

Débuter l'aromathérapie

LES 7 NOTIONS ESSENTIELLES



Par Alexandra Ochando Descargues
<https://chroniqueviesaine.com>



IMPORTANT

Ce e-book est gratuit.

N'hésitez pas à le partager, copier, distribuer et à communiquer dessus par tous moyens et sous tous formats.

Toute modification ou **utilisation à des fins commerciales est interdite**. De même que toute intégration à des contenus illicites et puni par les lois de votre pays.

Ce livre est sous licence **Creative Common 3.0** « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer Alexandra Ochando Descargues comme auteure de ce livre et du blog [Chroniques d'une vie plus saine](#) et d'inclure le lien vers ce blog.



INTRODUCTION

L'idée de ce recueil et de la création de mon blog m'est venue de ma pratique professionnelle de la pharmacie d'officine.

L'engouement pour les thérapeutiques naturelles est immense, on le voit en pharmacie mais aussi dans les magasins bio, les herboristeries ou encore sur internet.

Trop souvent, les huiles essentielles, considérées à tort comme des médecines douces, font l'objet de mésusage. Leurs fabuleuses propriétés provoquent alors des effets fortement indésirables, voire des blessures.

L'aromathérapie est un vaste domaine et sa pratique en temps qu'aromathérapeute demande de nombreuses années de formation.

Ma volonté ici n'est pas de vous transformer en aromathérapeute, elle n'est pas non plus de vous effrayer avec une liste sans fin d'effets indésirables. Ce que je souhaite, au travers de ce livre numérique, mais aussi grâce aux nombreux articles disponibles mon blog, c'est vous **transmettre les notions de bases indispensables pour tester et profiter des bienfaits des huiles essentielles sans danger.**

!! Vous ne trouverez pas de rubriques contre-indication dans ce livre, mais des notions générales sont surlignées dans les différentes parties. Les contre-indications s'étudient au cas par cas, en fonction des huiles et de l'âge du destinataire.!!

La **consultation d'un professionnel** de santé peut se révéler indispensable, notamment chez les enfants ou durant la grossesse. L'automédication doit respecter les limites des compétences de chacun.

J'aborde ici les thèmes de la prévention et du traitement des maux du quotidien. **Ce guide vous donne les bases de l'aromathérapie pour un usage de 1^{er} secours.**

Dans tous les cas, sans amélioration dans les 72h, je vous recommande de consulter un spécialiste.



Bonne lecture et bonne pratique !

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	2
L'aromathérapie dans l'histoire	5
1 - Qu'est qu'une huile essentielle	6
A. La plante et ses dénominations	6
B. Les procédés d'extraction	7
2 - Conservation des huiles essentielles	10
3 - Les hydrolats aromatiques	11
4 - Les excipients pouvant servir de support aux huiles essentielles	12
A. Les Huiles végétales (HV)	12
B. Les dispersants	13
C. Autres excipients possibles	13
5 - Les différentes voies d'administration	15
A. La voie cutanée	15
B. La voie olfactive	15
C. La voie orale	16
d. Les autres voies	17
6 - Les posologies usuelles	18
A- Voie cutanée (bain ou massage) :	18
B- Voie orale (en solution) :	18
7 - Classification de quelques huiles essentielles courantes	19
Liste des HE sélectionnées	20
Quelques formules	22
ACNE	23
ANGOISSES	23
BRONCHITE	23
BRULURES	23
CEPHALEES	24
CONTRACTURES MUSCULAIRES	24
DOULEURS ARTICULAIRES	24
GRIPPE	24
HERPES	25



