



DANIÈLE FESTY

LE GUIDE ILLUSTRÉ
FESTY
DES HUILES
ESSENTIELLES

DEVENEZ EXPERT
EN AROMATHÉRAPIE !

LEDUC 

LES 100 HUILES ESSENTIELLES LES PLUS COURANTES

PLUS
DE 800
PATHOLOGIES
TRAITÉES

Savez-vous que la lavande aspic est souveraine contre les piqûres d'insectes, mais la lavande officinale, imbattable contre le stress ? Que l'ajowan est extrêmement anti-infectieux ? Que le céleri est un excellent draineur hépatique ? Que les cannelles de Ceylan ou de Chine sont super-antiseptiques. Avec cet abécédaire, initiez-vous au monde fabuleux de l'aromathérapie, ou approfondissez vos connaissances. Partez à la découverte des 100 huiles essentielles les plus courantes, des plus utilisées (menthe poivrée, citron, basilic exotique...) aux moins connues (thym saturéoïde, pruche, pétasite...) et possédant chacune des indications très précises. Toutes sont très faciles à trouver et à utiliser.

» ENTREZ DANS LES COULISSES DE CHAQUE HUILE ESSENTIELLE :

- **Description et illustration du végétal**, zoom illustré de l'organe producteur, origine géographique, composition biochimique, aspect sensoriel (odeur, couleur...).
- **Propriétés, indications, voies d'utilisation** (à avaler, à appliquer, à diffuser, en bain, en inhalation, en suppositoires...), **posologies**.
- **Conseils, contre-indications, mises en garde et associations** suggérées avec d'autres huiles essentielles.
- **Ne confondez plus jamais** ravensara et ravintsara, eucalyptus radié et eucalyptus globuleux, romarin à camphre et romarin à cinéole.

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Spécialiste mondiale de l'aromathérapie, elle est l'auteure de nombreux best-sellers dont *Ma Bible des huiles essentielles* qui est devenue le livre de référence absolue sur l'aromathérapie.

21 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3006-8



9 791028 530068

editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Santé,
bien-être

LE GUIDE ILLUSTRÉ
FESTY
DES HUILES
ESSENTIELLES

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma petite bible des huiles essentielles (avec Anne Dufour), 2023.

Les huiles essentielles, ça marche ! (avec Anne Dufour), 2023.

Bien vivre la ménopause grâce aux huiles essentielles (avec Anne Dufour), 2023.

Ma bible des huiles essentielles (avec Anne Dufour), 2022.

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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design couverture : Caroline Gioux
Illustration de couverture : © STV / AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-3006-8

DANIÈLE FESTY

LE GUIDE ILLUSTRÉ
FESTY
DES HUILES
ESSENTIELLES

DEVENEZ EXPERT
EN AROMATHÉRAPIE !

LEDUC 

SOMMAIRE

Achillée millefeuille à chamazulène	8	Eucalyptus citronné à citronnellal	68
Ail	10	Eucalyptus globuleux	70
Ajowan	12	Eucalyptus « mentholé »	72
Aneth odorant	14	Eucalyptus radié	74
Angélique	16	Fenouil doux	76
Arbre à thé	18	Gaulthérie couchée, gaulthérie odorante	78
Basilic exotique	20	Genévrier commun	80
Bergamote	22	Géranium rosat Bourbon	82
Bois de Hô	24	Géranium rosat cv d'Égypte	84
Bois de rose	26	Gingembre	86
Cajepout	28	Giroflier	88
Camomille allemande	30	Hélichryse italienne	90
Camomille romaine	32	Hysope couchée	92
Cannelle de Ceylan	35	Inule odorante	94
Cardamome	38	Katafray	96
Carotte	40	Khella	98
Cèdre de Virginie	42	Laurier noble	100
Cèdre de l'Atlas	44	Lavande aspic à cinéole	103
Céleri odorant	46	Lavande stoechade	106
Ciste ladanifère à pinène	48	Lavande officinale	108
Citron jaune ou vert	50	Lavandin burnatii super	112
Citronnelle de Ceylan, citronnelle de Java	52	Lédon du Groenland	114
Cumin	54	Lemongrass, citronnelle de l'Inde	116
Curcuma	56	Lentisque pistachier	118
Cyprès toujours vert	58	Litsée citronnée	120
Encens	60	Livèche	122
Épinette noire	62	Mandarine	124
Estragon	64	Marjolaine	126
Eucalyptus à fleurs multiples à cryptone	66	Mélisse officinale	128
		Menthe bergamote	130
		Menthe poivrée	132

Myrrhe amère	136	Tanaisie annuelle	202
Myrte commun à cinéole	138	Les thyms	204
Myrte commun à myrtényle	140	<i>Thym saturéoïde</i>	204
Nard de l'Himalaya	142	<i>Thym vulgaire à linalol</i>	206
Néroli	144	<i>Thym vulgaire à thujanol</i>	208
Niaouli	147	<i>Thym vulgaire à thymol</i>	210
Noix de muscade	150	Vanille Bourbon	212
Orange douce	152	Verveine citronnée	214
Origan compact	154	Vétiver	217
Palmarosa	156	Ylang-ylang totum	220
Pamplemousse	158		
Pétasite officinal	160	Les GPS aroma	223
Petit grain bigarade	162	GPS peau	224
Pin larichio	164	GPS beauté corps	226
Pin de Patagonie	166	GPS stress et bien-être	228
Pin sylvestre	168	GPS douleurs	230
Poivre noir	170	GPS grossesse	234
Pruche	172	GPS enfants (+ de 30 mois)	237
Ravensare aromatique	174	GPS minceur et détox	241
Ravintsara	176	GPS seniors	243
Romarin officinal à camphre	178	GPS troubles digestifs	247
Romarin officinal à cinéole	180	GPS troubles respiratoires	249
Romarin officinal à verbénone	182	GPS gynéco-urinaire	251
Rose de Damas	185	GPS vacances	253
Santal blanc, santal jaune	188		
Sapin baumier	190	Glossaire	255
Sapin de Sibérie	192	Index	261
Saro	194	Sources iconographiques	269
Sarriette des montagnes	196		
Sauge officinale	198		
Sauge sclarée	200		

