

# Avicenne

La revue de l'aromathérapie

## CITRON, BERGAMOTE... LES FABULEUSES HUILES ESSENTIELLES D'AGRUMES

- Yoga et aromathérapie : encore plus de sérénité
- Recettes de cuisine aux huiles essentielles
- Formules simplissimes DIY
- Massages SOS

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

  
ASSOCIATION  
Danièle Festy

# Avicenne

Les huiles essentielles ont traversé les siècles et gravé leur empreinte dans les pharmacopées traditionnelles, les rites symboliques, les fêtes. Elles naviguent avec talent entre le basique conseil de grand-mère et la fragrance transcendante, message à destination des dieux. L'œil scientifique y voit une ensemble de molécules chimiques capables de soigner, embellir, apaiser... L'œil avertit y distingue, en filigrane, l'âme de la plante, capable de nous relier à cette notion bien plus grande que soi qu'est la Nature.

En amont du précieux flacon, la plante. Ses fleurs, ses aiguilles, son cœur, ses graines, ses gousses, son écorce, son terroir... et son laboratoire alchimique interne : génie vert, elle fabrique toutes ces molécules bienfaisantes à partir de rien, ou plutôt à partir du soleil, de la terre, de l'eau et du vent.

**Avicenne** se veut son écrin, son porte-parole, et souhaite vous faire découvrir les 1 001 facettes de ces vraies reines des neiges, des mers, des montagnes arides escarpées, des petits sentiers humides et sombres. Un monde de parfums, évidemment, mais aussi de couleurs, de saveurs, d'arômes, de bruissements, de silence, de tiges et de feuilles qui ploient sous le vent.

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



20 euros  
Prix TTC France  
ISBN : 979-1-0285-1876-9  
9 791028 518769



## ÉDITO

La légende raconte que les trois Hespérides (nymphe grecques) étaient chargées de veiller sur l'orangerie du jardin des dieux. Peut-être avec l'aide de Ladon, on en reparle plus loin. Les arbres du verger produisaient des pommes d'or – des oranges, donc – qui rendaient immortel. Et puis tout a dérapé. Héraclès a volé les pommes célestes et au passage aurait peut-être bien tué Ladon, le dragon vigile, mais sur ce point les témoignages divergent. Toujours est-il que, depuis, la grande famille des agrumes a en commun ses fragrances caractéristiques fraîches, pétillantes, vertes, parmi les préférées au monde. Aussi appelée famille des hespérides, ou des citrus, ce qui réunit ses fruits est une peau épaisse (zeste) et bourrée d'essence (huile essentielle), ainsi qu'une ribambelle de molécules bonnes pour la beauté, la santé, le bien-être, la chantilly.

Nous les mettons à l'honneur dans ce numéro 1 d'*Avicenne*, première revue dédiée aux huiles essentielles. Elle célèbre l'exubérance et le génie de la nature, ainsi que son extrême habileté à éveiller nos cinq sens. Gaie, parfumée, colorée, elle vous invite à découvrir les coulisses derrière les petits flacons d'huiles essentielles désormais mythiques, qui ont su se faire une place dans notre salle de bains, notre cuisine, notre sac à main. C'est aussi et peut-être avant tout un hommage au travail de Danièle Festy, pionnière en aromathérapie pratique grand public, qui nous a quittés voilà deux ans maintenant.

Anne Dufour,  
présidente de l'Association Danièle Festy,  
rédactrice en chef de la revue *Avicenne*