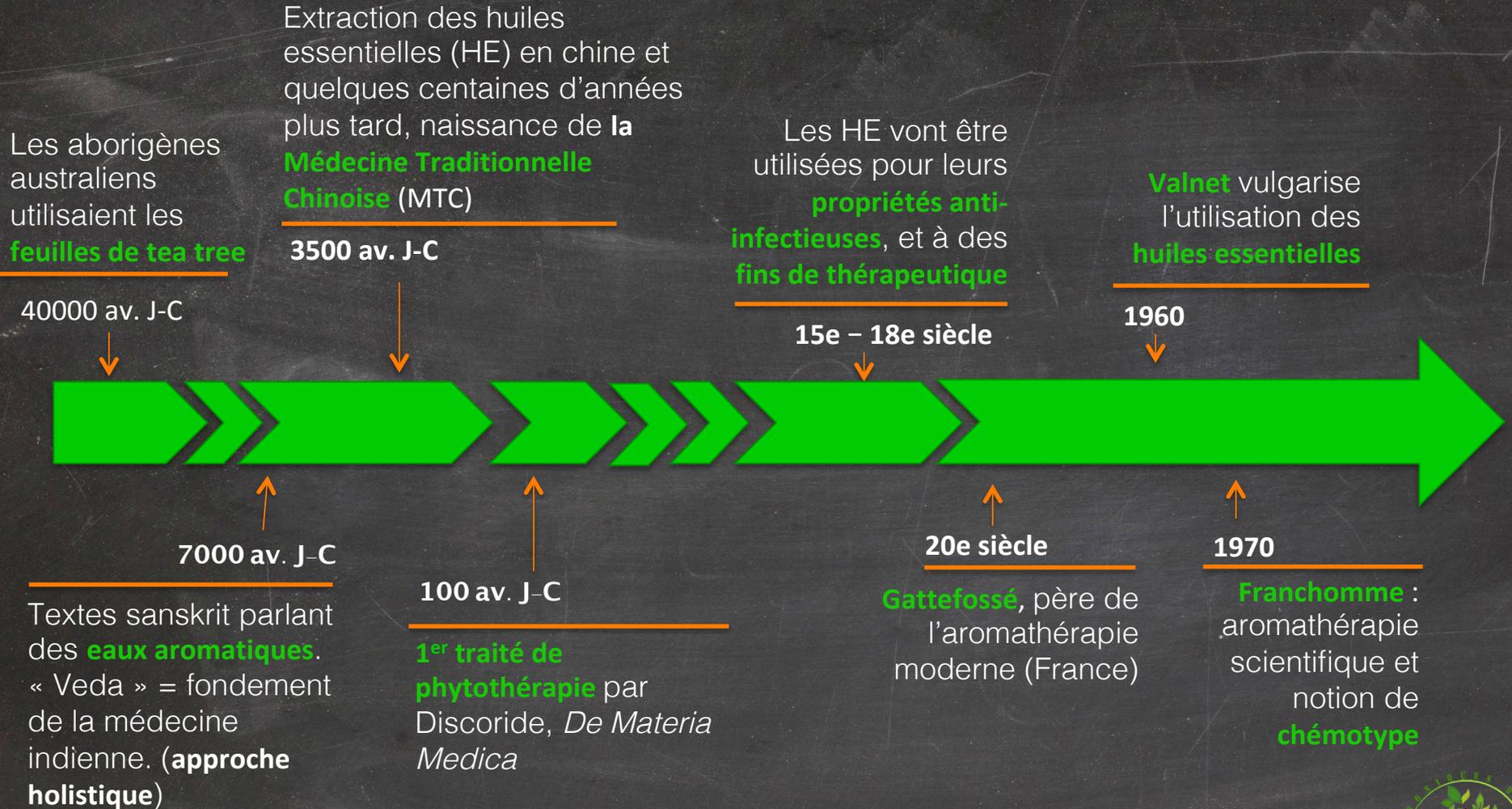


L'aromathérapie dans l'histoire



Utilisation des huiles essentielles et aromathérapie au fil des siècles

Une histoire en grande partie française !



1 - Qu'est qu'une huile essentielle

L'**aromathérapie scientifique** (du grec *aroma* = odeur et *thérapie* = soin) est une branche de la phytothérapie. Elle en découle mais il faut distinguer 2 notions importantes :

1. les propriétés médicinales d'une plante et de son huile essentielle sont souvent bien différentes
2. toutes les plantes ne donnent pas d'huile essentielle, seules les **plantes aromatiques** (qui contiennent des appareils sécréteurs) le peuvent.

Il existe plusieurs procédés pour obtenir une huile essentielle. Ces procédés sont normés par des organismes officiels tels que :

- A.F.N.O.R.
- I.S.O.
- Pharmacopée Européenne (VIII^{ème} édition)
- IX^{ème} et X^{ème} Pharmacopée Française

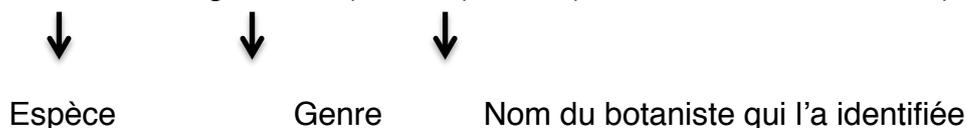
Ces normes permettent de garantir la qualité de la matière première, le procédé d'extraction et la qualité de l'huile essentielle (produit fini).

A. La plante et ses dénominations

Les matières premières (les plantes, donc) doivent être identifiées et contrôlées. L'identification doit comporter le **nom de genre**, d'**espèce** mais aussi, quand c'est nécessaire, **la variété**.

En effet, la composition chimique d'une huile essentielle (dont découlent les propriétés) varie d'un genre à l'autre mais aussi parfois d'une variété à l'autre

Ex 1 : Lavandula angustifolia (ou vera) Miller (Lavande officinale ou vrai)



Ex 2 : Les genres

On distingue couramment 3 genres d'eucalyptus, leur conférant des propriétés assez distinctes.

Eucalyptus radiata (E. radié) → affections de la sphère ORL, voies respiratoires hautes.

Eucalyptus globulus (E. globuleux) → affections de la sphère broncho-pulmonaire, voies respiratoires basses.

Eucalyptus citriodora (E. citronné) → affections musculaires et sphère rhumatologique.

Une mauvaise identification de l'eucalyptus dont est extrait l'huile essentielle peut donc vous conduire à un mésusage, notamment parce que **l'HE d'eucalyptus radié** est LA SEULE que l'on peut **utiliser chez les enfants à partir de 3 ans**

Ex 3 : Les variétés

Les basilics, selon leurs origines géographiques, peuvent avoir des compositions chimiques différentes ; on va donc trouver des composants chimiques différents (notamment le composé dominant) au sein d'une même espèce, d'un même genre. On se sert des noms de « variétés » pour distinguer ces divergences.

