



## Quelques conseils et indications pratiques en aromathérapie

*Tout savoir pour se détendre au quotidien avec les huiles essentielles, les eaux florales et les huiles végétales.*



### **IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

### **IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## AVERTISSEMENT

*Ce document donne des généralités sur les huiles essentielles, les eaux florales et les huiles végétales qui peuvent être utilisées en soin de la peau.*

*Les descriptions présentées ici ont été rédigées avec le plus grand soin à partir des dernières données disponibles.*

*Les provenances indiquées décrivent les zones possibles de production mais ne correspondent pas forcément à l'origine exacte des huiles que vous pourriez vous procurer par ailleurs. Les propriétés thérapeutiques décrites dans la littérature pour les huiles essentielles ne peuvent remplacer l'avis de votre médecin, quel que soit votre problème de santé. Notre responsabilité ne saurait être engagée en cas de détournement ou de mauvais usage des produits présentés ci-dessous.*

*En particulier, nous souhaitons attirer votre attention sur le fait que les **huiles essentielles sont des produits concentrés qui doivent être employés avec certaines précautions.** Nous vous remercions de bien vouloir vous reporter directement aux précautions d'emploi présentées dans ce livret.*

*Enfin, les eaux florales et les huiles végétales décrites ici sont uniquement destinées à être appliquées localement sur la peau. Leur consommation dans l'alimentation est fortement déconseillée.*

### Quelques définitions :

**Huile essentielle :** Les huiles essentielles sont des corps aromatiques qui résultent d'une distillation à l'eau ou à la vapeur d'eau de plantes ou de parties de plantes aromatiques pour en extraire l'essence. Seules les huiles essentielles des agrumes peuvent être obtenues par pressage des zestes. Une huile essentielle pure et naturelle ne contient aucun corps gras mais uniquement des molécules aromatiques volatiles.

**Eau Florale :** Les eaux florales sont obtenues lors de la distillation des plantes. Les plantes baignant dans l'eau ou dans la vapeur sont distillées. La vapeur d'eau transporte les huiles essentielles et va se condenser en passant à travers un serpentin qui baigne dans une eau glacée. Le résultat de cette condensation tombe dans l'essencier et forme un mélange d'huile essentielle, qui surnage, et d'eau florale plus dense. Le distillat ainsi recueilli donne deux phases : une phase dite huileuse qui correspond à l'huile essentielle et une phase dite aqueuse ou eau florale qui s'est chargée de substances hydrosolubles au cours de la condensation des distillats. L'eau florale présente alors les mêmes propriétés que l'huile essentielle mais en moins concentré, ce qui la rend parfois plus facile à utiliser.

**Hydrolat :** Les hydrolats résultent de la macération des plantes dans l'eau qui est utilisée lors de la distillation. Les hydrolats possèdent les mêmes propriétés que les huiles essentielles, mais en moins concentré, ce qui les rend parfois plus faciles à utiliser.

**Huile végétale :** Les huiles végétales sont des matières grasses insolubles dans l'eau, généralement liquides à température ambiante, qui sont obtenues par pressage des parties riches en huile (généralement les graines). Le plus souvent les huiles utilisées en cosmétiques sont dites « vierges », c'est-à-dire pressées à froid et clarifiées à l'aide de papier ou d'une toile de coton. Leur composition en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles (A, D, E, F et K) varie selon leur origine végétale.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## SOMMAIRE

	page
<b>I. LES HUILES ESSENTIELLES</b>	4
<b>PRECAUTIONS D'EMPLOI</b>	7
Huile essentielle d'Arbre à Thé ( <i>Melaleuca alternifolia</i> )	8
Huile essentielle de Basilic ( <i>Ocimum basilicum</i> )	9
Huile essentielle de Bergamote ( <i>Citrus aurantium</i> )	10
Huile essentielle de Citron ( <i>Citrus limonum</i> )	11
Huile essentielle de Citronnelle de Ceyal ( <i>Cymbopogon nardus</i> )	12
Huile essentielle de Citronnelle de Java ( <i>Cymbopogon winterianus</i> )	13
Huile essentielle de Citronnelle Lemongrass ( <i>Cymbopogon citratus stapf.</i> )	14
Huile essentielle de Cyprès ( <i>Cupressus sempervirens</i> )	15
Huile essentielle d'Eucalyptus ( <i>Eucalyptus globulus</i> )	16
Huile essentielle de Géranium Bourbon ou Rosat ( <i>Pelargonium graveolens</i> )	17
Huile essentielle de Lavande ( <i>Lavandula officinalis</i> )	18
Huile essentielle de Lavandin ( <i>Lavandula hybrida clone grosso</i> )	19
Huile essentielle de Mandarine rouge ( <i>Citrus nobilis</i> )	20
Huile essentielle de Marjolaine ( <i>Origanum majorana</i> )	21
Huile essentielle de Menthe poivrée ( <i>Mentha piperita</i> )	22
Huile essentielle de Néroli ( <i>Citrus aurantium- fleurs</i> )	23
Huile essentielle d'Orange amère ( <i>Citrus aurantium - zeste</i> )	24
Huile essentielle d'Oranger doux ( <i>Citrus aurantium sinensis</i> )	25
Huile essentielle de Palmarosa ( <i>Cymbopogon martinii</i> )	26
Huile essentielle de Pamplemousse ( <i>Citrus paradisi</i> )	27
Huile essentielle de Patchouli ( <i>Pogostemon cablin</i> )	28
Huile essentielle de Pin Sylvestre ( <i>Pinus sylvestris</i> )	29
Huile essentielle de Romarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	30
Huile essentielle de Thym ( <i>Thymus vulgaris</i> )	31
Huile essentielle de Vanille ( <i>Vanilla planifolia</i> )	32
Huile essentielle de Vétiver ( <i>Vetiveria zizanioides</i> )	33
Huile essentielle d'Ylang Ylang ( <i>Cananga odorata</i> )	34
<b>II LES EAUX FLORALES</b>	35
Eau de Fleur d'Oranger ( <i>Citrus aurantium</i> )	36
Eau de Rose ( <i>Rosa damascena</i> )	37
Hydrolat de Lavande ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	38
<b>III. LES HUILES VEGETALES</b>	39
Huile d'Amande douce ( <i>Prunus amygdalus</i> )	41
Huile de Bourrache ( <i>Borago officinalis</i> )	42
Huile de Carthame ( <i>Carthamus tinctorius</i> )	43
Huile de Jojoba ( <i>Simmondsia chinensis</i> )	44
Huile de Macadamia ( <i>Macadamia alternifolia</i> )	45
Huile de Sésame ( <i>Sesamum indicum</i> )	46
Huile de Tournesol ( <i>Helianthus annuus</i> )	47
<b>IV. LES BIENFAITS DU MASSAGE AROMATIQUE</b>	48
<b>V. BIBLIOGRAPHIE</b>	50

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## **I. LES HUILES ESSENTIELLES**

### *Secret de beauté depuis la nuit des temps...*

La connaissance des propriétés bénéfiques des essences de plantes est une science ancienne. En Inde, les eaux aromatiques étaient utilisées il y a 7000 ans. En Mésopotamie, les huiles étaient utilisées il y a 4000 ans pour lutter contre les épidémies (à Babylone, on brûlait du cyprès). En Egypte, l'usage de plantes aromatiques et de résines odorantes atteignit des sommets (embaumements des morts, cérémonies religieuses, désinfection des habitations, parfumage des cheveux et du corps...). A la même époque, les Védas (textes de la médecine ayurvédique de l'Inde) donnent des formules de bains et de massages à la cannelle, à la cardamome ou au gingembre. La distillation serait née en Perse 1000 ans avant notre ère. L'essence de térébenthine fut probablement la première huile essentielle.

Les Grecs et les Romains étaient de grands adeptes des onguents, des huiles parfumées et autres bains aromatiques. Ce sont les Arabes qui ont perfectionné les techniques de distillation au Moyen Âge. Ainsi, Geber décrit la distillation sèche et la distillation aqueuse dès le IXème siècle, alors qu'Avicenne, le prince des médecins, développe l'utilisation des huiles essentielles dans certains traités. En France, au XVème siècle, les apothicaires portaient le nom d'« aromaterii ».

Puis cette science fut oubliée avec l'avènement de la civilisation industrielle. C'est en 1928, qu'un chimiste français, R.M. GATTEFOSSE, ressuscite l'aromathérapie par accident : sa main, brûlée par une explosion, est plongée par réflexe dans le premier « liquide à portée de main ». Elle guérit si vite et sans trace ou infection résiduelle qu'il s'intéressa aux propriétés de ce liquide : une huile essentielle de lavande.

Bienvenue dans le monde à la fois mystérieux et sacré des huiles essentielles, un monde où certains des secrets les plus profondément cachés des civilisations qui nous ont précédés sont aujourd'hui retrouvés. Le plaisir de l'aromathérapie implique d'apprendre et d'expérimenter les bienfaits uniques de ces huiles si fascinantes.

### **L'application des huiles essentielles sur la peau**

La peau reflète, comme un miroir, l'état de santé de notre organisme. Réciproquement, les soins qu'on lui accorde peuvent influencer notre moral, notre état général et notre vitalité.

Continuellement exposée aux conditions extérieures très agressives, notamment en milieu urbain, notre peau s'asphyxie et perd sa vitalité. Les agents polluants pénètrent de toutes parts et accélèrent son vieillissement.

Employées sur la peau, les huiles essentielles stimulent la microcirculation locale et tonifient les tissus afin d'améliorer la souplesse et le teint de la peau. Certaines huiles essentielles contiennent des agents régénérants naturels qui favorisent le développement de nouvelles cellules et contribuent à une meilleure régénération de l'épiderme.

Grâce à leurs propriétés intrinsèques, les huiles essentielles pénètrent à travers la peau et se diffusent dans tout l'organisme. Pures ou correctement diluées dans un excipient comme des huiles végétales, elles diffusent leurs bienfaits en quelques minutes.

#### **IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## Nos Huiles Essentielles

De part leur composition en terpènes, phénols, aldéhydes, alcools et autres constituants secondaires, les huiles essentielles ont de multiples propriétés. Elles peuvent calmer ou stimuler et sont généralement antiseptiques, assainissantes, désinfectantes et désodorisantes. L'utilisation des huiles essentielles fait partie d'un certain art de vivre et participe à l'entretien des fonctions vitales de l'organisme.

Nos huiles peuvent être regroupées par domaine d'activité afin de faciliter votre recherche et de vous orienter vers une huile qui répondra à vos attentes.

### ACTIVITE DE QUELQUES HUILES ESSENTIELLES BIOLOGIQUES

Huiles essentielles	Citronnelle	Pamplemousse	Eucalyptus	Lavandin	Orange amère	Romarin	Tea tree
adoucit et hydrate la peau				*	*		
anti cellulite		*	*			*	*
anti-dépressif		*				*	
anti-douleur musculaire			*	*		*	*
anti-rides et raffermissant						*	
antiseptique et bactéricide	*		*	*		*	*
apaisant, relaxant					*	*	
aphrodisiaque						*	
astringent		*	*		*	*	
cicatrisant			*		*		*
éloigne les insectes	*		*				*
stimulant circulatoire		*		*	*		
tonifiant et stimulant	*		*	*	*	*	*

## Qualité

### La garantie Biologique : notre exigence !

Les huiles essentielles ont une entité biologique dont la composition relève d'une synergie vivante opérée par la nature. Afin d'en tirer le maximum de bénéfices, nous avons sélectionné des essences pures et 100 % biologiques et certifiées.

### La certification ECOCERT

Toutes nos huiles essentielles ont été certifiées ECOCERT et bien entendu, n'ont pas été testées sur animaux.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## Mode d'utilisation : application cutanée

### Pour le corps

- **Crème ou huile de massage**

Mélanger 2 à 4% d'huiles essentielles choisies pour leurs actions à votre crème quotidienne ou avec une ou plusieurs huiles végétales de notre gamme.

- **Huile de soins corporels**

Mélanger 5 à 8% d'huiles essentielles choisies pour leurs activités en évitant les huiles irritantes ou photo-sensibilisantes s'il y a risque d'exposition au soleil, avec une ou plusieurs huiles végétales de notre gamme.

- **Bain aromatique**

Ajouter 3 à 5 % d'huiles essentielles de votre choix dans un savon liquide doux, un bain moussant non parfumé.