Mes chers lecteurs,

Je suis très heureuse de vous présenter *Le guide illustré Festy des huiles essentielles*. « Encore un ? se demanderont certains ? Mais qu'a-t-il donc de plus, celui-là ? »

Eh bien celui-ci est enrichi d'illustrations à la fois jolies et informatives, d'une part. En un coup d'œil, vous identifiez ainsi clairement de quel arbre ou de quelle plante est extraite l'huile essentielle observée. Mieux, chaque illustration montre l'organe qui va donner la précieuse essence : les graines pour la cardamome, l'écorce pour la cannelle, l'oléorésine de la vanille, la fleur de l'ylang-ylang, la feuille du saro, le rhizome du gingembre... Une fois pour toutes, vous mémoriserez facilement ces informations.

L'autre originalité de ce livre, c'est qu'il vous présente des huiles essentielles que je n'avais pas traitées dans mes ouvrages précédents. La lavande stoechade, la noix de muscade, l'angélique, la vanille Bourbon, le bois de rose par exemple, font partie des moins connues, parmi les 100 huiles essentielles sélectionnées. Très spécialisées, elles restent des expertes pour traiter des troubles précis.

Pour chaque huile essentielle, un CV, avec un petit mot de botanique et d'histoire, sa composition biochimique, ses propriétés pharmacologiques, mais aussi ses applications. De quoi trouver la solution immédiate pour veiller sur votre santé et celle de votre entourage, forts de mes indications et mises en garde.

Les nouveaux lecteurs débutants en aroma ne seront pas perdus pour autant : je propose des indications pour chaque trouble et la réponse appropriée avec chaque huile essentielle. Ainsi, ce livre leur apportera des solutions au quotidien pour eux et leurs proches.

Grâce à ce livre, apprêtez-vous à devenir des experts en aromathérapie !

Bonne lecture,

DANIÈLE FESTY

ACHILLÉE MILLEFEUILLE À CHAMAZULÈNE

Excellente cicatrisante

› Herbe de la Saint-Jean, herbe aux coupures, achillée millefeuille blanc
Achillea millefolium

Famille : Astéracées

Origine géographique : France, Europe centrale, Balkans, Bulgarie, Hongrie, Asie, États-Unis, Canada



On extrait l'huile essentielle des sommités fleuries



» LE VÉGÉTAL

Plante herbacée, vivace, qui pousse partout en Europe, sur des sols pauvres, secs et rocailleux, dans les prés, au bord des routes : longues tiges avec quelques grandes feuilles vert foncé très découpées (genre fougères) et de multiples petites fleurs blanches ou roses en ombelles, fleurons du centre jaunes. Elle est de

la même famille que l'hélichryse ou la camomille, d'où les appellations « millefolium » et « ombellifères ». Chez les Romains, elle s'appelait également « herbe aux coupures », pour ses vertus cicatrisantes des blessures des militaires. Au Moyen Âge, on l'utilise contre les maux de dents, les troubles digestifs, les problèmes gynécologiques. On la cueille tôt le matin, dès la rosée évaporée.

» L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : sommités fleuries.
- *Couleur* : bleu foncé comme celle de la matricaire, en raison de leur teneur élevée en chamazulène.
- *Odeur* : herbacée et camphrée rappelant celle de la camomille.

Sa composition biochimique

- Monoterpènes 25 % : pinènes, sabinène, camphène
- Sesquiterpènes 40 % : chamazulène
- Oxydes terpéniques : 1-8 cinéole
- Cétones 25 % : camphre = bornéone, thuyone
- Mono et sesquiterpénols, lactones, esters

Ses propriétés

- Antiseptique, cicatrisante++, hémostatique++, astringente, vulnéraire
- Très anti-inflammatoire+++, antispasmodique
- Décongestionnante de la prostate et du petit bassin
- Emménagogue+, régulatrice du cycle menstruel
- Rééquilibrante nerveuse, relaxante et stimulante, tonique psychique
- Cholérétique+, digestive+

Ses indications

- Névralgies++++, névrites++++
- Crampes intestinales, douleurs articulaires et musculaires, claquages musculaires, lumbago, sciatique, foulures, élongations, entorses, luxations, tendinites
- Inflammations gynécologiques et prostatiques

- Dysménorrhées (règles irrégulières et douloureuses)+, oligoménorrhées+
- Congestion du petit bassin
- Congestion de la prostate
- Hémorragie
- Ulcères variqueux+
- Plaies récentes ou récalcitrantes+++, inflammations cutanées+++ : eczéma, psoriasis, engelures, crevasses, blessures
- Lithiase rénale+
- Insuffisance hépatobiliaire+

Ses voies d'utilisation et ses posologies

Voie cutanée

- Diluée à 20 % dans une HV pour applications locales : 7 gouttes dans un flacon de 1 ml.

En bain

- 10 gouttes diluées dans 1 cuillère à café de base pour bain à verser dans l'eau du bain.

Mes conseils d'utilisation

- *Névralgies* : diluer 1 goutte dans 5 gouttes d'HV de calophylle et appliquer le long du nerf douloureux, 1 à 2 fois par jour.
- *Gerçures* : appliquer 2 gouttes diluées dans 10 gouttes d'HV de calendula en massage des zones concernées.

Ses contre-indications et mises en garde

- Cette huile essentielle est **neurotoxique** et **abortive** : elle est interdite aux bébés, aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes.

