

UN E-BOOK GRATUIT

Les huiles essentielles à avoir chez soi



Harmonie des Sens

CHAPITRE

01

Introduction

01

Définitions, production et stockage

L'aromathérapie vient du latin « aroma », arôme, et de « therapeia », soin, cure. L'aromathérapie est donc l'utilisation des essences (huiles essentielles) dans un but thérapeutique ou de confort.

Production d'une huile essentielle

Il existe plusieurs méthodes de production des huiles essentielles mais les plus courantes sont la distillation à la vapeur d'eau et l'expression à froid.

Stockage

On stocke les huiles essentielles dans un flacon opaque à l'abri de la lumière et de la chaleur. Les dates de péremption indiquées ne sont pas formelles, une huile essentielle peut s'utiliser durant plusieurs années, tant que son odeur ne change pas (si elle sent le rancit, cela veut dire qu'elle n'est plus bonne à l'utilisation).

Veillez à toujours choisir une huile essentielle bio de qualité (100% naturelle).

01

Précautions

Attention car les huiles essentielles sont des mélanges de composés biochimiques complexes et leur utilisation ne doit pas être prise à la légère. Il est fortement recommandé de suivre un cours ou de se renseigner dans un livre dédié à l'aromathérapie avant de se lancer.

Les principales précautions à prendre en compte sont :

- La grossesse : l'utilisation des huiles essentielles est fortement déconseillée pendant le premier trimestre. Plusieurs huiles essentielles sont aussi contre-indiquées durant toute la grossesse. Renseignez-vous toujours avant d'utiliser une huile essentielle.
- Les bébés et les enfants : l'utilisation des huiles essentielles en pédiatrie demande une bonne connaissance des dosages et des huiles essentielles.
- Les personnes épileptiques : plusieurs huiles essentielles sont contre-indiquées en cas d'épilepsie (au risque de créer des crises si vous les utilisez).

01

Précautions

- Les personnes qui ont de l'asthme : certaines huiles essentielles peuvent induire une crise d'asthme à cause de leur composition biochimique.
- Les personnes qui ont (eu) un cancer hormono-dépendant : plusieurs huiles essentielles ont un effet hormon-like, ce qui peut raviver ou empirer les cancers hormono-dépendants.

01

Précautions

Les huiles essentielles sont composées de molécules biochimiques qui leur confèrent des propriétés particulières mais également des précautions qu'il est nécessaire de connaître avant d'utiliser les huiles essentielles.

Liste (non exhaustive) des principales précautions :

- Certaines huiles essentielles sont photo-sensibilisantes. On retrouve par exemple l'huile essentielle de Bergamote, de Citron, de Verveine citronnée, d'Orange douce, etc.
 - Il ne faut jamais mettre une huile essentielle pure sur la peau et s'exposer au soleil au risque de voir apparaître des taches brunes, qui sont quasi impossible à faire partir (même 24 heures après application de l'huile essentielle).

01

Précautions

- Certaines huiles essentielles sont democaustiques à cause des phénols, des aldéhydes aromatiques ou du limonène (monoterpène). Il y a par exemple, l'huile essentielle de Cannelle écorce, Citron, Sarriette des montagnes, .Thym thymol, etc.
 - Si, malheureusement, vous vous brûlez avec une huile essentielle, ne rincez pas avec de l'eau mais avec de l'huile (par exemple de l'huile d'olive).
 - Ne jamais mettre une huile essentielle democaustique pure sur la peau (sauf sous la plante des pieds).
 - Diluez bien l'huile essentielle avec de l'huile végétale et lavez-vous bien les mains ensuite.
- Certaines huiles sont hépatotoxiques à cause des phénols (thymol et carvacrol). L'hépatotoxicité est présente uniquement pour la voie orale (pas pour les autres voies d'application). Il est donc nécessaire d'utiliser une huile essentielle hépatoprotectrice en cas de prise orale (par exemple, l'huile essentielle de Citron ou de Romarin verbénone).

01

Précautions

- Certaines huiles essentielles ont un effet abortif, dus aux cétones, phénols, géraniols et aux aldéhydes aromatiques. Il y a par exemple, l'huile essentielle de Palmarosa, Sauge officinale, Cannelle écorce, Fenouil, Monarde, etc.
- Certaines huiles essentielles sont neurotoxiques à cause des cétones. Par exemple, les huiles essentielles de Thuya, Armoise et Hysope officinale ont un effet neurotoxique reconnu par des études et des cas concrets.
 - Il est donc important de ne pas les prendre sur un long terme et de respecter une fenêtre thérapeutique.
 - Les personnes souffrant d'épilepsie ou de sclérose en plaque ne doivent pas utiliser ces huiles essentielles.
- Certaines huiles essentielles peuvent causer des allergies mais c'est un effet qui reste très rare. Il est important de procéder à un test au pli du coude avant d'utiliser une huile essentielle.

01

Précautions

- Certaines huiles essentielles ont un effet anticoagulant qui peut interférer avec un traitement médicamenteux anticoagulant. C'est le cas par exemple de l'huile essentielle de Gaulthérie ou de Bouleau. Les personnes hémophiles ne doivent pas utiliser ces huiles essentielles.

