

— DANIÈLE FESTY —

Je ne sais pas  
utiliser

LES  
HUILES  
ESSENTIELLES

*spécial femmes*

Insomnie, troubles des règles, fatigue chronique,  
hypothyroïdie... initiez-vous à l'aromathérapie  
pour soulager vos maux

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# Je ne sais pas utiliser LES HUILES ESSENTIELLES spécial femmes

**Douleurs de règles, grossesse, troubles digestifs, jambes lourdes, cystite... trouvent une solution rapide grâce aux huiles essentielles!**

**Découvrez dans ce guide très pratique et très visuel :**

☆ **Les meilleures huiles essentielles au féminin avec leurs spécialités :**  
la rose de Damas pour les blocages émotionnels, la sauge sclérée pour les problèmes de règles ou de ménopause, le gingembre pour la forme sexuelle, la ciste ladanifère contre les vergetures, la marjolaine des jardins pour réduire le stress...

☆ **Les 100 maux les plus courants et leurs solutions aroma :**  
ballonnements, chute de cheveux, problèmes circulatoires, teint terne, bouffées de chaleurs durant la ménopause, kilos en trop, déprime passagère...

## LA RÉPONSE SIMPLE ET NATURELLE AUX PETITS ET GRANDS MAUX DES FEMMES



**Danièle Festy**, ex-pharmacien d'officine est passionnée par les huiles essentielles.  
Elle est notamment l'auteure de *Ma bible des huiles essentielles*  
et *Ma Bible anti-douleurs avec les huiles essentielles*.

ISBN : 979-10-285-1166-1



9 791028 511661

**18 euros**

Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Design : hejljeanne  
Illustrations : © Everilda / Shutterstock  
RAYON : SANTÉ



## **10 FORMULES COSMÉTIQUES BIEN-ÊTRE À TÉLÉCHARGER**

Téléchargez 10 recettes de cosmétiques originales et inédites, 100 % naturelles et très simples à réaliser à la maison avec seulement une huile végétale et une ou deux huiles essentielles ! Pour une jolie peau, de beaux ongles, une poitrine raffermie, un massage relaxant...

Rendez-vous vite sur la page :

**<http://blog.editionsleduc.com/HE-femme-supplement.html>**

ou scannez ce code



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Ma bible des huiles essentielles* (nouvelle édition augmentée), 2018.

*Je masse mon bébé aux huiles essentielles, guide visuel*, 2018.

*Je m'initie aux huiles essentielles, guide visuel*, 2017.

*Mes 1 000 ordonnances huiles essentielles*, 2017.

*Mes huiles essentielles anti-âge*, 2016.

*Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse*, 2016.

DÉCOUVREZ LA BIBLIOGRAPHIE COMPLÈTE DE L'AUTEUR :

**[www.editionsleduc.com/daniele-festy](http://www.editionsleduc.com/daniele-festy)**

Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur les huiles essentielles sur le blog de Danièle Festy : **[www.danielefesty.com](http://www.danielefesty.com)**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Édition mise à jour de *100 réflexes huiles essentielles au féminin* et *Les huiles essentielles au féminin*, parus en 2007 et 2015.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Corine Delétraz, p. 129 à 140, Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1166-1

DANIÈLE FESTY

# JE NE SAIS PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES « SPÉCIAL FEMMES »



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

## **0,1 à 0,9 µg/litre de sang**

C'est la quantité de testostérone d'une femme (contre 3 à 8 µg pour les hommes). Depuis 2011, ce critère est retenu par les fédérations sportives pour établir qui a le droit de concourir dans une compétition féminine.

## **100 000 millions**

C'est le nombre d'œufs (prêts à devenir des bébés) avec lequel naît chaque femme.

## **20 ans**

C'est l'âge au-delà duquel les seins ne se développeront plus.

## **4 h 30**

C'est le temps consacré chaque jour aux tâches ménagères par les femmes (ménage, enfants), soit 2 fois plus que les hommes. La charge mentale commence ici !

## **10 %**

C'est le poids de cerveau en moins qu'ont les femmes par rapport aux hommes.

Les femmes sont plus fragiles du coeur :  
**56 %** meurent de maladies cardiaques contre 46 % des hommes.

## **35 %**

C'est le nombre de femmes chez qui le soja, le trèfle rouge ou l'actée atténuent les symptômes de la ménopause.

## **3**

C'est le nombre de jours qu'il faut après l'accouchement pour que la maman produise du « vrai » lait maternel.