AIL

Fluidifiante sanguine remarquable, hypotensive

> *Allium sativum*

Famille : Liliacées

Origine géographique : Chine

On extrait l'huile essentielle
du bulbe



» LE VÉGÉTAL

Plante herbacée, bulbeuse et vivace assez grande. Nombreuses feuilles au bas de la tige. Elle mesure 5 à 10 cm de hauteur. Fleurs groupées en ombelles, peu nombreuses, blanches, roses ou bleues. Le fruit est un bulbe composé de 3 à 20 gousses arquées, appelées caïeux. Chacun est entouré d'une tunique de plusieurs enveloppes et le groupe d'un même pied est lui-même enfermé dans une enveloppe à multiples couches.

» L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : bulbe.
- *Couleur* : incolore.
- *Odeur* : dérangeante, piquante.

Sa composition biochimique

- Composés soufrés 80 % : diallyl di et trisulfide

Ses propriétés

- Antibactérienne, bactéricide++, antifermentaire
- Vermifuge+++
- Virucide
- Fluidifiante sanguine++
- Antiagrégante plaquettaire++
- Hypotensive, anticholestérol++
- Thyroestimulante++

Ses indications

- Verminose+++
- Hypertension artérielle++
- Hypercholestérolémie++
- Hémogliase++ : après un infarctus du myocarde, prévient la formation de caillots et l'embolie
- Hypothyroïdie, apathie, vivacité mentale ralentie
- Colite infectieuse+
- Verrue
- Infection respiratoire catarrhale+

Ses voies d'utilisation et ses posologies

Réservée à l'adulte.

Voie orale

- 1 goutte 3 fois par jour, en cures de 10 jours, au cours des repas et même en gélules pour éviter l'irritation des muqueuses digestives.

Voie cutanée (rare)

- Pure en applications très locales : verrue.

Mes conseils d'utilisation

- *Hypertension, hypercholestérolémie* : avaler 1 goutte dans $\frac{1}{4}$ de cuillère à café d'huile d'olive 3 fois par jour en cures de 10 jours renouvelables.
- *Verrue* : appliquer 1 goutte pure sur la verrue matin et soir pendant 10 à 15 jours.

Ses contre-indications et mises en garde

- Cette huile essentielle est **dermocaustique**, ne pas l'utiliser par voie cutanée sauf pour se débarrasser d'une verrue : 1 goutte d'HE d'ail le soir, 1 goutte d'essence de citron le matin jusqu'à ce qu'elle se dessèche et tombe.
- L'éviter pendant l'allaitement, elle donnerait un goût au lait et des gaz au bébé.

AJOWAN

Une des huiles essentielles les plus anti-infectieuses

> *Trachyspermum ammi*

Famille : Apiacées

Origine géographique : Sud de l'Inde



*On extrait l'huile essentielle
de la graine*

» LE VÉGÉTAL

Plante annuelle, originaire du Sud de l'Inde, feuilles duveteuses, fleurs rouges regroupées en ombelles, petites graines ovales, striées, gris-vert, qui ressemblent à celles du cumin, du carvi, de l'aneth, et son goût rappelle le thym. L'ajowan est utilisé comme épice dans la cuisine indienne.

» L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : fruit = graine en pleine maturité.
- *Couleur* : incolore.
- *Odeur* : épicée, chaude, comme le thym.

Sa composition biochimique

- Terpènes 50 % : p. cymène, γ -terpinène
- Phénols 50 % : carvacrol, thymol

Ses propriétés

- Puissante anti-infectieuse++++ : bactéricide, virucide, fongicide, parasiticide
- Immunostimulante
- Stimulante générale+++
- Aphrodisiaque++
- Positivante

Ses indications

- Bronchite+++ , rhinite+
- Infections intestinales, colite infectieuse+++ (choléra, diarrhées), flatulences
- Infections urinaires
- Dermatoses infectieuses

Ses voies d'utilisation et ses posologies

Voie orale

- En cures courtes sinon risque d'hépatotoxicité : 1 goutte 3 fois par jour pendant 7 jours.

Voie cutanée

- Diluée au 1/10^e, très localement, très momentanément.

Ses contre-indications et mises en garde

- Très **dermocaustique** : peau et muqueuses.
- Réservée aux adultes, à la voie orale et en cures courtes.

