

Philippe Chavanne

D'ICI OU D'AILLEURS, LES HUILES ESSENTIELLES QUI GUÉRISSENT



20 huiles essentielles et
100 remèdes pour soigner
tous les maux du quotidien

LE DUC 
poche

Un guide complet pour se soigner avec les huiles essentielles de manière efficace et sans risque.

- Dans une première partie, il permet aux lectrices et lecteurs de découvrir ou d'encore mieux connaître l'univers fascinant des huiles essentielles prises dans leur globalité.
- Dans une deuxième partie, les 20 principales huiles essentielles utilisées dans le cadre des soins de santé « au quotidien » et « au naturel » sont présentées en détail. Cela permet à chaque lectrice et chaque lecteur de pouvoir, par la suite, utiliser les huiles essentielles adéquates judicieusement et en toute connaissance de cause.
- Enfin, la troisième partie dévoile, classés par indications, plus de 100 remèdes à base d'huiles essentielles permettant de soulager ou soigner une très grande variété de maux ou pathologies. Chaque remède y est décrit avec une grande précision, de façon que les utilisateurs aient toutes les informations correctes et fiables afin de les préparer facilement et de les utiliser de la manière la plus efficace.

Philippe Chavanne, fervent défenseur de ce qu'il appelle « la vie au naturel », partage son temps entre son oliveraie, ses vignes et l'écriture d'ouvrages pratiques qui remettent la nature et ses bienfaits au centre de la vie quotidienne et à la portée de tous. Il est l'auteur de nombreux petits livres à succès aux éditions Leduc.

editionsleduc.com
LEUDUC ↗
poche



Rayon : Santé
8,90 euros
PRIX TTC FRANCE



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

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2421-0

ISSN : 2427-7150

PHILIPPE CHAVANNE

D'ICI OU D'AILLEURS
LES HUILES
ESSENTIELLES
QUI GUÉRISSENT

LEDUC 
poche

NOTE PRÉLIMINAIRE AU LECTEUR

L'objectif prioritaire de cet ouvrage est de fournir à chaque lectrice et à chaque lecteur une information pertinente, fiable, objective et impartiale.

Tout au long de sa lecture, il convient de garder en mémoire que seules les huiles essentielles de la meilleure qualité doivent être utilisées à des fins thérapeutiques. Pour tout traitement préventif ou curatif, seules les huiles essentielles de qualité biologique certifiée par un organisme sérieux et compétent (Ecocert, Nature & Progrès, AB Agriculture Biologique) et « 100 % naturelles » peuvent être utilisées. Les autres huiles essentielles, et notamment les huiles essentielles synthétiques vendues à bas coût, peuvent présenter – du fait de certains de leurs composants – un vrai danger pour la santé. Complémentairement, les précautions d'utilisation, la durée des traitements ainsi que les dosages, doivent toujours être scrupuleusement respectés.

Par ailleurs, tous les remèdes proposés, pour efficaces et naturels qu'ils soient, ne visent en aucun cas à encourager une quelconque automédication, ni à faire éventuellement l'impasse sur les diagnostics pouvant être fournis par des professionnels de la santé.

En cas de doute, si les problèmes de santé persistent ou face à une maladie grave ou inconnue, l'avis d'un thérapeute compétent est toujours utile.

En tout état de cause, ni l'auteur, ni l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsables d'une mauvaise utilisation des huiles essentielles, d'un résultat éventuellement insatisfaisant ou de n'importe quel type de problème de santé résultant ou non de l'utilisation des huiles essentielles et des remèdes présentés.

SOMMAIRE

Note préliminaire au lecteur	5
Introduction	9
Histoire et histoires des huiles essentielles	13
Les huiles essentielles en 12 questions-réponses	27
Les 20 huiles essentielles à avoir dans sa pharmacie familiale	55
Les 10 huiles végétales indispensables	139
100 remèdes à base d'huiles essentielles	153
Index des huiles essentielles	333
Table des matières	337

INTRODUCTION

Pour certains, il s'agit d'un sujet « à la mode ». Il est vrai que, depuis plusieurs années, quasiment tous les médias en parlent très régulièrement. Et toujours pour en chanter les légitimes louanges. Il est tout aussi vrai que les commerces spécialisés, les pharmacies et parapharmacies, ainsi que nombre de grandes surfaces leur consacrent désormais des espaces de plus en plus vastes et des linéaires toujours plus généreusement garnis. Et il est encore vrai qu'un nombre sans cesse croissant de consommateurs en (re)découvrent avec ravissement les multiples utilisations : depuis les soins de beauté ou l'hygiène corporelle jusqu'à l'entretien de la maison ou du jardin, en passant par de savoureuses recettes de cuisine, le bien-être général de la personne et, bien entendu, de très nombreuses utilisations thérapeutiques.

