

Anne Dufour

Le guide

# LEDUC

## des huiles essentielles

pour toute la

# FAMILLE



Bébés,  
enfants, ados,  
femmes enceintes,  
sportifs, seniors,  
à chacun ses  
« essentiels »

LEDUC 



Les huiles essentielles font partie de l'arsenal « bien-être et santé » d'un foyer qui mise sur le simple et le naturel pour rester en forme. Étudiant, départ en vacances, petit bout de chou à la maison, femme enceinte, adulte surmené, senior avisé... certaines huiles essentielles sont vraiment irremplaçables.

## DANS CE GUIDE ILLUSTRÉ :

- » **63 questions-réponses sur les huiles essentielles, l'aromathérapie, la prévention, la santé de la famille :** pourquoi utiliser les huiles essentielles ? Y a-t-il des précautions à prendre ?...
- » Lavande officinale, camomille romaine, ravintsara, citron, basilic exotique... **Les 52 huiles essentielles majeures de la pharmacie familiale**, leurs propriétés et leurs indications. **Les 19 meilleures huiles végétales** + les **14 hydrolats** les plus courants.
- » Abécédaires santé du bébé, de l'enfant, de l'ado, de l'adulte, de la femme enceinte ou allaitante, du senior, du sportif : de Abcès à Zona, plus de **450 pathologies classées par âge et leurs solutions aroma**.
- » **12 trousse aromas SOS :** petits et grands soucis physiques, psy, émotionnels, et même chien et chat... À chacun ses « essentiels ».

**Le guide de référence pour soigner  
la famille en toute sécurité grâce  
à l'aromathérapie**

22,90 euros  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2295-7



9 791028 522957

editionsleduc.com

**LEDUC** 

éditéur ecoresponsable

Rayon : santé



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](http://danielefesty.com)

### **Mise en garde**

**Ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale ou auprès d'un professionnel de santé certifié. Et les huiles essentielles ne remplacent, toujours en aucun cas, un traitement prescrit par votre médecin.**

**Veillez consulter votre médecin si vous avez un doute sur votre santé, si vous souffrez de fièvre ou autres symptômes qui ne disparaissent pas très rapidement. Cela, évidemment, particulièrement si vous êtes une personne fragile ou êtes responsable d'une telle personne : bébé, enfant, malade sous traitement au long cours, personne allergique, âgée, polymédiquée...**

DE LA MÊME AUTEURE

*Ma Bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles,*  
avec Danièle Festy, 2021.

*Ma Bible des huiles essentielles « édition luxe »,* avec Danièle Festy, 2020.

*Ma Bible des microbiotes,* avec Danièle Festy, 2019.

## 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](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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 et création graphique : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2295-7

