

DANIÈLE FESTY

Je ne sais pas **utiliser**
les

HUILES ESSENTIELLES

Découvrir **l'aromathérapie**

LE guide pour se soigner facilement
et sans risque

LE D U C . S
E D I T I O N S

Je ne sais pas utiliser les HUILES ESSENTIELLES

Lavande, citron, ravintsara, ylang-ylang... les huiles essentielles ont d'immenses pouvoirs pour soigner les maux quotidiens. Mais il est parfois intimidant de s'y mettre... Laquelle acheter en premier ? Comment la choisir ? la conserver ? Qu'est-ce que j'en fais ? Ce livre s'adresse aux nouveaux adeptes, à tous ceux qui veulent découvrir l'aromathérapie.

Grâce à ce guide, vous allez enfin pouvoir utiliser les huiles essentielles en toute sérénité. Suivez nos conseils pas à pas :

- 1^{re} étape : lisez attentivement toute la première partie sous forme de questions/réponses.
- 2^e étape : suivez nos conseils pour l'achat de votre premier flacon (où acheter et comment choisir, etc.).
- 3^e étape : une fois chez vous, avec votre flacon, allez directement à la partie qui vous intéresse. Une simple douche aux huiles essentielles ? C'est ici, page 133 ! Soigner des boutons d'acné ? C'est là, page 175 ! Apprendre à gérer ses émotions, page 157. Douleurs, rhume, vergetures, gingivite, mycoses... plus de 300 solutions santé aroma et 10 usages bien-être et beauté au quotidien pour toute la famille vous sont proposés dans ce livre.

Pas de formule complexe à faire préparer en pharmacie, juste des conseils très simples pour démarrer et tester le pouvoir extraordinaire des huiles essentielles. C'est LE guide idéal pour débiter !

Danièle FESTY est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles, Tout vient du ventre (ou presque)* ou encore *100 réflexes aromathérapie*.

16 euros

Prix TTC France

978-2-84899-558-8



L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

La lavande, c'est malin, avec Catherine Dupin, 2012.
Ménopause et huiles essentielles, 2012.
Mes secrets de pharmacienne, 2011.
Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Catherine Dupin, 2011.
Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2011.
Mes petites recettes magiques aux probiotiques et aux prébiotiques, 2010.
Mes meilleures tisanes aromatiques, 2010.
Tout vient du ventre (ou presque), 2010.
Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques, 2009.
Les huiles essentielles, ça marche !, 2009.
Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2009.
Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles, 2009.
Les huiles essentielles à respirer, 2008.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.
100 réflexes aromathérapie, 2008.
Guide de poche d'aromathérapie, avec Isabelle Pacchioni, 2007.
Mes 15 huiles essentielles, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Patrick Leleux PAO (p. 39, 40)

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-558-8

DANIÈLE FESTY

Pharmacienne

JE NE SAIS PAS
UTILISER
LES
HUILES ESSENTIELLES

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Introduction : 3 étapes pour vous lancer !	7
Mes premiers pas avec les huiles essentielles	9
Mon premier flacon d'huile essentielle	47
Mes premiers soins bien-être aux huiles essentielles	131
Je me soigne (et je soigne ma famille) avec les huiles essentielles	173
Index	247
Table des matières	257

INTRODUCTION : 3 ÉTAPES POUR VOUS LANCER !

Vous voulez vous « mettre aux huiles essentielles » mais vous ne savez pas comment, ni par quoi commencer. Vous ignorez même peut-être où acheter votre premier flacon, comment le choisir, comment être sûr de sa qualité. Vous pensez pouvoir en parfumer la maison, mais en dehors de cet usage, vous ne voyez pas trop comment utiliser votre huile essentielle. Ou encore, vous avez lu tout et son contraire sur l'aromathérapie, et vous aimeriez bien l'essayer pour soigner quelques petits maux quotidiens, mais vous n'osez pas, vous avez peur de « mal faire ». Ce livre est conçu pour vous.

Vous allez vous initier à l'incroyable univers des huiles essentielles et découvrir tout ce qu'elles peuvent faire pour vous : vous détendre, vous soigner, lever immédiatement une douleur ou une nausée, purifier votre maison, vous débarrasser de petits problèmes esthétiques qui vous gâchent la vie. Mais aussi vous aider à travailler en profondeur sur votre bien-être, par exemple en domptant petit à petit vos émotions.

3 étapes pour vous lancer !

Dans quelques heures, vous allez enfin pouvoir utiliser les huiles essentielles. Pour le faire en toute sérénité, suivez nos conseils pas à pas !

1^{re} étape : *lisez attentivement toute la première partie* de ce guide sous forme de questions/réponses.

2^e étape : *suivez pas à pas nos conseils* pour l'achat de votre flacon (comment choisir, etc.).

3^e étape : *une fois chez vous*, avec votre flacon, allez directement à la partie qui vous intéresse. Une simple douche aux huiles essentielles ? C'est ici, p. 133 ! Soigner des boutons d'acné ? C'est là, p. 181 ! Apprendre à gérer ses émotions pour les tenir à distance, c'est ici, p. 157. Plus de 300 solutions santé et 10 usages bien-être et beauté au quotidien vous sont proposés dans ce livre.

MES PREMIERS PAS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Vous avez entendu parler des huiles essentielles (HE) mais ne savez pas précisément de quoi il s'agit, ni comment « ça marche », et encore moins où s'en procurer ni comment les utiliser. Ce chapitre est incontournable, conçu pour les « débutants » en huiles essentielles et en aromathérapie. Bonne découverte !

QU'EST-CE QUE C'EST, UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Une huile essentielle est un liquide aromatique issu de plantes. On l'extrait de certains organes – fleur, feuille, écorce, racine, graine... – de plantes dites aromatiques car riches en essences odorantes. Elle se présente le plus souvent en petit flacon de 5 ou 10 ml. Huile essentielle de lavande, de citron, d'eucalyptus... on trouve couramment une cinquantaine d'entre elles.