B. Les procédés d'extraction

La norme Afnor NT 75-006 (fév 2006) définit une huile essentielle comme :

« un produit obtenu à partir d'une matière première végétale, soit par un entraînement à la vapeur d'eau, soit par des procédés mécaniques à partir de l'épicarpe des Citrus, soit par distillation sèche, et qui est séparé de la phase aqueuse par des procédés physiques »



1. ENTRAINEMENT A LA VAPEUR D'EAU : **obtention d'une huile essentielle**

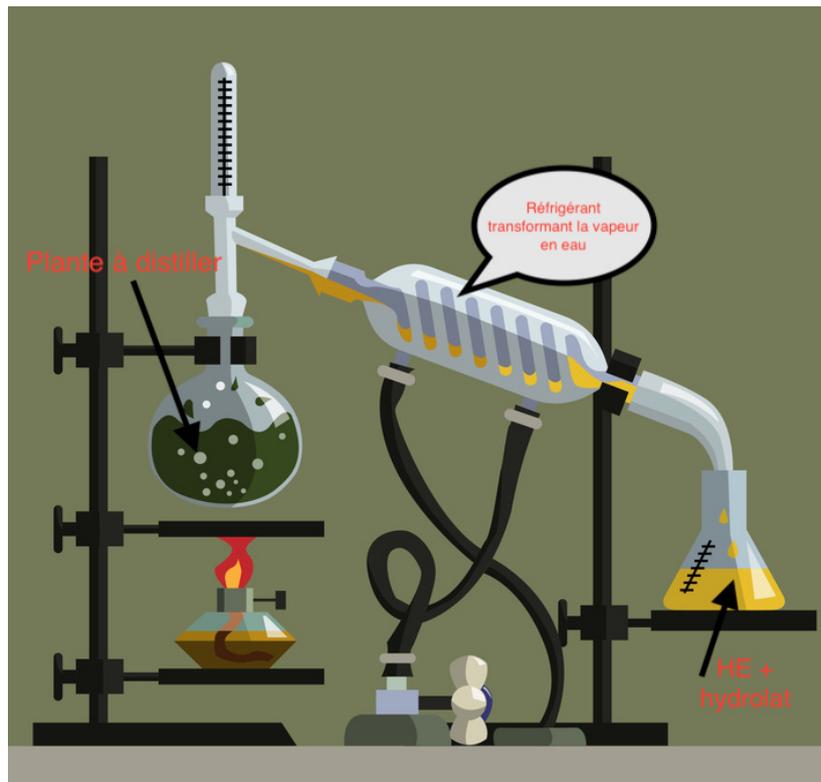


Schéma d'un appareil à distiller

La plante est mise dans l'eau et chauffée. La vapeur, contenant les principes actifs volatiles de la plante, passe dans un réfrigérant qui la liquéfie.

On obtient :

- l'**hydrolat** (ou eau distillée aromatique)
- l'**huile essentielle** (surnageant).

La séparation physique est automatique, du fait de la différence de densité entre l'HE et l'hydrolat.

2. EXTRACTION MECANIQUE : **obtention d'une essence**

On parle aussi d'expression à froid. Ce procédé concerne essentiellement la **famille des Citrus**, il permet de récupérer l'essence contenue dans la **peau** (péricarpe) des agrumes. Les fruits sont pressés, entiers et à froids puis on sépare l'essence du jus par centrifugation (procédé mécanique).

On parle bien d'essence et non pas d'huile essentielle quand l'extraction est réalisée de cette manière car elle permet de récupérer un produit brut, non modifié (pas d'oxydation)



3. DISTILLATION SECHE :

Le principe similaire à la distillation par entrainement à la vapeur d'eau, mais sans eau. Ce procédé **ne peut pas être utilisé pour l'aromathérapie médicale** car les huiles essentielles obtenues par un chauffage excessif voient certains de leurs composants détériorés voire détruits.

Il existe d'autres procédés pour extraire des huiles essentielles mais ils ne sont pas employés en aromathérapie ; je ne ferais donc que les citer :

- extraction par CO₂ supercritique (très coûteuse)
- extraction par solvant (parfumerie)
- enfleurage, macération...



2 - Conservation des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont

- **thermolabiles** (*elles s'évaporent à la chaleur*)
- **sensibles à l'air et la lumière.**

Au contact de l'air, elles s'oxydent facilement et vont subir diverses autres modifications chimiques qui vont altérer leur qualité et donc leurs effets.

Une huile essentielle mal conservée peut provoquer, entre autres, des dermatites de contact (allergies cutanées). C'est notamment le cas de l'huile essentielle de tea tree, pour laquelle on peut trouver dans la littérature scientifique de nombreux rapports de toxicité, très souvent liée à l'utilisation de l'HE pure, trop âgée, et surtout mal conservée.

Les HE doivent donc être conservées dans des flacons

- **opaques, à l'abri de toute lumière** (*les flacons de couleur ambres ou bleus conviennent*)
- **correctement bouchées**



Dans ces conditions, et du fait de leurs propriétés naturelles anti-infectieuses, elles ont une durée de vie assez longue (entre 3 et 5 ans).



3 - Les hydrolats aromatiques

Il s'agit de l'**eau distillée aromatique** que l'on a séparé de l'huile essentielle (voir schéma de l'appareil à distiller)

Ils contiennent des molécules aromatiques hydrosolubles (en moyenne 1%) et leurs **propriétés sont proches de celles des huiles essentielles sans être identique.**

Ils n'ont pas de contre-indications ni d'interactions médicamenteuses et sont très bien tolérés au niveau des muqueuses, de la peau ou par voie orale.