Anne Dufour

Le guide

**LEDUC**

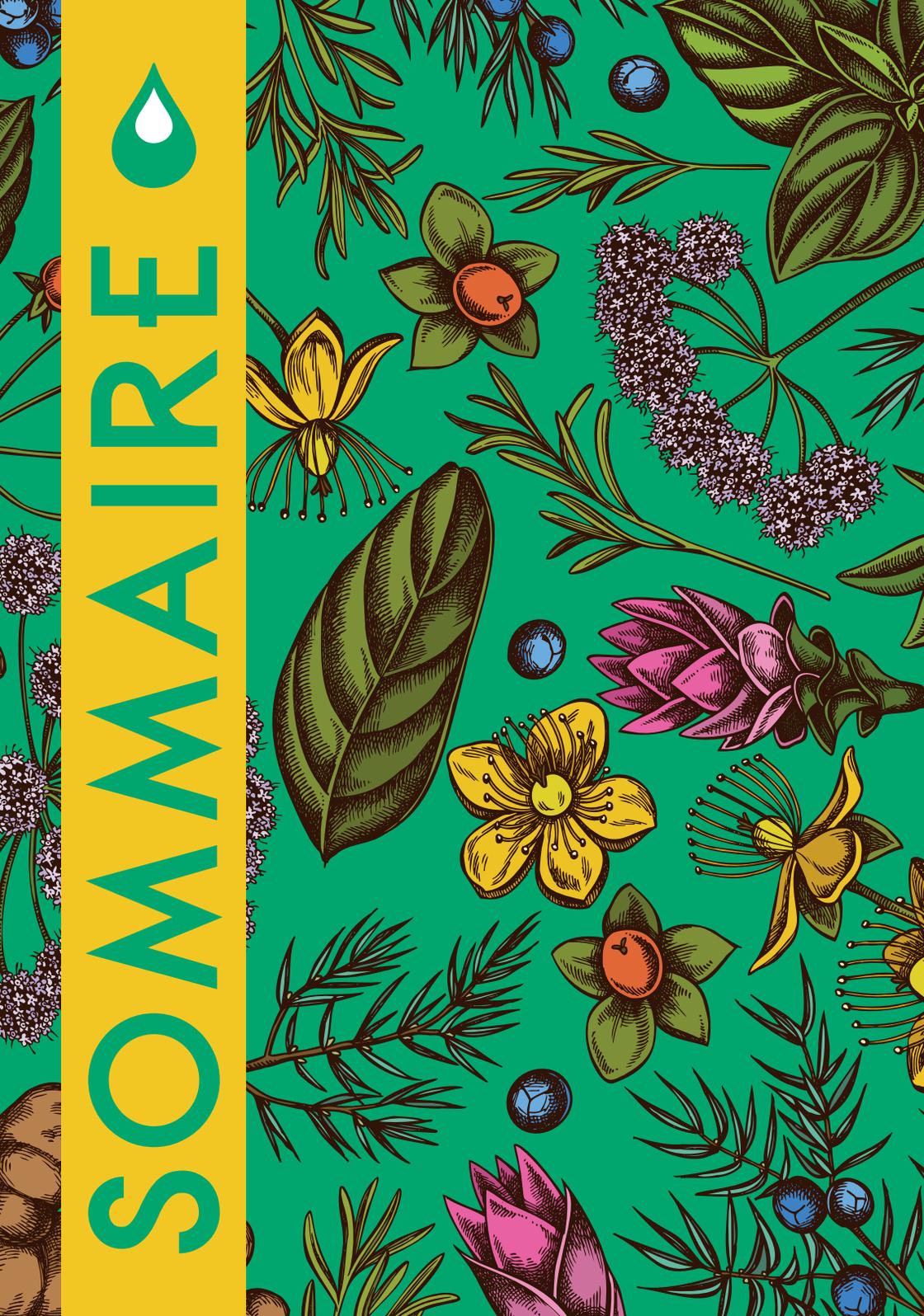
des huiles  
essentielles

pour toute la

**FAMILLE**

LEDUC 

# SOMMAIRE



## INTRODUCTION

## PREMIÈRE PARTIE

# LA BOÎTE À OUTILS AROMA POUR LA FAMILLE

## 63 questions-réponses

Qu'est-ce que c'est, une huile essentielle ? .....	26
À quoi ressemble-t-elle ? .....	27
Quelles sont les propriétés majeures des huiles essentielles ? .....	28
Pourquoi utiliser des huiles essentielles ? .....	29
L'aromathérapie, c'est quoi ? .....	31
Quel est l'avantage principal d'une huile essentielle ? .....	32
Quelles mentions faut-il absolument trouver sur un emballage d'huile essentielle ? .....	34
Combien coûte un flacon d'huile essentielle ? .....	35
Comment utilise-t-on les huiles essentielles ? .....	36
Sous quelles formes les trouve-t-on ? .....	37
Combien y a-t-il de gouttes dans un flacon ? .....	39
Comment compter les gouttes quand on veut utiliser les huiles essentielles ? .....	40
Tout le monde peut-il utiliser les huiles essentielles ? .....	40
Les huiles essentielles sont-elles vraiment efficaces pour se soigner ? Lesquelles sont réellement indispensables ? .....	47
Quelles sont les 3 huiles essentielles les plus sécuritaires ? Et l'aromathèque familiale idéale ? .....	48
Que faut-il acheter pour débiter avec les huiles essentielles ? Y a-t-il un « kit de base » ? .....	52
Peut-on tout soigner avec les huiles essentielles ? .....	56
Qu'y a-t-il dans une huile essentielle ? .....	57
Peut-on utiliser les huiles essentielles lorsqu'on prend déjà des médicaments ? .....	60
Peut-on utiliser les huiles essentielles si on prend des médicaments homéopathiques ? .....	61
Peut-on utiliser les huiles essentielles si on prend des probiotiques ? .....	62
Les huiles essentielles peuvent-elles être dangereuses ? .....	62
Comment être sûr qu'on ne va pas faire une allergie en appliquant des huiles essentielles sur la peau (douche, massage...) ? .....	63
Les femmes enceintes peuvent-elles se soigner avec les huiles essentielles ? .....	64
Pourquoi gérer le stress à l'aide des huiles essentielles est crucial pour la santé ? .....	65
On se soigne au naturel, et on aimerait faire pareil dans la maison et dans le jardin pour éliminer les insectes. Quelles huiles essentielles utiliser et comment ? .....	67
Quelle est la meilleure aromathèque locale, donc écologique ? .....	69
Combien de gouttes d'huiles essentielles maximum par jour ? .....	72
Comment et pourquoi les plantes fabriquent-elles ces huiles essentielles ? .....	75
Peut-on utiliser en même temps plusieurs huiles essentielles ou formules différentes, par exemple une pour le foie et une pour la circulation ? .....	76

Les huiles essentielles font-elles bon ménage avec le microbiote intestinal ?.....77

Comment choisir parmi plusieurs huiles essentielles ayant une même indication ? Par exemple l'HE la plus indiquée en cas d'insomnie ?.....79

Que faire en cas de « d'accident » avec les huiles essentielles ? .....80

Y a-t-il des huiles essentielles spéciales pour appliquer sur la peau et d'autres pour avaler ?..... 81

Peut-on se parfumer avec les huiles essentielles ?..... 82

Comment savoir si dans mon flacon j'ai une huile essentielle pure ou si c'est un mélange à base d'huile essentielle ? .....85

Comment avoir une maison plus saine grâce aux huiles essentielles ? .....86

Comment cuisiner aux huiles essentielles ? ..... 92

Pourquoi les huiles essentielles sont-elles particulièrement adaptées aux enfants ? .....96

Pourquoi sur les flacons et dans certains livres, lit-on systématiquement la mention « interdit aux enfants de moins de 7 ans » ?.....99

L'enfant a-t-il aussi mal que l'adulte ? ..... 100

Si mon enfant a mal au dos, des massages aroma sont-ils la bonne solution ?.....101

Mon enfant de 4 mois est atopique. Avec quel savon aux huiles essentielles puis-je le laver pour le soulager ? .....102

J'utilise l'HE de menthe pour mes soins de bouche, ça « sent » dans la salle de bains, est-ce dangereux pour mon bébé ? ..... 103

Peut-on donner des huiles essentielles à un bébé ?..... 105

Peut-on donner des hydrolats à un bébé ? ..... 106

Quelles vertus des huiles essentielles sont les plus intéressantes pour les enfants ?..... 106

Existe-t-il des huiles essentielles spécialement conçues pour les enfants ?..... 107

Quelles sont les sphères d'action des huiles essentielles chez les enfants ?..... 107

Tous les enfants peuvent-ils utiliser les huiles essentielles ?..... 108

Les huiles essentielles sont-elles vraiment efficaces pour soigner les enfants ?..... 109

Quelles huiles essentielles peut-on utiliser sans aucun risque chez les enfants ?..... 109

Comment faire le tri entre une huile essentielle adaptée aux enfants et une qui ne l'est pas ?.....110

Comment utiliser les huiles essentielles chez les enfants ? .....112

Les huiles essentielles peuvent-elles être considérées comme des médicaments ? .....113

Comment faut-il conserver et ranger ses huiles essentielles ? .....114

Faut-il obligatoirement consulter un médecin pour utiliser les huiles essentielles ? .....115

Y a-t-il des restrictions d'usage ou des contre-indications ?..... 121

Pourquoi utiliser les huiles essentielles comme produit d'hygiène et de beauté ? .....124