Quand on se soigne avec les huiles essentielles, on pratique « l'aromathérapie ». C'est une forme de phytothérapie (= soins par les plantes), mais ça n'a rien à voir avec les tisanes ou les gélules de plantes. L'aromathérapie est beaucoup plus puissante, car une huile essentielle est beaucoup, beaucoup plus concentrée en composés actifs qu'une tasse de tisane et une HE a des actions différentes par rapport aux autres extraits de plantes.

||| L'info expert aroma

||| Chaque huile essentielle possède ses vertus et ses particularités. On l'utilise pour le bien-être, la beauté, la santé.

POURQUOI UTILISER DES HUILES ESSENTIELLES ?

Parce qu'elles possèdent d'incroyables propriétés et ont de multiples avantages. Elles soignent vite et bien, sans danger si l'on s'en sert

correctement. On peut utiliser les huiles essentielles pour le plaisir et la beauté (odeur, cuisine, massage, cosmétiques maison...) et pour se soigner.



Pour la santé

On peut soigner une foule de maux grâce aux huiles essentielles. Elles agissent très vite et très bien. Elles sont particulièrement recommandées pour traiter :

- les bobos du quotidien (coup, bosse, piqûre d'insecte, blessure, coupure...);
- une infection bactérienne et/ou virale (rhume, gastro-entérite, bronchite, cystite...);
- un problème de peau (acné, furoncle, brûlure...);
- des douleurs (articulaires, musculaires...);
- des troubles digestifs (ballonnements, spasmes douloureux...);
- des problèmes circulatoires (jambes lourdes, hémorroïdes...);
- des troubles nerveux liés au stress (trac, maux de ventre, insomnie) ou non.

Au quotidien, tout simplement, elles rafraîchissent l'haleine ou calment un saignement de nez sans équivalent !



Pour la beauté

Les huiles essentielles sont incontournables pour la beauté des cheveux et de la peau : elles assainissent le cuir chevelu, éliminent les pellicules, purifient la peau, atténuent les taches brunes, remplacent les déodorants, triomphent de la couperose... Ce sont aussi d'excellents produits minceur et anticellulite. Farouchement réfractaires aux microbes (vous ne verrez jamais une huile essentielle contaminée, abîmée ou moisie, c'est impossible), elles permettent de réaliser des cosmétiques « maison » entièrement naturels, sans additif douteux.



Pour le bien-être

Les huiles essentielles prennent aussi soin de la maison en assainissant l'air que nous respirons, en éloignant les insectes et en éliminant les acariens. On peut les incorporer dans des boissons ou des recettes de cuisine, les garder avec soi tel un doudou odorant (pour les respirer en cas d'urgence !). Elles parfument les WC sans avoir recours aux produits synthétiques que l'on utilise habituellement, et qui polluent fortement l'air de la maison.

L'info expert aroma

Les huiles essentielles sont entièrement naturelles et très écologiques, contrairement aux médicaments classiques, aux parfums (désormais presque tous faits à partir de molécules de synthèse), aux désodorisants pour la maison, eux aussi chimiques et polluants.

QUEL EST L'AVANTAGE PRINCIPAL D'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Elle est *extrêmement* efficace pour la santé. En fonction de l'huile essentielle considérée, elle peut être *extrêmement* antiseptique ou *extrêmement* antivirale ou *extrêmement* antispasmodique, etc. « Extrêmement », cela veut dire que vous pouvez vous sentir mieux voire être complètement guéri en quelques minutes à quelques heures (selon l'affection concernée). En contrepartie, sa puissance impose une grande prudence lors de l'utilisation.

L'info expert aroma

Sauf exception, il ne faut pas avaler d'huile essentielle longtemps : les traitements oraux sont courts et ne se prolongent pas au-delà de 4 à 5 jours. De plus, il ne faut pas dépasser la dose de 6 gouttes d'huile essentielle par jour, par exemple 2 gouttes posées sur un support bien choisi, 3 fois par jour.

COMBIEN COÛTE UN FLACON D'HUILE ESSENTIELLE ?

C'est extrêmement variable en fonction de l'huile essentielle. Le prix dépend de la rareté de la plante, de la quantité d'huile essentielle obtenue du végétal, etc. Certaines sont très bon marché, comme le citron : à peine 5 € les 10 ml... vous en avez pour longtemps avec 10 ml ! D'autres coûtent nettement plus cher, par exemple celle de ciste (15 € les 5 ml). La plus chère est probablement l'huile essentielle de rose, puisqu'elle coûte environ 20 € le millilitre ; imaginez le nombre de pétales qu'il faut pour obtenir ce tout petit millilitre ! Dans ce livre nous avons privilégié les huiles essentielles bon marché à chaque fois que cela était possible. Mais certaines sont parfaitement irremplaçables, et bien que coûtant un peu cher, appréciez-les comme de vrais produits précieux, purs, rares, dont vous profiterez des propriétés durant de très longues années. Prenez tous ces points en considération. Une huile essentielle n'est pas un produit de consommation « comme les autres » que l'on fabrique à la chaîne dans une usine ! C'est un produit très technique, qui a demandé des heures de travail, des connaissances très précises, un matériel de haute technologie pour distillation, contrôles, etc.

L'astuce expert aroma

Choisissez obligatoirement une huile essentielle de haute qualité. Pour économiser 30 centimes d'euro, vous risquez de vous retrouver avec un produit moins efficace et moins sûr, ce serait trop bête.

COMMENT L'UTILISE-T-ON ?

On utilise une huile essentielle en application sur la peau, en diffusion, en bain, par voie orale (à avaler ou en cuisine). Et aussi, par voie vaginale (ovules) ou rectale (suppositoires), ce sont alors des préparations officinales réalisées en pharmacie.

