



MEMENTO
ATELIER AROMATHERAPIE
FAMILIALE



Association loi 1901

**Réflexothérapie, aromathérapie,
soins énergétiques chinois
Carcassonne et Lézignan Corbières
Tel : 06 45 59 66 70
Bienetreconseils21@gmail.com**

Qu'est ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie utilise les « arômes », les huiles essentielles des plantes comme « thérapie » pour améliorer la santé et le bien être d'une personne. L'aromathérapie est un traitement holistique fondé sur le principe très ancien selon lequel le corps et l'esprit doivent être en harmonie.

Elle favorise un bien être physique, mental, émotionnel et spirituel. L'odorat est un des liens principaux entre le cerveau et le monde extérieur. Lorsque nous inhalons un parfum, les neurotransmetteurs déclenchent la production de substances biochimiques qui agissent sur notre humeur, nos sentiments et nos émotions. Quand une huile essentielle pénètre notre peau par l'eau du bain ou un massage, elle traverse l'épiderme, active notre système lymphatique et passe dans le sang, ce qui a pour effet de libérer son effet thérapeutique dans le corps.

Quelques grands noms de l'aromathérapie moderne

La formalisation de l'aromathérapie c'est faite au 20ème siècle :

René Maurice Gattefossé (ouvrage en 1931),

Jean Valnet, Marguerite Maury ont affiné l'utilisation et repris les travaux de Gattefossé

, Pierre Franchomme a défini la notion de chémotype

Aujourd'hui des pharmaciens, des naturopathes et aromathérapeutes diffusent

l'aromathérapie au grand public, à travers leurs ouvrages : **Dominique Baudoux, Danièle Festy. ..etc.**

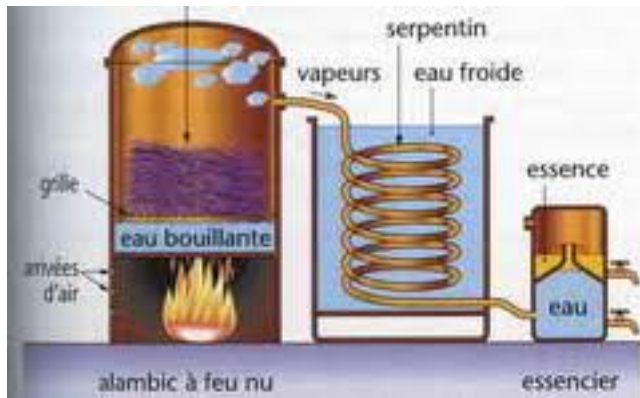
D'où viennent les arômes des plantes ? Les arômes des plantes sont en rapport avec la survie de la plante. En effet, une plante va fabriquer les substances nécessaires à sa vie. En fonction de son environnement, elle va développer une communication grâce à des molécules volatiles dans le but de se reproduire, de se protéger des insectes indésirables et d'attirer les insectes pollinisateurs.

Comment fabrique t'on une huile essentielle ?

Sur les 800000 espèces de plantes, 10% sont capables de synthétiser une essence dans leurs organes. Ces organes producteurs d'essence se trouvent dans différentes parties des plantes, les plus concentrés sont cueillis. Racines : vétiver, angélique, nard de l'Himalaya
Rhizomes : gingembre Bois : santal, cèdre, pins Ecorces : cannelle de Ceylan ou de Chine, bois de rose Oléorésines : myrrhe, encens Fruits, graines, semences : citron, orange Feuilles : niaouli, ravintsara, tea- tree, eucalyptus Fleurs, sommités fleuries : lavandes, menthe, romarin, sauge, ylang-ylang, rose, basilique

Les modes d'extraction des huiles essentielles : - Expression à froid : fruits uniquement (bergamote, citron, orange)

- **Distillation à la vapeur d'eau,** l'eau circule à travers une cuve de plantes, elle est refroidie, séparée de l'eau et récupérée sous forme d'essence. L'eau récupérée est utilisée pour créer l'hydrolat ou l'eau florale.



- **Extraction par dissolvants volatils :** la récolte est traitée au moyen d'hexane ou d'éthanol ; on obtient un absolue utilisé par l'industrie cosmétique.

Qu'est qu'une huile essentielle?

C'est une substance extraite d'une plante aromatique après distillation à la vapeur d'eau ou expression à froid pour les agrumes. C'est une substance constituée de molécules aromatiques volatiles. Une plante peut contenir quelques molécules aromatiques voir quelques centaines avec chacune des propriétés thérapeutiques différentes.

Comment choisir une huile essentielle ? Choisir une huile essentielle **pure, naturelle et chémotypée** dans des flacons semi opaques pour protéger l'huile de la lumière et des UV. Elle se conserve à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant environ 5 ans. Le flacon d'HE doit mentionner l'espèce botanique exacte de la plante sous son nom latin.