Remarque : les huiles essentielles étant insolubles dans l'eau, ne pas les verser pures dans un bain.

- **Huile parfumée**

Mélanger 2 à 5 % d'huiles essentielles de votre choix avec une huile végétale de notre gamme (cette huile végétale est à choisir selon l'action de fond que vous voulez obtenir). Appliquer par petites touches sur le corps pour se parfumer.

### Pour le visage

- **Crème ou huile pour le visage**

Mélanger 1 à 2 % d'huiles essentielles dans votre crème de jour ou avec une ou plusieurs huiles végétales (éviter les huiles essentielles les plus irritantes).

- **Compresse ou masque à l'argile**

Remplir un demi-bol d'argile verte à laquelle on ajoutera une tisane de son choix.

Pour un masque visage, incorporer 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles d'Orange amère et mélanger. Appliquer une fine couche et laisser sécher. Laver et mettre une huile visage. Excellent pour les soins de la peau.

Pour une contusion ou une foulure, incorporer dans la compresse 10 gouttes de cyprès, 10 gouttes d'Eucalyptus. Appliquer en couches épaisses, protéger par un mouchoir et un bandage léger. Enlever et laver une fois la compresse sèche.

### Pour une action cicatrisante et réparatrice

Mettre directement sur les coupures, éraflures, piqûres, 1 à 2 gouttes d'huile essentielle pure de lavande officinale.

### Contre les piqûres

Pour éloigner les moustiques et les taons, mettre 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de citronnelle sur les bras et les jambes.

#### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## **PRECAUTIONS D'EMPLOI**

1. Pour application locale ou usage en aromathérapie uniquement. Les huiles essentielles ne doivent pas être consommées. Ne pas avaler. Tenir hors de la portée des enfants.
2. Les huiles essentielles sont des produits concentrés qui peuvent être dangereux s'ils sont mal employés. Certaines huiles essentielles sont très toxiques ou interdites (Hysope, Thuya et Cèdre, Saugue officinale, Menthe pouliot).
3. Les huiles essentielles sont déconseillées pour les enfants de moins de 5 ans. Ne pas mélanger d'huile essentielle pure dans le bain. Utilisez des sels de bain.
4. D'une manière générale, l'usage des huiles essentielles est contre-indiqué chez les femmes enceintes ou qui allaitent.
5. Etant donné leur forte concentration en principes actifs, les huiles essentielles doivent toujours être utilisées diluées, uniquement par voie locale ou en aromathérapie.
6. Ne pas appliquer d'huiles essentielles sur les muqueuses ni à l'intérieur du conduit auditif ou nasal. Ne pas appliquer d'huiles essentielles sur tout endroit enflammé (rouge, chaud, enflé et douloureux) ou directement sur une plaie.
7. Toutes les huiles essentielles sont irritantes pour les yeux. Eviter tous contacts directs ou indirects (mouchoir, coton) avec les yeux. En cas de projection dans les yeux, verser immédiatement de l'huile végétale grasse (tournesol, arachide) dans l'œil et passer un coton imbibé d'huile végétale pour éliminer entièrement les traces d'huile essentielle.
8. Les huiles essentielles s'altèrent à la lumière et à la chaleur. Conserver les huiles essentielles éloignées de toute source de chaleur et dans des flacons opaques qui les protègent de la lumière.
9. Certains composants des huiles essentielles peuvent être irritants. Dans le doute, pratiquez un test en déposant sur une petite zone cutanée 3 gouttes d'huile essentielle diluée dans une cuiller à café d'huile végétale avant de l'appliquer sur une surface plus grande.
10. En cas de terrain allergique connu : ne pas appliquer sur la peau sans avis médical et ne pas inhaler les diffusions d'huiles essentielles. En cas de réaction inflammatoire importante : consultez un médecin.
11. Il existe pour certaines huiles essentielles des précautions supplémentaires qu'il faut impérativement respecter :
  - Toutes les huiles essentielles d'agrumes, comme la Bergamote, le citron, la mandarine et l'orange, sont photo-sensibilisantes : il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les 24 heures qui suivent une application de ces huiles essentielles.
  - Les huiles de cyprès, romarin, eucalyptus - en particulier - ne doivent pas être utilisées chez la femme enceinte.
  - Les huiles essentielles à thymol (Thym, Lemongrass en particulier) ou à aldéhyde cinnamique (Cannelle) peuvent être irritantes. On limitera leur emploi en les diluant à 1% maximum.
  - L'huile essentielle de Menthe poivrée ne s'applique jamais sur une surface cutanée étendue en raison de la réaction glacée qu'elle provoque.

### **IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE D'ARBRE A THE

### Nom latin

Melaleuca alternifolia, famille des Myrtacées

### Provenance

Australie

### La plante

---

Les feuilles donnent une huile essentielle presque transparente, légèrement verdâtre avec une odeur fraîche et camphrée. Elle est seulement produite en Australie.

Les aborigènes utilisent depuis des millénaires les propriétés très variées de cet « arbre à thé ». Des recherches scientifiques récentes ont montré que cette huile essentielle est un anti-infectieux et un antiviral puissant qui renforce les défenses immunitaires. Presque inconnu en France, le Tea tree est de plus en plus employé dans les pays anglo-saxons.

L'huile essentielle est en effet excellente pour tous les soins de la peau qu'elle assainit sans agresser.

### Partie de plante distillée : feuilles

---

### Principaux composants

---

Terpinène-4-ol, alpha et beta terpinènes

### Propriétés

---

Stimulant immunitaire, cicatrisant, balsamique, expectorant, antiviral, anti-inflammatoire.  
Anti-stress, antispasmodique.

### Indications

---

**Peau** : Candida, plaies infectées, piqûres d'insectes, abcès, brûlures, herpès, verrues, soins de la peau grasse, mycoses des ongles.

### Usages

---

Appliquer le long de la colonne vertébrale.

Bains, massages, rinçages de bouche, inhalations, etc...

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE BASILIC

**Nom latin**

*Ocimum basilicum*, famille des Labiées

**Provenance**

Pays méditerranéens

---

**La plante**

Le basilic, plante originaire de l'Inde, s'est répandu spontanément dans les régions tropicales et subtropicales des deux hémisphères. En Europe, cette plante aromatique annuelle est essentiellement cultivée en situation chaude ; elle s'échappe parfois des jardins en région méditerranéenne.

Cette herbe, à la tige rameuse, forme de petits buissons d'environ 40 cm de haut, porte des feuilles en cœur légèrement charnues et des grappes de petites fleurs blanches en été. L'odeur de toute la plante est suave. Il en existe de nombreuses variétés.

---

**Partie de plante distillée : feuilles**

---

**Principaux composants**

Composés phénoliques : anéthol, estragole, eugénol et safrol ; Monoterpènes : d-linalol, bornéol, camphre, cinéole, géraniol... ; Sesquiterpènes : beta-caryophyllène, le sesquihujène.

---

**Propriétés**

Huile revigorante et vitalisante. Le Basilic est le meilleur des toniques pour le système nerveux, en plus il remet les idées en place. Il combat le stress, la fatigue, et augmente la résistance du corps. Il a une action anti-dépressive et stimule la mémoire et un effet euphorisant. Régularise le système neurovégétatif, antispasmodique, antiviral, fébrifuge. Conseillé aussi dans l'hépatite virale, maladies infectieuses tropicales et le mal des transports.

---

**Indications**

**Muscles** : spasmes, douleurs. Crampes du bas-ventre.

**Nervosité** : insomnies, anxiété, dépression, tonique. Épuisement intellectuel. Vertiges.

**Peau** : molle ou congestionnée, anti-moustique, calme les piqûres de guêpe (avec huile pure).

**Divers** : Amincissement, régulateur des menstruations.

---

**Applications cutanées**

Essence (2 à 5 gouttes, 3 fois/jour dans du miel ou alcool) sur piqûres d'insectes

Dans le bain ou sous la douche pour donner un coup de fouet. En inhalations pour les rhumes.

**Attention ! Contre indiqué chez les femmes enceintes ou qui allaitent.**

**IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE BERGAMOTE

### Nom latin

*Citrus aurantium* var. *Bergamia*,  
famille des Rutacées

### Provenance

Italie

### La plante

---

Le bergamotier est un arbuste au tronc droit et ramifié, d'environ 4 mètres de haut. Son origine est inconnue : il proviendrait de la greffe du citronnier sur le poirier bergamote. Sa culture est surtout importante en Calabre.

Son écorce de couleur grisâtre, est mince et ponctuée en surface de glandes à essence. Il présente des caractères intermédiaires entre le bigaradier et le citronnier : ses feuilles sont oblongues avec un pétiole ailé ; les fleurs sont blanches, très odorantes. De l'écorce, on tire l'essence de bergamote, huile fluide, limpide, de coloration verte à jaune verdâtre. Elle n'est cependant pas sans risque de phototoxicité à cause de la présence notamment de bergaptène.

**Partie de plante distillée :** écorce

---

### Principaux composants

---

Acétate de linalyle, limonène, linalol, bergaptène, citral

### Odeur

---

Suave et fine

### Propriétés

---

Stimulante, tonique, neuro-endocrinienne, calmante, antiseptique, équilibre hormonale des deux systèmes sympathiques.

### Indications

---

Insomnie, insuffisance glandulaire

### Utilisations

---

Essence 0,1 à 1%

Pour ses propriétés régénérantes, purifiante, rubéfiante, bronzante...

**Attention ! Ne pas s'exposer au soleil ou aux UV pendant les 24 heures suivant l'application de cette huile essentielle.**

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE CITRON

**Nom latin**

*Citrus limonum L., famille des Rutaceae*

**Provenance**

Bassin méditerranée

---

**La plante**

Originaire de l'Inde, cultivé en Californie et dans la région méditerranéenne, le citronnier est un petit arbre de 3 à 4 mètres de haut qui ressemble à l'oranger sans toutefois que le pétiole de ses feuilles soit ailé. Les fleurs, très odorantes, blanches à l'intérieur et pourpres en dehors, sont composées de 5 sépales et de 5 larges pétales.

Le fruit est une baie ovoïde de 5 à 10 cm de long de couleur jaune, mamelonnée à une extrémité. L'épiderme (zeste) jeune porte des glandes à essence, le mésocarpe est spongieux et blanc, l'endocarpe est constitué de poils succulents. Le zeste est amer et aromatique, la pulpe a une saveur acide et agréable.

---

**Partie de plante distillée : zeste**

---

**Principaux composants**

Limonène (70 %), bêta-pinène (11 %), citral (2 %), nonanal, heptanal.

---

**Propriétés**

Huile stimulante et revigorante. Antiseptique, anti-inflammatoire, cicatrisant, fluidifie le sang, hypotenseur, anti-infectieux, régularise le tonus nerveux, favorise la digestion. Hépatique, antirhumatismal, diurétique. Antitoxique, bactéricide. Stimule la production des globules blancs. Effet drainant et décongestionnant.

---

**Indications**

**Circulation :** engelure, circulation déficiente, varices, tension artérielle élevée.

**Nervosité :** excitabilité

**Muscles :** Arthrite, rhumatisme. Douleurs dues à la croissance des enfants.

**Peau :** capillarités, congestion des tissus, peau grasse, herpès, piqûres d'insectes, rides, cellulite, acné.

---

**Usages**

Essence légèrement irritante pour la peau, ne pas appliquer pure, il est préférable de la diluer. Pour obtenir une action stimulante et revitalisante généralisée, appliquer cette essence au niveau du plexus solaire « cœur nerveux » des organes : à partir de ce point, les forces vitales se répandront dans tout le corps.

**Attention ! Ne pas employer pour le bain, car elle irrite les peaux fragiles et les muqueuses. En cas d'irritations, laver à l'eau froide. Ne pas s'exposer au soleil ou aux UV pendant les 24 heures suivant l'application de cette huile essentielle.**

**IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE CITRONNELLE DE CEYLAN

### Nom latin

*Cymbopogon nardus.* , famille des Poacées

### Provenance

Ceylan

### La plante

---

Herbe pérenne à odeur de citron, formant de grosses touffes de 0,30 à 0,70 mètres de haut. Les feuilles arquées retombantes à nervure centrale jaunâtre en font une plante élégante, évoquant l'herbe des pampas. Cette plante a divers usages médicinaux.