On la dose à la goutte près car elle est très puissante, très concentrée en principes actifs. Par exemple, on verse 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir pour les respirer, ou alors 5 ou 6 sur une soucoupe ou dans un appareil spécial pour les diffuser (un diffuseur). Ou alors on dilue 2 ou 3 gouttes

dans un peu d'huile végétale (HV) pour les appliquer sur la peau en massage. Ou encore on mélange 10 gouttes à un produit spécial appelé « base pour bain » pour profiter de délicieux moments aromatiques dans sa baignoire. Ou enfin on verse 1 goutte sur un sucre ou une cuillère de miel pour l'avaler, directement ou en plongeant le sucre/miel dans une tisane ou une tasse de thé.

PRINCIPALES POSOLOGIES (MAXIMALES) EN FONCTION DE LA VOIE D'ADMINISTRATION	
À AVALER	2 gouttes 3 fois par jour sur un support : 1 cuillère à café de miel, d'huile d'olive, ¼ de sucre ou 1 comprimé neutre. N'avez jamais d'huiles essentielles pures ni mélangées à de l'eau !
BAIN	10 gouttes mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain ou de lait ou de sel pour bain.
BAIN DE PIEDS	4 gouttes pour les enfants, 6 pour les adultes, mélangées à 1 cuillère à café de base pour bain ou de lait.
DIFFUSEUR	Selon recommandations du fabricant. En l'absence de diffuseur, 4 à 5 gouttes sur une soucoupe près d'une source de chaleur.
INHALATIONS	Sèches : 2 à 5 gouttes pures sur le mouchoir ou l'oreiller. Humides : 6 gouttes dans un bol d'eau frémissante.
APPLICATIONS, MASSAGES	4 gouttes (enfants) à 6 gouttes (adultes) mélangées à 1 cuillère à café d'huile végétale.

L'astuce expert aroma

Le même flacon peut servir pour tous les usages. Il n'existe pas d'HE « spécial massage » ou « spécial bain ».

C'EST COMMENT, UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Voici ses 4 caractéristiques principales.

1. Une huile essentielle est un liquide très *fluide*, le plus souvent presque incolore, bien que certaines soient couleur or, ambre ou même bleu foncé voire noir.

2. Elle est *volatile* : elle s'évapore facilement. Et elle sent fort !
3. Contrairement à ce que son nom (« huile ») laisse supposer, *elle n'est pas du tout grasse*, elle ne tache donc pas les vêtements ni les oreillers, et ne fait pas grossir.
4. Elle est *liposoluble* : elle se mélange avec le gras ou avec l'alcool, mais pas avec l'eau.



L'astuce expert aroma

Rangez toujours vos flacons bien droits, à la verticale et non à l'horizontale, sur une étagère ou dans une boîte. Le bouchon-stilligoutte ne doit pas être en contact prolongé avec le liquide, sinon il risque de s'abîmer très vite, de se faire « ronger » par l'huile essentielle.

SOUS QUELLES FORMES LES TROUVE-T-ON ?

Vous ne trouverez pas vos huiles essentielles au rayon « huiles » des grandes surfaces, en gros bidons ! Non, ce sont des produits rares, précieux, présentés en petite quantité. Elles peuvent être vendues telles quelles (en flacon unitaire) ou mélangées (avec d'autres huiles essentielles ou avec des huiles végétales), ou en capsules (pour être avalées facilement) ou insérées dans un dispositif (patch), une base pour bain, une gélule, un suppositoire... On trouve donc les huiles essentielles sous diverses formes.

- *Les petits flacons dits « unitaires »*, c'est-à-dire remplis d'une seule huile essentielle, par exemple de la lavande aspic ou de la gaulthérie. De « arbre à thé » à « zédoaire », on peut ainsi se constituer une aromathèque d'une centaine de flacons. C'est de ces flacons dont nous allons parler tout au long de ce livre, mais bien sûr nous nous limiterons à une trentaine d'huiles essentielles : à la fois les plus courantes, les plus efficaces et les plus simples à utiliser, mais aussi les moins chères (sauf exception rare comme l'HE de rose : à situation exceptionnelle, solution exceptionnelle !). Il est très probable que chez vous, vous n'en aurez qu'une petite dizaine, cela suffit généralement pour couvrir la plupart des petits maux (voir « Ma petite aromathèque de base : les

8 huiles essentielles vraiment indispensables dans toute pharmacie familiale » p. 52).

- *Les mélanges pour massages huiles végétales + huiles essentielles.* Les huiles essentielles s'appliquent rarement pures, sauf cas particulier (soins ponctuels, blessure, bouton...). Pour les utiliser en massage, on les dilue soi-même dans une huile végétale, ou alors on achète un produit déjà tout prêt contenant huiles végétales + huiles essentielles. Certains produits sont bien formulés, efficaces, sympas à utiliser. Quand on pense à une formulation, il faut réfléchir à de nombreux paramètres. Par exemple, certaines huiles de massages pour jambes lourdes incluent effectivement des huiles essentielles bonnes pour la circulation du sang... mais qui renferment certaines molécules phototoxiques, c'est-à-dire provoquant des taches brunes indélébiles sur la peau en cas d'exposition solaire. Cela veut dire qu'on ne peut donc pas les utiliser entre avril et octobre... dommage, parce que ce sont justement les mois « jambes lourdes » par excellence ! On en choisira alors d'autres ne présentant pas ce risque.
- *Les patches aux huiles essentielles.* Ces feuilles très fines imbibées d'huiles essentielles permettent une application prolongée (8 heures) d'huile essentielle antalgique et anti-inflammatoire sur le lieu même du problème (arthrose, raideurs, rhumatismes, lombalgie, genoux douloureux, torticolis, tendinite au coude, poignet, épaule, cheville tordue...). En plus, s'y associe la chaleur, par elle-même antalgique et décontractante (effet chauffant du piment rouge/capsicum). Ces patches sont à notre avis nettement plus intéressants que les patches antidouleur classiques (contenant un anti-inflammatoire chimique) et par ailleurs, évitent de prendre des médicaments antalgiques par voie orale, ce qui protège l'estomac et... les articulations, dégradées à la longue par la prise de ce type de médicaments. En plus on peut les découper à la taille voulue, du petit doigt à l'omoplate.
- *Les préparations magistrales : suppositoires, sirops, gélules, ovules gynécologiques...* Elles sont à commander en pharmacie spécialisée en aromathérapie.