On leur connaît surtout des usages culinaires (hydrolat de fleur d'oranger, de rose) mais ils sont aussi intéressant d'un point de vue thérapeutique, notamment chez **les enfants et chez femmes enceintes.**

Les hydrolats aromatiques sont des substances très fragiles, qui se conservent à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur (conservation idéale autour de 10°C, le réfrigérateur convient bien).

Une fois ouvert, contrairement aux huiles essentielles, ils sont sensibles à la contamination bactérienne et **doivent être utilisés dans les 3 mois.**

Vous consultez cet article pour en savoir plus à leur sujet.



4 - Les excipients pouvant servir de support aux huiles essentielles

A. Les Huiles végétales (HV)



Il s'agit d'une substance grasse obtenue par pression ou extraction (avec divers solvants) à partir des graines et des fruits de plantes oléagineuses.

Elles contiennent majoritairement des triglycérides, mais aussi d'autres corps gras et enfin des composants dits « insaponifiables », comme des vitamines (A,D,E et K) et antioxydants.

Elles sont un excellent support en aromathérapie, en tant qu'excipient, mais sont aussi intéressante de part leurs propriétés intrinsèques.

Pour un usage médical, on ne tolère comme procédé d'extraction que la **pression à froid** qui permet d'obtenir des huiles végétales « **vierges et de première pression à froid** » non dénaturées.

Note : Ces HV vierges et de premières pressions à froid constituent une excellente source d'acides gras polyinsaturés (AGPI), particulièrement intéressante sur le plan culinaire car notre organisme est incapable de les synthétiser !

Elles se conservent en flacons opaques, à l'abri de la lumière et de la chaleur.



B. Les dispersants

Les huiles essentielles ne sont pas miscibles dans l'eau !!

Il est obligatoire d'utiliser un dispersant quand on souhaite préparer une solution en phase aqueuse.

Le dispersant va permettre de créer une solution aqueuse quasi homogène.

En aromathérapie, on peut utiliser 2 sortes de dispersants :

- le disper :

* origine végétale, solution alcoolique à 70%

* dosage : 1 mL = 40 gouttes

Pour disperser un HE, il faut 4 à 10 volumes de disper pour 1 volume d'HE

- le solubol :

* origine végétale, mais sans alcool

* dosage : 1 mL = 20 gouttes.

Pour disperser une HE, il faut 4 volumes de solubol pour 1 volume d'HE

C. Autres excipients possibles

Le **gel d'Aloe vera** constitue un très bon véhicule pour administrer des HE *per cutané*. Non seulement il est un excellent support mais il est aussi très intéressant de part ses propriétés : hydratant, régénérant, réparateur, stimulant et purifiant pour la peau,...

Le **miel** est très apprécié par voie orale, surtout pour traiter des affections ORL hautes avec angine. Il est adoucissant et cicatrisant.

Le **pain** ou les **comprimés neutres** sont utiles pour la voie orale. Quant au morceau de sucre, je le déconseille. Si vous suivez un traitement classique à base d'huile essentielle, à raison de 3 à 4 doses par jour pendant 5 jours, je vous laisse compter la quantité de sucre que vous allez ingérer. C'est bien dommage d'essayer de se faire du bien d'un côté pour se faire du mal d'un autre. Certes le miel est aussi du sucre, bien que naturel et moins mauvais pour votre santé. Et vous pouvez l'utiliser à raison d'1 à 2 fois dans la journée et utiliser ensuite un autre support.

Le **lait**, à condition d'être entier ou au moins ½ écrémé (c'est à dire qu'il doit contenir une phase grasse), est une excellente base de **bain pour les enfants**. Le



gras contenu dans le lait permettra aux huiles essentielles de se mélanger à l'eau du bain.

Versez quelques gouttes d'HE dans une cuillère à soupe ou une tasse à café de lait puis versez le tout dans l'eau du bain et mélangez.



5 - Les différentes voies d'administration

A. La voie cutanée

Elle est LA voie d'administration de référence des huiles essentielles. En particulier chez la femme enceinte (seulement après le 3e mois) et chez les enfants de moins de 6 ans en automédication.

Elle est d'une efficacité redoutable à condition de cibler correctement l'HE à utiliser mais surtout le support d'administration. En effet, toutes les huiles végétales ne se valent pas et n'atteignent pas la même profondeur au niveau de la peau (lisez cet article pour en savoir plus).

Les principales sphères visées par des applications locales sont :

- Sphères respiratoire (affections ORL et bronchiques)
- Sphère articulaire
- Sphère cutanée (problèmes de peau, brûlures,..)
- Sphère circulatoire (jambes lourdes)

Les applications se font par onction (*simple application de l'HE pure sur la peau*), massage ou encore bain.

A de rares exceptions prêt, évitez d'utiliser les huiles essentielles pures sur la peau, en raison de leur nombreux effets dermo-caustiques et irritants.

B. La voie olfactive

Elle est aussi très importante et, finalement, elle va intervenir à chaque prise d'HE. Souvenez-vous de l'origine du mot aromathérapie (« *thérapie par les odeurs* »).

La voie olfactive est aussi une voie de prédilection chez les enfants dès le 3^{ème} mois (et les femmes enceintes). Elle présente peu de contre-indication (*vérifier quand même au cas par cas*).