Oui, les huiles essentielles sont résolument « à la mode ». Mais pas seulement...

Si elles sont aujourd'hui sur le devant de la scène, si elles ont depuis quelques années renoué avec de légitimes lettres de noblesse, les huiles essentielles sont loin d'être une nouveauté.

Déjà dans la plus lointaine Antiquité, elles étaient connues, utilisées avec succès et très largement appréciées. Notamment pour leurs diverses utilisations thérapeutiques. Par la suite, elles ont fidèlement accompagné l'Homme tout au long de son histoire. Du moins jusque vers le milieu du xx^e siècle, époque à laquelle une puissante industrie pharmaceutique, privilégiant le « tout-chimique », a commencé à se développer. Dès lors, les remèdes naturels à base de plantes ou d'huiles essentielles – remèdes qui avaient fait la double preuve de leur efficacité et de leur innocuité pendant des siècles – ont été relégués au rang de simples « remèdes de bonne femme » sans véritable intérêt thérapeutique.

Nouvelle et heureuse modification des mentalités depuis quelques années. Se rendant compte des très étroites limites des médicaments chimiques, se rendant aussi compte de leurs nombreux effets secondaires et contre-indications, de plus en plus de consommateurs se détournent en tout ou en partie des produits de l'industrie pharmaceutique pour renouer avec des médecines douces et naturelles.

L'aromathérapie – et donc l'utilisation des huiles essentielles – s'inscrit parfaitement dans ce mouvement qui, bien plus qu'une mode passagère, est une véritable tendance de fond.

Agissant très rapidement, ne présentant pas les inconvénients des médications chimiques (à condition d'être bien sélectionnées et correctement utilisées, dans le respect des dosages notamment), les huiles essentielles se positionnent à nouveau comme des alliées-santé de tout premier plan.

Ambitionnant de faire une synthèse de l'utilisation thérapeutique des huiles essentielles, cet ouvrage se donne plusieurs objectifs.

Dans un premier temps, il vise à vous fournir une information pertinente la plus complète possible. Mais surtout une information objective et fiable. La passionnante histoire des huiles essentielles, les diverses qualités d'huiles essentielles aujourd'hui disponibles dans nos commerces, la fabrication et les procédés d'extraction, les multiples utilisations médicinales, les principales huiles essentielles et les huiles végétales à toujours avoir sous la main... sont ainsi passés en revue.

Dans une seconde étape, ce sont plus d'une centaine de remèdes à base d'huiles essentielles qui vous sont proposés. Visant selon les cas à prévenir ou à guérir divers maux de la vie courante, ils vous permettront de soulager aussi bien vos rhumatismes que votre anxiété, l'insomnie ou la constipation, une rhinite ou

une déchirure musculaire, une piqûre de moustique ou des acouphènes. Et bien d'autres maux encore qui, s'ils ne sont heureusement pas tous graves, compliquent toujours la vie quotidienne.

À la lecture de cet ouvrage, et encore plus après avoir testé par vous-même plusieurs de ces fabuleux remèdes naturels, vous bénéficierez d'un très large aperçu des huiles essentielles utilisées à des fins médicinales. Certes, certaines précautions d'utilisation et un strict respect des dosages sont toujours de mise, mais il n'en demeure pas moins que ces huiles « pas comme les autres » vous permettront de prévenir, soulager ou guérir bien des maux de la vie quotidienne de manière efficace et naturelle. Et vous vous apercevrez alors que, au XXI^e siècle comme dans la plus lointaine Antiquité, ces huiles hors du commun sont bel et bien des « huiles essentielles qui guérissent ».