L'astuce expert aroma

Une huile essentielle pure, en petit flacon, se conserve toujours beaucoup mieux qu'un mélange huiles essentielles + huiles végétales : ne fabriquer ou n'acheter ces formules composées qu'en petites quantités.

COMBIEN Y A-T-IL DE GOUTTES DANS UN FLACON ?

Entre 200 et 400 gouttes dans un flacon de 10 ml (en fonction du labo fournisseur et, donc, du diamètre de ses compte-gouttes). Aussi, on reproche parfois aux huiles essentielles de coûter cher, c'est exactement l'inverse. À part certaines huiles essentielles rares donc réellement onéreuses (mais irremplaçables !), la plupart ne coûtent que quelques centimes à chaque usage. En dehors de l'homéopathie, aucun autre moyen de se soigner ne peut prétendre être aussi bon marché !

L'astuce expert aroma

Un flacon de 10 ml correspond à environ 100 utilisations.

COMMENT COMPTER LES GOUTTES QUAND ON VEUT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

Rien de plus facile : chaque flacon est muni d'un compte-gouttes, donc les gouttes tombent une à une, vous avez largement le temps de remettre le flacon debout pour stopper l'écoulement dès que votre posologie est atteinte.

L'info expert aroma

Pour information, afin d'établir des correspondances si vous tombez sur d'autres unités de mesure, 1 goutte pèse 25 à 50 mg ; il y a 20 à 40 gouttes dans 1 ml. Se faire préciser par le labo fournisseur le nombre de gouttes au millilitre délivré par son compte-gouttes.

TOUT LE MONDE PEUT-IL UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

Oui, d'une manière générale ! Mais toutes les huiles essentielles ne conviennent pas à tout le monde. Certaines sont interdites aux bébés ou aux femmes enceintes, d'autres aux personnes épileptiques. Certaines s'avalent, d'autres non (risque de toxicité). Certaines s'appliquent sur la peau, d'autres non (risque d'allergie).

Le rappel expert aroma

On ne fait pas n'importe quoi avec un flacon d'huile essentielle. Même si elle se présente sous un aspect « banal » (un simple flacon), considérez-la comme un véritable médicament, avec ses avantages, ses inconvénients, ses restrictions d'utilisation.

LES HUILES ESSENTIELLES SONT-ELLES VRAIMENT EFFICACES POUR SE SOIGNER ?

Oui, elles sont même très efficaces. En premier lieu contre toutes les infections d'origine bactérienne ou virale (bronchite, grippe, rhume, surinfection, furoncles et infections cutanées...), mais aussi dans les domaines suivants : troubles de la circulation, douleurs rhumatismales et musculaires, troubles de la digestion et du transit, déséquilibre du système nerveux.

L'info expert aroma

Chaque huile essentielle renferme des centaines de composants différents. C'est pourquoi avec la même huile essentielle on peut soigner divers maux.

QUELLES SONT LES HUILES ESSENTIELLES CONSEILLÉES, LES PLUS COURANTES ?

L'huile essentielle d'arbre à thé, de bois de hō, de camomille noble, d'eucalyptus radié, de gaulthérie, d'hélichryse, de lavande aspic, de

lavande vraie, mandarine, marjolaine, niaouli, ravintsara, romarins, saro, thym à linalol, thym à thujanol.

||||| **L'info expert aroma**

||||| Ces huiles essentielles ont un excellent rapport qualité/efficacité/prix/innocuité.

PEUT-ON TOUT SOIGNER AVEC ELLES ?

Non ! Aucune médecine ne soigne tout, d'ailleurs. Mais les huiles essentielles soignent beaucoup de bobos au quotidien, des chutes malheureuses du jeune enfant faisant ses premiers pas à la bronchite « qui résiste à tout », en passant par la crise d'herpès.

||||| **L'info expert aroma**

||||| Les huiles essentielles ne sont pas des potions magiques miraculeuses. Elles ont leurs capacités et leurs limites, comme tout. Si votre état ne s'améliore pas très rapidement (dans les heures ou les jours qui viennent), consultez.

FAUT-IL ACHETER D'EMBLÉE LES 8 HUILES ESSENTIELLES MENTIONNÉES À « MA PETITE AROMATHÈQUE DE BASE » ?

Non. Commencez par un flacon, puis deux, puis trois. Déjà, vous aurez un kit de base pour vous aider dans bien des cas. Mais avec ces huit-là, vous posséderez la panoplie essentielle du vrai petit infirmier pour vous débrouiller dans presque toutes les situations courantes. Quel que soit le problème, vous aurez une huile essentielle adéquate pour parer au plus pressé.

||||| **L'astuce expert aroma**

||||| Constituez votre propre aromathèque selon vos besoins. Inutile d'acheter de l'HE de khella si vous n'êtes pas asthmatique, par exemple.

PEUT-ON UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES LORSQU'ON PREND DÉJÀ DES MÉDICAMENTS ?

Tout dépend de votre traitement, mais dans la plupart des cas, oui, elles peuvent même être un excellent complément en affinant l'action de vos médicaments. Mieux : souvent, elles se suffisent à elles-mêmes pour vous soigner, sans médicament chimique, mais tout dépend de votre problème, bien évidemment.

L'info expert aroma

Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien (spécialisé en aromathérapie) en cas de maladie cardiaque, de lésion rénale, d'épilepsie ou autre maladie « sérieuse ». Connaissant votre dossier, vos antécédents, votre traitement en cours, il sera à même de vous aider personnellement.

PEUT-ON UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES SI ON PREND DES MÉDICAMENTS HOMÉOPATHIQUES ?