Pour exemple, vous pouvez diffuser, dans la chambre d'un nourrisson (*3 à 30 mois*), des huiles essentielles relaxantes comme les essences d'agrumes (**petit grain bigarade, mandarine**,..) ou encore du **citron**, qui va assainir la pièce.



PRECAUTION :

- Ne diffusez **jamais en présence du bébé** et attendez 10-15 min après la diffusion pour le ramener dans la pièce
- Il est inutile de diffuser pendant des heures ! Il vaut mieux diffuser plusieurs fois/jours, **par tranches de 10 min**

En dehors du simple fait de respirer un mélange d'HE avant de l'administrer par voie locale ou orale, on peut aussi **diffuser des huiles essentielles**.

La diffusion peut être humide ou sèche, selon le type d'appareil que l'on utilise.

Elle aura, en fonction des HE choisie, des propriétés diverses :

- apaisant, calmant
- favorisant le sommeil
- assainissant d'atmosphère

Enfin, les **inhalations** sont aussi un bon moyen de traiter des problèmes bronchiques localement ou encore apaiser et relaxer.

Les inhalations sèches consistent à mettre quelques gouttes d'HE sur un mouchoir et à respirer.

Les inhalations humides se pratiquent en mettant quelques gouttes d'HE dans de l'eau. Le mieux est d'utiliser un inhalateur prévu pour cet usage. De cette manière, les HE n'entrent pas en contact avec les yeux, ce qui serait très irritant.

Enfin, on peut aussi inhaler une huile essentielle au bouchon ou au flacon, directement, en cas d'anxiété ou de stress important par exemple (*HE de **Camomille allemande**, de **petit grain bigarade**, ou encore de **lavande fine** par exemple*).

C. La voie orale

La voie orale est intéressante pour les affections internes (digestives, ORL, urinaires,..)

Elle est généralement réservée aux professionnels de santé mais elle tend à se démocratiser donc il me semble important de rappeler ici quelques notions pour limiter les accidents.

La voie orale est réservée aux adultes et aux enfants de plus de 7 ans.

L'administration de fait en plusieurs prises (généralement entre 2 et 4 prises par jour).



Pour limiter les irritations, je vous recommande fortement d'utiliser un support pour vos HE (relisez la NOTION 4 relatives aux excipients utilisables)

N'oubliez pas de

- **respirer** avant de mettre à la bouche ; l'information olfactive est importante en aromathérapie,

- **garder en bouche quelques secondes** à 1 min, sous la langue, avant d'avaler.

L'administration sous forme de gélules est possible mais mieux vaut faire préparer votre mélange en pharmacie et sur la base d'une prescription médicale. Ce type de préparation demande en effet beaucoup de précision, des règles d'hygiène particulières et un certain équipement.

d. Les autres voies

Les voies rectale, vaginales sont des voies possibles avec des formes particulières (suppositoire, ovules) qui nécessitent, elles aussi, une préparation officinale, pour les mêmes raisons que précédemment. Dans tous les cas, seul un professionnel de santé aromathérapeute pourra vous les prescrire.

Les huiles essentielles ne s'utilisent jamais dans les yeux !



6 - Les posologies usuelles

Je vais vous donner ici des posologies classiques moyennes. Dans des cas très précis, et **sous les conseils d'un aromathérapeute**, ces données peuvent évoluer. En auto-médication, je vous conseille de vous en tenir à celle que je vous indique ci-dessous (*ou bien à celles présentées dans mes articles, car je vérifie toujours de manière excessivement sérieuse les informations que je vous délivre*)

A- Voie cutanée (bain ou massage) :

- Chez les enfants

De 3 mois à 6 ans, seules certaines huiles essentielles peuvent être utilisées (en réalité, on les divise même en 2 groupes : 3 mois - 3 ans et 3 ans - 6/7 ans). Vérifiez toujours vos sources avant d'utiliser une HE.

Au delà de 12 ans, on peut utiliser les mêmes HE que chez l'adulte (*attention, les contre-indications sont les mêmes aussi : pas de camphre, de cétones ou de menthol chez les asthmatiques, les épileptiques*)

Diluez vos huiles à raison **d'1% d'HE**, que ce soit dans le bain ou pour une application en massage ; soit **1ml** (!! 30 à 50 gouttes *selon le compte-goutte*) **pour 100ml** de lait ou gel de bain/douche

- Chez les adultes

Pour les préparations cosmétiques : 1 à 3%

Pour la gestion du stress ou le bien-être : 5%

Pour des actions musculaire, articulaire : 5 à 15 %

Pour une action anti-infectieuse puissante : 30 à 50%

B- Voie orale (en solution) :

- Chez l'adulte : 6 gouttes/jour, en 2 ou 3

- Chez les adolescents (12 à 16 ans, en fonction du poids, la limite supérieure peu varier) : 4 gouttes/jour, généralement en 2 prises

- Chez les enfants de 6 à 12 ans : 2 gouttes/jour en 2 prises

Avant 6 ans, pas de voie orale



7 - Classification de quelques huiles essentielles courantes

En suivant, je vous propose un tableau reprenant la liste de 18 huiles essentielles qui permettent de résoudre un très grand nombre de problèmes, qu'ils soient d'origine psychique, infectieuse ou encore inflammatoire.