Fleurissant rarement, cette espèce est multipliée par éclats de souches qui reprennent facilement et forment une touffe imposante qui pourra alors être redivisée, on peut aussi tailler à ras si elle prend trop de place, elle repoussera rapidement. Elle peut être cultivé en extérieur en région méditerranéenne, appréciant le plein soleil et se contentant de sols assez pauvres.

L'huile essentielle donne un parfum agréable et a des propriétés insectifuges (particulièrement contre les moustiques).

### Partie de plante distillée : feuilles

---

### Principaux composants

---

Alcools monoterpéniques: géraniol, citronnellol, esters terpéniques : acétates de géranyle et de citronnelyle, aldéhydes monoterpéniques : citronnellal. Citral, néral, nérol, limonène, linalol, myrcène.

### Odeur

---

Odeur fraîche, verte et citronnée.

### Propriétés

---

**Muscles :** anti-rhumatismale, arthrites, tendinites

**Nervosité :** Stimulante, sudorifique

Vermifuge, anti-parasitaire, anti-bactérienne, antifongique, antiseptique, répulsive contre les moustiques...

### Indications

---

Rhumes, maux de tête, douleurs abdominales, rhumatismes, vieillissement cutané, pédiculose, répulsif, séborrhée, fatigue, migraine...

### Utilisations

---

En applications externes en massage, friction, onction.

En inhalation, en diffusion dans l'air...

**Attention ! Contre indiquée chez les femmes enceintes ou qui allaitent.**

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE CITRONNELLE DE JAVA

### Nom latin

*Cymbopogon winterianus.* , famille des Poacées

### Provenance

Régions tropicales  
Java

### La plante

---

De la famille des Poacées, la citronnelle de Java est une plante herbacée originaire du Sri Lanka et de Java. Elle est cultivée à grande échelle en Chine, à Taïwan, en Indonésie, au Brésil, en Colombie et au Guatemala. La citronnelle est aussi appelée « Verveine des Indes ». Cette grande herbe porte de larges feuilles rubanées très coriaces, munies sur leur pourtour de minuscules dents acérées. Les nombreuses petites fleurs en forme de tube, d'un bleu légèrement violacé, forment des pyramides d'épis. Le fruit est une drupe qui, à maturité, se sépare en deux parties dont chacune contient une graine sans albumen ; il se développe rarement sous nos climats. Les feuilles froissées dégagent une odeur fraîche et citronnée.

### Partie de plante distillée : feuilles

---

### Principaux composants

---

Alcools monoterpéniques (30-40%) : Géraniol, citronnellol. Esters terpéniques : acétates de géranyle et de citronnellyle. Aldéhydes monoterpéniques : citronnellal (35-45%) et citral, néral, nérol, limonène, linalol, myrcène et -caryophyllène.

### Odeur

Odeur légèrement suave, florale, herbacée, et un peu rosée.

### Propriétés

---

**Muscles :** anti-rhumatismale, arthrites, tendinites

**Nervosité :** Stimulante, sudorifique

**Autres :** vermifuge, anti-parasitaire, anti-bactérienne, antifongique, antiseptique...

### Indications

---

Rhumes, maux de tête, douleurs abdominales, rhumatismes, vieillissement cutané, pédiculose, répulsif, séborrhée, fatigue, migraine...

### Utilisations

---

En applications externes en massage, friction, onction.

Essence (3 à 5 gouttes dans du miel ou alcool).

Pour ses propriétés anti-oxydantes, antiseptiques, déodorantes et tonifiantes...

**Attention ! Contre indiquée chez les femmes enceintes ou qui allaitent.**

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE CITRONNELLE LEMONGRASS

### Nom latin

*Cymbopogon citratus stapf.*  
famille des Poacées

### Provenance

Régions tropicales  
Java

### La plante

---

La citronnelle-Lemongrass est une graminée originaire d'Asie tropicale. Cette grande herbe porte de larges feuilles rubanées très coriaces, munies sur leur pourtour de minuscules dents acérées. Les nombreuses petites fleurs en forme de tube, d'un bleu légèrement violacé, forment des pyramides d'épis. Le fruit est une drupe qui, à maturité, se sépare en deux parties dont chacune contient une graine sans albumen ; il se développe rarement sous nos climats. Les feuilles froissées dégagent une odeur fraîche et citronnée.

L'huile essentielle donne un parfum agréable et a des propriétés insectifuges (particulièrement contre les moustiques).

### Partie de plante distillée : feuilles

---

### Principaux composants

---

Citronnellal, citronnellol, géranol, linalol, 12 à 20% de myrcène, alpha-terpinéol, nérol, 65 à 80% de citral, farnésal, ...

### Odeur

---

Citronnée.

### Propriétés

---

Tonique du cœur, anti-rhumatismale, vermifuge, anti-parasitaire, anti-bactérienne, antifongique, stimulante, sudorifique, antiseptique...

### Indications

---

Rhumes, maux de tête, douleurs abdominales, rhumatismes, vieillissement cutané, pédiculose, répulsif anti-insectes.

### Utilisations

---

Essence (3 à 5 gouttes dans du miel ou de l'alcool)

Pour ses propriétés anti-oxydantes, antiseptiques, déodorantes et tonifiantes...

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE CYPRES

### Nom latin

*Cupressus sempervirens*, famille des Cupressacées

### Provenance

Méditerranée

### La plante

---

L'huile essentielle de Cyprés utilisée dans l'industrie des parfums est extraite de *Cupressus sempervirens*, bien que plusieurs autres espèces de *Cupressus* produisent une huile volatile.

### Partie de plante distillée : rameaux et fruits fibreux

---

### Odeur

---

Cette huile essentielle se distingue de l'huile de pin par son arôme revigorant et boisé, qui contraste avec l'odeur de médicament de la précédente.

### Principaux composants

---

Alpha-pinène (48 %), cédrol, acétate de bornyl, delta-3-carène...

### Propriétés

---

En aromathérapie, l'huile de cyprés est utilisée comme astringent et diurétique. Littéralement, astringent veut dire « substance desséchante », aussi cette huile est-elle employée pour resserrer et tonifier les tissus relâchés, raison pour laquelle elle est temporairement efficace dans les hémorroïdes et dans certains cas de cellulite. Comme ceux de pin, ses composants sont facilement éliminés dans l'urine, d'où son action diurétique.

### Indications et utilisations

---

**Cellulite et œdème des chevilles :** Mettez 10 gouttes d'huile essentielle dans 2 cuillers à soupe d'huile végétale (utilisez-en la moitié sur chaque bras ou jambe). Appliquez le mélange après un bain chaud, en commençant par l'extrémité des membres pour remonter ensuite vers l'aïne à la faveur de douces pressions ascendantes, afin de favoriser la circulation de retour.

**Attention ! N'appliquez pas l'huile essentielle de cyprés sur une peau sensible ou si vous présentez une allergie cutanée, cela en raison d'une possible sensibilisation par le delta-3-carène. Evitez de masser les veines variqueuses.**

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS

### Nom latin

*Eucalyptus globulus*, famille des Myrtacées

### Provenance

Méditerranée  
Australie

### La plante

---

L'eucalyptus est un arbre originaire d'Australie, plus précisément de Tasmanie, présent aujourd'hui dans la plupart des pays au climat tempéré chaud. Baptisé « arbre à fièvre », en raison des propriétés fébrifuges qu'on lui attribuait en Australie, il a été employé notamment pour assainir les zones marécageuses. Il est acclimaté en Europe, en Amérique du Nord et du Sud. Il a été introduit en France par Ramel en 1860.

D'une hauteur moyenne de 30 mètres, il peut atteindre 100 mètres dans son pays d'origine. Le tronc est lisse et son écorce vert cendré se desquame en bandes. Sur les jeunes rameaux, les feuilles sont presque sessiles, entières, ovales, disposées horizontalement tandis que sur les rameaux plus âgés, elles sont alternes, pétiolées, falciformes, disposées verticalement et plus odorantes. L'inflorescence est axillaire, à 2 ou 3 fleurs, avec un fruit à capsule anguleuse.

Ce sont les feuilles qui sont les plus chargées en huile essentielle. Elles servent notamment à la fabrication des dragées et sirops à base d'eucalyptol, principe actif aux propriétés expectorantes bien connues.

### Partie de plante distillée : rameaux

---

### Odeur

---

Fraîche et balsamique

### Principaux composants

---

Camphène, carvone, citronnellal, ...

### Propriétés

---

Cette huile possède un effet rafraîchissant indéniable sur la température du corps. C'est un fébrifuge. Antirhumatismale. Stimulante et tonifiante. Excellent antibiotique naturel.

### Indications

---

**Muscles** : douleurs, arthrite rhumatoïde.

**Peau** : bon antiseptique, herpès, ulcères, blessures, brûlures, anti-moustique, désodorisant.

### Utilisations

---

Utiliser cette essence diluée.

En onctions sur le thorax et le dos.

Pour purifier l'air en cas d'épidémie.

Pour éloigner les insectes.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE GERANIUM BOURBON ou ROSAT

### Nom latin

*Pelargonium graveolens*  
famille des Geraniacées

### Provenance

Afrique du Nord  
Réunion  
Madagascar

### La plante

---

Seuls d'une famille de 700 variétés, les *Pelargonium graveolens*, *odorantiossimum* et *radens*, originaires d'Afrique du Sud, donnent des huiles essentielles, la première étant considérée comme la plus fine. Il ne s'agit ni du Géranium décoratif de nos jardins, ni de l'espèce sauvage ou « herbe-robert » qui pousse dans les régions tempérées du globe mais de variétés tropicales complètement différentes.

La meilleure qualité Bourbon est celle qui est en provenance de l'île de la Réunion. Son parfum fort et sucré, légèrement mentholé, rappelle celui de la rose. Parfois trop soutenu, il devient extrêmement agréable lorsqu'il est dilué.

### Partie de plante distillée : plante fraîche

---

### Principaux composants

---

Géraniol, 1-linalol, 1-citronellol, terpineol, esters et cétones...

### Propriétés

---

Anti-infectieuse et cicatrisante, particulièrement indiquée dans les mycoses cutanées, sous-unguéales, vaginales et digestives (candidoses). Stimulant la fonction hépatique et pancréatique ainsi que le système lymphatique, elle est utile dans les soins du corps et du visage.

Possède un pouvoir diurétique doux, stimule le cortex surrénal, elle a donc une action antifatigue et tonifiante en cas de stress. Elle est utile également en cas de surexcitation et d'agitation chez les enfants, grâce à son action ré équilibrante sur le système nerveux.

### Indications

---

**Nervosité** : anxiété, dépression, névralgies, tensions

**Peau** : démaquillant, dermatose, eczéma sec, inflammations, peau grasse ou flétrie, ulcères, plaies, brûlures, herpès, anti-moustique, œdème, zona, cellulite, gerçures.

### Utilisations

---

Pour les mycoses : applications locales matin et soir pendant plusieurs mois.

En massage, bains, gargarismes...

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE

### Nom latin

*Lavandula officinalis*, famille des Labiées

### Provenance

Europe  
Midi de la France

### La plante

---

Membres de la famille des Labiées, l'huile la plus utilisée est distillée à partir de *Lavandula angustifolia* Miller. La meilleure Lavande provient des régions montagneuses de la Provence.

L'huile de Lavande est également celle qui offre le plus grand nombre d'applications thérapeutiques parmi toutes les huiles essentielles. Cette huile était autrefois largement adultérée, très souvent avec le Lavandin. C'est une huile très utile pour les symptômes d'origine nerveuse.

### Partie de plante distillée : fleurs

---

### Principaux composants

---

Linalol, acétate de linalyle, géraniol, bornéol, limonène, pinène

### Propriétés

---

Anti-infectieuse, anti-inflammatoire. Elle est particulièrement indiquée contre les otites. C'est la seule huile essentielle, qui peut sans danger être utilisée dans le conduit de l'oreille, diluée dans une huile grasse (mélanger 2 gouttes d'huile essentielle à 2 gouttes d'huile de noisette). Antimycosique, antispasmodique, antiépileptisante. Elle calme les systèmes sympathique et parasympathique. Fluidifie le sang, régularise le cœur, action hypotensive. Antirhumatismale. Analgésique, sudorifique, bactéricide.