Oui ! Mais prenez vos granules bien avant les huiles essentielles. Dans votre trousse de toilette ou votre salle de bains, essayez même de séparer vos tubes d'homéo de vos flacons d'huiles essentielles. Ces dernières, surtout l'eucalyptus et la menthe, peuvent complètement annuler l'efficacité des granules.

L'info expert aroma

Si vous suivez un traitement homéo et un autre aroma, séparez les deux prises d'au moins 2 heures, en commençant par l'homéopathie.

PEUT-ON UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES SI ON PREND DES PROBIOTIQUES ?

Oui, mais pas en même temps ! De même, si vous tombez sur un complément alimentaire qui renferme des probiotiques et des huiles

essentielles, ne l'achetez pas. Les huiles essentielles renferment des composants fortement antibactériens, c'est d'ailleurs l'une des raisons de leur spectaculaire efficacité. Vous allez donc tuer vos précieux probiotiques, qui sont des bactéries je le rappelle, avant même qu'ils atteignent votre tube digestif.

L'info expert aroma

Si vous suivez un traitement aroma, prenez vos probiotiques le matin à jeun et attendez 2 heures pour avaler vos huiles essentielles. L'utilisation des huiles essentielles par voie externe, en revanche, est tout à fait possible en même temps que la prise de probiotiques.

LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT-ELLES ÊTRE DANGEREUSES ?

Oui, elles peuvent dans certains cas le devenir, surtout par voie orale. N'innovez pas, ne « bricolez » pas, n'inventez pas, ne remplacez pas une huile essentielle par une autre (même proche).

Une précision toutefois. Les huiles essentielles sont puissantes et peuvent donc devenir dangereuses si elles sont mal utilisées. Exactement comme le Doliprane, une voiture, le soleil, l'électricité ou l'eau. Les huiles essentielles ne sont pas dangereuses en soi, c'est un usage inadapté qui peut poser problème.

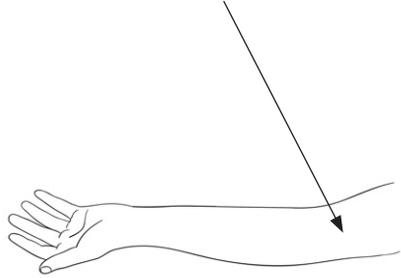
Le rappel expert aroma

Suivez les instructions de ce livre à la lettre, ou les conseils avertis d'un professionnel en aromathérapie.

COMMENT ÊTRE SÛR QU'ON NE VA PAS FAIRE UNE ALLERGIE EN APPLIQUANT DES HUILES ESSENTIELLES SUR LA PEAU (DOUCHE, MASSAGE...)?

En faisant le test du pli du coude.

Si vous avez un terrain allergique, vous êtes particulièrement sensible à toute application cutanée, vous pouvez être allergique à tout produit et en particulier à telle ou telle HE. Je vous conseille de tester votre réaction aux diverses HE en appliquant 1 goutte pure de chacune en alternance (un jour l'une, le lendemain la deuxième, etc.) dans le pli du coude. Si dans les minutes et les heures qui suivent vous ne remarquez aucune réaction – rougeur, chaleur, démangeaisons... – celle-ci vous convient. Si réaction, vous la supprimez de la formule.



Le rappel expert aroma

Une application cutanée ponctuelle sur une petite surface ne pose généralement aucun problème, surtout si vous n'êtes pas « allergique » d'une manière générale (asthme, allergie au pollen...), c'est-à-dire si votre corps n'a pas pour habitude de réagir violemment à certains composés extérieurs. Cela dit, on peut être allergique à toute HE (comme à tout produit cosmétique ou autre, d'ailleurs). Pour le savoir, avant toute application sur une « grande surface » du corps, faites ce test préalable.

PEUT-ON UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES SUR UN BÉBÉ ?

Oui, certaines sont tout à fait indiquées : bois de hô, saro ou ravintsara, lavande vraie, camomille noble, pour les infections respiratoires ou les troubles du sommeil par exemple. Mais en principe, exclusivement par voie cutanée (= à appliquer sur la peau) ou olfactive (= diffusion) et en respectant les précautions d'usage, nous y reviendrons longuement p. 196. Un enfant, a fortiori un bébé, n'est pas un adulte en miniature.

La mise en garde expert aroma

Ne soignez pas un bébé comme vous vous soignez ; ne diffusez pas n'importe quelle huile essentielle dans sa chambre (ni même dans la maison) ; ne le plongez pas dans un bain aux huiles essentielles sans vérifier qu'elles sont bien adaptées ; utilisez-les en quantité adéquate.

LES FEMMES ENCEINTES PEUVENT-ELLES SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

Oui, avec certaines, de préférence en application sur la peau, en évitant le ventre et les seins. D'une manière générale, celles qui conviennent au bébé sont sans risque pour la maman. Plusieurs huiles essentielles sont toutefois interdites pendant le premier trimestre et d'autres, durant toute la grossesse.

La mise en garde expert aroma

Reportez-vous à la liste des HE autorisées pendant la grossesse (p. 210).
Ne sortez pas de cette liste.

POURQUOI SUR LES FLACONS D'HUILES ESSENTIELLES ET DANS CERTAINS LIVRES, ON TROUVE LA MENTION « INTERDIT AUX ENFANTS DE MOINS DE 7 ANS » ?

Par principe de précaution excessif, pour ne faire prendre aucun risque aux personnes qui ne les connaissent pas. En réalité, les enfants plus jeunes peuvent très bien profiter des bienfaits de l'aromathérapie, à condition encore une fois d'utiliser les bonnes huiles essentielles, et à bon escient !

La mise en garde expert aroma

Certaines huiles essentielles comme la menthe poivrée par voie orale et les HE à phénols (voir p. 24) sont interdites avant cet âge. De toute façon, on évitera la voie orale avant 7 ans.

COMBIEN DE GOUTTES D'HUILES ESSENTIELLES MAXIMUM PAR JOUR ?