Le chémotype est comme l'ADN de la plante, c'est l'ensemble des molécules qui compose l'huile essentielle, elles déterminent ses propriétés thérapeutiques. Il sera noté sur le flacon: **H.E.B.B.D** (huile essentielle botaniquement et biologiquement définie)

Op: organe producteur de la plante

Sb: spécificité biochimique Une même plante n'aura pas la même spécificité biochimique en fonction du lieux où elle pousse (nature du sol, climat, altitude)

Une quinzaine de grandes familles chimiques ont été dénombrées. Ces différents ensembles se subdivisent eux-mêmes en sous-classe de chémotype aux propriétés bien spécifiques qu'il ne faut pas confondre.

Voici les principales familles de molécules biochimiques

Groupe Chimique	Effets Positifs	Terrain de traitement préféré	Exemples des molécules	Exemples des HE
Acides	Anti-inflammatoire, Anti-spasmodiques, Calmants	Système nerveux	Acide citronnelle, acide benzoïque, acide gérannique	Bois de santa Eucalyptus Genévrier
Alcools aromatiques	Anti-infectieux, neuro-tonique, antiseptiques, hypotenseur, équilibrant, antibactériens	Système Respiratoire Système nerveux	Bornéol, citronnellol, géraniol, linalol, menthol, sabinol, terpinéol-4, thuyanol	Thym ct thujanol ; thym ct linalol, menthe des champs
Aldéhydes	Calmants, anti-inflammatoires, apaisant, vasodilatateurs, antibactériennes.	Système ostéo-articulaire	Benzaldéhyde, aldéhyde, cinnamique, citral, citronnellal, géraniol, myrténal, phellandral	Lemongrass ; verviène citronnée ; citron
Cétones	anti-inflammatoires, mycolytique réchauffant, stimulant, calmant	Système Cutané	camphre, carvone, cryptone, fenchone, isomenthone, jasmone, menthone, thuyone, vérbénone	Romarin, Menthe poivrée cèdre de l'atlas
Coumarines	Calmant, hypnotique, hypotenseur ; anticoagulant	Système Nerveux	Angélicine, bergaptène, citronène, fourcoumarine, myristicine	Angélique ; bergamote, pamplemousse
Esters	Antispasmodiques, anti-inflammatoires, sédatives, équilibrants. Antalgiques	Système musculaire	acétate de bornyle, de linalyle, de menthyle, de carvacryle	Camomille romain, Géranium, néroli, ylang-ylang
Ethers	Antispasmodiques, relaxant, antiviral, antalgiques, équilibrant, anti-histaminique	Système nerveux	méthyle thymol ; méthyl-chavicol, méthyl-eugénol, isoeugénol, safrol trans anéthole	Basilic ; Estragon ; fenouil ; aneth
Lactones	Mucolytiques ; expectorants ; anticoagulants, antispasmodiques	Système respiratoire	Lacton de massoïa ; santolactone ; lacton de népéta	Camomille matricaire et romaine ; héliochryse
Oxydes	Stimulant, réchauffant, expectorants, antiviraux	Système Digestif Bas	Oxyde de bisabolol, oxyde de bisabolone, 1,8-cinéole, oxyde de linalol, oxyde de rose	Romarin ct cinéole; Eucalyptus radiata ; Niaouli, Laurier noble

Groupe Chimique	Effets Positifs	Terrain de traitement préféré	Exemples des molécules	Exemples des HE
Phénols	Antibactériennes++++ Antiseptiques +++, antiparasitaires (cutanés et intestinaux) ; antiviraux	Système Respiratoire Bas	Australol, carvacrol, eugénol, thymol, anéthole, cinnamaldéhyde, estragol	Ajowan ; Thym ct thymol ; ravensara ;
Sésquiterpènes	Anti-allergique, anti-inflammatoires, sédatifs ; décongestionnant anti-infectieux, anti-spasmodique	Système cutané Système hormonal	Bisabolène, carotolène, farnésol, patchouline, santalol, zingibérol	Gingembre ; Patchouli ; bois de santal
Sesquiterpenols et alcools sesquiterpeniques	Anti-infectieux +++ ; régulateur hormonal ; cardio-toniques	Système hormonal	Nérolidol, bisabolol, santatol, patchoulol ; globulol	Bois de santal ; encens ; patchouli ; ylang-ylang
Terpènes	énergisants, tonifiants, antiseptiques, décongestionnants respiratoires & lymphatiques.	Système Circulatoire et respiratoire	Camphène, limonène, myrène, phellandrène, sabinène, g-terpinène, thuyène	Tea tree ; Romarin, Pin sylvestre ; cyprès ; encens

Qu'est ce qu'un hydrolat ou une eau florale ?

Les hydrolats ou eaux florales sont issus de l'eau de distillation des huiles essentielles

- Eaux florales: eaux de distillation des fleurs
- Hydrolats: eaux de distillation des feuilles, rameaux, racines
- l'homéopathie de l'aromathérapie : l'eau conserve la mémoire du principe actif
- Peu de contre indications chez la femme enceinte et chez les bébés
- A conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière dans un endroit propre et sec
- Flacon fermé se conserve un an et demi
- Flacon ouvert se conserve dans le bas du réfrigérateur pendant trois à 6 mois.