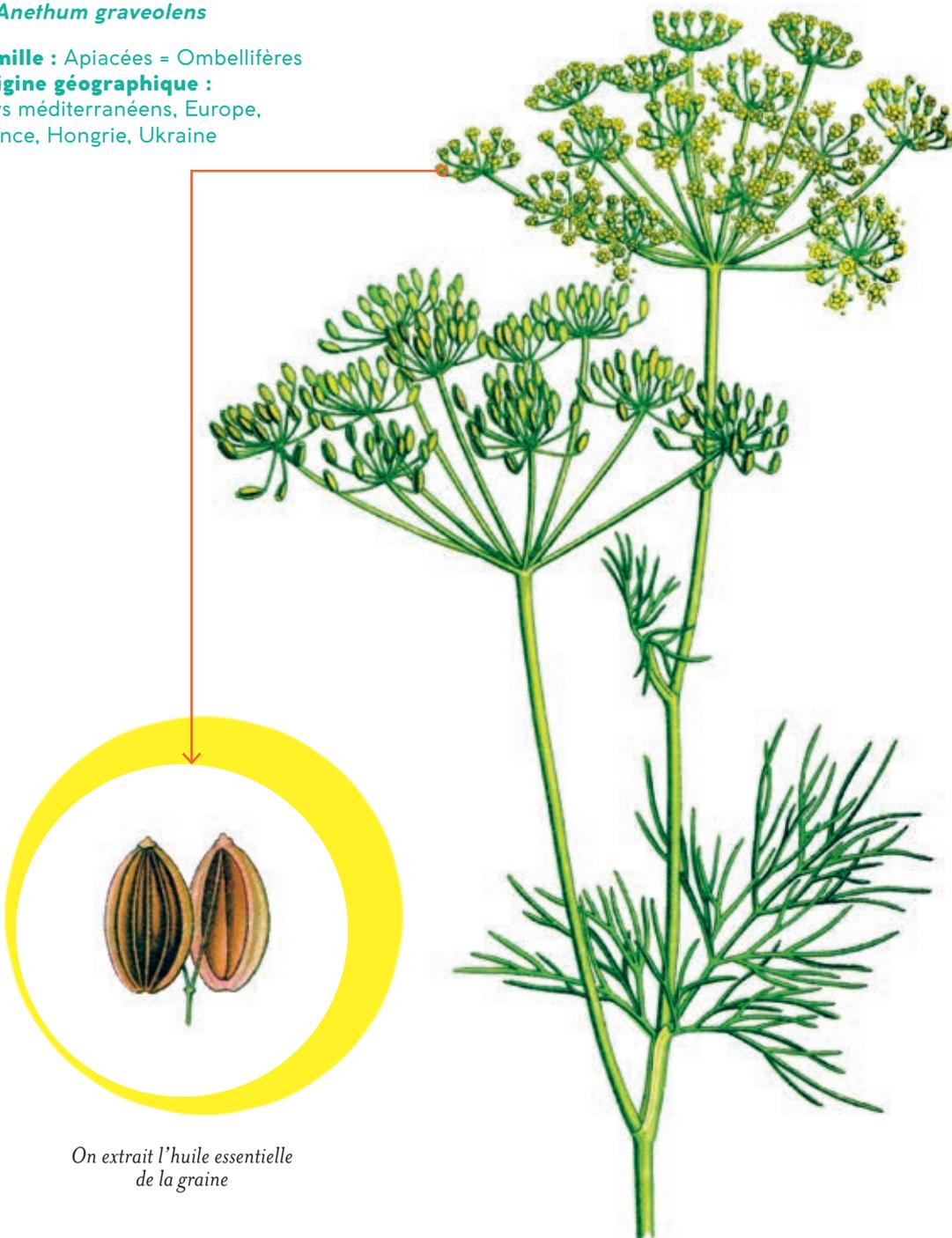
ANETH ODORANT

Digestive, expectorante

> *Anethum graveolens*

Famille : Apiacées = Ombellifères

Origine géographique :
pays méditerranéens, Europe,
France, Hongrie, Ukraine



*On extrait l'huile essentielle
de la graine*

» LE VÉGÉTAL

Petite plante herbacée annuelle de 50 cm à 1 mètre, aux feuilles finement divisées et aux fleurs en ombelles.

» L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : fruit = graine.
- *Couleur* : incolore.
- *Odeur* : très anisée, très aromatique.

Sa composition biochimique

- Monoterpènes 50 % : α -phellandrène, époxymenthène, limonène
- Cétones 40 % : carvone
- Coumarines

Ses propriétés

- Tonique digestive, stimulante hépatobiliaire : cholagogue et cholérétique+++
- Antispasmodique
- Mucolytique+++ , expectorante
- Anticoagulante+, favorise la circulation sanguine
- Symbolique : l'aneth aide à mieux digérer la nourriture qu'on ingère et les informations que l'on reçoit

Ses indications

- Dyspepsie
- Digestion lente, indigestion
- Éructations
- Mauvaise haleine
- Aérophagie, lourdeurs postprandiales
- Hoquet, coliques, spasmes digestifs
- Bronchite catarrhale ou aiguë+++ , toux grasse
- Encombrements pulmonaires
- Ronflements
- Hémogliase, risque d'infarctus+

Ses voies d'utilisation et ses posologies

Voie orale

- *Adultes* : 1 goutte 2 fois par jour pendant 7 jours.

Voie cutanée

- *Adultes* : 2 gouttes diluées dans 10 gouttes d'HV 3 fois par jour.
- *Enfants* : 1 goutte diluée dans 10 gouttes d'HV 3 fois par jour.

Mes conseils d'utilisation

- *Digestion lente* : 1 goutte sur un comprimé neutre à sucer avant les repas copieux.
- *Hoquet* : 1 goutte sur un comprimé neutre à laisser fondre dans la bouche, renouveler si nécessaire ¼ d'heure après.
- *Drainage hépatique* : 1 goutte + 1 goutte d'essence de citron sur un comprimé neutre à sucer matin et soir pendant 1 semaine, pas plus + appliquer 1 goutte diluée dans 3 gouttes d'HV sur la région du foie.
- *Ronflement* : avaler 1 goutte diluée dans ¼ de cuillère à café d'HV de nigelle (cumin noir) au coucher pendant 7 jours.

Ses contre-indications et mises en garde

- Cette huile essentielle est **neurotoxique** et **abortive** : elle est interdite aux bébés, aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes, aux épileptiques.