Les huiles essentielles peuvent-elles influencer le mental ?..... 130

Les huiles essentielles sont-elles efficaces contre les troubles gynécologiques ? ..... 130

Peut-on utiliser les sprays d'ambiance (ou brumes) aux hydrolats par voie orale ?.....132

Quel est l'intérêt de l'aromathérapie chez les seniors ? Ils ont déjà souvent beaucoup de médicaments ! ..... 133

## **Les 52 meilleures huiles essentielles et leurs propriétés santé**

Basilic exotique .....	136
Bois de Hô .....	138
Camomille romaine (= Camomille noble).....	140
Cannelle de Ceylan (= Cannelle vraie) écorce .....	142
Cèdre de l'Atlas.....	144
Ciste ladanifère.....	146
Citron .....	148
Citronnelle de Ceylan .....	150
Cyprès de Provence (= Cyprès toujours vert) .....	152
Encens (oliban).....	154
Épinette noire .....	156
Estragon.....	158
Eucalyptus citronné .....	160
Eucalyptus radié .....	162
Fenouil doux.....	164
Gaulthérie couchée (= Wintergreen) .....	166
Genévrier commun .....	168
Géranium rosat (= Bourbon).....	170
Gingembre .....	172
Giroflier (clou).....	174
Hélichryse italienne (= Immortelle).....	176
Inule odorante.....	178
Khella.....	180
Laurier noble.....	182
Lavande aspic.....	184
Lavande officinale (= Lavande vraie).....	186
Lédon du Groenland.....	188

Lentisque pistachier.....	190
Litsée citronnée.....	192
Livèche.....	194
Mandarine.....	196
Marjolaine des jardins (= Marjolaine à coquilles).....	198
Menthe poivrée.....	200
Myrte vert.....	202
Néroli (= Fleur d'oranger).....	204
Niaouli.....	206
Orange douce.....	208
Origan compact .....	210
Palmarosa.....	212
Petit grain bigaradier (= Oranger amer feuilles).....	214
Ravintsara et Saro .....	216
Romarin à camphre.....	220
Romarin à cinéole.....	222
Romarin à verbénone (= Romarin ABV).....	224
Rose de Damas.....	226
Sauge sclarée.....	228
Tea tree (= Arbre à thé).....	230
Thym à linalol.....	232
Thym à thujanol.....	234
Thym à thymol.....	236
Verveine citronnée .....	238
Ylang-ylang (totum).....	240

## **Les 19 meilleures huiles végétales**

Abricot.....	245
Amande douce.....	246
Argan.....	248
Arnica.....	249

Avocat.....	250
Bourrache, onagre.....	251
Calendula.....	252
Calophylle.....	253
Chanvre.....	254
Coco.....	255
Germe de blé.....	257
Jojoba.....	258
Macadamia.....	259
Millepertuis.....	260
Neem.....	261
Noisette.....	263
Olive.....	264
Rose musquée.....	265
Sésame.....	266

### Les 14 meilleurs hydrolats

Achillée millefeuille.....	271
Bleuet.....	272
Camomille romaine (= Camomille noble).....	273
Citron.....	274
Fleur d'oranger (Nérol).....	275
Laurier noble.....	276
Lavande officinale.....	277
Myrte vert (Myrte de Corse).....	278
Palmarosa.....	279
Romarin à verbénone.....	280
Rose de Damas.....	281
Sauge sclarée.....	282
Tea tree (Arbre à thé).....	283
Thym à linalol ou à thujanol.....	285

### Les voies d'administration des huiles essentielles

1. La voie olfactive = à diffuser et à respirer..... 290
2. La voie cutanée..... 298
3. Les voies internes..... 314

### DEUXIÈME PARTIE

## LES MAUX DE TOUTE LA FAMILLE ET LEURS SOLUTIONS AROMA

### Les bébés (de 3 mois à 30 mois)

**Les huiles essentielles les plus recommandées pour le bébé..... 328**

**Les huiles végétales les plus recommandées pour le bébé..... 328**

**Les hydrolats les plus recommandés pour le bébé..... 328**

**Abécédaire santé du bébé..... 330**

Boutons de chaleur..... 330

Boutons sur le visage (grains de milium ou acné du nouveau-né)..... 330

Bras (douleur du coude = « pronation »)..... 330

Bronchilite du nourrisson..... 331

Brûlure (toute petite surface)..... 332

Brûlure biberon (bébé a bu trop chaud)..... 333

Canal lacrymal bouché (œil rouge, qui coule).....	333
Cauchemar.....	333
Chute, choc, bobo.....	333
Cloques sur les mains, les pieds, dans la bouche.....	334
Colère.....	334
Coliques/maux de ventre.....	334
Conjonctivite (un ou deux yeux rouges).....	335
Constipation.....	335
Coup/bleu.....	336
Coup de soleil.....	336
Croûtes de lait.....	337
Dermite séborrhéique du cuir chevelu.....	337
Douleurs musculaires/ tendineuses.....	337
Eczéma (visage, coudes).....	337
Fesses rouges (érythème fessier du nourrisson).....	338
Fièvre.....	338
Hématome (bleu).....	339
Hoquet.....	339
Infection respiratoire, ORL, digestive.....	339
Joues rouges (plaques d'eczéma).....	340
Joues rouges (poussée dentaire).....	340
Maladies éruptives chez le nourrisson : rougeole, rubéole, syndrome pieds-mains-bouche, varicelle.....	341
Moustiques (prévention piqûres, soins sur boutons).....	344
Mycose de la bouche (muguet buccal).....	344
Mycose du siège (fesses).....	345
Nettoyage du doudou.....	345
Nez bouché.....	345

Œil (corps étranger : grain de sable, poussière, petit insecte...).....	346
Peau réactive.....	346
Peau sèche/rêche.....	347
Pleurs (colère).....	347
Rhume (épidémie).....	347
Spasme du sanglot.....	347
Torticolis (tête toujours penchée du même côté).....	348
Troubles du sommeil.....	348
Voyage (chaleur et agitation pendant le transport).....	348