HISTOIRE ET HISTOIRES DES HUILES ESSENTIELLES

Aujourd'hui, les huiles essentielles regagnent enfin de légitimes lettres de noblesse. Aujourd'hui aussi, elles tiennent indéniablement la vedette et trônent fièrement sur le devant de la scène. Aujourd'hui encore, nous en (re)découvrons les nombreux domaines d'application : les soins de beauté, la cuisine, le bien-être général de la personne, le jardinage et l'élevage, l'hygiène corporelle, l'entretien de la maison ou les utilisations thérapeutiques tour à tour préventives ou curatives. Il ne faudrait cependant pas croire que nous sommes des pionniers en la matière : les Anciens n'étaient pas en reste et les utilisaient déjà judicieusement.

Cela fait des siècles et même des millénaires que les huiles essentielles accompagnent fidèlement l'Homme dans son évolution. Certes, l'histoire de ces huiles pas tout à fait comme les autres est parfois un peu floue. Et même parfois un peu difficile à

suivre car elles n'ont pas connu le même développement dans toutes les régions du monde. Mais il n'en demeure pas moins que leur histoire et leurs histoires restent passionnantes. Intéressantes. Et peut-être même... essentielles !

DES BERGES DU YANG TSÉ AUX RIVES DU NIL

Si elle se veut désormais résolument « trendy » et si elle rencontre à juste titre un succès sans cesse croissant, l'aromathérapie est (presque) aussi vieille que le monde. Cette thérapie par les huiles essentielles qui vise un objectif tour à tour préventif ou curatif, aurait vu le jour bien avant le début de notre ère sous des horizons assez lointains.

Ainsi, par exemple, un alambic vieux d'environ 5 000 ans prouve que les Indiens et les Chinois maîtrisent déjà parfaitement les principes de base de l'extraction des huiles essentielles. Plus près de nous, sur les rives du Nil, les Égyptiens de l'époque des pharaons utilisent aussi ces fameuses huiles : il y a de cela quatre millénaires, elles entrent dans le processus d'embaumement des morts.

UNE DISTILLATION UN PEU SOMMAIRE

Les Égyptiens de l'Antiquité pratiquent une forme sommaire de distillation en utilisant deux procédés complémentaires : la macération et l'essorage. Les plantes sont mélangées à de l'eau bouillante. Après ajout de tissus dans cette mixture, la préparation est mise à macérer pendant plusieurs jours pour que les essences s'imprègnent dans le textile. Pour récupérer ces précieuses essences, les tissus sont essorés manuellement.

ÉGYPTIENS, GRECS, INCAS...

En cette époque lointaine, alors qu'ils sont au sommet de leur prestigieuse civilisation, les Égyptiens utilisent aussi différentes huiles essentielles – l'encens, la myrrhe, le cèdre du Liban, la cannelle... – en parfumerie. Comme l'attestent d'ailleurs des résines d'encens découvertes dans les tréfonds du tombeau de Toutankhamon qui, 3 200 ans après la mort du célèbre pharaon, exhalent encore leurs parfums.

Les Égyptiens ne sont cependant pas les seuls à utiliser celles que l'on pourrait qualifier d'« ancêtres » des huiles essentielles modernes. De l'autre côté de l'Atlantique, les Aztèques, les Incas et les Mayas utilisent aussi des plantes médicinales. Les historiens ont même réussi à dénombrer plusieurs

centaines de plantes utilisées par les Aztèques. Aujourd'hui encore, fidèles à leurs longues et prestigieuses traditions, de nombreuses tribus indiennes continuent à utiliser les plantes médicinales pour soulager divers maux.

Géographiquement plus proches de nous, les Grecs de l'Antiquité ne sont pas en reste. Ils sont même connus pour leur usage courant des huiles essentielles en parfumerie. Est-ce vraiment étonnant dans un pays où la mythologie affirme que ces huiles hors du commun sont un cadeau des dieux ? Dans un pays, aussi, où les huiles essentielles sont offertes en offrandes aux divinités du mont Olympe ? Mais ce n'est pas tout ! Sur un plan plus spécifiquement thérapeutique, Hippocrate, le « père » de la médecine, liste plus de 200 plantes médicinales dans son remarquable ouvrage *Des Aphorismes*. Il y fait part en outre de ses observations scientifiques, explique la meilleure utilisation de ces plantes... Par la suite, Aristote fait encore mieux, en listant environ 500 végétaux utilisés par la médecine grecque de l'époque. Enfin, son élève Théophraste rédige *Histoire des Plantes*, un ouvrage de référence où il retranscrit ses observations liées aux différentes utilisations possibles des plantes médicinales. Y compris sous forme d'huiles essentielles.