ANGÉLIQUE

Digestive (semences)
Équilibrante nerveuse (racine)

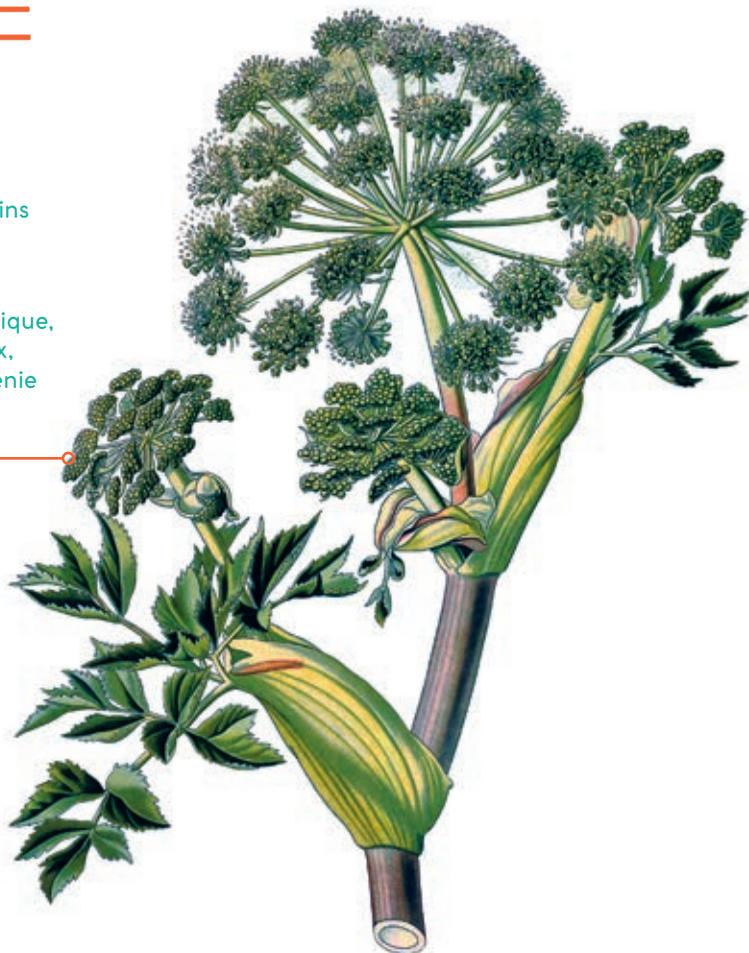
› Angélique des confiseurs, angélique des jardins
Angelica archangelica

Famille : Apiacées = Ombellifères

Origine géographique : Europe du Nord, Belgique, France, Allemagne, Hollande, pays méridionaux, Nord de l'Inde, contreforts de l'Himalaya, Slovénie



*On extrait l'huile essentielle
des semences et des racines*



» LE VÉGÉTAL

Plante verte de grande taille, qui pousse à l'état sauvage dans toute l'Europe, dans les prairies, au bord des cours d'eau. Très grosse tige principale porteuse de nombreuses stries longitudinales, aux grosses feuilles vert clair et aux petites fleurs blanc verdâtre, groupées en ombelles. Fruit à la forme ailée. D'après la légende, son pouvoir curatif aurait été révélé à l'Homme par un ange, d'où son nom. Au Moyen Âge, elle servait à se prémunir des affections contagieuses comme la peste. Il est vrai qu'elle joue un rôle protecteur apaisant sur nos organes digestifs et notre système nerveux. Elle est également utilisée en confiserie.

Elle entre dans la composition de l'eau de mélisse des Carmes fabriquée au monastère de la Grande Chartreuse près de Grenoble.

» LES HUILES ESSENTIELLES

- *Organes distillés :* racine et semences.
- *Couleur :* jaune clair pour l'HE d'angélique racine ; incolore pour l'HE d'angélique semences.
- *Odeur :* boisée, terreuse, épicée, poivrée pour l'HE d'angélique racine ; anisée pour l'HE d'angélique semences.
- C'est une huile essentielle chère.

Leur composition biochimique

- Terpènes 70 %
- Furocoumarines et coumarines
- Alcaloïdes terpéniques
- Esters, alcools

Les propriétés de l'huile essentielle d'angélique racine

- Équilibrante et apaisante
- Sédativ++, anxiolytique
- Enracine, ancre les grands émotifs
- Renforce le moral
- Encourage, reconforte
- Carminative, digestive+ : eupeptique, stomachique, antispasmodique intestinale++
- Anti-inflammatoire et circulatoire
- Anticoagulante++, fluidifiante sanguine+
- Tonique physique

Ses indications

- Stress, angoisse, anxiété+++, fatigue nerveuse+, instabilité psychique, hyperémotivité+
- Insomnies+++, troubles du sommeil+ dus à l'anxiété chez l'enfant
- Spasmes abdominaux d'origine nerveuse+++
- Épuisement professionnel
- Dépression saisonnière
- Manque de confiance en soi
- Convalescence
- Hémoglyase (épaississement du sang)

Les propriétés de l'huile essentielle d'angélique semences

- Apéritive et digestive++, carminative++, anti-inflammatoire digestive++
- Relaxante et anxiolytique

Ses indications

- Entérocolite spasmodique++
- Aérocolie, flatulences, ballonnements++
- Troubles digestifs++ et intestinaux++, gaz, flatulences colite++, entérite
- Spasmes abdominaux+++, douleurs des règles
- Impatiences

Leurs voies d'utilisation et leurs 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

- Appliquer 2 gouttes pures sur le plexus solaire, les poignets, les plantes des pieds. Ne pas pratiquer de massage car cette huile essentielle est phototoxique.

Mes conseils d'utilisation

- *Troubles digestifs* : avaler 1 à 2 gouttes d'HE d'angélique semences aux 3 repas dans un peu d'huile d'olive, pendant 1 semaine.
- *Stress* : appliquer 2 gouttes d'HE d'angélique racine sur le plexus solaire et les poignets.
- *Convalescence* : appliquer 2 gouttes d'HE d'angélique racine sur les plantes des pieds matin et soir, pendant 1 semaine.
- *Vinaigrette digestive* : mélanger 1 goutte d'HE d'angélique semences + 1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de basilic exotique dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Leurs contre-indications et mises en garde

- Attention ces huiles essentielles sont très **phototoxiques**.
- Les utiliser à doses modérées par voie orale pour éviter un risque d'excitation puis de dépression.

Associations suggérées

- *Digestives* : basilic exotique, estragon, cumin, menthe poivrée, marjolaine des jardins.