## **Les enfants**

### **(de 30 mois à 12 ans)**

<b>Les huiles essentielles les plus recommandées pour l'enfant.....</b>	<b>353</b>
<b>Abécédaire santé de l'enfant.....</b>	<b>355</b>
Abcès cutané, furoncle.....	355
Abcès dentaire, gingivite.....	355
Acné.....	356
Aérophagie.....	356
Agitation.....	356
Ampoule.....	357
Angine.....	357
Angoisse (séparation...).....	358
Anxiété.....	358
Aphte.....	359
Appétit (manque).....	359
Appétit (trop).....	359
Asthme (nerveux ou allergique).....	360
Blessure (jouet, outil de bricolage, coquillage coupant dans le sable, picots d'oursin, etc.).....	361
Bleu (choc, coup, chute...).....	362
Bobo (coupure, petite plaie).....	362

Bosse.....	363	Fièvre.....	374
Bronchite.....	363	Foie engorgé (acétone..).....	375
Brûlure (bain, fer à repasser, casserole d'eau chaude).....	363	Gastro-entérite.....	375
Brûlure (méduse et autres animaux marins - coraux).....	365	Griffure de chat.....	375
Caprice.....	365	Grippe, SARS-CoV-2 et autres infections virales respiratoires.....	376
Cauchemar.....	365	Herpès, bouton de fièvre (lèvres, nez).....	376
Chagrin.....	365	Hoquet.....	377
Choc émotionnel.....	365	Hyperactivité/troubles de la concentration (TDAH).....	377
Chute.....	366	Hypothermie (froid persistant causé notamment par un bain de mer ou de piscine trop prolongé).....	378
Colère.....	366	Immunité faible : rhino- pharyngites à répétition.....	378
Concentration (troubles de la).....	366	Impétigo.....	378
Constipation.....	367	Indigestion.....	379
Convalescence.....	367	Infections saisonnières.....	379
Coqueluche.....	367	Insomnies.....	379
Coup/bleu.....	367	Intertrigo (démangeaisons dans un pli cutané).....	380
Coup de soleil.....	368	Laryngite.....	380
Crampe musculaire.....	368	Lumbago, muscle froissé, douleur musculaire.....	380
Démangeaisons.....	368	Maladies éruptives infantiles : rougeole, rubéole, scarlatine, varicelle.....	381
Démangeaisons anales.....	369	Mal à la tête.....	382
Démangeaisons vulvaires (petite fille).....	369	Mal à l'estomac.....	382
Dents (douleurs).....	370	Mal au ventre (spasmes).....	382
Diarrhée infectieuse (gastro-entérite..).....	371	Mal aux dents/aux gencives.....	383
Difficultés à s'adapter.....	371	Mal des transports.....	383
Difficultés de concentration (pour faire les devoirs le soir à la maison).....	372	Mauvaise digestion.....	383
Doigt pincé.....	372	Molluscum contagiosum.....	383
Douleurs de croissance.....	372	Mononucléose (EBV, virus Epstein-Barr).....	384
Douleurs musculaires.....	372	Morsure.....	384
Douleurs tendineuses.....	373	Mycose cutanée (peau).....	385
Écharde.....	373		
Eczéma (bras, jambes).....	373		
Engelure (& gerçure, crevasse).....	374		
Éraflure.....	374		

Mycose unguéale (ongles).....	385	Troubles du sommeil.....	396
Nausée.....	385	Verrue.....	398
Nervosité.....	385	Vomissement.....	398
Ongle écrasé, pincé, agressé.....	386	Yeux fatigués, qui « piquent » et « tirent ».....	398
Oreillons.....	386	Pas-à-pas pour administrer facilement ses soins aroma à votre enfant.....	400
Orgelet.....	386		
Otite aiguë.....	387		
Otite (séreuse).....	387		
Panaris.....	387		
Parasites intestinaux, vers intestinaux (oxyures...).....	388		
Pipi au lit.....	388		
Piqûre (insectes, animaux).....	389		
Piqûre d'animaux venimeux : guêpe, araignée, méduse.....	389		
Pityriasis versicolor (taches mycosiques sur la peau à cause de la levure malassezia).....	390		
Pleurs (chagrin, fatigue, énervement..).....	390		
Poux.....	390		
Problèmes de peau (pores dilatés, peau grasse, petits boutons, petit bobo..).....	391		
Psoriasis.....	391		
Rhinopharyngite.....	392		
Rhume des foies.....	393		
Rhume.....	393		
Saignement de nez.....	393		
Sport (entraînement intensif).....	393		
Stress.....	394		
Tendinite.....	394		
Tique.....	394		
Toux grasse.....	395		
Toux sèche.....	395		
Transpiration excessive/ malodorante (pieds).....	395		
Traumatisme (foulure, élongation, déchirure musculaire, luxation, entorse).....	396		

## **Les adultes et les ados de + de 12 ans**

**Les huiles essentielles les plus  
recommandées pour l'adulte  
et l'adolescent..... 413**

**Abécédaire santé de l'adulte  
et de l'ado..... 415**

Abcès.....	415
Acné.....	415
Aérophagie (« air dans le ventre »).....	415
Affections gingivales.....	415
Agitation.....	416
Allergie cutanée.....	416
Allergie respiratoire (prévenir).....	417
Ampoule.....	417
Angine.....	417
Angoisse/anxiété.....	417
Aphte.....	418
Appétit (excès).....	418
Appétit (trop peu).....	419
Arrêter de fumer.....	419
Arthrite.....	419
Asthme.....	419
Ballonnements.....	420
Blessure, petite plaie (jardin, plante).....	420
Bleu.....	420
Bosse.....	420