Les précautions pour utiliser les huiles essentielles:

- **L'aromathérapie n'a rien d'une médecine douce**
- Pas d'huile essentielle par voie interne pour les enfants sans avis d'un spécialiste
- Tenir hors de portée des enfants
- S'abstenir de tout auto-traitement pour des affections sérieuses.
- Pas d'utilisation sans les conseils de votre praticien et si vous êtes allergique.
- Pour les Femmes enceintes et les enfants de moins de 5 ans, les personnes hypertendues consulter un spécialiste.
- Pour les peaux sensibles faire un test d'allergie au pli du coude pendant 10 minutes
- Pas sur les muqueuses
- Pas dans les yeux, oreilles et nez
- En cas d'HE dans les yeux passez un coton avec de l'huile végétale avant de passer de l'eau.
- Pas d'exposition au soleil avec les HE d'agrumes (coumarines)
- Respectez les posologies: **le respect des doses et du temps d'utilisation des huiles essentielles est capital pour un bon usage**
- **Toujours mélangez les HE à un support, elles ne sont pas solubles dans l'eau**
- **Ne pas utiliser les huiles essentielles sur des périodes prolongées sans avis d'un spécialiste.**

Comment utiliser les Huiles Essentielles?

Application cutanée, la plus répandue, les huiles pénètrent dans la circulation sanguine à travers la peau, l'huile essentielle doit être mélangée à une huile support, elle met 6 à 8 heures pour être complètement absorbée. En appliquant les huiles essentielles sur la peau on peut obtenir une action:

- locale sur la peau
- Systémique (pour une action sur le terrain)
- olfactive (pour une action psychoactive)

« Sur la peau, au travers de la peau, au delà de la peau... » Marguerite Maury

L'APPLICATION CUTANÉE SUR DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS:

- Thorax (bronches),
- De part de d'autre de la colonne vertébrale (système immunitaire et système nerveux),
- L'abdomen (système digestif),
- Plexus solaires (système nerveux végétatif),

- Tempes, (migraines)
- Le cou (angines),
- Les jambes (troubles circulatoires)
- **L'inhalation** (sinus, toux) 2 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude, couvrir la tête d'une serviette (troubles ORL), ou sur un mouchoir
- **La compresse** (entorse, règles douloureuses)
- **Diffusion** avec un appareil chez les enfants de plus de 7 ans 3 à 5 gouttes pendant une heure, pièce à vivre entre 1/4h et 1/2H (un mélange de 30 à 50 gouttes suivant la pièce et l'envie !).
- **L'évaporation** (bol d'eau ou serviette sur un chauffage)
- **Le bain aromatique** (mélanger les huiles avec un savon liquide, du shampoing, du lait corporel, du gros sel) pas de bains à plus de 38 degrés pour les femmes enceintes, les enfants, en cas de problème cardiaques, de troubles circulatoires, chez les personnes âgées.

Les supports

- **Les huiles végétales** Elles doivent être pures, non oxydées, pressées à froid (conserver les propriétés thérapeutiques). Le choix dépend des qualités recherchées et de la vitesse de pénétration.
- **L'huile de pépin de raisin** est une huile douce, fine et facilement absorbée par la peau. Elle est extraite à chaud, elle a donc peu de propriété thérapeutique, contient de la vitamine E.
- **L'huile de tournesol** est très utilisée car facile à trouver, contient de la vitamine E, elle est peu grasse. Préférez une première pression à froid.
- **L'huile de germe de blé**, utilisée à raison de 20% du mélange total. Contient de la vitamine E très bien pour les peau sèche, elle est considérée riche de par sa texture et son odeur. Elle peut être utilisée avec une autre huile végétale plus légère.

Huiles végétales	Odeur	Composition	Propriétés	Types de peau et applications
ABRICOT (NOYAU)	Douce et parfumée	Riche en acides gras insaturés et essentiels	Adoucit, calme, nourrit, régule, revitalise et cicatrise	Tous types de peau. Visage et corps. L'HUILE DE PREMIERE INTENTION
JOJOBA	Léger parfum de noisette	Riche en acide gras mono-insaturés et vitamine E	Atténue les rides, lutte contre la déshydratation, nourrit, cicatrise, protège du soleil, calme et régule le sébum	Tous types de peau. Ne laisse pas la peau grasse. Visage et corps. L'HUILE LA PLUS PROCHE DU SEBUM HUMAIN
ARGAN	De léger parfum de noisette à odeur prononcée	Riche en omégas-6	Adoucit, nourrit, protège et régénère	Peaux sèches et matures. Visage, main et ongles
ROSE MUSQUEE	Léger parfum de noisette	Très riche en omégas-3 et vitamines	Atténue les rides, adoucit, assouplit, lutte contre la déshydratation, protège du soleil, cicatrise et régénère.	Peaux très sèches, matures. Visage (sauf acné) et corps L'HUILE DE LA BEAUTE
MACADAMIA	Parfum fruité	Riche en acide gras	Adoucit, assouplit, lutte contre la déshydratation et draine	Tous types de peau. Visage et corps
OLIVE	Parfum caractéristique	Très riche en acide gras et en vitamines A, B, C et E	Adoucit, calme, nourrit, cicatrise et régule	Tous types de peau. Visage et corps
BOURRACHE	Presque inodore (léger parfum de concombre)	Riche en omégas-3	Atténue les rides, nourrit, cicatrise, raffermi et régule	Peaux sèches, matures et irritées. Visage, corps et ongles.
ONAGRE	Parfum doux et agréable	Très riche en omégas-3	Adoucit, assouplit, régénère, revitalise et régule	Peaux sèches, matures, atone: ou fatiguées. Visage et corps
AMANDE DOUCE	Douce et discrète	Riche en acide gras et en vitamine F	Adoucit, assouplit, nourrit	Peaux sèches, fragiles et délicates. Mains, ongles. L'HUILE IDEALE POUR LES BEBES
CALOPHYLLE (OU TAMANU)	Parfum fruité	Riche en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés	Lutte contre la déshydratation, calme et régénère. Cicatrisante	Peaux couperosées, ternes. Visage et corps
AVOCAT	Léger parfum d'avocat	Riche en omégas-6 et vitamine A, D et E	Lutte contre la déshydratation, calme, régénère et régule	Peaux ridées. Visage et corps