La liste n'est, bien sûr, pas exhaustive, mais si vous possédez ces HE et que vous en maîtrisez l'usage, vous pourrez vous sortir de pas mal de situations.

J'ai choisi de classer ces HE par ordre alphabétique (pour simplifier la recherche) et j'y ai ajouté un code couleur pour mettre en avant les propriétés principales.

Pour éviter les lourdeurs, certaines HE sont restées « non classées ». Il s'agit d'HE ayant un champ d'action particulièrement large et sans forcément de prédominance d'action. Elles apparaîtront donc sans couleurs dans ce tableau.

Pour les autres, voici la légende :



Action sur la sphère psychique



Action anti-bactérienne ++



Action anti-virale ++



Action musculaire et rhumatologique



Liste des HE sélectionnées

Note 1 : Les HE **en rouge** sont celles avec lesquelles vous devez commencer si vous n'avez rien chez vous et que vous ne souhaitez pas vous procurer toute la liste.

Note 2 : Les HE marquées d'1 étoile (*) conviennent aux enfants **à partir de 3 ans** et celles marquées de 2 étoiles (**) conviennent **dès 3 mois** et pour les **femmes enceintes à partir du 3^{ème} mois de grossesse**, en respectant systématiquement les notions 1 à 6.

Bigaradier (petit grain) **

Cannelle

Citron **

Citronnelle

Eucalyptus citronné

Eucalyptus globuleux

Eucalyptus radié **

Gaultherie couchée

Hélichryse italienne

Lavande aspic

Lavande officinale **

Menthe poivrée

Niaouli *

Ravinstara *

Romarin à camphre

Romarin à cinéole

Tea tree * et (femmes enceintes)

Ylang ylang **



Huiles essentielles les plus courantes et leurs propriétés

Nom usuel	DCI	Famille	Spécificité biochimique	Propriétés	Indications	Contre-indication	Commentaires
Bigaradier petit grain	Citrus aurantium var. amara	Rutaceae	acétate de linalyle, linalol	Régulation nerveuse, calmant, antispasmodique	Spasmophilie, Lassitude, Insomnie, déprime		Plusieurs organes reproducteurs --> feuille = Petit Grain (Pg), fleur = Néroli, Zest = essence
Cannelle de Ceylan	Cinnamomum verum (Zeylanicum)	Lauraceae	cinnamaldéhyde	Anti-bactérien à large spectre et action puissante ++, Anti-viral, anti-fongique, antiparasitaire, Stimulant général et gastro-intestinal, Aphrodisiaque et euphorisant	Diarrhées (Turista), Candidoses, Insectifuge	dermo-caustique	ne jamais utiliser pure, Ne pas diffuser, Ne pas utiliser chez les enfants <5ans
Citron	Citrus limon	Rutaceae	limonène ++, b-pinène, citrals	Régulateur hépatique et anti-vomitif, Anti-infectieuse, antiseptique atmosphérique , Essence des enfants : stimulante physique et psychique	mal des transports, nausées de la femme enceinte, décongestionnant hépatique	photo-sensibilisante ++	zeste (essence de citron)
Citronnelle de Java	Cymbopogon winterianus	Poaceae	citronellal ++, géraniol, citronellol, acétate de géranyle, élémol	Antibactérien et antiviral, Anti-inflammatoire rhumato, Insectifuge			

Huiles essentielles les plus courantes et leurs propriétés

Nom usuel	DCI	Famille	Spécificité biochimique	Propriétés	Indications	Contre-indication	Commentaires
Eucalyptus citronné	Eucalyptus citriodora	Myrtacée	citronellal, absence d'eucalyptol	Anti-inflammatoire, antirhumatismal, Antalgique per cutané, Myorelaxant, Régulateur du système nerveux (sédative, calmante, relaxante)	Douleurs articulaires ou musculaires		
Eucalyptus globuleux 	Eucalyptus globulus	Myrtaceae	1,8 cinéole, globulol	Anti-infectieux, Mucolytique , Expectorant, Antiseptique	Affections broncho-pulmonaires = voies respiratoires basses		
Eucalyptus radié 	Eucalyptus radiata	Myrtaceae	1,8 cinéole, a-terpinéol, citrals	Expectorant, Décongestionnant rhinopharyngé, Antiseptique	Affections de la sphère ORL = voies respiratoires hautes		efficace par voie orale ++, Idéale pour les enfants, même très jeunes
Gaultherie couchée	Gaulthéria procumbens L.	Ericaceae	salicylate de méthyle (proche de l'aspirine)	Anti-inflammatoire, antispasmodique, Anticoagulante, favorise la cicatrisation,	Traumatisme, Préparation à l'effort sportif et récupération	allergies à l'aspirine	réactions cutanées possibles, éviter d'appliquer sur des zones étendues en cas de prise d'anticoagulants