Bouffées de chaleur.....	420	Dartres.....	432
Boule dans la gorge (sensation).....	421	Décalage horaire (pour retrouver le sommeil).....	432
Bourdonnements d'oreille (acouphènes).....	421	Défenses naturelles (soutenir).....	432
Bouton, furoncle.....	421	Démangeaisons cutanées.....	432
Bronchite.....	421	Démangeaisons vaginales (hors mycose).....	433
Bronzage (activer).....	422	Dents (douleurs).....	433
Brûlure.....	422	Déodorant.....	433
Calcul biliaire.....	422	Déprime.....	433
Callosité.....	422	Dermatose.....	434
Canal carpien (syndrome du).....	422	Déstockage des graisses.....	434
Cellulite.....	423	Diabète de type 2.....	434
Cheveux (chute).....	423	Diarrhée infectieuse (= non liée au stress).....	434
Cheveux gras.....	423	Diarrhée (liée au stress).....	435
Cheveux secs.....	423	Digestion lente.....	435
Cheveux ternes.....	424	Dos bloqué.....	435
Cicatrice.....	424	Douleurs de règles.....	435
Coccyx douloureux (aigu ou chronique).....	424	Drainage lymphatique/détox.....	436
Colite/côlon irritable.....	425	Eczéma.....	436
Colonne vertébrale douloureuse (= rachialgie essentielle).....	425	Émotions.....	436
Congestion des ovaires et de l'utérus.....	425	Endométriose.....	436
Constipation.....	425	Engelure, gerçure.....	436
Convalescence.....	426	Entorse.....	437
Cor au pied.....	426	Estomac (mal).....	437
Coup.....	426	Extinction de voix.....	437
Coup de soleil.....	426	Fatigue.....	438
Coupe-faim.....	427	Feu du rasoir (homme/femme).....	438
Couperose.....	427	Fièvre/coup de froid.....	438
Coupure.....	427	Foie fatigué/crise de foie.....	438
Covid-long.....	428	Frilosité.....	439
Crampe musculaire.....	430	Fringale.....	439
Crevasse mains, pieds.....	430	Fuites urinaires.....	439
Crise de nerfs.....	432	Furoncle.....	439
Cystite.....	432	Gastro-entérite.....	440
		Grippe.....	440

Hémorragie au moment des règles.....	440	Névralgie (y compris du trijumeau = visage).....	449
Hémorroïdes.....	440	Nez bouché/qui coule.....	450
Herpès.....	440	Ongles (cassants, ternes, dédoublés..).....	450
Hoquet.....	441	Orgelet.....	450
Hypertension.....	441	Otite.....	450
Hypotension.....	441	Palpitations.....	450
Immunité (renforcer).....	441	Peau grasse.....	451
Infection gynécologique.....	443	Peau relâchée.....	451
Infection urinaire.....	444	Peau ridée.....	452
Insomnie.....	444	Peau sèche.....	452
Irritabilité.....	444	Peau sensible.....	453
Irritation/réaction plante dermocaustique (berce, clématite, primevère..).....	445	Pellicules.....	453
Jambes lourdes.....	445	Phlébite.....	453
Jambes sans repos (impatiences).....	445	Pieds froids.....	453
Kyste ovarien, fibrome.....	445	Piqûre d'insecte.....	453
Lendemain de fêtes (« mal aux cheveux »).....	445	Poignées d'amour (éliminer + efficacement).....	454
Lèvres gercées, abîmées.....	445	Points noirs.....	454
Libido (renforcer).....	446	Préménopause/règles irrégulières/inconfort vaginal.....	454
Lumbago.....	446	Problèmes « psy »/émotionnels (perturbation, angoisse, agressivité..).....	455
Mains sèches, abîmées, gercées.....	446	Psoriasis.....	455
Mal à la gorge.....	446	Règles douloureuses.....	455
Mal de tête, migraine.....	447	Règles insuffisantes.....	456
Mal des transports.....	447	Rétention d'eau.....	456
Mauvaise digestion.....	447	Rhinite.....	456
Mauvaise haleine.....	447	Rhumatismes.....	456
Mononucléose « la maladie du baiser ».....	448	Rhume.....	456
Morsure animale.....	448	Rhume des foins.....	457
Mycose aux ongles.....	448	Saignement de nez.....	457
Mycose aux pieds.....	448	Sciatique.....	457
Mycose vaginale.....	449	Sécheresse vaginale.....	457
Nausée.....	449	Seins (plus fermes).....	458
Nervosité.....	449	Sinusite.....	458

Spasmes (mal au ventre).....	458
Spasmophilie.....	458
Stress (peur, frustration).....	458
Surmenage (burn-out).....	459
Surpoids.....	459
Syndrome prémenstruel (problème avant les règles : troubles de l'humeur, rétention d'eau).....	459
Taches blanches sur la peau.....	459
Taches brunes sur la peau.....	459
Tachycardie.....	460
Tendinite (poignet, omoplate, genou...).....	460
Tisanes aroma des 4 saisons : mode d'emploi.....	460
Torticolis.....	462
Toux grasse.....	462
Toux sèche.....	462
Trac.....	463
Trachéite.....	463
Transpiration des pieds.....	463
Transports en commun (stress, crainte des microbes).....	463
Troubles alimentaires (adulte).....	464
Turista (diarrhée du voyageur).....	466
Urticaire.....	466
Vaginite.....	466
Varices.....	466
Varicosités.....	466
Ventre plat (pour dégonfler).....	467
Vergetures.....	467
Verrue.....	467
Visage (soins quotidiens).....	468
Voix (enrouement...).....	468
Vomissement.....	469
Yeux irrités, fatigués.....	469
Zona.....	469

## **Les femmes enceintes ou qui allaitent**

**Les huiles essentielles  
les plus recommandées pour  
la femme enceinte ou la maman  
qui allaite.....** 475

**Abécédaire santé de la future  
maman.....** 478

Abcès dentaire, gingivite.....	478
Accouchement (préparer, faciliter).....	478
Acné.....	479
Aérophagie.....	479
Agitation.....	479
Allaitement (pas assez de lait, arrêter).....	480
Allergie cutanée.....	480
Angine.....	480
Angoisse, anxiété.....	481
Aphte.....	481
Appétit (manque).....	481
Baby blues.....	481
Bouche (douleurs).....	482
Bourdonnements d'oreille.....	482
Bronchite.....	482
Brûlure.....	482
Brûlures d'estomac, remontées acides.....	483
Congestion mammaire (pendant allaitement).....	483
Constipation.....	483
Coup de soleil.....	484
Crampes musculaires.....	484
Crevasse sur les seins.....	484
Dartre.....	484
Démangeaisons (spécifiques grossesse).....	485