Il existe encore des autres précautions selon les huiles essentielles. Il est donc nécessaire de bien se renseigner sur chaque huile essentielle que vous désirez utiliser.

En cas de doute, demandez à un professionnel des huiles essentielles (aromathérapeute, pharmacien, droguiste, etc.).

En cas d'ingestion d'une trop grande quantité d'huile essentielle, contactez le centre Poison de votre pays.

CHAPITRE

02

Les huiles essentielles

02

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Camomille romaine (Chamaemelum nobile)



Famille botanique des Astéracées

Partie de la plante distillée : Fleurs

Familles biochimiques : Esters, Monoterpénols, Lactones, Monoterpènes.

Propriétés physiques : sédatif, calmant, antalgique, anti-inflammatoire, antitussif, antidémangeaisons, antiallergique, antispasmodique, etc.

Propriétés énergétiques : Redonne la joie de vivre. Aide au lâcher-prise. Très bien pour les personnes hypersensibles.

Voies d'application : Orale, cutanée

Contre-indication : Aucune

02

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Ciste ladanifère

Cistus ladaniferus



Famille botanique des Cistacées.

Partie de la plante distillée : Rameaux feuillus

Familles biochimiques : Monoterpènes,
Monoterpénols, Sesquiterpénols, Esters, Aldéhydes,
Sesquiterpènes.

Propriétés physiques : cicatrisant, astringent, virucide,
immunostimulant, antihémorragique, etc.

Propriétés énergétiques : cicatrisation de blessures
psychiques.

Voies d'application : cutanée

Contre-indication : Aucune

02

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Eucalyptus radiata

Eucalyptus radiata



Famille botanique des myrtacées.

Partie de la plante distillée : rameaux feuillus

Familles biochimiques : Oxydes, Monoterpénols, Monoterpènes, Esters, Sesquiterpénols, Aldéhydes terpéniques.

Propriétés physiques : mucolytique, expectorant (sphère ORL), décongestionnant, virucide, antiseptique, etc.

Propriétés énergétiques : Aide à devenir libre de toutes mauvaises influences

Voies d'application : cutanée, olfactive

Contre-indication : aucune

02

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Gaulthérie odorante

Gaultheria fragrantissima



Famille botanique des éricacées.

Partie de la plante distillée : feuilles

Familles biochimiques : esters

Propriétés physiques : antispasmodique, anti-inflammatoire, antalgique, anti-rhumatismal, rubéfiante, etc.

Propriétés énergétiques : réchauffe le corps et l'esprit, redonne du courage.

Voies d'application : cutanée, orale

Contre-indication : irritante cutanée, attention en cas de prise de médicaments anticoagulants.

02

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Immortelle (Hélichryse italienne)

Helichrysum italicum

Famille botanique des astéracées.



Partie de la plante distillée : plante fleurie

Familles biochimiques : esters, cétones, sesquiterpènes, monoterpènes.

Propriétés physiques : anticoagulant, antispasmodique, anti-inflammatoire, cicatrisant, régénérant cutané, calmant, etc.

Propriétés énergétiques : apaise les blessures de l'enfance.

Voies d'application : cutanée, orale, olfaction

Contre-indication : femmes enceintes et allaitantes, enfants en bas âge, attention en cas de prise de médicaments anticoagulants.

02

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Laurier noble

Laurus nobile



Famille botanique des lauracées.

Partie de la plante distillée : feuilles

Familles biochimiques : oxydes, Monoterpènes, Monoterpénols, Esters, Lactones, Phénols.

Propriétés physiques : tonique, antalgique, assouplissant articulaire, antiputride, anti-infectieux léger, active la microcirculation lymphatique, antioxydant, insecticides, etc.

Propriétés énergétiques : Aide à prendre confiance en soi, augmente la motivation.

Voies d'application : cutanée, olfactive

Contre-indication : aucune

02

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Lavande fine (vraie)

Lavandula angustifolia

Famille botanique des lamiacées.



Partie de la plante distillée : sommités fleuries

Familles biochimiques : Esters, Monoterpénols, Monoterpènes, Sesquiterpènes, Coumarines, lactones.

Propriétés physiques : calmante, apaisante, hypotensive, spasmolytique, cicatrisante, régénérante cutanée, antiseptique, etc.

Propriétés énergétiques : Augmente la douceur, la patience et soigne les carences affectives, représente l'amour maternel.

Voies d'application : cutanée, olfactive

Contre-indication : aucune

02

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Menthe poivrée

Mentha piperita



Famille botanique des lamiacées.

Partie de la plante distillée : fleurs

Familles biochimiques : monoterpénols, Cétones, Oxydes, Esters, Monoterpènes.

Propriétés physiques : tonique, active la circulation veineuse et lymphatique, augmente le métabolisme de la cellule hépatique, effet refroidissant, anti-vomitif, etc.