LA ROSE, PREMIÈRE « VRAIE » HUILE ESSENTIELLE DE L'HISTOIRE

C'est cependant au célèbre médecin persan Avicenne que l'on doit la distillation de la toute première « vraie » huile essentielle pure. Et pas n'importe laquelle : celle de rose. Pour y arriver, il se base sur deux éléments incontournables. D'une part, les découvertes effectuées par les Perses qui sont probablement les inventeurs du processus de distillation. D'autre part, sa mise au point de l'alambic. Avec Avicenne naissent les premières « vraies » huiles essentielles et donc l'aromathérapie au sens moderne du terme.

LE « PÈRE » DES HUILES ESSENTIELLES MODERNES

Né près de Boukhara (dans l'actuel Ouzbékistan) en l'an 980 (et décédé à l'âge de 57 ans à Hamadan, dans l'actuel Iran), Avicenne – de son vrai nom Abu Ali al Hussein ibn Abdullah ibn Sina – est tout à la fois un grand philosophe islamique, un écrivain de talent et un fabuleux médecin. C'est l'un des plus grands scientifiques de son époque dont les découvertes n'ont rien perdu de leur justesse et de leur pertinence.

Très intelligent et se voulant pluridisciplinaire, il achève des études de droit à l'âge de 16 ans, s'intéresse à la musique, à la poésie et à la littérature. Il devient un théologien très éclairé et un philosophe écouté connaissant « sur le bout

→

des doigts » l'œuvre et la pensée d'Aristote. Il se penche sur l'arithmétique, l'algèbre, la géométrie, les sciences de la nature et la médecine.

Admis très jeune à la cour de Boukhara, il devient vizir (l'équivalent d'un Premier ministre) et médecin personnel du prince Nub ibn Mansur, souverain samanide à Boukhara. Mais les affaires de l'État étant ce qu'elles sont, il se voit contraint de fuir Boukhara, parcourt la Mésopotamie, le Turkménistan et l'Iran, et commence à vivre de ses consultations médicales. Fondé sur ses observations personnelles, son apport à la médecine est immense. Il étudie les troubles nerveux, décrit l'apoplexie, est l'un des premiers à estimer que les facteurs psychiques et cérébraux influencent les organes du corps et leurs fonctions. Il est encore le premier à découvrir les infections contagieuses de la membrane cérébrale, qu'il distingue des autres infections chroniques. Il établit aussi le premier diagnostic explicite de la sclérose du cou et de la méningite. Son influence dépasse de loin les frontières de la Perse ou celles du monde musulman. Ainsi, au moment où les chrétiens d'Europe traversent la Méditerranée pour partir en croisade et au moment où ils brûlent les hérétiques en place publique, les médecins européens tirent quotidiennement parti de la sagesse des médecins arabo-musulmans. Et des enseignements d'Avicenne plus spécifiquement.

Auteur infatigable, il laisse 156 ouvrages de référence dont plus d'une vingtaine sont d'une importance aussi essentielle que la première huile du même nom qu'il distille. Parmi ces ouvrages, plus d'une quinzaine sont entièrement consacrés au domaine médical.

LA SCIENCE PREMIÈRE DE LA PHARMACIE

Avec l'ensemble de ses confrères arabes, Avicenne est très en avance par rapport à ses homologues occidentaux. Il faut en effet attendre la fin de la période des croisades pour que les médecins européens commencent enfin à accéder aux fabuleuses connaissances que les scientifiques arabes et orientaux maîtrisent depuis longtemps. Très vite, ils constatent que l'aromathérapie utilisée dans les contrées du Levant possède des attraits incontestables. Et qu'elle se montre en tout cas plus efficace que les remèdes qu'ils appliquaient jusqu'alors faute de mieux, et avec des succès pour le moins mitigés, à leurs patients. C'est dans ce cadre que l'on dit encore aujourd'hui que l'aromathérapie est bel et bien la science première de la pharmacie moderne.