Huiles essentielles les plus courantes et leurs propriétés

Nom Usuel	DCI	famille	spécificité biochimique	propriétés	Indications	contre-indication	commentaires
Hélichryse italienne (Immortelle)	Hélichrysum italicum var. italicum	Asteraceae	acétate de néryle, diones, g-curcumène, limonène, nérol	Anticoagulant, fluidifiant sanguin, active la micro-circulation, Fibrinolytique (détruit les caillots), Anti-inflammatoire et antalgique	Anti-hématome +++		chez la femme enceinte par voie orale ou locale sur la zone abdominale, oie orale en pédiatrie, en cas de traitement par des anti-coagulants
Lavande Aspic	Lavandula spica (latifolia)	Lamiaceae	linalol, 1,8 cinéole, camphre, bisabolène, pinènes	Détoxifiante, cicatrisante, expectorante et mucolytique, antalgique, anti-infectieuse	Brulure sévères en 1ere intention, otites et affection ORL, mycoses		bonne absorption quelque soit la voie d'administration
Lavande Officinale	Lavandula vera (angustifolia)	Lamiaceae	acétate de linalyle, linalol, ocimènes, acétate de lavandulyle, b-caryophyllène	Spasmolytique , calmante SNC, cicatrisante et régérante cellulaire	Crampes musculaires, insomnie infantile, brulures, prurit		pas d'intérêt par voie orale, préférez les voies cutanée et respiratoire
Menthe poivrée	Mentha x piperate L. nm piperata	Lamiaceae	menthol, menthone, 1,8 cinéole, acétate de menthyle	Régulateur et protecteur hépatique, tonique et stimulant cérébral, antalgique	Céphalée, nausées, mal de transport, insuffisance pancréatique	enfant avant 7 ans	Hormone-like : favorise les règles, excitante et stupéfiante à forte dose, max 1 gtt par voie orale
Niaouli	Melaleuca quinquenervia	Myrtaceae	1,8 cinéole, viridiflorol	anti-infectieux (antiviral++), expectorant, antispasmodique, radioprotecteur (en cas de radiothérapie)	otites, grippe, herpès		Prudence chez la femme enceinte et les enfants à cause de l'action oestrogène-like

Huiles essentielles les plus courantes et leurs propriétés

Nom usuel	DCI	Famille	Spécificité biochimique	Propriétés	Indications	Contre-indication	Commentaires
Ravinstara	<i>Cinnamomum camphora</i>	Lauraceae	1,8 cinéole, sabinène, a-terpinéol	antiviral ++, immunostimulant , neurotonique et rééquilibrant, expectorant	Grippe, herpès/zona, insomnie, adolescents léthargiques et déprimés ou angoissés		attention à la confusion avec le ravensara aromatica (espèces différentes), plus camphré, ne convenant pas aux enfants
Romarin à cinéole 	<i>Rosmarinus Officinalis</i> L. <i>cinéoliferum</i>	Lamiaceae	1,8 cinéole	expectorante, mucolytique, anti-infectieux, tonique musculaire et circulatoire	Affections pulmonaire et respiratoire, otites, sinusites, bronchites, préparation sportive, régulation hépatique chez les enfants		
Romarin à camphre	<i>Rosmarinus officinalis camphoriferum</i>	Lamiaceae	camphre , 1,8 cinéole, a-pinène	action neuromusculaire, relaxante, decontracturante+++, hypotenseur, expectorant, anti-inflammatoire	contractures musculaire, crampes, arthrose, régulation hépatique	neurotoxique à forte dose (camphre), interdit chez les femmes enceintes, allaitantes et enfants < 30 mois	
Tea tree 	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Myrtaceae	4-terpinéol, g-terpinène	anti-infectieux polyvalent, radioprotecteur, immunostimulant	acné, affections bactérienne dentaires, génitales, mycoses, brûlures de radiothérapies		s'utilise surtout par voie cutanée avec une bonne tolérance
Ylang ylang	<i>Cananga odorata</i>	Annonaceae	germacrène D, b-caryophyllène, acétate de benzyle	Sédatif cardiaque, hypotensive, relaxante générale, antalgique, aphrodisiaque	tachycardie, palpitations, poussées dentaires, douleurs cancéreuses, impuissance et frigidité		

Quelques formules

Vous trouverez à la suite quelques formules pour obtenir des mélanges d'huiles essentielles actifs sans être nocifs.

Les formules sont classées par ordre alphabétique des troubles qu'elles traitent.

J'ai volontairement choisi les ml et non pas les gouttes comme unité de mesure car les compte-gouttes utilisables en aromathérapie ne sont pas identiques et certains vont délivrer 30 gouttes au ml quand d'autres délivreront 50 gouttes au ml.

Pour prélever des quantités de l'ordre du ml ou du ½ ml, vous pouvez vous procurer en pharmacie ou sur internet une **seringue à insuline** ou à tuberculine, **d'un volume de 1ml**.

Pour ce qui est des excipients (HV notamment), **15 ml = 1 cuillère à soupe** ou, pour plus de précision, là encore vous pouvez acheter des seringues de 20ml ou 50ml.

Vous en trouverez sur Amazon [ici](#), [ici](#) ou encore [ici](#) et [ici](#)



ACNE

Tea tree (ou palmarosa), lavande aspic

0,5 ml de tea tree + 0,5 ml de Lavande aspic dans 15 ml d'huile végétale (1/2 calophylle + 1/2 jojoba ou 2/3 calophylle + 1/3 d'argan)

Appliquer au coton-tige (ou à mettre dans un roll-on si possible) 3 à 4 fois/jour sur les boutons (de manière localisée, pas sur tout le visage, cette formule est assez concentrée)

Pensez aussi à l'hydrolat de sauge ou de tea-tree, idéal en lotion après avoir nettoyé le visage (seulement le soir pour l'hydrolat de sauge, car il est photo sensibilisant)

ANGOISSES

Lavande, Petit grain bigarade, orange, basilic exotique

1ml d'HE de lavande officinale + 0,5 ml d'HE de petit grain bigarade dans 15 ml d'HV de macadamia.