Voie orale (à avaler)

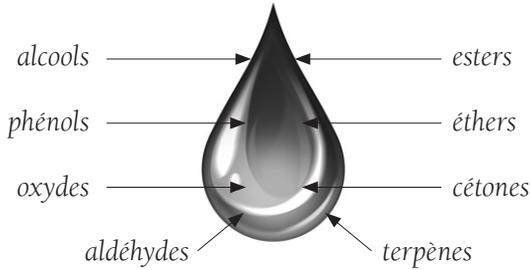
- *Pour un adulte* : 2 gouttes par prise, 3 fois par jour. Soit, 6 gouttes maximum par jour, et ce sur un temps très court : 5 à 6 jours maximum. (sauf cas particulier !)
- *Pour un enfant de + de 7 ans* : 3 à 4 gouttes par jour, grand maximum. Et pour un enfant plus jeune : 0 goutte !

Voie cutanée (massages, applications)

- *Pour un adulte* : 2 à 3 applications de 6 à 10 gouttes par jour d'un mélange d'HE dans une huile végétale. Parfois, il est nécessaire de multiplier les applications quotidiennes, par exemple en cas d'infection virale : grippe, zona, herpès.
- *Pour un enfant* : même nombre d'applications avec le même nombre de gouttes du mélange, mais les HE seront davantage diluées (+ d'huile végétale).

QU'Y A-T-IL DANS UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Une huile essentielle ne renferme pas du tout de gras, malgré ce que l'on pourrait croire. Elle ne contient pas non plus d'eau, ni d'alcool, bien qu'elle soit très liquide. En revanche, elle est constituée de centaines de molécules.



C'est ce qui rend les huiles essentielles polyvalentes, avec de nombreuses propriétés et indications, à l'inverse d'un médicament, qui ne renferme généralement qu'une seule molécule, pour une seule propriété thérapeutique. C'est aussi ce qui explique que les bactéries et les virus ne parviennent pas à développer de « résistance » aux huiles essentielles (contrairement aux médicaments antibiotiques et aux antiviraux) : elles sont trop complexes pour qu'un microbe s'y habitue, s'organise, mute en conséquence et en devienne « maître ». Ces centaines de molécules sont classées par grandes familles : les aldéhydes, les cétones, les esters, les éthers, les oxydes, les phénols, les alcools, les terpènes... Certaines huiles essentielles sont particulièrement riches en alcools, d'autres en terpènes, etc. C'est ce qui les différencie les unes des autres et leur procure leurs propriétés santé et beauté... ainsi que leurs contre-indications.

LES COMPOSÉS...	ÇA SERT À QUOI ?	ON LES TROUVE PAR EXEMPLE DANS QUELLES HUILES ESSENTIELLES ?
Phénols	<p>☺ Les plus puissants antibactériens, antiviraux, antifongiques, antiparasitaires, immunostimulants. Tuent les virus, les moisissures et les germes. Toniques, stimulants.</p> <p>☹ Ne jamais dépasser la dose recommandée ! Réservés aux adultes. Dermocaustiques.</p>	Giroflier, thym à thymol, sarriette, origan compact, cannelles (feuilles).

Alcools	☺ Antidouleur, neuromodulateurs, antispasmodiques. Tuent virus, moisissures, germes. C'est-à-dire comme les phénols, mais en beaucoup plus doux. Adaptés aux enfants.	Thym à linalol, à thujanol, bois de rose, bois de hô, palmarosa, arbre à thé, ravintsara, lavande.
Aldéhydes aromatiques	☺ Super-anti-infectieux, toniques, immunostimulants. ☹ Dermocaustiques et allergisants, toxiques à fortes doses.	Cannelles (écorces).
Aldéhydes terpéniques	☺ Très anti-inflammatoires, insectifuges, anti-infectieux, sédatifs nerveux.	Verveine citronnée, mélisse officinale, eucalyptus citronné, citronnelle.
Cétones	☺ Mucolytiques gynécologiques et respiratoires, brûle graisses, désclérosantes, antivirales. ☹ Neurotoxiques, stupéfiantes, abortives à fortes doses.	Menthe poivrée, romarin à verbénone, thuya, sauge officinale, eucalyptus à cryptone.
Esters	☺ Super-antistress, favorisent le sommeil. Antispasmodiques nerveux, anti-inflammatoires, antidouleur. Non toxiques.	Lavande vraie, ylang-ylang, camomille romaine, gaulthérie couchée.
Éthers – Phénol méthyl-éthers – Anéthol	☺ Super-antispasmodiques nerveux et musculaires, antidouleur, antiallergiques. ☺ Œstrogène-like (« comme nos œstrogènes »).	Estragon, basilic. Anis vert, fenouil.
Oxydes terpéniques	☺ Antibactériens, antiviraux. Assainissent l'air ambiant et soignent les voies respiratoires (maladies de l'hiver), plutôt tonifiants, expectorants, immunomodulants.	Eucalyptus radié, eucalyptus globuleux, laurier noble, niaouli, romarin à cinéole, ravintsara.
Terpènes	☺ Super-tonifiants, expectorants, balsamiques (aident à respirer), assainissants de l'air ambiant. ☹ Risque de réaction cutanée (irritation. . .).	Pins, sapins, genévrier, cyprès, tous agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse. . .).

COMMENT LES PLANTES FABRIQUENT-ELLES CES HUILES ESSENTIELLES ?

Les plantes ne fabriquent pas d'huiles essentielles. Elles produisent des composants (voir tableau p. 24) – à partir d'éléments présents dans le sol et grâce à l'énergie du soleil – pour se protéger des parasites, du soleil, du froid, des maladies, des moisissures, pour se réparer, pour attirer les abeilles... pour une foule de choses en somme, qui leur permettent de rester en vie et de se reproduire. L'ensemble de ces composants constitue l'essence de la plante. Ce qui sent quand on se penche sur une rose, qu'on frotte un brin de lavande ou une feuille de menthe, ou quand on épluche une mandarine, c'est cette essence. Les huiles essentielles, ce sont ces essences extraites et distillées par l'Homme.