Les Dosages Les dosages en dehors de la grossesse et l'allaitement

1ml d'huiles essentielles (HE) =de 20 à 25 gouttes selon les huiles (1 cuillère à moka)

5 ml d'huiles essentielles = de 100 à 120 gouttes (1 cuillère à café)

Mélange dermocosmétique 1%

Pour 10ml d'huile végétale 2 à 4 gouttes d'HE *

Mélange pour réparation tégumentaire ou inhalateur 3%

Pour 10ml d'huile végétale 6 à 8 gouttes d'HE*

Mélange action sur le système nerveux (bien être, anti stress) 5%

Pour 10ml d'huile végétale de 10 à 12 gouttes d'HE*

Mélange application contre problèmes circulatoires et lymphatiques 7%

Pour 10ml d'huile végétale de 14 à 17 gouttes d'HE*

Mélange application pour muscles, tendons, articulations 10%

Pour 10ml d'huile végétale de 20 à 25 gouttes d'HE*

***quantité totale de gouttes pour un mélange d'huiles**

L'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Chémotype: monoterpénols, monoterpènes

Huile essentielle incontournable

- **Huile essentielle antibactérienne**
- **Contre toute les affections bactériennes et virales**
- **Tous les parasites et champignons**
- **Active le système immunitaire**



Maux de gorges: Dans un grand verre mélanger une cuillère à café de gros sel avec 1 goutte d'arbre à thé, 1 goutte d'eucalyptus radié, **1 goutte de menthe poivrée** diluez avec de l'eau bien chaude et effectuez un gargarisme.

En cas d'infections respiratoires: dans un inhalateur verser 6 gouttes d'HE d'arbre à thé mélanger avec de l'eau chaude et respirer pendant 10 minutes 3 fois par jour pendant 3 jours.

En cas de mycose aux pieds : mélanger 5 gouttes d'arbres à thé avec une cuillère à soupe de gros sel, diluer le sel avec de l'eau chaude et faire trempette 10 minutes une à deux fois par semaine.

Contre- indications: grossesse, allaitement, HE à diluer avec un support peu irriter la peau.

Le basilic tropical (*Ocimum basilicum*)

Chémotype: Phénols Méthyl-esters

Anti stress, surmenage, fatigue intellectuelle
Améliore la concentration, pour les personnes
tendus et inquiètes

Antispasmodique, antiseptique

Améliore la digestion

L'HE de basilic s'utilise par voie orale, cutanée,
et olfactive



- **Contre le stress :** pour détendre les muscles respiratoires et calmer les spasmes: passer directement une trace d'HE de basilic tropical au niveau du plexus solaires dans le creux formé par les dernière côtes et pratiquer pendant 5 minutes la respiration abdominale. Sur 2 semaines
- **Concentration et dynamisme:**
1 goutte d'HE de basilic tropical et une goutte d'HE de citron sur un mouchoir à inhaler
Énergétique: pour les personnes qui ont besoin d'accepter et d'intégrer une situation ou des circonstances avec lesquelles elles sont en résistances.
Contre- indication: grossesse, enfant moins de 5 ans, dermocaustique à tester sur les peaux sensibles

Hydrolat de basilic (*Ocimum basilicum*)

Les utilisations:

La sphère digestive: anti spasmodique, aérophagie, grippe intestinale, colique, digestion difficile: 1 cuillère à café dans un verre d'eau deux à trois fois par jour ou en cas de nausée quelques gouttes sur un mouchoir.

Pour la femme enceinte: en cas de nausée et vomissement

Chez bébé: en cas de constipation, régurgitations chroniques, hoquet frotter les mains avec de l'hydrolat et déposer les mains chaudes sur l'estomac pour détendre la sphère digestive haute.