Propriétés énergétiques : favorise la pensée rationnelle, aide à être lucide et avoir du discernement dans les situations rencontrées.

Voies d'application : orale, cutanée

Contre-indication : femmes enceintes (menthone), enfant en bas âge

02

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Ravintsara

Cinnamomum camphora CT 1,8 cineol



Famille botanique des Lauracées.

Partie de la plante distillée : Feuilles

Familles biochimiques : Oxydes, Monoterpènes, Monoterpénols, Sesquiterpènes, Esters, Ethers.

Propriétés physiques : virucide puissant, antiviral, neurotonique, mucolytique, expectorant, inducteur du sommeil, immunostimulant, antalgique, etc.

Propriétés énergétiques : Aide à avoir confiance en ses propres ressources.

Voies d'application : orale, cutanée, olfactive.

Contre-indication : aucune

02

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Tea tree

Melaleuca altemifolia



Famille botanique des Myrtacées.

Partie de la plante distillée : rameaux feuillus

Familles biochimiques : Monoterpénols,
Monoterpènes, Oxydes, Sesquiterpènes.

Propriétés physiques : Anti-infectieux, tonique, anti-
inflammatoire, radioprotecteur, etc.

Propriétés énergétiques : enracine et aide à garder une
pensée claire.

Voies d'application : orale, cutanée

Contre-indication : aucune

CHAPITRE

03

Exemples d'applications

03

Exemples d'application

Voici quelques exemples d'utilisation de ces huiles essentielles (dosages et utilisation de chaque HE à adapter en fonction de la personne) :

En cas de stress : HE Camomille romaine, HE Lavande fine, HE Laurier noble : en olfaction ou en roll-on (à diluer avec de l'huile végétale et mettre sur le plexus solaire et l'intérieur des poignets plusieurs fois par jour).

Pour trouver le sommeil : HE Camomille romaine, HE Lavande fine, HE Ravintsara : en olfaction ou en roll-on (à diluer avec de l'huile végétale et mettre sur le plexus solaire et l'intérieur des poignets avant de se coucher).

Pour booster son immunité ou en cas de virus : HE Ravintsara, HE Tea tree : en roll-on (à diluer avec de l'huile végétale et mettre sur le thorax et sous la plante des pieds plusieurs fois par jour)

03

Exemples d'application

En cas d'herpès ou d'aphte : HE Laurier noble ou HE Tea tree : pur sur l'herpès ou l'aphte, plusieurs fois par jour.

En cas de chutes, hématomes, écorchures : HE Ciste, HE Immortelle, HE Lavande fine : en roll-on (à diluer dans de l'huile végétale et mettre sur la blessure/hématome plusieurs fois par jour)

En cas de mal de tête : HE Menthe poivrée : 1 goutte pure ou diluée dans de l'huile végétale, au niveau des tempes, plusieurs fois par jour.

En cas de douleur articulaire/musculaire/rhumatisme : HE Gaulthérie odorante, HE Laurier noble, HE Immortelle : en roll-on (à diluer dans de l'huile végétale et appliquer sur la zone douloureuse plusieurs fois par jour).

En cas de virus ORL : HE Eucalyptus radiata, HE Ravontsara, HE Tea tree : en roll-on (à diluer dans de l'huile végétale, à appliquer au niveau du thorax et sur le haut du dos plusieurs fois par jour).

CHAPITRE

04

Dosages

04

Dosages

Voici quelques dosages utiles pour faire vos préparations.

Voie olfactive

Inhalation humide : mettre 5 gouttes d'huile(s) essentielle(s) dans un bol d'eau tiède-chaude pour un adulte et 2-3 gouttes d'huile(s) essentielle(s) pour un enfant (de 5 à 12 ans)

Inhalation sèche : mettre quelques gouttes sur un mouchoir et respirer plusieurs fois par jour (dès 5 ans)

Aromastick : mettre 20 gouttes d'huile(s) essentielle(s) sur la mèche.

Diffusion : choisir un diffuseur à froid et mettre 4-8 gouttes d'huile(s) essentielle(s). Diffuser 15 minutes toutes les 2 heures.

04

Dosages

Voie cutanée (HE diluées dans de l'huile végétale)

Ages	Dosages
0-2 ans	2-3% d'HE
2-6 ans	3-6% d'HE
6-12 ans	6-9% d'HE
> 12 ans pour une visée de confort	3-5% d'HE
> 12 ans pour une visée thérapeutique	10-15% d'HE
> 65 ans	5-10% d'HE

Envie d'en apprendre plus sur l'utilisation des huiles essentielles ?

J'organise régulièrement des cours et des ateliers sur les huiles essentielles, les dates et les détails de chacun de ceux-ci se trouvent dans le calendrier en ligne du site www.harmonie-des-sens.ch

Si vous le souhaitez, je propose également des consultations d'aromathérapie au cabinet. Vous pouvez prendre rendez-vous directement en ligne ou par téléphone au 077 510 64 60

N'hésitez pas non plus à me suivre sur les réseaux sociaux, où je suis très active.



contact@harmonie-des-sens.ch