### Indications

---

**Circulation** : abaisse la tension artérielle, congestion lymphatique, engelures ;

**Règles** : irrégularité, leucorrhée, faibles, douloureuses ;

**Muscles** : maux et douleurs, rhumatisme, entorse, manque de tonus ;

**Nervosité** : anxiété, dépression, faiblesse générale, irritabilité, palpitations, insomnies, stress, chocs nerveux, névralgie.

**Peau** : acné, piqûres d'insectes, cellulite, furoncles, dermatose, eczéma, inflammation, psoriasis, brûlures du soleil, peau sèche, herpès, peau grasse, mycose, candida.

### Utilisations

---

En onctions

En inhalations ou nébulisations

Bains, massages...

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDIN



### Nom latin

*Lavandula hybrida clone grosso*, famille des *Lamiacées*

### Provenance

France

### La plante

---

Qui ne connaît pas le lavandin, sous-arbrisseau à tiges longues poussant en grosses touffes rondes. La hampe est trifurquée avec un épi pyramidal plus développé. L'épi floral est long et porte plus de fleurs que la lavande vraie (*Lavandula officinalis*).

L'hybridation de la Lavande vraie et de la Lavande sauvage a donné naissance aux Lavandins (clones) dont les caractéristiques tant botaniques que du point de vue de l'huile essentielle sont intermédiaires entre celles de leurs parents d'origine.

Créé par l'homme et cultivé pour son rendement important en huile essentielle, le Lavandin est plus pauvre en ester et plus riche en camphre. L'huile de Lavandin a des propriétés identiques à la Lavande aspic mais à un degré moindre.

### Partie de plante distillée : fleurs

---

### Odeur

---

Camphrée forte

### Principaux composants

---

Limonène (0,5-1,5%), cinéole (4-7%), camphre (6-8%), linalol (25-35%), acétate de linalyl (28-38 %), -terpinéol.

### Propriétés

---

Tonique et décontractant musculaire.

Anti-inflammatoire, antispasmodique puissant, décontractant musculaire.

Tonique circulatoire, hypotensif

Anti-infectieux cutané – Anti-mycosique.

### Indications

---

**Muscles** : torticolis, lombalgies, hématomes, crampes

**Peau** : allergie, brûlures, escarres

**Psychique** : nervosité, troubles du sommeil, céphalée, angoisses

### Utilisations

---

**Douleurs.** Qu'elles soient articulaires (arthritiques), d'origine sportive, ou qu'il s'agisse des courbatures du syndrome grippal, une fonction d'huile de lavandin est efficace. Pour ce faire, mettez 5 gouttes d'huile dans une cuiller à soupe d'huile végétale (si nécessaire, doublez ces quantités), et frictionnez la zone douloureuse. Si vous le supportez, faites-le énergiquement, car cela provoque un afflux de sang à la zone considérée.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE ROUGE

**Nom latin**

*Citrus nobilis*, famille des Rutacées

**Provenance**

Italie, Méditerranée  
Chine , Inde

**La plante**

---

C'est la pression à froid du zeste qui donne une huile essentielle fluide, jaune orangé à l'odeur prononcée, douce et florale.

**Partie de plante distillée** : zeste

---

**Odeur**

---

Suave

**Principaux composants**

---

D-limonène, aldéhyde C<sub>10</sub>, méthylantranilate, limonène, géraniol.

**Propriétés**

---

Identiques à celles de l'orange avec une action antispasmodique et sédative du système nerveux plus prononcée. Elle peut être utilisée pour créer un état de relaxation.

Antiseptique, digestive, tonique, drainante. Calme le système sympathique, antispasmodique, favorise le sommeil, très doux pour la peau. Améliore la circulation lymphatique en favorisant la résorption des liquides des tissus en cas de rétention d'eau et de cellulite.

**Indications**

---

**Nervosité** : tension nerveuse, stress.

**Peau** : acné, séborrhée, rétention d'eau.

**Utilisation**

---

Massages relaxants.

Diffuseurs, humidificateurs.

**IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE MARJOLAINE

### Nom latin

*Origanum majorana*, famille des Lamiées

### Provenance

Europe, Egypte

### La plante

---

La marjolaine est une plante de la famille des Lamiées. Son autre nom botanique est *Marjora hortensis*. Il existe plusieurs espèces de marjolaine, souvent cultivées dans les jardins. La marjolaine ne doit pas être confondu avec *Origanum vulgare* (Origan) dont on extrait une huile essentielle rougeâtre, analogue à celle de *Thymus vulgaris* (Thym).

**Partie de plante distillée** : feuilles et sommités fleuries

---

### Odeur

---

L'huile essentielle de marjolaine, extraite des feuilles et des sommités fleuries, jaune pâle, a un parfum évoquant celui du Melaleuca, mais plus doux.

### Principaux composants

---

Terpinène-4-ol (37%), para-cymène (10 %), alpha-terpinéol (9%), linalol...

### Propriétés

---

Les aromathérapeutes estiment qu'elle est efficace dans l'hypertension artérielle. Cette huile est surtout employée pour ses propriétés relaxantes. Elle a également une action bactéricide sur la peau. Antispasmodique.

### Indications et utilisations

---

Mettez 3 gouttes d'huile de marjolaine dans un diffuseur, et laissez diffuser dans l'air pendant 2 heures. Si vous n'aimez pas son arôme, mélangez-la avec 2 gouttes d'huile provenant d'un agrume.

**Coupures et érosions cutanées** : Mettez 5 gouttes d'huile dans un bol d'eau chaude, et baignez la plaie. Recommencez deux fois par jour.

**Attention !** Le para-cymène présent en pourcentages variables selon la provenance de l'huile peut irriter les peaux sensibles. Dans le doute, pratiquez un test en déposant sur une petite zone cutanée 3 gouttes d'huile de marjolaine diluée dans une cuiller à café d'huile végétale avant de l'appliquer sur une surface plus grande.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVREE

**Nom latin**

*Mentha piperita*, famille des Labiées

**Provenance**

France, Europe  
Angleterre  
Amérique

**La plante**

---

La Menthe poivrée est une Labiée dont l'huile essentielle est distillée à partir des feuilles et des sommités fleuries. Elle est cultivée en Europe, aux Etats-Unis et au Japon. L'huile d'origine anglaise est réputée être la meilleure. La Menthe poivrée est d'un jaune verdâtre au parfum frais et très prenant, caractéristique de l'un de ses composants, le menthol.

**Partie de plante distillée** : feuilles et sommités fleuries

---

**Odeur**

---

Basalmique persistante.

**Principaux composants**

---

Menthol (40 à 65%), menthone, carvone, cineol, thymol, pinène, menthène, limonène

**Propriétés**

---

Anti-infectieuse et anti-inflammatoire (notamment du système digestif). Analgésique. Aphrodisiaque. Qualités fortifiantes et stimulantes. Antispasmodique, analgésique, antiseptique, stomachique, ...

**Indications**

---

**Nervosité** : faiblesse générale, névralgies...

**Peau** : inflammation, anti-moustique, irritation, congestion toxique, capillaires éclatés.

**Divers** : Sang trop riche, évanouissement, douleurs musculaires.

**Usages**

---

1 à 2 gouttes en application locale en mélange dans une huile de base (attention aux yeux). Inhalations, bains, etc...

**Attention !** Cette huile produit une grande sensation de froid. Elle peut être excitante et troubler le sommeil.

**IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE NÉROLI

### Nom latin

*Citrus aurantium*, famille des Rutacées

### Provenance

Afrique du Nord

### La plante

---

Cette huile exotique extraite des fleurs de l'oranger amer est appelée « Néroli ». La femme d'un prince renommé à Néroli (Italie) s'en servait pour parfumer l'eau de son bain et ses gants. Distillée à partir des fleurs fraîchement écloses, c'est une huile de luxe utilisée principalement pour son arôme et comme un antidépresseur très efficace. Cette huile de couleur jaune pâle est indispensable à la fabrication d'une eau de Cologne de bonne qualité. Les meilleures huiles viennent de France et de Tunisie et bien que chères, elles possèdent un arôme tenace et s'avèrent économiques à l'usage.

**Partie de plante distillée** : fleurs fraîches d'oranger

---

### Principaux composants

---

Pinène, camphène, limonène, alcool phényléthylrique, nérol, nilnalol, nerolidol, géraniol, acétate de linalyle, jasmone.

### Odeur

---

Suave, fleurie

### Propriétés

---

Anti-infectieuse, énergisante, tonifiante du système nerveux. Régularise le système nerveux, favorise le sommeil, antidépresseur. Améliore la circulation capillaire veineuse. Soins de la peau sénescence, action régénératrice au niveau cellulaire, elle tonifie, déodorise. Antispasmodique, antiseptique, bactéricide. Aphrodisiaque. Hypnotique doux.

### Indications

---

**Circulation** : veines variqueuses ;

**Nervosité** : anxiété, nervosité, stress, dépressions, peur, agressivité, hystérie, insomnie, palpitations, panique, choc, excitabilité, irritabilité, problèmes émotionnels. Agitation chez les enfants.

**Peau** : de tous types, mais surtout sèche, sensible et irritée, tonique des vaisseaux capillaires, régénérante, vergetures, vieillissement.

### Usages

---

Très douce pour la peau et les muqueuses.

Utilisation dans les bains, massages, masque de beauté...

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE D'ORANGE AMERE

### Nom latin

*Citrus aurantium*, famille des Rutacées

### Provenance

Egypte, Tunisie

### La plante

---

Originaire de Chine, l'oranger amer s'est répandu sous tout le climat méditerranéen. Cet arbuste de 5 m, à feuilles persistantes d'un vert foncé brillant, aux fleurs blanches a des fruits amers plus petits et plus foncés que l'orange douce.

Dénommé aussi Bigaradier, nom d'origine provençale (Bigarado, Bigarré), l'Oranger amer contient une essence d'odeur très subtile et très douce dans chacun de ses organes (feuilles, fleurs, fruits, écorce).

L'huile essentielle d'Orange Amère (zeste) est assez rare. L'huile essentielle bigarade provient de la distillation des rameaux portant les feuilles et de tous jeunes fruits appelés « petits grains », d'où le nom commun de l'huile essentielle de "petitgrain" qui en est issue.

### Partie de plante distillée : Zeste

---

### Odeur

---

Très douce. Arôme caractéristique de bois vert (analogue à celui de l'huile de zeste d'orange) évoquant l'odeur des fleurs.

### Principaux composants

---

Acétate de linalyl (45,5%), linalool (24,1%), alpha-terpinéol (5,2%), anthranilate de méthyl-N-méthyle (0,1%), acétate de géranyl (4,2%)...

### Propriétés

---

Cicatrisante et régénérante cutanée

Calmant du système nerveux, sédatif, ré équilibrante nerveuse, spasmolytique

Anti-inflammatoire, Anti-infectieux

Améliore la circulation artérielle – Régulateur cardiaque. Anti-pléthorique (cholestérol).

### Indications

---

**Acné et peaux grasses.** Mettez 3 gouttes d'huile dans un bol d'eau chaude, trempez-y un gant de toilette, puis appliquez fermement sur le visage. Recommencez aussi souvent que nécessaire. Attendez-vous à un effet astringent (desséchant) ; cessez le traitement dès que la peau perd son aspect huileux et que l'acné disparaît.

**Douleurs arthritiques et rhumatismales.** Mélanger 2 gouttes d'huile essentielle d'Orange amère et 3 gouttes de Romarin dans 10 ml d'huile végétale. Massez les régions affectées.

### Utilisations

---

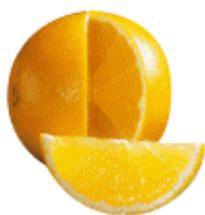
**Attention ! Sur la peau, n'employez pas l'huile essentielle de bigarade avec les spécialités commerciales indiquées dans l'acné, car elle peut entraîner des irritations.**

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## HUILE ESSENTIELLE D'ORANGER DOUX



### Nom latin

*Citrus aurantium sinensis*,  
famille des Rutacées

### Provenance

Méditerranée  
Italie

### La plante

---

On obtient l'huile essentielle d'Orange douce par expression à froid ou par distillation des zestes. L'huile essentielle obtenue par expression est orange avec une odeur fraîche et fruitée. Celle issue de la distillation est presque incolore et s'oxyde très vite. On y ajoute généralement des antioxydants pour l'utiliser dans des produits d'hygiène corporelle bon marché et dans l'industrie alimentaire. A partir de l'écorce des fruits, la variété douce « *Citrus sinensis* » on extrait l'essence dite d'Orange Douce, dont les caractéristiques rappellent celles de l'huile essentielle d'Orange Amère.