ARBRE À THÉ

La championne des huiles essentielles anti-infectieuses : antibactérienne, antifongique, protectrice de la peau

› Mélaleuque à feuilles alternées, tea tree
Melaleuca alternifolia

Famille : Myrtacées

Origine géographique : Australie, Afrique du Sud (régions humides), Inde, Malaisie

On extrait l'huile essentielle des rameaux et jeunes feuilles



» LE VÉGÉTAL

L'arbre à thé n'a rien à voir avec le thé *Camelia*. En revanche, il est très proche du niaouli et du cajepout, tous trois de la famille des Melaleuca. Arbuste très résistant et à croissance rapide, pouvant atteindre 5 à 10 mètres de haut environ, mais que l'on maintient à taille humaine pour faciliter la cueillette mécanique. Il affectionne les terrains marécageux, se rencontre à l'état sauvage ou cultivé en grande quantité. Son écorce se détache en multiples lambeaux. Feuilles vert clair persistantes, lancéolées, étroites et petites, ponctuées de glandes à essences très visibles. Fleurs en épis blancs très aromatiques. Utilisé en infusions depuis des millénaires par les Aborigènes.

» L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé :* rameaux et jeunes feuilles.
- *Couleur :* incolore, ou très légèrement teintée en jaune pâle.
- *Odeur :* résineuse, camphrée, herbacée, très prononcée, plus ou moins appréciée.

Sa composition biochimique

Elle est très variable en fonction de l'origine géographique et de la période de cueillette.

- Monoterpénols 40 à 50 % : terpinène 1-ol-4
- Monoterpènes 40 à 50 % : γ -terpinène, pinènes, limonène
- Oxyde : 1-8 cinéole
- Sesquiterpènes
- Alcools sesquiterpéniques

Ses propriétés

- Anti-infectieuse majeure polyvalente+++ : antibactérienne majeure à large spectre, active contre de nombreux germes, microbes dont staphylocoques, colibacilles, proteus, entérocoques, Klebsellia
- Antivirale++
- Antifongique cutanée+++ : *Candida albicans*, Trichomonas
- Antiparasitaire, vermifuge
- Immunostimulante
- Antiacarienne puissante
- Antiseptique et régénérante cutanée, antiprurigineuse
- Radioprotectrice : protège la peau du soleil, des traitements du cancer
- Répulsive contre les insectes
- Stimulante physique et mentale : son action sur le psychisme est équilibrante
- Cardiotonique
- Hyperthermisante

- Décongestionnante veineuse (phlébotonique) et lymphatique
- Antalgique, anti-inflammatoire

Ses indications

- Toutes affections bactériennes, virales, parasitaires, et fongiques
- Infections de l'appareil respiratoire+++ : rhinite, sinusite, angine, trachéite, bronchite, otite, rhino-pharyngite aiguë+
- Tous parasites et champignons (mycoses+++)
quelle que soit leur localisation : poux de tête, mycoses cutanées, interdigitales, des plis, mycoses intestinales, mycoses vaginales+
- Tous problèmes de peau : acné++++, perlèche, furoncles, plaies même récalcitrantes, escarres, abcès+, herpès, zona, varicelle, piqûres de moustiques, gale, teigne, verrues, mycoses, pied d'athlète, démangeaisons, eczéma
- Radiothérapie+++ : prévention des brûlures
- Soins buccaux++ : aphtes, gingivite, abcès dentaire, stomatite
- Infections intestinales++ : gastro-entérites virales, bactériennes ou parasitaires, entérocolite
- Vermineuses : ascaris, ankylostome, lamblia+
- Infections et inflammations gynéco-urinaires+ : cystite, vulvite, vaginite, pertes blanches, candidose
- Fatigue, asthénie, épuisement nerveux, immunité faible
- Douleurs en état fébrile, frilosité
- Stase veineuse : varices, hémorroïdes, jambes lourdes, ulcères variqueux

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

- *Adultes* : 3 gouttes pures très localement.

- Diluée dans 3 gouttes d'HV en massage localisé.
- Diluée à 20 % pour un massage complet.
- *Enfants* : 2 gouttes diluées dans 5 gouttes d'HV 3 fois par jour.

Voie aérienne

- *Diffusion* : en association avec d'autres HE : ravintsara, eucalyptus radié... 10 gouttes d'HE pour 1 heure de diffusion.

Mes conseils d'utilisation

- *Angine* : 2 gouttes sur un comprimé neutre, à sucer 3 fois par jour pendant 7 jours.
- *Aphte* : appliquer sur l'aphte 1 goutte diluée dans 2 gouttes d'HV de noisette, 3 fois par jour jusqu'à disparition.
- *Mycose* : appliquer sur les lésions 1 goutte + 1 goutte d'HE de géranium odorant diluées dans 5 gouttes d'HE de jojoba 2 fois par jour pendant plusieurs semaines.
- *Démangeaisons de piqûres de moustique* : appliquer 2 gouttes pures. Effet immédiat.

Ses contre-indications et mises en garde

- Pas de contre-indications majeures.

Mon avis

- Cette huile essentielle est très utilisée en parfumerie et dans les produits d'hygiène : gels douche, huiles de bain, savons, shampooings, ainsi que dans les produits ménagers pour ses propriétés antiseptiques. Une valeur sûre de l'aromathérapie pratique familiale.
- L'adjonction d'HE de lavande officinale lors d'applications cutanées répétées ajoute ses propres propriétés dermatophiles, antiseptiques et protège la peau d'une irritation et d'un dessèchement possibles.

Associations suggérées

- *Antivirales et antibactériennes* : saro, niaouli, origans, eucalyptus.