LE CÔTÉ MALÉFIQUE DES HUILES ESSENTIELLES

Dans l'Europe moyenâgeuse, les huiles essentielles n'ont pas bonne réputation. Par croyance et superstition, elles sont alors considérées comme des produits maléfiques, utilisés par les sorcières.

L'intérêt pour ces huiles renaît à la fin de l'époque des croisades. À ce moment, profitant des connaissances extraordinaires des Arabes, les Européens commencent à maîtriser l'art de la distillation. Il se passe alors un

→

extraordinaire retournement de situation : ceux-là mêmes qui affirmaient que les essences et huiles essentielles étaient maléfiques leur prêtent dès lors de nouvelles vertus. Mieux : elles représentent le symbole de la purification et de la concentration des forces divines. Elles sont désormais à la base de la majorité des remèdes administrés, leur pouvoir antibiotique étant particulièrement apprécié au moment des grandes épidémies.

LA NAISSANCE OFFICIELLE DE L'AROMATHÉRAPIE

Faisons un grand saut dans le temps et passons directement à l'année 1928. Une date importante dans la longue histoire des huiles essentielles. Le chimiste français René-Maurice Gattefossé « invente » le mot « aromathérapie ». À sa suite, nombreux sont les scientifiques qui se penchent sur les propriétés, les pouvoirs et les vertus des huiles essentielles. Comme bien d'autres scientifiques arabes, orientaux ou méditerranéens l'ont fait longtemps avant eux, ils « découvrent » tous les bienfaits qu'elles peuvent procurer dans une multitude de domaines de la vie quotidienne, dont les soins « au naturel ».

Parmi ceux qui marchent sur les traces du chimiste Gattefossé, on retrouve entre autres le docteur Jean

Valnet qui est, lui aussi, l'une des figures marquantes de l'aromathérapie moderne. Il est même considéré par beaucoup comme le « père » de la phytoaromathérapie. Dès le courant des années 1950, il s'emploie à remettre les huiles essentielles au centre du bien-être de la personne. Après avoir été médecin et chirurgien militaire, il se consacre entièrement à l'étude et à l'enseignement de la phytothérapie et de l'aromathérapie. Avec sa nouvelle approche naturelle du bien-être et de la santé, il prend de front le monde médical français qui ne brille ni par son ouverture d'esprit, ni par son sens de l'innovation. Cela n'empêche heureusement pas Jean Valnet de poursuivre, durant de longues années, son travail inlassable en faveur de la promotion et de l'utilisation des huiles essentielles, dans les domaines du bien-être général de la personne et de la santé. Décédé en 1995 à l'âge de 75 ans, il reste l'un des plus solides piliers de l'aromathérapie en France et l'un des acteurs essentiels du regain d'intérêt du public et de certains professionnels de la santé, pour la phytothérapie et l'aromathérapie.

PLACE AU « TOUT-CHIMIQUE » !

Durant la première moitié du xx^e siècle, les huiles essentielles sont encore largement utilisées. Tirant leurs connaissances empiriques de leurs aïeux, nos

grands-parents en connaissaient la plupart des bienfaits.

Changement radical de situation dès la fin de la Deuxième Guerre mondiale ! C'est à ce moment que, parallèlement au développement spectaculaire d'une industrie chimique qui veut toucher à tous les pans de notre vie quotidienne, émerge une industrie pharmaceutique qui, d'entrée de jeu, joue à fond la carte du « tout-chimique ».

Toute-puissante, elle impose au monde des médications standardisées qui – à l'inverse des plantes et des huiles essentielles – bafouent systématiquement l'élémentaire notion de « terrain » : la personnalité, l'historique et les spécificités propres à chaque patient. Parallèlement, scientifiques indépendants et consommateurs commencent à réaliser les limites de ces médicaments allopathiques. Comme le démontre régulièrement l'actualité, leurs limites sont très, voire trop, étroites. C'est le concept de la « pureté chimique » avancé par l'industrie pharmaceutique. Dans leur majorité, les médicaments allopathiques ne contiennent qu'un seul principe actif au champ d'action très ciblé diront certains, très étroit affirmeront d'autres. C'est justement cette « pureté chimique » qui est à l'origine de l'étroitesse du rayon d'action des médicaments chimiques, mais qui est aussi à l'origine de la plupart des effets secondaires indésirables. Et quelquefois dramatiques.