### Partie de plante distillée : zestes

---

### Odeur

---

Caractéristique

### Principaux composants

---

D-limonène, aldéhyde, géraniol, linalol, citral, citronellal, terpinéol, decanal

### Propriétés

---

Calmante et ré-équilibrante du système sympathique, légèrement hypnotique, digestive, détoxifiante, régulateur cardiaque (palpitations). Fébrifuge, stomachique, antispasmodique, sédative, hypotensive. Astringent, dépurative.

### Indications

---

**Nervosité** : troubles, palpitations cardiaques, fatigue, insomnie.

**Peau** : rétention d'eau, cellulite, soins des peaux grasses et épaisses, rides.

### Usages

---

Très agréable en massages pour les douleurs arthrosiques de la colonne vertébrale.

Très bien tolérée par la peau. Un massage au niveau du plexus solaire et de la poitrine apportera de l'énergie et aidera à chasser la mélancolie et le stress.

Dans un bain, pour une action rafraîchissante, dépurative, tranquillisante et revitalisante ou lutter contre la rétention d'eau.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE PALMAROSA

### Nom latin

*Cymbopogon martinii*, famille des Graminées

### Provenance

Inde

### La plante

---

L'huile essentielle de palmarosa est extraite d'une plante appartenant à un groupe d'herbacées aromatiques originaires des régions tropicales du sud-est asiatique. Le palmarosa était autrefois récolté dans un but commercial comme source de géraniol - qui est le composant principal de l'huile essentielle de géranium.

**Partie de plante distillée :** la plante entière

---

### Odeur

---

Extraite par distillation à la vapeur d'eau, l'huile de palmarosa est jaune pâle et a un parfum évoquant celui du géranium.

### Principaux composants

---

Géraniol (80 %), acétate de géranyl (8,25%), linalol (2,79 %)...

### Propriétés

---

On emploie souvent son huile comme celles du géranium ou de la rose, en particulier dans les soins de la peau, car elle réhydrate et la régénère. C'est aussi un désodorisant naturel qui, outre son parfum modéré de géranium, tue les bactéries responsables des odeurs corporelles.

### Indications et Utilisations

---

**Peau sèche et rides :** Avec un gant de toilette, nettoyer le visage à l'eau chaude ou avec une lotion dermique du commerce, puis ajouter 3 gouttes d'huile à 1 cuillère à café d'huile végétale et, du bout des doigts, masser-le doucement le soir ou durant la journée.

**Odeurs corporelles désagréables :** Séchez-vous les aisselles, puis déposez 3 gouttes d'huile de palmarosa sur vos paumes, frottez-les l'une contre l'autre, appliquez-les sous vos bras. Les hommes préféreront peut-être celle de bois de santal ou de cèdre, en raison de son arôme plus masculin, mais celle de palmarosa semble être appréciée par les deux sexes.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE PAMPLEMOUSSE

**Nom latin**  
*Citrus paradisi*,  
famille des Rutacées

**Provenance**  
Argentine

### **La plante**

---

Découvert en Jamaïque vers 1800, le pamplemousse provient d'un croisement ancien entre le citron et le vrai *Citrus grandis* d'Asie. C'est la Compagnie néerlandaise des Indes-Occidentales qui embarqua "l'original" à bord de ses navires en direction de ses comptoirs dans les Antilles à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. À cette époque, le fruit né de ce croisement était absolument immangeable. C'était une curiosité botanique dont on présumait par contre de grandes propriétés médicinales.

Deux variétés de pamplemousse donnent une huile essentielle : celle à la peau fine et à chair blanche, et celle à peau rosée et chair rose.

Le procédé d'extraction habituel est la pression à froid, dans lequel l'enveloppe interne blanche est séparée du « flavedo » coloré en rose.

**Partie de plante distillée** : zeste

---

### **Odeur**

---

Acidulée à mi-chemin entre l'orange et le citron

### **Principaux composants**

---

Limonène (93%), nootkacétone (0,3%), octanal (0,29%), décanal (0,27%), 1-p-menthène-thiol (traces).

### **Propriétés**

---

Propriétés antidépressives et astringentes. Drainant utile pour atténuer la cellulite, l'huile essentielle de Pamplemousse tonifie la peau et les tissus .

Le pamplemousse est un puissant antioxydant naturel grâce à sa richesse en flavonoïdes ; ceux-ci agissent comme des anti-radicaux libres en neutralisant les molécules d'oxygène réactives néfastes qui sont responsables du vieillissement.

### **Indications**

---

**Muscles** : fatigue, raideur musculaire.

**Peau** : cellulite, rétention d'eau, obésité, peaux grasses et congestionnées, perte de cheveux.

**Nervosité** : fatigue, stress et angoisses.

### **Utilisations**

---

Diffusion en mélange avec d'autres huiles de relaxation.

En massage, diluée dans une huile végétale, sur les jambes pour les fatigues musculaires et les problèmes de cellulite.

### **IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE PATCHOULI

### Nom latin

*Pogostemon cablin*, famille des Lamiacées

### Provenance

Asie du Sud-est

### La plante

---

Le patchouli est un arbuste des forêts tropicales, aux fleurs, feuilles et rameaux parfumées. Curieusement, il est issu de la même famille botanique (Labiées) que maintes plantes herbacées donnant des huiles essentielles. Le patchouli se distingue par un arôme riche, boisé, nuancé de notes d'encens qui masquent les autres odeurs.

Produite en Indonésie et ailleurs en Asie, l'huile essentielle de patchouli est généralement vendue sous l'aspect d'une huile assez visqueuse rouge orange foncé. En vieillissant, sa couleur orange s'intensifie.

### Partie de plante distillée : feuilles

---

### Principaux composants

---

Alpha-patchoulène (22%), bêta-caryophyllène (20 %), bêta-patchoulène (13%), ...

### Propriétés

---

L'huile essentielle de patchouli traite problèmes de peau inflammatoire : eczéma, psoriasis, pellicules et pied d'athlète (teigne). C'est un astringent, aussi est-elle efficace en cas d'inflammations accompagnées de suintements. Elle se comporte en léger anxiolytique et aide les sujets quelque peu éthérés ou distraits à retrouver le sens des réalités.

### Indications et Utilisations

---

**Démangeaisons cutanées** : Mettez trois gouttes d'huile de patchouli dans une cuiller à café d'huile végétale. Appliquez sur la zone concernée 3 fois par jour, puis surveillez les démangeaisons et inflammations.

**Irréalisme et distraction** : Mettez 1 goutte sur les clavicules pour vous aider à vous concentrer et à retrouver le sens des réalités.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE PIN SYLVESTRE

### Nom latin

*Pinus sylvestris*, famille des Conifères

### Provenance

Europe, Russie  
Pays nordiques

### La plante

---

L'huile est distillée à partir des aiguilles et des cônes provenant de différentes espèces de conifères. Le pin appartient à la famille des Pinacées. Cette huile est abondamment utilisée dans les savons, les préparations de bains et, en raison de leurs qualités antiseptiques dans les détergents, etc...

Les aiguilles et les bourgeons de Pin sylvestre donne une huile essentielle claire et très liquide à la forte odeur balsamique caractéristique.

**Partie de plante distillée :** aiguilles

---

### Principaux composants

---

Alpha et beta pinène, sylvestrène, actétate de bornyle, cadinène.

### Odeur

Basalmique camphrée

### Propriétés

---

Huile essentielle balsamique, pectorale, expectorante et fluidifiante des sécrétions bronchiques. Tonique, elle stimule le système sympathique et les glandes surrénales. Dépurative, antirhumatismale, anti-fatigue.

### Indications

---

**Nervosité :** faiblesse générale, asthénie, convalescence, stress, dépression nerveuse

**Muscles :** douleurs articulaires et musculaires, rhumatismes.

**Peau :** excès de transpiration.

**Divers :** impuissance pour cause de surmenage.

### Utilisations

---

Onctions thoraciques des plexus et de la colonne vertébrale (20 à 50 gouttes d'huiles essentielles) dans la fatigue, les pertes d'énergie, les infections respiratoires.

Un bon bain stimulant, le matin, avec quelques gouttes d'essence de Pin donne un « coup de fouet » et aide à affronter la journée.

**Attention ! Utiliser avec précaution et à faible dose.**

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE ROMARIN

**Nom latin**

*Rosmarinus officinalis*, famille des Labiées

**Provenance**

Méditerranée

---

**La plante**

Le romarin, une labiée fort connue fournit une huile essentielle pratiquement incolore dont le parfum vivifiant varie suivant les variétés.

---

**Partie de plante distillée** : rameaux

---

**Odeur**

Camphrée, amère

---

**Principaux composants**

Camphre, bornéol, alpha-pinène, camphène, cinéol

---

**Propriétés**

Tonicardiaque, relaxant et contractant musculaire, décongestionnant (pas d'utilisation chez la femme enceinte). Il est indiqué pour les états infectieux.

Antiseptique, antispasmodique, antirhumatismal, analgésique, cicatrisant, détoxiquant, tonique cardiaque et veineux, draineur spécifique hépatique et biliaire. Rétablit l'équilibre thermique.

Stimulant général (hypotension), énergisant, tonique.

Astringent et aphrodisiaque.

---

**Indications**

**Circulation** : congestion lymphatique, abaisse la pression artérielle, problèmes de mauvaise circulation.

**Muscles** : maux et douleurs, arthrite, rhumatisme, entorses, durcissement, manque de tonus.

**Nervosité** : Faiblesse générale, séquelles de paralysie, fatigue mentale, apathie. Surmenage, stress, dépression.

**Peau** : alopecie, nettoyant, poux, pellicules, maladie du cuir chevelu, stimulant, plaies, cellulite, congestion, acné.

**Divers** : frigidité, impuissance, palpitations.

---

**Utilisations**

Bains et douches pour un coup de fouet.

Bains fortifiants pour les enfants et contre les rhumatismes. Prendre ces bains de préférence le matin.

**Attention ! Le Romarin est riche en camphre. Ne pas utiliser lors de la grossesse ou en cas d'épilepsie. Utiliser avec précaution et à faible dose.**

**IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE THYM

### Nom latin

*Thymus vulgaris*, famille des Labiées

### Provenance

France

### La plante

---

On obtient l'huile des sommités fleuries par distillation à la vapeur. Comme la lavande, le Thym possède beaucoup de vertus thérapeutiques et on l'utilise abondamment aussi bien dans la cuisine qu'en thérapeutique.

Cette plante contient des principes actifs très concentrés et est donc distillée deux fois, donnant deux types d'huile : le thym rouge qui est plus pur et plus concentré, mais qu'il faut utiliser avec précaution, et le thym blanc ou jaune, distillé deux fois, moins irritant et plus délicat.

**Partie de plante distillée** : plante entière

---

### Principaux composants

---

Thymol, paracymène, terpinène

### Odeur

---

Chaude

### Propriétés

---

C'est un antiseptique puissant qui assure la prévention contre les rhumes et la grippe ; c'est également un très bon tonique nerveux. Stimulant des sécrétions biliaires, anti-infectieux majeur, antispasmodique.

Vasodilatateur en application externe.

Huile essentielle énergisante, tonique, stimulante du sympathique, antiparasitaire, balsamique. Astringent.

### Indications

---

**Circulation** : stimulant, tension artérielle, diarrhées.

**Muscles** : rhumatismes, arthrite.

**Nervosité** : insomnie, anxiété, faiblesse nerveuse, dépression. Fatigue physique et psychique.

**Peau** : furoncles, écorchures, perte de cheveux, plaies infectées, abcès, acné, lichen, gale.

### Utilisations

---

A utiliser très, très diluée.

Dans un produit de douche (1 à 2 gouttes), bains (environ 5 à 8 gouttes, suivant la baignoire) ;

En massages dans de l'huile végétale.