BASILIC EXOTIQUE

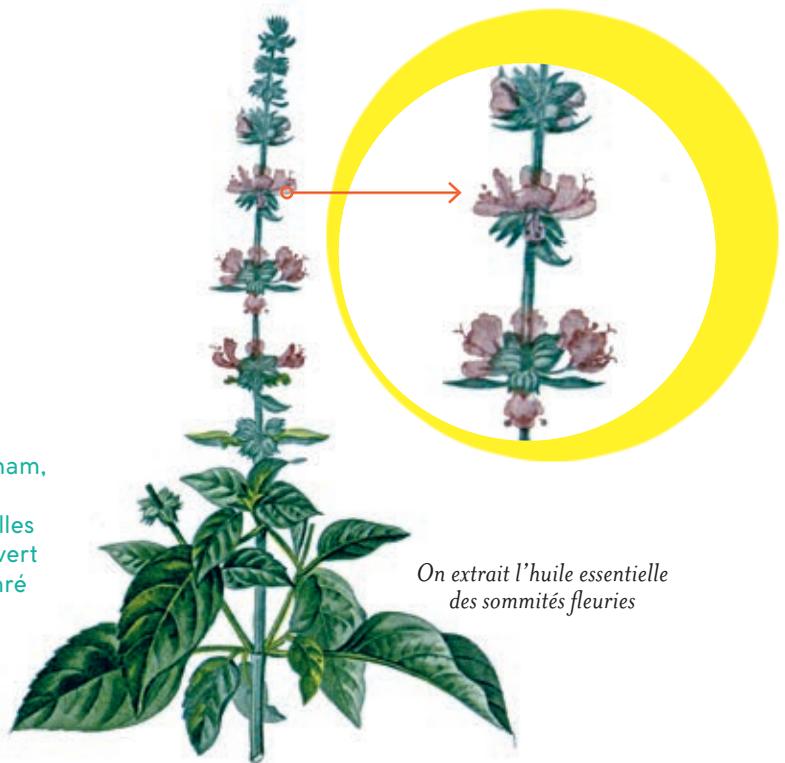
L'antispasmodique digestive

- › Basilic tropical, basilic indien
Ocimum basilicum var basilicum

Famille : Lamiacées

Origine géographique : Asie, Inde, Népal, Vietnam, Océan indien, Pakistan, Égypte

Autres variétés et sous-espèces : basilic à feuilles de laitue – ou basilic européen –, basilic grand-vert à linalol, petit basilic, basilic sacré, basilic camphré



On extrait l'huile essentielle des sommités fleuries

» LE VÉGÉTAL

Plante verte aux grandes feuilles ovales, brillantes, aux fleurs blanches, roses ou pourpres. Le basilic est cultivé en Europe. Il est très utilisé en France pour ses qualités aromatiques et condimentaires.

» L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé :* sommités fleuries.
- *Couleur :* jaune pâle.
- *Odeur :* épiceée, anisée, fleurie, très aromatique.

Sa composition biochimique

- Phénol méthyl éthers 80 % : méthyl chavicol
- Monoterpénols : linalol 20 %
- Cétones, oxydes, esters, phénols

Ses propriétés

- Antispasmodique gastro-entérique++++, carminative, antinauséuse, tonique digestive et hépatique
- Anti-inflammatoire+++ et antispasmodique puissante articulaire et musculaire

- Anti-inflammatoire d'origine infectieuse+++
- Antalgique++
- Antispasmodique utérine+, décongestionnante prostatique+
- Antispasmodique nerveuse++++
- Apaisante
- Neurorégulatrice ortho et parasympathique++++ : neurotonique, anxiolytique, relaxante, harmonisante, tonique nerveuse sans excitation (stimulante et calmante à la fois)
- Favorise le développement de l'intuition (créateurs)
- Contribue à atteindre ses objectifs, son propre potentiel : fournit courage, persévérance, volonté, dynamisme. Puissante activité psychique, stimule fortement l'intellect : concentration, mémorisation, éclaire les idées, rend diplomate et pédagogue
- Antiallergique
- Tonique générale
- Antibactérienne++ (staphylocoque, pneumocoque) et antivirale+++
- Symbolique : en Inde, le basilic est associé à l'âme, ailleurs il sert à des rituels d'exorcisme

Ses indications

- Dépression, apathie, découragement, épuisement nerveux, intellectuel fatigue psychique+
- Anxiété, crises d'angoisse
- Choc émotionnel++
- Spasmophilie+++ , tétanie+
- Préparation aux examens, travail intellectuel, difficultés de concentration, pertes de mémoire, fatigue mentale, confusion
- Trac
- Préparation à une épreuve sportive
- Sevrage de l'alcool, du tabac, de la drogue, pulsions à calmer
- Insomnies liées au stress des personnes qui ressassent leurs soucis la nuit
- Insomnies digestives des gros mangeurs le soir
- Maux de ventre dus au stress, à la peur du lendemain
- Spasmes gastro-entériques+++ , maux de ventre de la colite, de la gastro, ballonnements, gaz, aérophagie+++ , digestion difficile, crampes et douleurs d'estomac, colites spasmodiques, diarrhées, gastro-entérite, hépatites virales
- Mal des transports++ , nausées
- Fatigue post-infectieuse+ , convalescence+++
- Arthrite d'origine infectieuse+ , polyarthrite rhumatoïde+++ , rhumatismes, tendinites, arthrite, douleurs locales, contractures et crampes musculaires
- Douleurs prémenstruelles+ , douleurs des règles, dysménorrhée+ , congestion du bas-ventre chez la femme et chez l'homme (prostate)
- Infections urinaires, prostatites
- Infections virales en zones tropicales++
- Allergies, rhumes des foins

Ses voies d'utilisation et ses posologies

Voie orale

- *Adultes* : 2 gouttes sous la langue ou dans un peu d'huile d'olive après le repas ponctuellement.
- *Enfants* : 1 goutte sous la langue ou dans un peu d'huile d'olive après le repas ponctuellement.