Hypertension (labile, nerveuse).....	504
Implants dentaires.....	504
Impuissance (mauvaise/absence érection).....	504
Inconforts buccaux (gingivite, sécheresse buccale).....	504
Incontinence urinaire.....	505
Libido (troubles, baisse).....	505
Maladie d'Alzheimer (prévention/ premiers stades : déficit d'attention et de mémoire).....	505
Manque d'appétit.....	505
Mauvaise nouvelle (annonce d'un deuil, accompagnement en fin de vie..).....	505
Mémoire (troubles).....	506
Ménopause (troubles divers : humeur, bouffées de chaleur, fatigue générale..).....	506
Peau sèche.....	507
Phlébite.....	507
Problèmes dentaires.....	507
Prostate (congestion).....	507
Relâchement de la peau (bras, cou, décolleté, cuisses..).....	507
Rhumatismes.....	508
Rides.....	508
Stress, choc (deuil..).....	508

## Les sportifs

**Les huiles essentielles les plus recommandées pour les sportifs.....**513

**Abécédaire santé du sportif chevronné comme de l'athlète du quotidien... ..**514

Boutons de chaleur..... 514

Claquage musculaire..... 514

Concentration (en vue d'une compétition)..... 514

Contracture musculaire..... 514

Courbatures..... 515

Crampe musculaire..... 515

Dos (douleurs)..... 515

Douleurs articulaires..... 515

Douleurs tendineuses..... 515

Échauffement..... 516

Élongation..... 516

Entorse..... 516

Fatigue musculaire..... 516

Hydratation..... 517

Insomnie du sportif (stress compétition, jet-lag, surmenage physique..)..... 517

Mycoses aux pieds (pieds d'athlète/ongles atteints)..... 518

Ongle noir/pieds engourdis..... 518

Pubalgie..... 518

Sauna..... 519

Surmenage musculaire..... 519

Tendinite..... 520

Tennis-elbow (golf-elbow, etc.)..... 520

Zen (repos/récupération après le sport)..... 520

## TROISIÈME PARTIE

### LES TROUSSES AROMA SOS

La trousse aroma SOS du bébé..... 524

La trousse aroma SOS de l'enfant..... 526

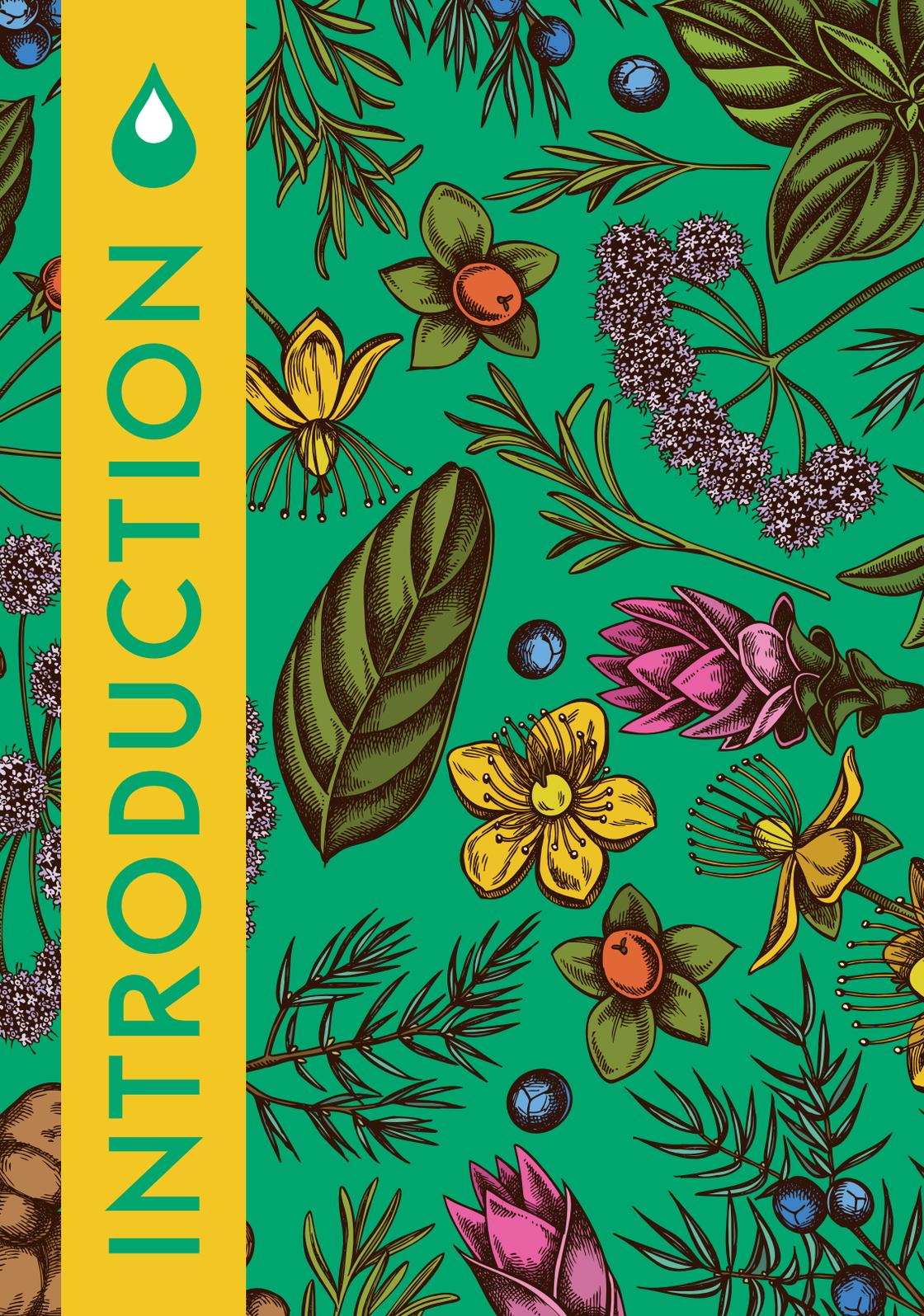
La trousse aroma SOS de l'adolescent/étudiant..... 528