**Attention ! Utiliser avec précaution et à faible dose.**

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE VANILLE

### Nom latin

*Vanilla planifolia*, famille des Orchidacées

### Provenance

Mexique

### La plante

---

La vanille est un arôme délicieux, plus apprécié encore, dit-on, que celui du chocolat. Elle est produite par une orchidée originaire du Mexique, le vanillier, cultivée dans beaucoup de régions du monde. Lorsqu'elle pousse hors des forêts tropicales mexicaines, sa fleur jaune pâle, qui doit être fécondée à la main, produit une longue gousse verte, analogue à celle du haricot. Après récolte, les gousses sont conservées selon un procédé séculaire jusqu'à ce qu'elles aient la consistance d'un cuir foncé dégageant un parfum de vanille caractéristique.

**Partie de plante distillée :** gousse

---

### Principaux composants

---

Vanilline (85 %), 4-hydrobenzaldéhyde (8,5 %)

### Propriétés

---

Autrefois, les Aztèques la considéraient comme un aphrodisiaque et l'employaient comme antidote des morsures venimeuses, ainsi que pour prévenir les céphalées. La vanille peut être proposée comme traitement de la colère, de la tension et de l'irritabilité.

### Indications et Utilisations

---

**Irritabilité :** Portez 1 goutte d'extrait de vanille à titre de parfum personnel, soit sur une pochette coincée sous une bretelle de soutien-gorge, soit à l'intérieur de votre col. Vous pouvez aussi mettre 3 gouttes de vanille dans un diffuseur, en les mélangeant à une huile essentielle d'agrumes (par ex. mandarine), si cela vous convient, pour atténuer l'extrême suavité.

**Faible libido :** Mettez une goutte d'extrait de vanille dans l'eau d'un bain chaud, puis respirez-en le parfum en laissant votre nature sensuelle s'épanouir.

Envies impérieuses d'aliments sucrés. Humez votre d'extrait de vanille chaque fois que vous en éprouvez une, ce qui modérera votre appétit.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE DE VETIVER

### Nom latin

*Vetiveria zizanioides*, famille des Graminées

### Provenance

Malaisie  
Indonésie  
Madagascar

### La plante

---

Le Vétiver, graminée tropicale poussant dans plusieurs pays du sud-est asiatique, possède des feuilles et des racines odorantes, ces dernières éloignant les insectes. Ses utilisations thérapeutiques varient d'un pays à l'autre, mais une pâte ou une décoction de ses racines, jouit d'une grande réputation comme remède dans les céphalées et la fièvre. Des recherches récentes démontrent que certains des composants de son huile essentielle repoussent les termites.

### Partie de plante distillée : racines

---

### Principaux composants

---

Vetivone, vetivene, vetyverol, alpha-vétivol...

### Odeur

---

L'huile essentielle de vétiver, obtenue par distillation des copeaux de ses racines à la vapeur d'eau, brun foncé, visqueuse, a un arôme boisé prononcé, analogue à celui de l'huile de patchouli.

### Propriétés

---

L'huile de vétiver est surtout employée comme calmant et stabilisant. Comme celle de patchouli, elle est utilisée pour atténuer les démangeaisons et atténuer les douleurs articulaires.

### Indications et Utilisations

---

**Anxiété** : D'un doigt, oignez le plexus solaire - zone située juste au-dessous du sternum - d'huile de vétiver non diluée, puis massez doucement pour la faire pénétrer.

**Tensions musculaires et douleurs articulaires** : Mettez 3 gouttes d'huile dans 1 cuiller à soupe d'huile végétale, puis massez doucement la zone sujette aux tensions ou douloureuse.

**Démangeaisons cutanées** : Mettez 5 gouttes d'huile de vétiver dans 1 cuiller à café d'huile végétale, et appliquez doucement sur la zone concernée. Recommencez matin et soir.

**Lotion après rasage** : son action stimulante de la circulation favorise la cicatrisation des micros coupures dues au rasage.

**Attention ! Contre indiqué chez les femmes enceintes ou qui allaitent.**

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE ESSENTIELLE D'YLANG YLANG

### Nom latin

*Cananga odorata*, famille des Anonacées

### Provenance

Madagascar  
Comores, Malaisie  
Inde

### La plante

---

De la famille des Anonacées, l'huile s'obtient par distillation des fleurs, et permet d'obtenir jusqu'à 6 qualités d'huiles différentes à partir des fleurs jaunes. La première distillation donne l'huile au parfum le plus raffiné et le plus profond. En aromathérapie, le mieux est d'utiliser l'huile essentielle complète issue d'une distillation prolongée. Elle est jaune pâle et sirupeuse. Son parfum sucré, voluptueux et exotique peut parfois provoquer des nausées ou des maux de tête.

**Partie de plante distillée** : fleurs fraîches

---

### Principaux composants

---

Linalol, acétate et benzoate de benzyle, germacrène -D

### Propriétés

---

Huile essentielle du système cardiaque (hypotenseur, calmant du système sympathique).  
Aphrodisiaque, antidépresseur, sédatif, euphorique, antiseptique des infections intestinales.  
Tonique, stimulant de la circulation.

### Indications

---

**Circulation** : tension artérielle élevée

**Nervosité** : dépression, insomnie, tension, excitabilité, essoufflement dû à l'anxiété.

**Peau** : grasse, traitement de la peau et des cheveux.

**Divers** : frigidité, impuissance, palpitations, tachycardie.

### Utilisations

---

En massages des plexus (10 à 20 gouttes par jour)

Bains, diffusion, etc...

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## II LES EAUX FLORALES

Les eaux florales sont obtenues lors de la distillation des plantes. Les plantes baignant dans l'eau ou dans la vapeur sont distillées. Le distillat ainsi recueilli donne deux phases : une phase dite huileuse qui correspond à l'huile essentielle et une phase dite aqueuse ou eau florale qui s'est chargée de substances hydrosolubles au cours de la condensation des distillats. Les hydrolats résultent de la macération des plantes dans l'eau qui est utilisée lors de la distillation.

Le mélange initial mis en distillation a généralement une proportion de 1 kilogramme de plantes pour 1 litre d'eau : les eaux florales et les hydrolats sont donc de très bonne qualité.

### Les bienfaits des eaux florales

Fraîches et légères, elles vous serviront pour des compresses, des pulvérisations rafraîchissantes, en lotion pour le visage, pour le bain, en fumigations.

Les eaux florales renferment les mêmes propriétés que les huiles essentielles dont elles sont issues. Moins concentrées, elles peuvent être utilisées directement sur la peau.

Elles doivent être conservées de préférence à l'abri de la lumière, dans des bouteilles en verre opaque, être pures, de préférences d'origine biologique certifiée.

### Qualité

#### **La garantie Biologique : notre exigence !**

Les eaux florales ont une entité biologique dont la composition relève d'une synergie vivante opérée par la nature. Afin d'en tirer le maximum de bénéfices, nous avons sélectionné des eaux florales pures et 100 % biologiques et certifiées.

#### **La certification ECOCERT**

Toutes nos eaux florales ont été certifiées ECOCERT et bien entendu, n'ont pas été testées sur animaux.

### Précautions d'emploi

Attention, les eaux florales décrites ici sont destinées à être appliquées localement sur la peau uniquement. Leur consommation dans l'alimentation est fortement déconseillée.

#### **IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## EAU DE FLEUR D'ORANGER

Nom latin  
*Citrus aurantium*,  
famille des Rutacées

Provenance  
Maroc, Bassin méditerranéen

### La Plante

---

Le Bigaradier ou oranger amer (*Citrus aurantium*) ressemble à l'oranger doux mais en plus petit. Originaire d'Asie orientale – Inde et Chine - il ne fut introduit en France qu'au temps des croisades. En médecine, on utilise les fleurs, les feuilles et l'eau de fleur d'oranger appelée encore eau de naphé pour calmer, apaiser et parfumer.

L'oranger amer est un arbrisseau épineux aux feuilles persistantes d'un vert foncé brillant. Les fruits sont des baies cortiquées rouge orange : les oranges amères, acides et impropres à la consommation. Sensible au froid, il ne supporte que l'hiver méditerranéen, aussi on le cultive en Espagne du Sud, en Sicile et en France sur la Côte d'Azur. Au XVIIIème siècle apparaissent les orangeries qui permettent alors de conserver ses plants en hiver, car ils ne supportent pas le gel.

Les fleurs blanches, groupées par deux ou trois sont suavement parfumées, plus larges que celles de l'oranger doux et disposées en bouquets au sommet des rameaux.

### Propriétés

---

L'hydrolat de fleur d'oranger amer possède un parfum très doux qui exerce un effet apaisant et bénéfique, en particulier sur les jeunes enfants. Il favorise le sommeil, les apaise et permet une meilleure détente. Son action apaisante et calmante la rend aussi efficace pour traiter des troubles liés au stress comme l'aérophagie.

De plus, l'eau de fleur d'oranger apaise et rééquilibre les peaux sèches. Elle est particulièrement recommandée pour traiter les zones couperosées. Très odorante, elle tonifie la peau et la rafraîchit et l'apaise. Cette eau florale a un effet positivant. Tonique musculaire, elle est préconisée dans les cas de fatigue mentale et physique ou de baisse de moral.

### Usage externe

---

Mélangée à une crème de soin ou un masque.  
En pulvérisation sur le visage.  
Dans l'eau du bain ou en diffusion dans une chambre.

### Usage culinaire

---

La fleur d'oranger entre souvent dans la composition de desserts, pâtisseries et confiseries.

### Précautions d'emploi

---

Aucune connue.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## EAU DE ROSE

### Nom latin

*Rosa damascena*,  
famille des Rosacées

### Provenance

Iran

### La Plante

---

Traditionnellement, la rose est associée à l'amour et à la beauté. Avicenne, le brillant philosophe arabe du X<sup>ème</sup> siècle, qui était aussi médecin, lui attribuait la vertu de développer la vivacité de l'esprit et la puissance du cerveau. Cette plante est originaire de Damas mais la rose se cultive essentiellement dans les régions méditerranéennes.

Il existe près de 250 espèces du genre *Rosa* dans l'hémisphère nord tempéré, pour la plupart originaires d'Asie, notamment de Chine. Chacune de ces espèces a donné naissance par hybridation à d'innombrables variétés. La rose de Damas, utilisée ici, fait partie des rosiers dits « anciens » qui se présentent en buissons.

### Propriétés

---

Il doit rester quelque chose de l'esprit d'Avicenne, car de nos jours la rose est encore considérée comme antidépresseur, et son essence développerait la qualité des rêves et la vivacité... L'eau florale de rose est tout particulièrement recommandée comme tonique nerveux de la peau (visage, seins, cou et mains...) ; comme antirides, et en tant qu'astringent. L'eau de rose convient donc aux peaux fatiguées, couperosées. On peut l'utiliser pour parfumer le bain, pour les soins du visage.

En cuisine, on en fait des desserts très raffinés.

### Usage externe

---

En brumisation ou en lotion pour rafraîchir et légèrement parfumer le visage, purifier et rééquilibrer l'épiderme. L'eau florale de rose est traditionnellement utilisée pour garder le teint clair.

### Précautions d'emploi

---

Aucune connue.

## IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HYDROLAT DE LAVANDE

### Nom latin

*Lavandula angustifolia*,  
famille des *Lamiacées*

### Provenance

France, Bassin méditerranéen

### La Plante

---

Dans les civilisations grecques et romaines où bien-être et propreté sont répandus, la lavande est souvent citée pour les usages connus aujourd'hui : parfumerie, médecine et soins du corps (bains à la lavande, eau pour la toilette, adoucissant pour le linge). Du Moyen-Âge à la Renaissance, c'est toujours comme plante médicinale ou essence précieuse pour ses vertus que l'on retrouve la lavande.

La lavande fine, *Lavandula angustifolia*, se rencontre généralement sur les versants ensoleillés des montagnes provençales, entre 500 et 1500 mètres environ. Le moyen le plus approprié pour extraire l'huile essentielle de la lavande est la distillation à la vapeur d'eau. Le mélange d'eau et d'huile essentielle est recueilli dans l'essencier où il se décante et se sépare par différence de densité : l'huile essentielle plus légère surnage au-dessus de l'hydrolat ou eau florale de lavande.

### Propriétés

---

Calmante sur les rougeurs, brûlures et irritations. Elle aide à la décontraction musculaire en massage et peut soigner certains problèmes de peaux de type éruptifs : eczéma, acné, couperoses...

Chez les sujets présentant un terrain anxieux, elle aurait un effet relaxant, décontractant et hypotensif. Elle est idéale pour les jeunes enfants en diffusion humidifiante dans la chambre.