La précision expert aroma

La nature produit des essences et les hommes transforment ces essences en huiles essentielles.



1 plante → Essence



1 homme/distillation



→ Huile essentielle

FAUT-IL OBLIGATOIREMENT CONSULTER UN MÉDECIN POUR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

Si vous avez la chance d'avoir un médecin aroma non loin de chez vous, tant mieux : n'hésitez évidemment pas à le consulter en cas de troubles. Si vous avez des pharmaciens aroma près de chez vous, même chose : demandez-leur conseil, c'est précieux ! Mais cette situation idyllique est relativement rare. Et, de toute façon, pour la plupart des petits bobos quotidiens, on se débrouille à la maison. Qui va prendre rendez-vous

chez le médecin pour nettoyer une petite blessure, parce qu'il s'est fait piquer par un moustique ou en cas de torticolis ? Personne, surtout si c'est pour obtenir un rendez-vous dans 3 semaines... Sans compter que nos déboires arrivent évidemment souvent le week-end, lorsque les pharmacies sont fermées.

Ce livre est donc conçu pour vous épauler au quotidien et utiliser l'aromathérapie seul, « comme un grand ». À condition de vous être équipé d'un minimum de matériel : au moins 1 ou 2 flacons d'huiles essentielles. C'est donc avant d'avoir des problèmes qu'il convient de se constituer une petite aromathèque personnelle, afin de parer au plus pressé.

La précision expert aroma

Rappelez-vous toujours que plus vite on agit (en cas de refroidissement, rhume, blessure...), plus il est facile d'endiguer le problème, avant que les virus et les bactéries aient eu le temps de se multiplier ou l'inflammation, de faire son œuvre.

ATTENTION ! IMPORTANT !

Faites preuve de bon sens : la lecture d'un livre, quel qu'il soit, ne remplacera jamais une consultation médicale. Par ailleurs, traiter ses petits maux est une chose, prendre en charge une maladie de toute évidence sérieuse (forte fièvre, altération de l'état général, saignements inexpliqués, douleurs vives...) ne relève pas de l'automédication : il faut consulter immédiatement, sans perdre de temps ni se poser de question. Même chose si nous avons affaire à un bébé, une personne âgée fragile, un malade chronique...

PEUT-ON UTILISER EN MÊME TEMPS PLUSIEURS FORMULES DIFFÉRENTES, PAR EXEMPLE UNE POUR LE FOIE ET UNE POUR LA CIRCULATION ?

Autrement dit : si l'on souffre de plusieurs problèmes, peut-on tout soigner en même temps ? Tout dépend si vos problèmes sont liés les uns aux autres, auquel cas, une seule formule, voire une seule huile essentielle, soulagera divers maux.

En revanche, si vous souffrez de plusieurs affections sans rapport entre elles, n'essayez pas de les traiter toutes à la fois. Ne cumulez pas les formules, vous risqueriez d'atteindre un « seuil toxique » sans vous en rendre compte. Commencez par le problème le plus urgent, et alternez avec le suivant, toujours en respectant une pause d'au moins 10 jours entre les deux traitements, en tout cas s'il y a prises orales.

En revanche, pour un même trouble, associer un traitement interne et externe améliore leur efficacité. C'est pourquoi vous rencontrerez souvent dans ce livre des solutions aroma complètes avec une formule à appliquer et une autre à avaler, par exemple. Elles ont été conçues pour un maximum d'efficacité et ne vous font courir aucun risque de « surdosage ».

La précision expert aroma

Plusieurs voies d'utilisation pour un même résultat : oui. Plusieurs traitements aroma en même temps pour divers troubles : non.

QUE FAIRE EN CAS « D'ACCIDENT » AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

- *Si vous avez appliqué trop d'huile essentielle (un flacon entier par exemple) sur la peau ou les muqueuses, éliminez le plus vite possible le « surplus » avec un textile, un coton, puis appliquez une grande quantité d'huile végétale et renouvelez plusieurs fois avant de vous doucher à l'eau tiède et de vous rebadigeonner d'huile végétale ensuite : dans ce cas, choisissez, si possible, l'huile de calendula ou l'huile de millepertuis.*

- *Si vous avez avalé trop d'huile essentielle* (un flacon entier par exemple), appelez immédiatement le centre antipoison de votre région, ou le Samu (15 depuis un téléphone fixe, 112 depuis un téléphone portable).
- *Si quelques gouttes d'huiles essentielles sont tombées dans votre œil*, par exemple si vous avez confondu un flacon avec un autre, diluez le plus vite possible avec beaucoup d'huile végétale directement dans l'œil. Vous verrez trouble un moment, mais les larmes finiront par éliminer le tout.

La mise en garde expert aroma

Ne sous-estimez pas la toxicité des huiles essentielles. En cas d'accident, réagissez très vite, sans attendre d'éventuels symptômes.

Y A-T-IL DES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIALES POUR APPLIQUER SUR LA PEAU ET D'AUTRES POUR AVALER ?

Non. Une huile essentielle est une huile essentielle. Qu'on l'applique sur la peau ou qu'on l'avale ne change rien : elle doit répondre exactement aux mêmes critères. Certaines marques proposent des « huiles essentielles culinaires », destinées aux recettes de cuisine. Très bien, vous pouvez les utiliser... mais on peut parfaitement consommer une huile essentielle sans qu'elle porte cette mention. C'est comme si vous lisiez la précision « chocolat culinaire »... Chocolat, c'est bien aussi !

L'info expert aroma

Recherchez toujours sur le flacon « 100 % pure, 100 % naturelle, HECT ou HEBBD ». Il s'agit alors d'une huile essentielle véritable, que l'on peut utiliser aussi bien sur la peau que par voie orale (si elle s'y prête bien entendu, voir pour cela notre abécédaire détaillé à partir de la p. 54).