Emotionnel: personne qui se met la rate au cour bouillon ou qui a du mal à digérer, quand les émotions restent sur l'estomac, les caractères rancuniers qui ont du mal à digérer les ressentiments accumulés. Camant et déstressant/

Beauté: anti radicaux libres, tonique du cuir chevelu, tonique cutané

En cuisine: l'hiver pour assaisonner des légumes poissons, des crudités, dans une sauce pesto, avec les fraises ou dans une bouteille d'eau pour rafraichir instantanément

Citron (*citrus limonum*)

Chémotype: (environ 110 composés biochimiques)
monoterpènes, aldéhydes, sesquiterpènes

- **Régulateur nerveux**
- **Régule et soutien le foie, assainie le système digestif**
- **Antiseptique par voie olfactive**
- **Favorise la circulation sanguine**

L'HE de citron s'utilise en diffusion, par voie sublinguale et cutanée (attention dermocaustique)

Aide les dépressions hivernales: le citron revitalise et éclaire le mental

Bain au citron pour chasser les idées noires: mélanger 10 gouttes de citron à un support (gel douche, sels de bains) et verser dans le bain.

En olfaction: L'HE de citron est un bon tonique nerveux, elle revitalise l'organisme, renforce la confiance en soi et chasse le pessimisme.

En cuisine : Les sablés à l'huile essentielle de citron

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 à 10 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 350 g de farine
- 125 g de sucre glace (j'ai utilisé de la cassonade)
- 190 g de beurre
- 1 oeuf
- 10 gouttes d'huiles essentielles de citron
- 1 pincée de sel

Contre- indication: exposition au soleil, 3 premiers mois de grossesse



*Organe distillé: le zest
Famille: les rutacées
Origine: Italie, USA,
Argentine*

Eucalyptus radié (Eucalyptus radiata)

Chémotype : Oxydes terpéniques : **1,8-cinéole**

Monoterpénols : alpha-terpinéol

Famille : myrtacées

Propriétés : antivirale, expectorante, mucolytique, anti catarrhe, immunostimulante, décongestionnant respiratoire

Indication : rhume, grippe, rhinopharyngite, bronchite, sinusite

Contre indication : huile essentielle très bien tolérée mais contre indiqué au premier trimestre de grossesse.

Formules de Danièle Festy

Nez bouché enfant, adulte:

Dans un diffuseur :

100 gouttes (5ml) d'eucalyptus radié

A diffusez 10 minutes toutes les heures. (Adapté aux enfants plus de 3 ans)

Pour adulte sur un mouchoir : une à deux gouttes d'eucalyptus radié à respirer

Nez qui coule chez l'enfant

Dans un diffuseur :

- 5 gouttes d'eucalyptus radié
- 5 gouttes de ravintsara
- 5 gouttes de romarin à cinéole

Diffusez 10 minutes toutes les heures dans les pièces où se trouve l'enfant pendant 2 ou 3 jours.

Nez bouché chez l'enfant

Dans un diffuseur :

- 100 gouttes de bois de Hô (5ml)
- 100 gouttes d'eucalyptus radié (5ml)

Diffuser 10 minutes toutes les heures dans les pièces où se trouve l'enfant.

Bronchite toux grasse enfant adulte

Dans un diffuseur :

Huile essentielle **eucalyptus radié** : 5 gouttes

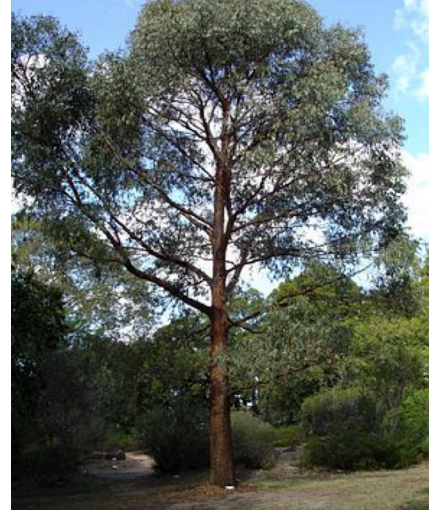
Huile essentielle **ravintsara** : 5 gouttes

Huile essentielle **niaouli** : 5 gouttes

A diffuser **20-30 minutes matin et soi**

Fièvre

En massage : HE eucalyptus radié 3 gouttes, HE ravintsara 5 gouttes massez le thorax et le dos 3 fois par jour



Gaulthérie Couchée **(*Gaultheria procumbens*)**

Chémotype: 99,8% ester: salicylate de méthyle
Huile essentielle anti inflammatoire, calme les douleurs

Propriétés :

Elle est antirhumatismale
Elle favorise la cicatrisation
Régule la fièvre



Douleurs musculaires et articulaires: Diluer 25 gouttes de Gaulthérie dans 10 ml d'huile végétale (le mieux arnica ou millepertuis) et appliquer sur les zones douloureuses.

Le bain anti douleur: la gaulthérie procure une profonde détente musculaire et soulages rhumatismes et autres douleurs. Mélanger 12 gouttes d'huile essentielle avec un savon liquide ou shampoing puis disperser dans l'eau juste avant d'y entrer.