# SOMMAIRE

10



19



34



Édito 3

**DOSSIER** Essences d'agrumes 6

Bergamote 8

Citron 12

Mandarine 18

Orange douce 24

Pamplemousse 28

**MARIAGE DES SENS** Paul Gauguin 30

**PORTFOLIO** 32

L'immortelle 32

Les épices 36

Les lavandes 40

Le pin 44

La rose 46



**TOUR DU MONDE** Sur la route  
des huiles essentielles 50

**FOCUS** Présentation  
d'une huile essentielle 52

Attention au soleil ! 56

**RENCONTRE** Lueur du Sud 70

**HORIZONS** Yoga et aroma 78

**AVEC UN CHEF** La cuisine  
aux huiles essentielles 86

**DO IT YOURSELF (DIY)** Mes premières  
recettes aux huiles  
essentielles 96

Mes petites recettes aroma healthy 98

Mes petites recettes Madame Propre 108

Mes petites recettes hygiène et beauté 114

**SANTÉ** Les massages SOS 120

Massages jambes légères 122

Massages du sportif 126

DOSSIER

# ESSENCES D'AGR



# UMMES

Il paraît que les plantes sont immobiles. Sûrement pas les agrumes, parmi les plus grands voyageurs du monde ! Malins, ils ont conquis la planète entière à partir de bien peu de gènes, et se conjuguent désormais sur tous les tons, tous les arômes, toutes les formes, couleurs... Embarqués sur les bateaux destinés à conquérir le monde, pour protéger les marins des maladies, ce sont eux qui ont colonisé un par un chaque continent, chaque pays, chaque village. Citrons, clémentines, mandarines, pamplemousses... se sont croisés, entrecroisés et démultipliés pour nous offrir aujourd'hui un festival de variétés, avec presque toujours les mêmes papas et mamans, frères et sœurs mais à des degrés de parenté différents. Leur point commun à tous : offrir une huile essentielle particulièrement remarquable.

# Bergamote

## Le végétal

Le bergamotier est proche de l'oranger et du citronnier, il est plus fragile et exigeant quant au sol et aux conditions climatiques. Son fruit ressemble au coing.

L'HE des vacances

Anxiolytique remarquable :  
l'espoir renaît

*Citrus aurantium*  
*ssp bergamia*

Famille : Rutacées

Origine géographique :  
Italie du Sud, Côte  
d'Ivoire

## L'essence

**Organe exprimé à froid :** zeste. L'essence est obtenue par expression à froid à partir du péricarpe ou **zeste du fruit encore vert**. C'est donc une « essence » et non une « huile essentielle ».

**Couleur :** jaune clair, vert clair voire émeraude, très fluide.

**Odeur :** citronnée, fraîche, fleurie, fruitée des plus agréables, rappelant les vacances, la plage, le soleil. Entre dans la composition de nombreux parfums leur apportant une note pétillante.



## Sa composition biochimique

- ▶ Esters terpéniques 30 % : acétate de linalyle
- ▶ Monoterpènes 30 % : limonène, pinène, camphène
- ▶ Alcools terpéniques 10 % : linalol, géraniol, nérol
- ▶ Furocoumarines 5 % : bergaptène
- ▶ Aldéhydes : citral
- ▶ Sesquiterpénols
- ▶ Sesquiterpènes

## Ses propriétés

- Antibactérienne (staphylocoque, streptocoque et méningocoque), antivirale, immunostimulante, fébrifuge, antispasmodique++
- Antiseptique++ et purifiante, assainit la peau
- Active la mélanogenèse, prépare le bronzage
- Astringente : tend les tissus
- Régénère la peau
- Lutte contre l'excès de sébum, la séborrhée
- Neurorégulatrice ortho et para-sympathique
- Tonique et stimulante nerveuse à petites doses
- Antispasmodique++ puissante
- Relaxante, sédative+++, calmante+++, anxiolytique, rassérénante aux doses physiologiques classiques, facilite le sommeil, positive l'humeur, favorise la sociabilité, élève et vivifie l'esprit, tonique et stimulante à faible dose



## Les conseils de Danièle Festy

- **Pour parfumer le thé, un dessert :**  
1 goutte diluée dans 1 cuillère de miel par tasse ou par portion.
- **En guise de parfum :**  
1 goutte derrière chaque oreille après la toilette du matin.
- **Huile de bronzage :**  
bien mélanger  
5 gouttes maximum dans 100 ml d'huile végétale. Éviter d'en appliquer sur le visage, surtout autour de la bouche.

## Ses contre-indications

- Cette huile essentielle est très phototoxique : prendre garde à l'exposition solaire après application sauf à mélanger quelques gouttes à une huile végétale pour accélérer le bronzage les premiers jours de printemps.
- Risque d'allergie.

