

Très fleurie et subtile.

Saveur

Douce, sucrée
comme du miel.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpénols :
citronellol, géraniol.
Les hommes l'adorent aussi !

Origine géographique

Bulgarie.
Maroc.
Turquie.

Précautions d'emploi

- Nous l'avons dit, il est important que les enfants n'aient pas accès aux flacons d'huiles essentielles. Redoublez de vigilance avec l'HE de rose de Damas, son parfum sucré attire les petits curieux !
- Pour vous éviter toute crise cardiaque, nous vous prévenons du prix : comptez entre 25 et 90 euros le millilitre... qui vous enchanteront de nombreux mois voire plusieurs années.
- Quoi qu'il en soit, si vous en trouvez à 2 euros le millilitre, aucune raison de se réjouir. C'est forcément une arnaque, d'une façon ou d'une autre. Soit ce n'est PAS de l'huile essentielle de rose de Damas, soit elle est trafiquée ou coupée. Soit c'en est bien, mais issue d'une distillation si courte (le temps c'est de l'argent !) qu'elle ne possède que quelques-unes des molécules aromatiques, dont une palette bien plus large est obtenue lors d'une distillation complète, classique. Or, tout l'intérêt subtil, émotionnel, psychologique de cette merveilleuse fragrance repose précisément sur son extrême complexité moléculaire.



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 lutte contre les troubles gynécologiques et hormonaux.
- Excellente antibactérienne, elle est très intéressante contre les bronchites, aiguës ou chroniques.
- Pensez à elle en cas de surinfection bronchique, par exemple suite à de l'asthme ou à toute attaque virale respiratoire.
- Elle est une alliée sûre pour éviter la dépression postnatale et pour en sortir si elle vous a gagnée.
- Elle bloque l'hémorragie.
- Elle combat l'eczéma, la couperose.
- Encore une fois, super-antibactérienne, elle est royale dans toutes les dermatoses et infections cutanées, à commencer comme réflexe en cas de coupure, piqûre, petite plaie.
- Honnête en cas de petites plaies en bouche comme une gingivite ou un aphte : même si le laurier noble ou l'arbre à thé sont plus puissants, elle tient son rang.

- Si vous n'avez qu'elle sous la main, elle peut vous rendre de grands services en cas de foulure. Même si ce n'est pas une HE connue pour ses exploits sportifs, c'est pourtant une bonne âme apte à soulager toute cheville tordue.
- Elle est un remède efficace contre l'insomnie, l'anxiété, le chagrin, la colère...
- Conviez-la pour toute situation qui requiert un coup de pouce « joie de vivre » : rupture, séparation, deuil, trahison, embûche ressentie comme insurmontable, licenciement.
- Elle redonne sourire, confiance en soi et en ses proches.
- Elle apaise les nerfs agités, les nerveux, les anxieux.
- En fait, elle aide à relativiser, à retrouver l'allégresse, malgré un jour « sans ». On la respire, et elle arrache un sourire malgré soi.

Pour l'hygiène quotidienne et la beauté

- Elle est anti-âge : son action régénérante stimule la production de nouvelles cellules.
- Elle est astringente, c'est un bon tonique cutané.

- Elle fait des merveilles sur toutes les peaux : grasses, sèches, mures, elle les apaise, les répare, les assouplit, les vivifie...
- Elle embaume, tout simplement et drapé d'un voile hyper-raffiné.

Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Quelques gouttes dans l'eau de repassage assurent un linge subtilement parfumé.
- Deux gouttes posées sur l'oreiller d'un enfant veillent sur son sommeil.

Pour se régaler

- Quel plat salé pourrait-elle sublimer ? On cherche encore. Sa saveur sucrée douceâtre s'harmonise avec les desserts : yaourts, lassis, sorbets, meringues... Dans une crème aux œufs, elle est douce comme un câlin de mamie.