Contre- indications: Grossesse, allaitement, enfant moins de 5 ans, chez personne allergique à l'aspirine (acétyle silicique) et les personnes sous anticoagulants

Lavande Aspic (*Lavandula spica*) Issu de la cueillette locale



Chémotype: Oxyde terpéniques (1-8cinéole), linalol, camphre

Propriétés :

- **Stress, insomnie, migraine**
- **Fatigue nerveuse et dépression**
- **Redonne du tonus lorsque l'on se sent fatigué**
- **Anti inflammatoire**
- **Antitoxique, anti venin (piqûres de guêpes, scorpions..)**
- **Cicatrisante, problèmes de peau: acné, eczéma, psoriasis...)**
- **Brûlures**
- **Douleurs articulaires, musculaires, rhumatisme**
-

*Organes distillés :
sommets fleuries
Famille :les lamiacées
(comme le thym,
la menthe, le basilic)
Origine :France ,
Languedoc Roussillon
Aude*

L'HE de lavande aspic s'utilise en diffusion et par la voie Cutanée

Migraine: mélanger dans le creux de la mains : une goutte de lavande aspic et une goutte de menthe poivrée et de l'huile végétale
Appliquer sur le front et les tempes. A renouveler si besoin.

Contre la fatigue : de manière occasionnelle mettre deux gouttes sur les poignets et respirer ou 10 gouttes dans le bain.

Sur un exéma sec ou suintant le réflexe: (peut être la conséquence du stress qui engendre de l'inflammation dans le corps)
2 gouttes directement sur la plaque jusqu'à 3 fois par jours pendant 3 jours. Après ces trois jours :

Mélangez 8 gouttes d'HE de lavande aspic avec 10 ml de macérât huileux de millepertuis ou une huile végétal apaisante comme l'huile d'olive ou encore un lait corporel hydratant (ex: Baume AP de Lipikar en parapharmacie).
Appliquer matin et soir pendant une semaine, arrêter une semaine puis reprendre une semaine de plus si nécessaire.

Énergétique : aide les personnes rigides, qui manque de souplesse et de tolérance.

Contre indication: grossesse et allaitement, personne épileptique, neurotoxique enfant de moins de 10 ans en raison de sa forte teneur en camphre.

Lavande vraie (*Lavandula angustifolia* ou *Vera*)

Chémotype: monoterpènes: linalol, Esters

Huile essentielle indispensable car elle a de multiples propriétés pour les petits et les grands

- Apaise le stress
- Permet un sommeil réparateur
- calme les brûlures, régénère la peau
- Calme les douleurs
-

L'HE de lavande vraie s'utilise en olfaction, par voie cutanée



Pour le sommeil : mieux dormir ou s'endormir et éviter les insomnies diffuser 5 min dans la chambre, mettez 1 à 2 gouttes sur un mouchoir ou sur l'oreiller.

Bain anti stress: 10 gouttes d'HE de lavande vraie mélangées à un support (sels de bain ou gel douche)

Ce bain permet une relaxation du corps et de l'esprit.

Contre- indications: aucune si utilisée à la dose physiologique, elle peut être utilisée pendant la grossesse et chez les bébés plus de 30 mois et l'enfant.

Iles flottantes à la Lavande (N. LeFoll)

Pour 4 personnes - préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes

- 5 oeufs
- 60 cl de lait
- 90 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de miel de lavande
- 2 gouttes d'extrait de Vanille
- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande vraie

Mode opératoire: Portez le lait à ébullition. Hors du feu, ajoutez le miel préalablement mélangé avec l'extrait de vanille et l'huile essentielle de Lavande. Cassez les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes d'oeuf avec 60g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait chaud dessus, mélangez, et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Versez dans une coupe et laissez refroidir. Battez les blancs en neige. Quand ils sont presque fermes, ajoutez 30g de sucre sans cesser de fouetter et continuez ainsi à fouetter pendant 2 minutes.

Portez à ébullition une grande casserole d'eau frémissante.

Prélevez des cuillerées de blancs en neige et déposez-les délicatement dans l'eau. Laissez-les pocher pendant 15 secondes et de chaque côté ; égouttez-les sur du papier absorbant.

Posez les îles flottantes sur la crème et servez frais.

Si vous en avez- décorez les blancs en neige avec quelques fleurs de lavande

L'eau florale de lavande vraie (*lavandula angustifolia*)

Pour la santé: propriétés antibactériennes, antispasmodiques, calmantes, sédatives.

- Contre: L'acidité gastrique, la mauvaise haleine (en synergie avec l'hydrolat de menthe poivrée)
- prévient les aphtes.
- pulvériser sur des coups de soleil

Lavande vient du latin « lavare » laver, elle lave le corps physique et psychique de tous les parasites.

Emotionnel: « une seconde maman » chez la femme enceinte calmer les peurs et les doutes d'être une bonne maman.

Pour bébé: calmer une peau en feu, apaiser l'angoisse de séparation

Beauté: tonique pour toutes les peaux, anti poux, cicatrisante pour les petits problèmes cutanés (appliquer à l'aide d'un coton), prévient les rides.

Petit grain bigaradier (oranger amer) (*Citrus aurantium var aurantium feuilles*)

Chémotype: monoterpènes (limonène) et monoterpénols

- Puissant rééquilibrant nerveux
- Apaisante sur le plan affectif : accompagne les séparations pour les enfants
- Rôle d'accompagnatrice en cas de manque affectif
- Apaise et rassure les cœurs blessés et solitaires

S'utilise en cas de :

- stress, d'anxiété de nervosité
- En cas de problèmes sentimentaux, rupture douloureuse
- Sentiment de solitude
- Insomnie, dépression
- Fatigue mentale



Massage pour remonter le moral: Mettez 50 gouttes d'HE de petit grain bigarade dans un flacon de 30 ml avec une huile végétale de votre choix (le macérât de millepertuis plus approprié) et masser vous le corps.