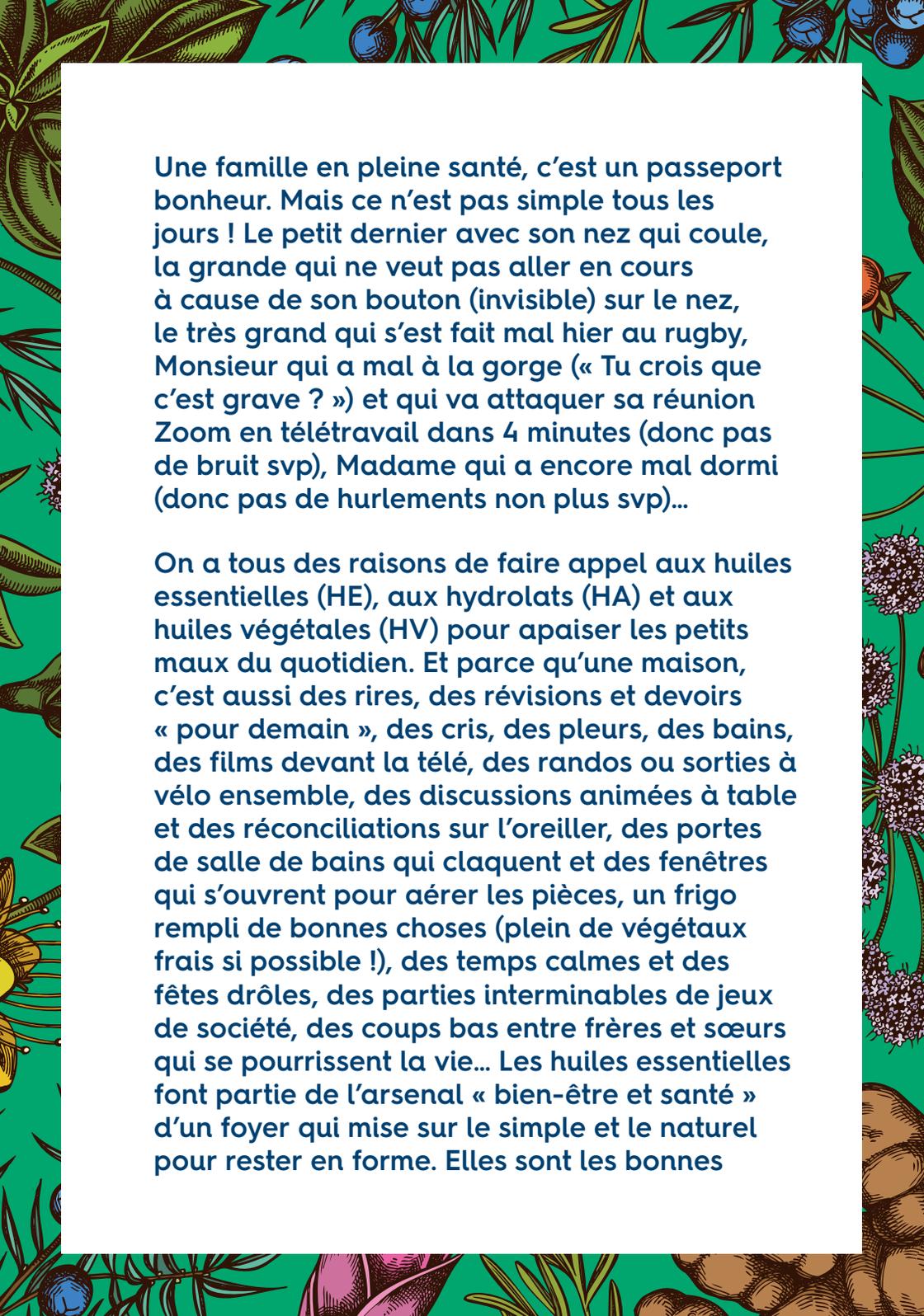
La trousse aroma SOS de la femme enceinte ou allaitante..... 530



La trousse aroma SOS familiale .....	532	La trousse aroma SOS de bureau .....	540
La trousse aroma SOS de l'été .....	534	La trousse aroma SOS du senior .....	542
La trousse aroma SOS de l'hiver .....	536	La trousse aroma SOS du sportif .....	544
La trousse aroma SOS de voyage .....	538	La trousse aroma SOS du chien et du chat .....	546

# INTRODUCTION





Une famille en pleine santé, c'est un passeport bonheur. Mais ce n'est pas simple tous les jours ! Le petit dernier avec son nez qui coule, la grande qui ne veut pas aller en cours à cause de son bouton (invisible) sur le nez, le très grand qui s'est fait mal hier au rugby, Monsieur qui a mal à la gorge (« Tu crois que c'est grave ? ») et qui va attaquer sa réunion Zoom en télétravail dans 4 minutes (donc pas de bruit svp), Madame qui a encore mal dormi (donc pas de hurlements non plus svp)...

On a tous des raisons de faire appel aux huiles essentielles (HE), aux hydrolats (HA) et aux huiles végétales (HV) pour apaiser les petits maux du quotidien. Et parce qu'une maison, c'est aussi des rires, des révisions et devoirs « pour demain », des cris, des pleurs, des bains, des films devant la télé, des randos ou sorties à vélo ensemble, des discussions animées à table et des réconciliations sur l'oreiller, des portes de salle de bains qui claquent et des fenêtres qui s'ouvrent pour aérer les pièces, un frigo rempli de bonnes choses (plein de végétaux frais si possible !), des temps calmes et des fêtes drôles, des parties interminables de jeux de société, des coups bas entre frères et sœurs qui se pourrissent la vie... Les huiles essentielles font partie de l'arsenal « bien-être et santé » d'un foyer qui mise sur le simple et le naturel pour rester en forme. Elles sont les bonnes