### Usage externe

---

**Peau** : Acné, brûlures légères, eczéma, couperose, dermatose infectieuse.

**Muscles** : rhumatismes, crampes musculaires, contractures ;

**Autres** : stress, insomnie, anxiété, hypertension, migraines...

En brumisation sur la peau accompagnée d'un massage.

En inhalation dans une pièce.

Dans le bain ou à vaporiser sur le linge.

### Précautions d'emploi

---

Contrairement à l'eau de fleur d'oranger ou à l'eau de rose, l'hydrolat de lavande ne doit en aucun cas être consommé ou être utilisé en cuisine pour parfumer les plats.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

### III. LES HUILES VEGETALES

Les huiles végétales sont sans conteste l'un des premiers produits de soin et de beauté de l'humanité, et à juste titre. Les récentes découvertes scientifiques nous permettent aujourd'hui de comprendre pourquoi et de leur rendre justice. Les Egyptiens, avec leurs onctions aux huiles parfumées, les Romains dans leurs thermes et leurs massages aux huiles d'olive et d'amande douce, les Africaines avec leur beurre de karité dont elles s'enduisent cheveux et corps, les Tahitiennes avec l'huile de coco, ou les Chinoises. Tous et toutes ont eu recours instinctivement aux vertus embellissantes et protectrices des huiles végétales naturelles.

#### Les bienfaits des huiles végétales

Elles constituent un arsenal de beauté simple, naturel et efficace.

Elles s'utilisent en mélange avec ou sans huile essentielle pour une action synergique. Elles doivent de préférence, répondre aux critères suivants :

- Etre des huiles vierges de première pression à froid, non raffinées, ni oxydées, ni acides ;
- Etre conservées à l'abri de la lumière, dans des bouteilles en verre opaque;
- Etre pures, de préférences d'origine biologique certifiée.

Grâce à leurs actions adoucissantes, assouplissantes, tonifiantes et régénérantes de l'épiderme, les huiles végétales protègent la peau en reconstituant son film lipidique protecteur afin de la préserver du vieillissement prématuré tout en lui assurant souplesse, tonicité et douceur. Les huiles végétales pénètrent l'épiderme et le derme en profondeur. Les acides gras essentiels qu'elles contiennent jouent un rôle de tout premier ordre dans la protection et l'hydratation de la peau.

#### Qualité

##### **La garantie Biologique : notre exigence !**

L'huile vierge de première pression à froid est un gage de qualité. Ce procédé permet de conserver intactes toutes les richesses de la plante, graine ou fruit.

Afin d'en tirer le maximum de bénéfices, nous avons sélectionné des huiles végétales vierges de première pression et 100 % biologiques.

##### **La certification ECOCERT**

Toutes nos huiles végétales ont été certifiées ECOCERT. Les matières premières ont été rigoureusement sélectionnées, les procédés de fabrication sont respectueux de l'environnement et aucun produit ou matière première n'a été testé sur les animaux.

#### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## Nos huiles végétales

Les huiles végétales que nous avons sélectionnées peuvent être utilisées seules ou mélangées à des huiles essentielles.

Pour profiter des propriétés bienfaisantes des huiles végétales, plusieurs autres moyens peuvent être utilisés :

- **Massage ou onction** : (visage, corps, cheveux) avec une huile pure et unique, très bénéfique car chaque huile apporte à elle seule un véritable soin de l'épiderme.
- **Massage** : avec une huile dans laquelle ont macéré des plantes exposées pendant un certain temps et dont les propriétés s'ajouteront à celles de l'huile.
- **Produit démaquillant** : toutes ces huiles peuvent aisément constituer démaquillants.

### ACTIVITE DE QUELQUES HUILES VEGETALES BIOLOGIQUES

Propriétés des huiles végétales	Amande douce	Bourrache	Carthame	Jjoba	Macadamia	Sésame	Tournesol
doucissante	*	*		*	*	*	*
anti-inflammatoire			*				
anti-âge/antiride				*			
antiseptique							
apaisante			*		*		
assouplissante	*	*		*	*		*
hydratante							
desincrustante (peaux grasses)							
mollissante	*						
hydratante	*	*		*			
assouplissante	*	*		*	*		*
protection solaire				*			
protectrice				*			
affermissante							
régénérante		*				*	
régulatrice peaux sèches et très sèches			*				
restructurante	*					*	
revitalisante				*			
blanchissante		*					

### Précautions d'emploi

Attention, les huiles végétales décrites ici sont destinées à être appliquées localement sur la peau uniquement. Leur consommation dans l'alimentation est fortement déconseillée.

#### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE D'AMANDE DOUCE

**Nom latin**

*Prunus amygdalus*

**Provenance**

Asie

### **La plante**

---

Originaire d'Asie centrale, l'amandier apparaît pour la première fois en France en 1548. Il est cultivé dans les pays méditerranéens et en Californie. En France, sa culture est plus particulièrement localisée dans les régions du Sud et du Sud-Est. Cet arbre de 6 à 12 mètres de haut fleurit de février à mars avant l'apparition des feuilles. Le fruit est une drupe vert clair et veloutée renfermant généralement une seule graine : l'amande. De cette dernière, très nutritive, on tire le lait et surtout l'huile d'amande douce pour adoucir la peau.

L'étymologie est simple : « amygdalus » veut dire « amande ». Très en « vogue » chez les Grecs, l'amandier leur avait inspiré une jolie légende : de désespoir d'avoir été abandonnée par Démophon (fils de Thésée) parti en guerre, Phyllis se donna la mort et fut changée en amandier. Poussé par le regret, l'infidèle revint enlacer l'arbre en pleurant : l'amandier s'épanouit alors en une première et délicate floraison.

### **Partie de plante utilisée : l'amande**

---

### **Principaux composants**

---

Acides gras insaturés, vitamine A, D (traces) et E, acide linoléique (24%).

### **Propriétés**

---

L'huile d'amande douce de première pression à froid est fluide, incolore ou jaune très pâle, de saveur très douce et agréable, à goût très faible d'amande. Elle rancit facilement. On l'utilise surtout en préparations pharmaceutiques ou cosmétologiques plus que pour l'alimentation. Elle possède extrêmement peu d'acides gras saturés, est riche en acide oléique et bien pourvue en vitamines A et E.

Elle convient parfaitement aux peaux les plus délicates comme celles des bébés. Elle assouplit et tonifie. Elle est également idéale sur les vergetures, les gerçures douloureuses des seins ou les crevasses des mains. Elle peut enfin s'appliquer sur les pointes sèches des cheveux. Calmante, elle est onctueuse et très douce.

### **Utilisations**

---

**Inflammations superficielles de la peau** (petites rougeurs, irritations) ;

Recommandée particulièrement pour les peaux sèches, les brûlures cutanées provoquées par le soleil ou la neige.

Dermatoses, gerçures, crevasses...

### **IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE DE BOURRACHE

### Nom latin

*Borago officinalis*

### Provenance

Espagne

Afrique du Nord

### La plante

---

La bourrache semble originaire des régions méditerranéennes occidentales (Espagne, Afrique du Nord) où elle abonde. Elle a gagné, comme plante cultivée ou subspontanée, presque toute l'Europe et l'Amérique du Nord. Elle est commune dans toute la France, dans les jardins, les décombres et aux environs des cultures. Elle s'élève dans les montagnes jusque vers 1800 m. C'est une plante hérissée de longs poils rudes et un peu piquants.

Le nom de la bourrache dériverait selon certains de « abou-rach », nom arabe qui signifierait « père de la sueur » et illustrerait la propriété sudorifique de la plante. Son nom botanique « borago » viendrait du latin « cor ago » qui veut dire : « je stimule le cœur ». Plante cardiaque, elle est sensée dissiper toute la mélancolie et rendre l'homme « gai et joyeux »...

### Partie de plante utilisée : graines

---

### Principaux composants

---

Riche en acides gras essentiels polyinsaturés (acide linoléique 38%), acide gamma linoléique (20% en moyenne), vitamines A, D, E et K.

### Propriétés

---

La présence d'acides gras essentiels en quantité permet une bonne nutrition de l'épiderme. Une utilisation régulière assouplit etaffermit la peau.

L'huile de bourrache est l'huile anti-vieillessement régénérante et restructurante de référence. Elle stimule les fibres de collagène et trouve son utilité surtout pour les peaux sèches, dévitalisées et fatiguées.

### Utilisations

---

**Anti-vieillessement** : effet raffermissant, vitalisant et régénérant.

**Peaux déshydratées** : action d'hydratation de l'épiderme.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE DE CARTHAME

### Nom latin

*Carthamus tinctorius*

### Provenance

Asie, Japon  
Australie...

### La plante

---

Le carthame est une plante herbacée de 10 à 60 cm de haut d'origine orientale, présente à l'état sauvage en Asie, au Japon, en Australie, Amérique Centrale et du Sud. Le fruit est un akène oléagineux de saveur amère. On utilise peu les fleurs, mais les graines et leur huile sont prisées. Elle est cultivée dans le bassin méditerranéen pour le pouvoir colorant de ses fleurs. En Asie et en Amérique latine, elle est cultivée comme oléagineux. En France, la plante était exploitée dans le Midi, l'Alsace, et le Lyonnais pour ses vertus tinctoriales mais il reste actuellement fort peu de ces cultures.

Le mot « carthamus » vient de l'hébreu « kartami » qui veut dire teindre, via « karthum » : le « carthame des teinturiers ». Ses fleurons servent depuis très longtemps à colorer les aliments en jaune safran mais sans leur donner aucun goût... C'était le colorant traditionnel du bandage des momies égyptiennes mais on l'utilisait aussi pour ses qualités antifongiques.

### Partie de plante utilisée : graines

---

### Principaux composants

---

L'huile vierge de carthame est une huile végétale des plus riches en acides polyinsaturés avec 74 % d'acide linoléique et 20 % d'acide oléique.

### Propriétés

---

L'huile vierge de carthame régule les peaux sèches et très sèches.

Elle est aujourd'hui employée diluée dans de nombreux produits pour les soins des cheveux.

### Utilisations

---

Peaux sèches et très sèches.

Soins pour les cheveux.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE DE JOJOBA

**Nom latin**  
*Simmondsia chinensis*

**Provenance**  
Amérique

### La plante

---

Le jojoba pousse dans les zones semi-désertiques du Nord du Mexique, du sud de l'Arizona et de la Californie. Il est cultivé en Amérique du sud, en Israël et expérimentalement dans quelques zones du Continent africain. Le jojoba est un arbuste dioïque à feuilles bleu-vert muni d'une cuticule épaisse. Les Indiens de Californie s'en servaient pour lutter contre le cancer. Les Indiens du Mexique buvaient une préparation à base de jojoba en cas de refroidissement et pour faciliter l'accouchement, ils s'en servaient également comme fortifiant des cheveux mais la vertu essentielle du jojoba était de préserver la douceur de la peau. Les graines, très riches en protéines servaient de nourriture aux Indiens.

Le nom jojoba dérive de son ancien nom mexicain : « chohobba ». Une boisson à base de cette plante procurant des visions divinatoires qui prévoyaient une bonne récolte si le chef vivait encore longtemps et si la guerre était gagnée...

### Partie de plante utilisée : graine

---

### Principaux composants

---

97 % d'esters cireux, insaponifiables (environ 50 %), protéines (35 %)...

### Propriétés

---

L'huile vierge de jojoba est une cire au toucher non gras, employée en cosmétique, à l'instar du karité, pour sa teneur en insaponifiables. Ses qualités restructurantes en font une huile de base de la pharmacopée. Excellent soin des cheveux, elle les nourrit et les assouplit.

L'huile de jojoba est conseillée pour ses propriétés nourrissantes, réhydratantes et adoucissantes. C'est un excellent antirides. Elle s'utilise également pour fortifier les cheveux secs et convient très bien aux cheveux gras car elle combat l'excès de sébum du cuir chevelu.

### Utilisations

---

Soin équilibrant de l'acidité de la peau.  
Amélioration de l'aspect des peaux mates et mixtes.  
Soin régénérant des peaux sèches et ridées.

On l'emploiera régulièrement le matin et le soir en complément des soins habituels. Excellent après un bain ou une épilation.

Sur cheveux gras, en soins, 20 minutes avant le shampoing, on l'appliquera sur les racines.  
Sur cheveux cassants et secs, enduire la chevelure et garder si possible sous une serviette chaude et humide.