Le mieux étant de recevoir le massage !

Le mal de ventre avant d'aller à l'école: très fréquent ce petit mal de ventre lorsque l'enfant a des appréhensions de séparation. Masser le ventre avec 2 gouttes d'HE de petit grain bigarade pour 5 gouttes d'huile végétale.

Mélange anti stress : en application sur les poignets dans un flacon de 10ml d'huile végétale, verser en premier l'huile végétale puis 6 gouttes de petit grain bigarade, 3 gouttes de lavande vraie et 3 gouttes d'ylang ylang.

Contre- indications: pas de contre indication aux doses physiologiques sauf les 3 premiers mois de grossesse

Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Chémotype: monoterpénols : menthol,
Monoterpénones: menthone

Utilisation par voie orale, cutanée et olfactive à faible dose 1 goutte suffit!)

- Tonique nerveuse et antifatique
- En cas de choc physiques et psychiques
- Antalgique anti inflammatoire et cicatrisante
- En cas de céphalées
- Apaise les troubles digestifs

En cas de fatigue : verser une goutte sur un mouchoir et respirer

En diffusion pour son effet stimulant au niveau psychique: 5 gouttes d'HE menthe poivrée, 10 gouttes d'HE de citron.

Contre- indications: grossesse, allaitement, enfant, toxique pour les bébés, personnes épileptiques et personnes âgées, pas d'usage prolongé sans l'avis d'un spécialiste, ne pas appliquer sur une brûlure

Velouté de petit pois à l'huile essentielle de menthe poivrée (www.750g.com)

- 1 l de bouillon de volaille
- 300g de petit pois surgelés
- 5 branches de céleri
- 50g de beurre
- 4 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- Huile d'olive

Préparation : Porter à ébullition le bouillon de volaille, ajouter les petits pois et le céleri couper. Passer au mixer avec le beurre.

Passer à la passoire fine, vérifier l'assaisonnement. Diluer l'huile essentielle de menthe poivrée dans l'huile d olive, et ajouter au veloute et servir.



Hydrolat menthe poivrée (*mentha piperita*)

Pour la santé:

- agit sur la sphère digestive: digestion difficile,
 - harmonisant hépatique (après chaque repas : 2 cuillères à café dans une tasse d'eau chaude)
 - mal des transports pulvériser sur le plexus et inhaler sur un mouchoir
 - Migraine et maux de tête: vaporiser sur les tempes et la nuques
 - Démangeaison, prurit et urticaire en application locale
- Emotionnel:** apaisant chez les personnes irritable, colères, coup de fatigue, aide à rester concentrer,
- Tonique du corps et de l'esprit

Pour la beauté: purifient les peaux à problème, diminue les feux du rasoir, Active la microcirculation cutanée en cas de rougeur, apaise les coups de soleil

Cuisine: glaçon à la menthe, thé, infusion

Contre indication: pas avant 18 mois usage locale chez l'enfant et pas par voie interne durant la grossesse.

La sauge sclarée (*Salvia sclarea*)

Chémotype: Esters terpéniques, monoterpénols et une multitude d'autres composants

L'huile majeure de la femme

Régule la transpiration

Assèche les cheveux gras et ralentit leur chute

Troubles de la circulatoires

Application cutanée principalement

Puberté: La sauge harmonise le système hormonal de la jeune fille. 7 jours avant les règles masser le ventre avec une cuillère à soupe d'huile végétale (le mieux huile de germe de blé) et 1 goutte de sauge sclarée jusqu'à absorption. 1 semaine de soin tous les mois jusqu'à régulation.

Shampooing anti cheveux gras : dans une bouteille de shampooing (250 ml) verser 20 gouttes d'HE de sauge sclarée, appliquez sur cheveux bien mouillés et laisser poser quelques minutes avant de rincer.

Bain de pieds anti- transpirant : dans 1 cuillère à soupe de gros sel, versez 5 gouttes d'HE de sauge sclarée puis diluer le sel dans une cuvette d'eau chaude. Faire trempette une 10 minutes à faire tous les soirs pendant une semaine

Contre- indications: Les mastoses, les fibromes, les cancers hormono dépendants, les enfants, grossesse et allaitement



Romarin à camphre **(*Romarinus officinalis camphoriferum*)**

Chémotype: Monoterpénones, cétones: camphre

Huile essentielle aux multiples vertus, à forte dose elle est calmante décontractante musculaire et à faible dose elle est tonifiante (cardiotonique).

A utiliser sur de courtes périodes.

- **Propriétés antalgiques, souffrances musculaires et rhumatismales.**
- **Décongestionnant veineux**
- **Anti cellulite**



Rhumatismes: (formule inspirée par la bible des huiles essentielles de Danièle Festy)

Dans 10 ml d'huile d'arnica mélanger 9 gouttes de romarin à camphre, 9 gouttes d'eucalyptus citronné et 7 gouttes de gaulthéries. Masser les membres atteints avec quelques gouttes de 3 à 5 fois par jours jusqu'à amélioration. (Pas plus de 7 jours)

« Contre l'effet peau d'orange »: mélanger dans 100ml d'huile végétale 30 gouttes d'HE de romarin à camphre, 30 de Genévrier (*juniperus communis*) et 60 gouttes de citron

Masser les zones concernées matin et soir pendant 7 jours.