PEUT-ON SE PARFUMER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

Bien sûr ! Autrefois, les parfums n'étaient constitués que d'huiles essentielles. Ce n'est plus le cas aujourd'hui, principalement pour des raisons économiques. Nous avons ainsi remplacé nos huiles essentielles par des substances chimiques, lesquelles, sans être forcément nocives pour la santé, participent au « smog » de la pollution intérieure, celle de nos maisons, que nous cherchons à combattre par tous les moyens ! Il existe quelques centaines de parfums pour plusieurs milliards d'individus ! Pourquoi ne pas vous amuser à concocter votre propre parfum en fonction de vos goûts ? Après tout, vous avez bien droit à un parfum unique : vous êtes unique oui ou non ? Pour cela, à moins que vous n'utilisiez qu'une huile essentielle « simple », quelques bases sont à maîtriser pour mélanger les fragrances à bon escient et ne pas se retrouver avec un cocktail écœurant ou déséquilibré.

LES 7 ODEURS DE BASE EN AROMA		
ÇA SENT COMMENT ?	ÇA ÉVOQUE QUOI ?	QUELLE HE TYPE ?
1. Odeur camphrée	Le camphre	Romarin à camphre
2. Odeur de racine, de feuille	Les produits d'hygiène masculins en général	Vétiver, patchouli
3. Odeur florale	Les fleurs, la rose, le jasmin, le géranium	Rose, jasmin, ylang-ylang, géranium bourbon, vanille
4. Odeur mentholée	La menthe	Menthe
5. Odeur de bois et sous-bois	Les champignons, mousses, arbres	Santal, cèdre, bouleau, pins, cannelles, benjoin, encens
6. Odeur de fruits	Les agrumes	Citron, orange, mandarine, pamplemousse, bergamote
7. Odeur de « propre »	La lavande	Lavandes, verveine citronnée

Avec une seule huile essentielle

Rien n'interdit d'utiliser une seule huile essentielle, de la mélanger avec une huile végétale neutre (voir ci-après les dosages dans « Mon parfum à moi »), et d'en appliquer chaque matin 1 goutte derrière chaque oreille, comme un parfum « normal ». Les jeunes ados apprécient souvent particulièrement la vanille. 2 petites gouttes derrière les oreilles suffisent. Mais ce peut être aussi du jasmin, de l'ylang-ylang, de la rose... Et on a le droit de changer chaque jour en fonction de son humeur ! Cependant, même pour les caractères « entiers », la fragrance unique peut vite lasser. On passe alors au « mélange ».

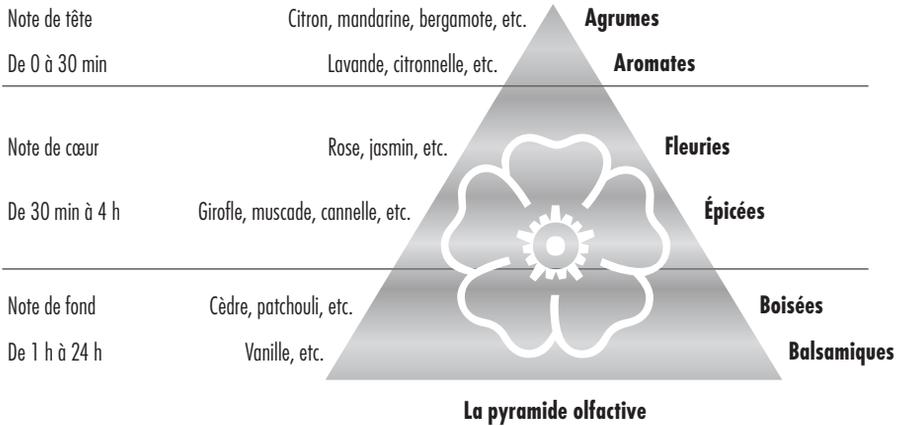


Mon parfum à moi

Dosages recommandés pour votre parfum « simple » : 5 gouttes d'HE dans 10 ml d'HV de jojoba.

Avec plusieurs huiles essentielles

Un mélange est souvent plus satisfaisant qu'une note parfumée unique, car il permet d'apporter des nuances, la note « de tête » (qui arrive en premier, c'est la plus volatile, celle qui indique immédiatement votre prédilection pour l'une des familles de la pyramide ci-après), puis « de cœur » (qui prolonge la note de tête et reste très longtemps sur la peau). Une subtilité plus conforme à l'extrême complexité de l'émotion humaine ! Mais on ne fait pas n'importe quoi, n'importe comment. Le secret d'un bon parfum réside dans sa composition, c'est-à-dire tout autant dans les fragrances « mineures » que dans celles que l'on souhaite mettre « en avant ».



L'info expert aroma

Comme pour tout parfum, les huiles essentielles « tiennent » mieux et plus longtemps sur une peau légèrement grasse alors qu'elles s'évaporent bien plus vite si vous avez la peau sèche. D'où l'importance de nourrir la peau avant de se parfumer !

COMMENT SAVOIR SI C'EST UNE HUILE ESSENTIELLE PURE OU SI C'EST UN MÉLANGE À BASE D'HUILE ESSENTIELLE ?

Lisez bien les étiquettes. C'est écrit dessus : « Huile essentielle 100 % pure et 100 % naturelle », il y a le nom français (exemple « huile essentielle de lavande ») et son nom latin, c'est un petit flacon ? C'est une huile essentielle pure.

Maintenant, il existe dans le commerce des préparations à base d'huiles essentielles que l'on peut utiliser directement sur la peau. Ce sont généralement de grands flacons d'huile végétale avec plusieurs huiles essentielles diluées dedans : on les applique directement sur la peau. Elles ne servent qu'au massage ou au bain.

L'astuce expert aroma

La taille du flacon donne une indication. En général, petit flacon = huile essentielle pure ; grand flacon = mélange huile végétale + huiles essentielles.



Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles

Danièle Festy

Plus d'infos sur ce livre à paraître
aux éditions Leduc.s