**Attention ! L'huile de jojoba fige à basse température. C'est un phénomène naturel qui n'affecte pas ses qualités. Déposer le flacon dans un bol d'eau chaude afin de rendre à l'huile son état liquide. Cette huile n'est absolument pas comestible.**

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE DE MACADAMIA

Nom latin  
*Macadamia alternifolia*

Provenance  
Australie

### La plante

---

L'arbre est originaire d'Australie. La noix porte souvent le nom de noix du Queensland, province australienne. Il a une vingtaine de mètres de hauteur et de longues feuilles vert foncé. La fructification se fait en grappe d'une dizaine de noix.

**Partie de plante utilisée : noix**

---

### Principaux composants

---

80 % d'acides gras monoinsaturés, acide palmitique

### Propriétés

---

L'huile de noix de macadamia contient 80 % d'acides gras monoinsaturés. Sa richesse en acide palmitique en fait une huile prévenant l'oxydation des cellules. Cette action anti-âge est une de ses principales utilisations.

Sa pénétration rapide la place parmi les « vanishing oil », huiles de soin de jour. Nourrissante, hydratante, assouplissante, protectrice, apaisante et adoucissante, l'huile de macadamia est utilisée pour les soins des peaux fragiles, en cas de crevasses, engelures, gerçures, lors d'expositions au soleil (pendant et après)...

Cette huile pénètre parfaitement la peau.

### Utilisations

---

Soins des peaux fragiles.

Soin anti-vergetures, gerçures, crevasses, engelures...

Soin lors de l'exposition au soleil.

Traitement des cicatrices.

Prévention des problèmes du cuir chevelu et des cheveux.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE DE SESAME

**Nom latin**  
*Sesamum indicum*

**Provenance**  
Orient

### La plante

---

Le sésame, plante herbacée de plus d'un mètre de hauteur est d'origine indienne. Ses graines enfermées dans des capsules (chacune d'elles contient plus de 200 graines) qui sont triées puis pressées pour donner une huile claire, douce et d'un goût très fin.

Très commun en Orient, le sésame commence à être fort apprécié dans nos régions. Les graines peuvent être consommées, saupoudrées sur les crudités, sous forme de gomasio (graines grillées, salées et concassées), de Halwa (mélange de sésame en purée, de miel et de farine), de purée et de confit.

L'huile de sésame, utilisée chaque jour en cuisine ou en alternance avec les autres huiles végétales, est un remarquable protecteur du système cardio-vasculaire, nerveux et cérébral. Elle protège également la peau des agressions extérieures. La présence de vitamine E lui procure une excellente activité anti-oxydante.

**Partie de plante utilisée :** graines

---

### Principaux composants

---

Acide linoléique (43%), acide linoléique (0,5%), acide oléique (42%), acide palmitique (8%), acide stéarique (4%), acide arachidique (1%)...

### Propriétés

---

Très pénétrante, elle régénère l'épiderme, assouplit la peau, protège contre le rayonnement ultraviolet, agit efficacement sur les desquamations et les diverses irritations de la peau, tonifie les ongles et les cheveux.

### Utilisations

---

Préparation d'huiles solaires.

Préparation d'huiles de massage pour le corps en association avec les huiles essentielles.

Nourrir les cheveux secs et cassants.

Soins du corps en général.

### IMPORTANT

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**



## HUILE DE TOURNESOL

**Nom latin**

*Helianthus annuus*

**Provenance**

Amérique du Nord

**La plante**

---

Cultivé en abondance pour ses graines oléagineuses, le tournesol donne une huile particulièrement fruitée et d'un jaune plus ou moins pâle. Sa richesse en acide gras linoléique l'indique tout particulièrement comme régulateur endocrinien et nerveux. L'huile de tournesol est également reconnue pour son action hypocholestérolémiant (baisse du cholestérol sanguin) et anti-athéromateuse.

Elle assouplit et adoucit la peau et les muqueuses. Enfin la vitamine E qu'elle renferme exerce une excellente action antioxydante.

**Partie de plante utilisée : graines**

---

**Principaux composants**

---

Acide linoléique (62%), acide oléique (25%), acide palmitique 7%), acide stéarique (2%), acide arachidique (1%)...

**Propriétés**

---

Nourrissante, assouplissante, adoucissante, riche en vitamine E, l'huile de tournesol se révèle une excellente huile de massage grâce à sa grande fluidité.

**Utilisations**

---

Soins du corps : massages en particulier

Support d'huiles essentielles : idéale comme base huileuse pour vos massages aromatiques.

**IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## IV. LES BIENFAITS DU MASSAGE AROMATIQUE

### *Les techniques de massage*

#### **Les effleurages**

Les pressions glissées superficielles, ou effleurages, consistent à glisser la main sur la peau sans atteindre les tissus sous-cutanés. Toute la surface de la main est en contact avec la peau. On peut comparer ce toucher à la caresse d'une vague sur un rocher.

Cette manœuvre permet d'entrer en contact avec le corps à masser et de l'évaluer. Les effleurages entraînent un puissant effet anti-douleur sur la peau, qu'ils réchauffent et détendent. Si l'on a recours à une huile, c'est le moment de l'appliquer lors de grands mouvements circulaires. Un massage devrait toujours débuter et se terminer par ces gestes. On peut aussi y faire appel en cours de massage, comme transition entre deux manœuvres.

#### **Les pétrissages**

Toute la surface de la main saisit et pétrit les masses musculaires. Le pétrissage léger consiste à plier la peau et à lui imprimer des contraintes de torsion, de tension ou de cisaillement. Le pétrissage profond consiste à saisir la masse musculaire et à lui imprimer des mouvements de torsion. Cette technique convient aux parties charnues comme les fesses. Le fameux « palper-rouler » appartient à la catégorie des pétrissages. D'une manière générale, ces gestes étirent et détendent les muscles profonds, ce qui contribue à drainer les déchets, ainsi qu'à stimuler les circulations sanguine et lymphatique. Le pétrissage léger est anti-douleur et lutte contre les adhérences de la peau ; elle est mieux nourrie et plus « mobile ». Les pétrissages profonds sont très décontractants, ils sont très utilisés après une séance de sport.

#### **La pression**

Les pressions glissées profondes entraînent et déplacent les tissus sous-cutanés. Les pressions statiques consistent en un simple appui de la main ou des doigts, sans déplacement par rapport à la peau. Cette technique convient aux parties charnues comme les fesses, les pieds, les cuisses ou les mollets. En général, le masseur augmente graduellement l'intensité de la pression. Le corps étant détendu par les effleurages et les pétrissages : il accepte normalement les pressions, qui travaillent les tissus profonds autour des articulations. Lorsque ces mouvements s'exercent de la périphérie vers la racine d'un membre, ils activent la circulation sanguine.

#### **La friction**

Le masseur frotte les différentes couches de tissus les unes par rapport aux autres, c'est-à-dire le plus souvent transversalement par rapport à l'axe du muscle. Les « pro » y font appel en cas de tendinite ou d'entorse. Les frictions sont avant tout antidouleur. Mais elles permettent aussi de mieux nourrir la peau et de rendre ainsi les mouvements plus faciles.

#### **Les percussions**

Comme dans le registre de la musique, les percussions « sur peau » correspondent à des mouvements rythmiques, agiles et bruyants ! Elles sont administrées avec les deux mains, qui doivent être détendues et souples. Hachure, martèlement et pincement se succèdent rapidement.

C'est une manœuvre essentiellement stimulante, et elle est assez rarement pratiquée. Les percussions mobilisent les masses musculaires des cuisses et les fesses, mais améliorent aussi la circulation et tonifient la peau (Dufour, Leduc, 2003).

#### **IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## ***Impact des techniques de massage utilisées***

Sur le plan physique, le massage aromatique :

- détend les muscles ;
- renforce le tonus musculaire ;
- assouplit les articulations ;
- stimule la circulation veineuse et lymphatique ;
- augmente l'oxygénation du sang ;
- favorise l'élimination des toxines en s'opposant à leur fixation dans les articulations ou les muscles ;
- apaise le système nerveux ;
- oxygène les tissus ;
- ralentit le rythme cardiaque ;
- assouplit la peau ;
- participe à l'harmonisation hormonale, et donc à un métabolisme optimisé ;
- rend le corps plus « léger » et moins « raide ».

Sur le plan mental, le massage aromatique :

- soulage le stress et l'angoisse ;
- permet de se réapproprier son corps, de faire « un » avec lui et de ne plus le sentir comme morcelé ;
- améliore l'image corporelle ;
- libère les énergies négatives accumulées ;
- apaise les traits du visage.

## ***Impact du massage aromatique***

### **Action symptomatique**

Les huiles essentielles vont soutenir et amplifier les effets mécaniques du massage.

Les oxydes vont faciliter la circulation artériolaire et favoriser ainsi l'irrigation cellulaire dans les massages à visée circulatoire.

Les monoterpénols, en mobilisant la lymphe, et les cétones, soulageant la douleur, vont donner une nouvelle dimension au traitement de la cellulite.

Les éthers et les esters vont, par leur action antispasmodique, métamorphoser les massages relaxants et décontracturants.

Les aldéhydes et les cétones, par leur action anti-inflammatoire et antalgique, seront très utiles pour compléter les traitements du système locomoteur.

### **Influence psychosensorielle du massage aromatique**

L'application d'huiles essentielles transmet une information relevant tant de son influence psychosensorielle que de ses propriétés thérapeutiques. Cette information est d'autant plus active que les huiles essentielles sont appliquées sur la peau très riche en terminaisons nerveuses.

D'autre part, le massage aromatique met en œuvre des substances volatiles qui seront inhalées et stimuleront vos récepteurs olfactifs. De ce fait, le massage aromatique touche également votre sphère émotionnelle en activant une sensation de plaisir et de détente.

### **IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veuillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**

## V. BIBLIOGRAPHIE

### **Huiles de beauté et de santé**

Chantal et Lionel Clergeaud  
Ed. Les 3 Spirales  
Fontenay le Comte, 2002  
ISBN 2-84773-005-2

### **Guide des Huiles Essentielles**

E. Joy Bowles  
Ed. Le Courrier du Livre  
Paris, 2004  
ISBN 2-7029-0477-7

### **Votre Beauté au Naturel**

#### **Comment préparer vous-même tous vos produits de beauté ?**

Chantal Clergeaud  
Ed. Dangles  
St Jean de Brayes, 2002  
ISBN 2-7033-0532-X

### **Les huiles essentielles, médecine d'avenir**

Docteur Jean-Pierre Willem  
Aux Editions du Dauphin  
Paris, 2002  
ISBN 2-7163-1206-0

### **Massages, Tout savoir pour se détendre au quotidien**

Anne Dufour, Alix Leduc  
Ed. Hachette  
Lille, 2003  
ISBN 62-69-0911-01-8

### **Les cosmétiques et la peau**

Docteur Annick Pons-Guiraud  
Ed. du Rocher  
Monaco, 1997  
ISBN 2-268-02587-5

### **Etre bien avec sa peau**

Dr Eva Sattler – Dornbacher  
Ed. Jacques Grancher  
Paris, 1993

ISBN 73-0164-1

### **La beauté à l'ancienne**

Josette Rousselet-Blanc  
Ed. Michel Lafont  
Marguerre, 2004  
ISBN 2-7499-0048-4

### **Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales**

Jean Bruneton  
Ed. TEC&DOC chez Lavoisier  
Paris, 1999  
ISBN 2-7430-0315-4

### **Petits remèdes santé par les légumes**

Willy Platteau  
Ed. Vigot  
Paris, 2003  
ISBN 2-7114-1574-0

### **Petits remèdes santé par les fruits**

Willy Platteau  
Ed. Vigot  
Paris, 2003  
ISBN 2-7114-1575-9

### **Le Grand Livre des Huiles Essentielles**

F. Patrini MT Lucheroni  
Ed. De Vicchi  
Paris, 2004  
ISBN 2-7328-1748-1

### **1001 Remèdes naturels**

Laurel Vukovic  
Ed. Vigot  
Paris, 2004  
ISBN 2-7114-1627-5

#### **IMPORTANT**

Recueil d'information à titre indicatif uniquement.

**Veillez consulter un avis médical avant tout usage d'huile essentielle, d'eau florale ou d'huile végétale**