Contre- indications: grossesse, allaitement, enfants moins de 10 ans, épileptiques, cancer hormono dépendant, HTA

Ylang ylang (*cananga odorata totum*)

Chémotype: alcools, phénols méthyl-éthers, Esters, sesquiterpènes

- Apporte douceur et sérénité
- Régule le système cardiaque
- Régule les hormones féminines
- Tonique à faible dose, calmant à forte dose

En diffusion :

Pour un bain tonique orientale:

Pour un bain réparateur, tonique et sensuel diluez 7 gouttes d'HE d'ylang ylang avec du savon liquide ou du shampoing

Surmenage, dépression latente :

- En diffusion, l'HE d'ylang ylang aide à décompresser en fin de journée, 10 gouttes dans un diffuseur 5 min toutes les heures.
- en massage sur le plexus solaire, mélanger 12 gouttes d'HE d'ylang ylang dans deux cuillères à soupe d'huile végétale (équivalent de 10ml environ) et masser le vous le plexus et le bas dos avec ce mélange.
- 1 goutte sur l'intérieur des poignets pas plus de trois semaines en fonction des besoins.

Contre- indications: 3 premiers mois de grossesse, allaitement, enfant avant 6 ans, à éviter en cas d'hypotension



feuilles

Famille: annonacée
(arbres lianes)

Origine : Madagascar

Le mémo des ambiances pour la maison

Les huiles essentielles à diffuser une seule à la fois ou en mélange selon votre goût. L'objectif est de vous faire plaisir !!

En diffusion environ de 30 à 50 gouttes selon la grandeur de la pièce et le diffuseur. Dans une pièce à vivre diffuser de 1/4h à 1/2H. Dans la chambre d'un adulte ¼ h avant le coucher et pour un enfant 5 minutes.

+ Pour une ambiance dynamique et revitalisante par exemple le matin :

+ Huiles essentielles (HE) de citron, de basilic tropical, menthe poivrée

+ Pour une ambiance relaxante, un moment de calme, par exemple le soir en rentrant du travail pour éliminer les tensions de la journée:

HE d'ylang ylang, de petit grain bigarade, de lavande

+ Pour une ambiance cocooning et douce :

HE de petit grain bigarade

+ Après une période de pathologie dans la maison, au bureau (rhume, gastro, bronchite...etc.) pour une action purifiante.

HE arbre à thé, citron

En résumé parmi ces 12 huiles essentielles

- ✓ **les HE les plus anti inflammatoire** : Gaulthérie couchée, lavande aspic, romarin à camphre.
- ✓ **les HE les plus stimulantes** : menthe poivrée, citron, basilic tropical, romarin à camphre.
- ✓ **les HE les plus stimulantes immunitaires** : arbre à thé, ylang ylang, citron, eucalyptus radié
- ✓ **les plus anti douleurs** : Menthe poivrée, Gaulthérie couchée, lavande vraie
- ✓ **les anti stress** : petit grain bigarade, ylang ylang et lavande
- ✓ **les plus antispasmodiques** : basilic tropical, petit grain bigarade, lavande, ylang ylang
- ✓ **les huiles pour le système respiratoire** : eucalyptus radié, arbre à thé
- ✓ **les huiles pour les femmes en péri ménopause** : sauge sclarée, menthe poivrée, Ylang ylang

- ✓ **les huiles possibles pendant la grossesse** : Lavande vraie (cf le livre de Guillaume Gérault « Accompagner sa grossesse ») et la plupart des hydrolats et des eaux florales.
- ✓ **les huiles possibles pour bébé** : lavande vraie, petit grain bigarade, arbre à thé. (cf le livre de Guillaume Gérault « Spécial bébé» et Dominique Baudoux « les bobo de bambins »)

Bibliographie:

- **Pierre Franchomme, Roger Jollois, Daniel Pénoël « L'aromathérapie exactement »**
- **Dominique Baudoux « Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française »**
- **Danielle Festy « ma bible des huiles essentielles »**
- **Danielle Festy « Soigner ses enfants avec les huiles essentielles »**
- **Lydia Bosson « grandir avec les huiles essentielles »**
- **Lydia Bosson « les hydrolats »**
- **Dominique Baudoux « L'aromathérapie »**
- **« Mes douze huiles pour tout soigner » Joëlle Le Guehennec, Guillaume Gérault et Jean Charles Sommerard**
- **« Mes douze huiles pour tout soigner » Joëlle Le Guehennec, Guillaume Gérault et Jean Charles Sommerard,**
- **du livre de Danielle Festy « ma bible des huiles essentielles »,**
- **Dominique Baudoux « L'aromathérapie »**
- **Cours d'aromathérapie École EIBE de Toulouse**
- **Le Foll N. et Da Costa B. (2005) Saveurs et bien-être. La cuisine aux huiles essentielles. Editions Filipacchi.**