Voie aérienne

- Diffusion en synergie (= avec d'autres HE) pour dynamiser l'esprit.

Voie cutanée

- Diluée à 20 % car risque de dermocausticité à la longue. En application sous la plante des pieds, sur les plexus nerveux.
- Diluée à 10 % pour un massage local.

En bain

- 5 gouttes + 10 gouttes de petit grain bigarade diluées dans 1 cuillère à café de base pour bain à verser dans l'eau du bain.

Mes conseils d'utilisation

- *Hoquet* : poser 1 goutte sous la langue, renouveler 15 minutes plus tard si besoin.
- *Douleurs de règles* : appliquer en massage sur le bas-ventre 2 gouttes diluées dans ¼ de cuillère à café d'HV de calophylle ou de millepertuis, 2 à 3 fois dans les 24 heures.
- *Révisions, préparation d'examen* : diffuser 5 gouttes de basilic + 2 gouttes de menthe poivrée 10 minutes dans la matinée, 10 minutes en début d'après-midi.

Ses contre-indications et mises en garde

- Cette huile essentielle est **neurotoxique à fortes doses**, elle est interdite aux bébés et aux femmes enceintes ou allaitantes.
- L'utiliser avec modération : un surdosage pourrait engendrer une euphorie suivie d'une phase dépressive. Ne pas prolonger la prise orale plus de quelques jours.

Mon avis

Le sorbet au basilic en milieu ou fin de repas de fête est du meilleur effet sur la digestion.

Associations suggérées

- *Digestives* : menthe poivrée, marjolaine des jardins, cumin, angélique semences.

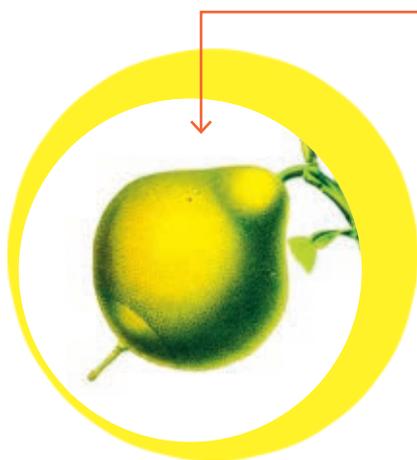
BERGAMOTE

L'huile essentielle des vacances
Anxiolytique remarquable : l'espoir renaît

› *Citrus aurantium ssp bergamia*

Famille : Rutacées

Origine géographique : Italie du Sud,
Côte d'Ivoire



On extrait l'essence du zeste



» LE VÉGÉTAL

L'arbre Citrus 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'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.

- *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 mélanogénèse, 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

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 sur un comprimé neutre à sucer 3 fois par jour pendant 7 jours.

Voie cutanée

- 2 gouttes pures 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.

Mes conseils d'utilisation

- *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.

Mon avis

- 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.

BOIS DE HÔ

Excellente anti-infectieuse, tous organes, immunostimulante et tonique psychique

› Bois de Shiu
Cinnamomum camphora CT linalol

Famille : Lauracées

Origine géographique : Chine, Taiwan



On extrait l'huile
essentielle de l'écorce



» LE VÉGÉTAL

C'est un camphrier, de la même variété que le ravintsara de Madagascar.

» L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : écorce.
- *Couleur* : jaune clair.
- *Odeur* : fleurie, douce, proche de celle du bois de rose.
- Elle est très voisine de celle de bois de rose.

Sa composition biochimique

- Monoterpénols : linalol 98 %
- Malgré son nom latin, pas de camphre ou presque pas

Ses propriétés

- Anti-infectieuse++, bactéricide++, antivirale++, antifongique++
- Immunostimulante+
- Tonique et stimulante générale++
- Favorise la libido, aphrodisiaque
- Régénératrice cutanée et cicatrisante ; anti-âge cutanée
- Virucide+

Ses indications

- Peau+++ et ongles : coupures, eczéma, acné, mycoses de la peau et des ongles. Vergetures, rides, peau fatiguée. Soins cosmétiques au quotidien
- Infections respiratoires+++ : bronchite, grippe, rhume
- Infections urinaires+++ : cystites
- Infections gynécologiques+++ : leucorrhées, mycoses
- Déficience immunitaire de l'enfant : infections ORL à répétition
- Système nerveux : anxiété, angoisse, surmenage, déprime
- Asthénie
- Baisse de libido

Ses voies d'utilisation et ses posologies

Voie orale

- 2 gouttes 3 fois par jour pendant 7 jours.

Voie cutanée

- Pure pour une application très locale.
– Diluée à 20 % pour un massage.

Voie rectale

- *Bébés* : 50 mg/suppositoire.
- *Enfants* : 75 mg/suppositoire.
- *Adultes* : 150 mg/suppositoire.

Mes conseils d'utilisation

- *Affection ORL ou pulmonaire chez l'enfant* : appliquer 3 gouttes sur les sinus, le cou, le thorax 3 fois par jour pendant 7 jours.
- *Soins cosmétiques visage* : ajouter 2 gouttes à la dose quotidienne de crème de jour.
- *Mycose unguéale* : masser l'ongle avec 1 goutte matin et soir pendant plusieurs semaines.

Ses contre-indications et mises en garde

- Elle est très bien tolérée par tous, même les tout-petits mais le taux extrêmement important en linalol peut la rendre quelque peu **allergisante**. Pratiquer le test du pli du coude avant la toute première utilisation : appliquer 1 goutte dans le pli du coude. Si dans les heures qui suivent vous ne remarquez aucune réaction (rougeur, chaleur, démangeaisons), celle-ci vous convient.

Mon avis

- Elle peut remplacer le bois de rose en cas de rupture de stock.