## Ses indications

- **Troubles digestifs d'origine nerveuse :** aérocolie+, colite spasmodique+, manque d'appétit
- **Peau :** bronzage, vitiligo, dermatoses+, prurit, plaies, vergetures, hyperséborrhée, peau grasse, cheveux gras, tendance aux boutons
- **Agitation++**, anxiété, angoisses, états dépressifs, stress, et toutes affections liées au stress, manque de confiance en soi, manque de concentration
- **Insomnie+++** (chez l'enfant surtout)
- Troubles menstruels et liés à la ménopause
- **Névrite++**, céphalées, **sciatique++**
- Fatigue sexuelle



## Ses voies d'utilisation et ses posologies

### VOIE ORALE

- ◆ 1 à 2 gouttes dans ¼ de cuillère à café d'HV d'olive à sucer 3 fois par jour pendant 7 jours.

### VOIE CUTANÉE

- ◆ 1 goutte sur un bouton, une coupure, un bobo, 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

### VOIE AÉRIENNE

- ◆ Diffusion déstressante : 10 gouttes pour une diffusion de 30 minutes.

### EN BAIN

- ◆ 5 à 15 gouttes, selon le destinataire, diluées dans 1 cuillère à café de base pour bain à verser dans l'eau du bain.

## + L'avis de Danièle Festy

Plus douce que les autres essences d'agrumes pour la peau car elle contient moins de limonène et plus de linalol et d'acétate de linalyle comme la lavande officinale. En revanche, ses furocoumarines la rendent très phototoxique. Attention !

Intéressante à ajouter à toute synergie pour le mental car elle fait ressortir les vertus des autres huiles essentielles.

Le thé Earl Grey lui doit son arôme.





# Citron

## Le végétal

Arbuste de 5 à 10 mètres de haut qui pousse sur des sols légèrement acides et bien drainés.

Ses feuilles sont persistantes, ovales, aiguës, dentelées, vert foncé, coriaces, vernissées, très odorantes quand on les froisse. Ses fleurs sont blanches et parfumées. Ses fruits acides, jaune vif, présents toute l'année. Le citronnier est un hybride du pamplemousse, du cédrat et de la lime.

Il y a deux récoltes par an, celle d'hiver est la plus qualitative. Le citron est utilisé, entre autres, pour ses propriétés antiscorbutiques. Les cures de jus de citron sont bénéfiques. Il symbolise la propreté et la fraîcheur.

**Le nettoyeur :**  
antiseptique des voies aériennes,  
détoxifiant hépatique

*Citrus limonum,*  
*Citrus limon*

Famille : Rutacées

Origine géographique :  
Chine, Inde, Afrique  
du Sud, Brésil,  
Argentine, pourtour  
méditerranéen : Grèce,  
Italie, Sicile, Espagne,  
Corse, Menton

## L'essence

**Organe exprimé à froid :** zeste du fruit cueilli avant pleine maturité. C'est donc une « essence ».

**Couleur :** jaune vif ou jaune-vert pâle.

**Odeur :** fraîche, fruitée, acidulée, typique.

## Sa composition biochimique

- ▶ Monoterpènes 90 % : limonène,  $\beta$ -pinène, terpinènes
- ▶ Sesquiterpènes, alcools, aldéhydes, coumarines, furocoumarines

## Ses propriétés

- Antiseptique de l'air (en périodes d'épidémies)++, anti-infectieuse, bactéricide (streptocoques)+++, antivirale, immunostimulante, fébrifuge





- Fluidifiante sanguine, augmente la résistance des capillaires = action vitamine P-like, stimulante circulatoire
- Préventive des accidents d'origine hypertensive du diabétique
- Stimulante digestive+, carminative, stomachique+, antinauséuse
- Protectrice et tonique hépatique++, soutient foie et pancréas, dépurative, drainante
- Purifiante corporelle
- Diurétique, limite la rétention hydrolipidique et déstocke les graisses
- Litholytique (= dissout les calculs biliaires) ++
- Anti-inflammatoire (pour plaie enflammée)
- Stimulante physique
- Stimulante psychique : régulatrice nerveuse, stimulante psychique, stabilise l'humeur, booste les facultés mentales, aiguise l'esprit, éclaire les idées, stimule la créativité, restaure la vitalité, purifiante mentale, augmente la capacité de concentration.