Le rapport « risques potentiels/bénéfices supposés » de ces médicaments chimiques ne joue donc pas toujours en leur faveur, loin de là !

PRISE DE CONSCIENCE

Nouveau retournement de situation depuis quelques années. De plus en plus de patients font preuve d'une défiance marquée par rapport aux médicaments allopathiques. Conséquence : après une sorte de « passage à vide » de quelques petites dizaines d'années, les remèdes naturels, et notamment les huiles essentielles, retrouvent enfin leur juste renommée et renouent avec un légitime succès.

L'IMPORTANCE CROISSANTE DU MARCHÉ DES HUILES ESSENTIELLES

Aujourd'hui, environ 150 huiles essentielles sont commercialisées de manière courante dans le monde, pour une production annuelle globale avoisinant les 110 000 tonnes. Selon diverses sources, la plus importante en tonnage est l'huile essentielle d'orange, produite à hauteur de plus de 50 000 tonnes, essentiellement au Brésil (qui est par ailleurs quantitativement le premier producteur mondial d'huiles essentielles) et en Floride. Elle est suivie par l'huile essentielle

→

de menthe des champs (environ 32 000 tonnes), d'eucalyptus (aux alentours de 4 000 tonnes) et de menthe poivrée (à peu près 3 500 tonnes). Typiquement française, l'huile essentielle de lavandin se hisse de justesse à la dixième place de la production mondiale (entre 1 000 et 1 200 tonnes).

Depuis plusieurs années, le marché des huiles essentielles est en croissance. Frost et Sullivan (société de conseil spécialisée, impliquée dans la recherche et l'analyse de marché, le conseil en stratégie de croissance et la formation en entreprise) avançait en 2008 une croissance du marché européen de l'ordre de 3 % par an. En France, le marché annuel est aujourd'hui évalué à 8 millions de flacons. Les ventes d'huiles essentielles y ont connu une progression de 13,2 % entre 2011 et 2012 et représentaient environ 123 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2012. Le marché a encore progressé depuis : il représente aujourd'hui plus de 180 millions d'euros de chiffre d'affaires et a progressé de 16 % entre 2015 et 2016. Le secteur français de la fabrication d'huiles essentielles regroupe plus de 120 établissements et représente environ 4 800 emplois directs.

La demande en huiles essentielles évolue chaque année pour plusieurs raisons. La principale d'entre elles est une demande croissante de la part des consommateurs de produits naturels. D'autre part, la croissance continue des différents marchés, le fait que certaines huiles essentielles conservent un prix attractif et l'impossibilité de remplacer certaines d'entre elles par des produits de synthèse sont d'autres éléments qui justifient l'explosion du marché des huiles essentielles.

VERS UNE AROMATHÉRAPIE MODERNE ET SCIENTIFIQUE

D'études fiables en recherches sérieuses, de tests crédibles en nouvelles découvertes, l'aromathérapie du XXI^e siècle, faisant la part belle aux huiles essentielles bio et 100 % pures, ne cesse d'évoluer. Elle devient toujours plus moderne. Plus intéressante. Plus efficace. Et même plus scientifique.

Sur la base d'études incontestables et d'expérimentations menées en totale indépendance, elle se positionne comme une alternative concrète, saine et efficace aux médications chimiques qui enchaînent parfois plus les scandales et les « affaires » que les succès thérapeutiques.

Désormais, les scientifiques les plus compétents et crédibles, mais aussi le grand public, prennent de plus en plus conscience de l'extraordinaire pouvoir, des incroyables vertus et des nombreux bienfaits procurés par les huiles essentielles de qualité. Et cela dans bien des domaines de la vie quotidienne : depuis la cuisine jusqu'à l'hygiène corporelle, depuis l'entretien de la maison jusqu'aux soins de beauté, en passant par un usage vétérinaire ou le bien-être général de la personne. Sans oublier, bien entendu, la médecine douce et naturelle.