En massage 3 à 4 fois par jour sur le plexus solaire.

Pour les enfants, à partir de 3 ans : 1ml de Lavande officinala + 0,5ml de petit grain bigarade dans **45ml d'HV d'amande douce** ou de noyaux d'abricot, à appliquer le long de la colonne vertébrale

BRONCHITE

Eucalyptus globuleux, eucalyptus radié, pin sylvestre, ravinstara, niaouli

1ml d'HE d'eucalyptus radié + 1ml d'HE de ravinstara + 1 ml d'HE de niaouli + 0,5 ml d'HE de pin sylvestre dans 15ml d'amande douce.

3 fois/ jour sur le thorax pendant 10 jours.

BRULURES

Lavande aspic, Helichryse romaine

Utilisez la lavande pure, en cas de brûlure importante → 1 goutte 5 à 6 fois sur la zone brûlée, le 1^{er} jour

Pour les jours suivant, ou en cas de brûlure plus légère :



2,5 ml d'HE de Lavande aspic + 0,5 ml d'HE d'hélichryse dans 15 ml de gel d'Aloe vera ou d'un mélange HV de millepertuis + HV de rose musquée.

Appliquer 3 fois par jour sur la brûlure jusqu'à cicatrisation

CEPHALEES

Menthe poivrée, gaulthérie, basilic tropical, lavande vrai

1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de gaulthérie en application sur les tempes

3 fois/ jours au maximum ET éviter les yeux

CONTRACTURES MUSCULAIRES

Lavande vraie, gaulthérie, romarin à camphre, lavandin

1,5ml d'HE de lavandin + 1ml d'HE de lavande vrai + 1,5 ml d'HE de gaulthérie + 0,5ml d'HE de romarin à camphre dans 30ml d'HV (20ml d'HV de millepertuis + 10 ml d'HV de noisette)

Appliquer en massage sur la zone contracturée, 2 fois par jour

DOULEURS ARTICULAIRES

Gaulthérie, eucalyptus citronné, lavande vrai, laurier noble

1ml d'HE de gaulthérie + 1ml d'HE d'eucalyptus citronné + 0,5ml de lavande vrai dans 15 ml d'HV (10 ml d'HV de millepertuis + 5ml d'HV de calophylle)

Appliquer en massage sur les articulations douloureuses 2 à 3 fois /jour

GRIPPE

Ravinstara, niaouli, eucalytus radié, palmarosa, laurier noble

Curatif

1 goutte d'HE de ravinstara + 1 goutte d'HE de laurier sur un support pour voie orale.

3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes (5 à 7 jours max)



Préventif

2,5ml d'HE ravinstara + 2ml d'HE niaouli + 3ml d'HE d'eucalyptus radié dans 30ml d'HV de macadamia ou d'amande douce

Appliquer matin et soir sur le thorax et la nuque

Enfants au delà de 6/7 ans : 2,5 ml d'HE de ravinstara + 2,5ml d'HE d'eucalyptus radié dans 30 ml d'HV d'amande douce.

Appliquer le matin, sur le thorax, la plante des pieds ou le long de la colonne vertébrale.

Dans tous les cas, n'utilisez pas cette formule en permanence :

- vous pouvez l'utiliser pendant environ 10 jours en cas de grosse épidémie ou si quelqu'un est déjà malade autour de vous

- si vous souhaitez l'utiliser sur une longue période, appliquez là seulement 4 jours par semaine.

HERPES

Ravinstara, niaouli, lavande aspic

2ml d'HE de ravinstara + 1 ml d'HE de niaouli dans 1 ml d'HV de millepertuis + 1 ml d'HV de noisette

Appliquer 5 fois / jour

L'huile végétale (extrait lipidique en réalité) de millepertuis est photo-sensibilisante. En période estival ou en cas d'ensoleillement important, vous pouvez la remplacer par 1ml supplémentaire d'HV de noisette.

REGLES DOULOUREUSES

Estragon, camomille noble, ylang ylang, gaulthérie, sauge sclarée, petit grain bigarade

1ml d'HE d'estragon + 1ml d'HE de gaulthérie dans 15ml d'HV d'amande douce.

Appliquer 3 fois / jour sur le bas ventre dès les 1^{er} symptômes.



SOURCES

J'ai à cœur de transmettre des notions utiles, bénéfiques pour la santé et surtout non dommageable.

Voici donc la liste de mes sources principales :

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale, *M. Faucon, Sang de la Terre*

L'aromathérapie exactement, *P. Franchomme, R. Jollois, D. Pénéol, Roger jollois*

Le grand guide des huiles essentielles, *F. Millet, Marabout Référence*

Conseils en aromathérapie à l'officine : création d'un site internet destiné aux pharmaciens d'officine. *M. Rullière, A. Porraz. Sciences pharmaceutiques. 2015.*

Recommandations relatives aux critères de qualité des huiles essentielles. *ANSM*

Suivez-moi pour une vie plus saine sur Facebook (@Chroniqueviesaine) pour ne rater aucun des prochains articles concernant les huiles essentielles mais aussi bien d'autres conseils indispensables pour utiliser les plantes et vous nourrir sainement, pour être en bonne santé et le rester !

A très bientôt !