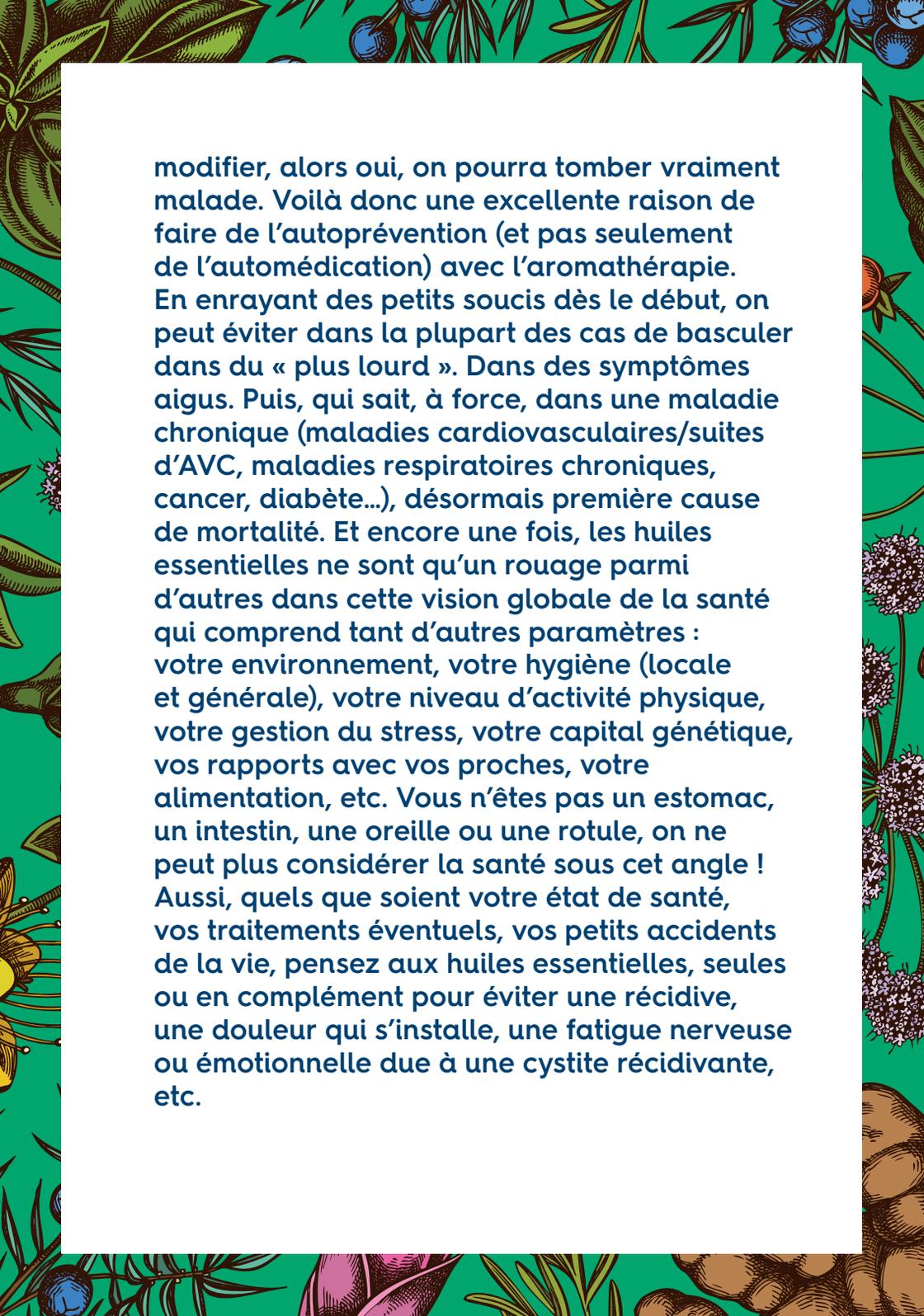
fées de la trousse à outils de prévention, qui en contient un grand nombre d'autres : l'air, le soleil, l'activité physique, le repos, le sommeil, les moments de tendresse, une alimentation simple et saine, etc. Car, contrairement à ce que nous enseignait l'ancienne vision de la médecine, totalement obsolète aujourd'hui, il n'y a pas seulement deux états : la santé et la maladie. Entre les deux, il existe une multitude d'états intermédiaires, que nous avons tous expérimentés.

## **AROMATHÉRAPIE :**

## **DE L'AUTOPRÉVENTION**

## **À L'AUTOMÉDICATION**

Un nez qui coule, une fatigue matinale, un coup de mou émotionnel, une digestion qui hoquette, quelques petits boutons, des frissons à cause d'un bus qu'on a attendu sous la pluie dans les courants d'air (coup de froid en vue !), une mauvaise nuit... sont autant de petites alertes, de troubles fonctionnels discrets qui ne font certainement pas de nous des malades, mais pas non plus des personnes en grande forme. Et si l'on poursuit dans cette direction sans rien



modifier, alors oui, on pourra tomber vraiment malade. Voilà donc une excellente raison de faire de l'autoprévention (et pas seulement de l'automédication) avec l'aromathérapie. En enrayant des petits soucis dès le début, on peut éviter dans la plupart des cas de basculer dans du « plus lourd ». Dans des symptômes aigus. Puis, qui sait, à force, dans une maladie chronique (maladies cardiovasculaires/suites d'AVC, maladies respiratoires chroniques, cancer, diabète...), désormais première cause de mortalité. Et encore une fois, les huiles essentielles ne sont qu'un rouage parmi d'autres dans cette vision globale de la santé qui comprend tant d'autres paramètres : votre environnement, votre hygiène (locale et générale), votre niveau d'activité physique, votre gestion du stress, votre capital génétique, vos rapports avec vos proches, votre alimentation, etc. Vous n'êtes pas un estomac, un intestin, une oreille ou une rotule, on ne peut plus considérer la santé sous cet angle ! Aussi, quels que soient votre état de santé, vos traitements éventuels, vos petits accidents de la vie, pensez aux huiles essentielles, seules ou en complément pour éviter une récurrence, une douleur qui s'installe, une fatigue nerveuse ou émotionnelle due à une cystite récidivante, etc.

# PREMIÈRE PARTIE





**La boîte  
à outils  
aroma  
pour la  
famille**



# 63

## QUESTIONS- RÉPONSES

---

sur les huiles essentielles, l'aromathérapie,  
la prévention, la santé de la famille...

Voici réunies ici les 63 questions-réponses  
les plus courantes pour se lancer dans  
l'aromathérapie (= les soins par les huiles  
essentiels) facilement et sans risque.  
Pour toute la famille !

---