## Ses indications

- **Désinfection des locaux** : cabinets médicaux, hôpitaux, crèche en périodes d'épidémies saisonnières, périodes de maladies contagieuses
- Refroidissement, bronchite, fièvre, toute infection respiratoire
- Immunité faible
- Convalescence
- **Petite insuffisance hépatique fonctionnelle+++**, lithiase+, nausées+, mal des transports, détoxification hépatique, flatulences, digestions lentes
- **Coliques néphrétiques++**, calculs rénaux
- Suites de traitements médicamenteux
- Rétention d'eau, surpoids, excès alimentaires

## + L'avis de Danièle Festy

C'est une « essence » et non une huile essentielle car obtenue par simple expression à froid du zeste.

Outre toutes ses propriétés assainissantes reconnues, des chercheurs travaillent sur son action anticancer.

Elle entre dans la composition de nombreux parfums et eaux de toilette vivifiants. Sa conservation ne dépasse pas 3 ans, dans les meilleures conditions : au frais, à l'abri de la lumière, dans un flacon de verre coloré bien refermé après chaque emploi.

À associer à toutes prises orales prolongées d'HE difficiles à métaboliser (phénols, aldéhyde cinnamique) : thym à thymol, origans, sarriette, giroflier, cannelles...



## Les conseils de Danièle Festy

- **Assainissement de l'air** : 15 gouttes dans un diffuseur électrique pour ½ heure de diffusion.
- **Mal des transports** : 1 goutte dans ¼ de cuillère à café d'HV d'olive à sucer 10 minutes avant le départ, à répéter au cours du trajet.
- **Mauvaise haleine** : 2 gouttes dans un verre d'eau tiède en bains de bouche, ou 1 goutte sur le dentifrice étalé sur la brosse à dents.
- **Excès de table** : 1 goutte + 1 goutte d'HE de menthe poivrée dans ¼ de cuillère à café d'HV d'olive à sucer après les repas trop copieux ou gras.
- **Drainage** : 1 goutte + 1 goutte d'HE de romarin à verbénone dans ¼ de cuillère à café d'HV d'olive à sucer 2 fois par jour pendant 10 jours.
- **Saignement de nez** : 1 goutte + 1 goutte d'HE de ciste ladanifère sur une mèche de coton à garder 5 minutes dans la narine avant de la retirer.
- **Cuisine** : 2 gouttes pour parfumer un plat pour 5 personnes.

### Ses contre-indications et mises en garde

- Cette essence est **dermocaustique** : ne pas l'appliquer pure sur la peau. Concentration maxi : 20 % sur le foie ou 5 % sur les jambes.
- Elle est **phototoxique** : ne pas l'appliquer même diluée avant une exposition solaire.
- Ne pas associer sa prise à celle d'anticoagulants.



## Ses voies d'utilisation et ses posologies

### VOIE ORALE

- ◆ **Adultes** : 2 gouttes 3 fois par jour pendant 7 jours.
- ◆ **Enfants** : 1 goutte 3 fois par jour pendant 7 jours.

### VOIE CUTANÉE

- ◆ Diluée à 20 % dans une HV. Pas de soleil après son application.

### VOIE AÉRIENNE

- ◆ Diffusion : quelques gouttes en synergie (encens, ravintsara, eucalyptus radié).

Chaque année, 200 000 personnes participent à la Fête du citron à Menton. Un carnaval et des animations qui se déroulent les 15 derniers jours de février. Les citrons envahissent alors les rues (il faut 30 kg de fruits, soit 200 agrumes pour recouvrir 1 m<sup>2</sup> de grillage) !  
Rens. [www.fete-du-citron.com/](http://www.fete-du-citron.com/)