## **19**

C'est le nombre d'enfants qu'a eu Michelle Duggar (USA). Record mondial !

## **40**

C'est le nombre de kilos de peau morte que nous perdrons dans notre vie.

## **4,07 m**

C'est la performance dans la discipline « lancer de poids » qu'a atteinte Ruth Frith (Australie) lors des jeux Olympiques seniors de Sydney en 2009. Elle avait alors 100 ans !

## **122 ans et 164 jours**

C'est l'âge auquel s'est éteinte Jeanne Calment (France) en 1997, doyenne inégalée de l'humanité.

## **900**

C'est le poids, en grammes, que peut atteindre un sein pendant une grossesse, soit jusqu'à 3 fois plus qu'en temps normal.

## **85,4 ans**

C'est l'espérance de vie d'une femme (contre 79,4 pour les hommes).

## **5**

C'est la durée de vie, en mois, d'un cil.

## **10 %**

C'est le nombre de globules rouges en moins qu'ont les femmes par rapport aux hommes.

## **2 fois**

plus que les hommes : c'est le nombre de femmes sujettes aux dépressions majeures.

# SOMMAIRE

Initiation à l'aromathérapie en 8 questions/réponses	7
Les huiles essentielles au féminin	17
Les hydrolats	55
Les huiles végétales et extraits lipidiques	59
Abécédaire des maux et leurs solutions aroma	65
Index des huiles essentielles citées	229
Index des hydrolats cités	232
Tables des matières	233





# INITIATION À L'AROMATHÉRAPIE EN 8 QUESTIONS/RÉPONSES

Les huiles essentielles déclenchent de véritables passions, un engouement sans précédent dans le grand public et dans le monde médical. Il faut dire que ces concentrés de plantes sont si extraordinairement efficaces et agréables à employer qu'il serait dommage de s'en priver. Découvrez avec nous l'univers fabuleux de l'aromathérapie et soignez efficacement, rapidement et naturellement vos maux quotidiens !

## 1. QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Une huile odorante tirée des végétaux **aromatiques**. C'est un superconcentré de plante. Du nectar ! On l'extrait par distillation (la majorité des plantes) ou par expression (en pressant par exemple le zeste de l'orange), selon des procédés entièrement naturels.

## 2. QU'EST-CE QUE L'AROMATHÉRAPIE ?

L'art de se soigner avec les huiles essentielles. C'est une branche de la phytothérapie qui, elle, regroupe tous les extraits de plantes de manière plus générale, dont les constituants sont solubles dans l'eau, l'alcool ou autres solvants (infusions, poudre, extraits fluides...).

### **3. COMMENT LES HUILES ESSENTIELLES AGISSENT-ELLES ?**

De multiples façons. Elles passent dans la circulation sanguine par la bouche (on les avale), par la peau (on les applique localement ou on prend un bain), par le système olfactif (on les respire), par la voie rectale (suppositoires) et par la voie vaginale (ovules). Elles sont entraînées dans tout le corps jusqu'aux organes les plus profonds, y compris le cerveau.

### **4. LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT-ELLES INFLUENCER LE MENTAL ?**

Oui. Certaines sont efficaces pour surmonter un blocage, un mal-être, un trac ; pour calmer ou dynamiser, aider à se concentrer ou au contraire à lâcher prise. Le mode d'action n'a rien de magique : au cours de la respiration ou de l'application (sur le plexus solaire, la colonne vertébrale et la voûte plantaire, généralement), les molécules actives montent immédiatement au cerveau afin d'aider à y réguler certains neurotransmetteurs, c'est-à-dire les substances que s'échangent les neurones entre eux pour communiquer. Angoisse, stress, boule dans la gorge ? Essayez la marjolaine ou la camomille romaine, vous serez instantanément convaincue. Et votre flacon ne lâchera plus votre sac à main !

### **5. POURQUOI UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES COMME PRODUIT D'HYGIÈNE ET DE BEAUTÉ ?**

Les huiles essentielles et les hydrolats (eaux florales obtenues lors de la fabrication des huiles essentielles) sont naturels, dans le sens où ils ne contiennent aucun ajout « chimique » :

- *Aucun conservateur*
  - *Les huiles essentielles* n'en ont pas besoin, ce SONT des conservateurs naturels ! Quant aux *hydrolats*, ils se conservent un temps

court, éventuellement au réfrigérateur, ce qui non seulement permet là encore d'éviter les additifs chimiques, mais en plus offre une sensation « fraîche », généralement fort appréciée. Les *huiles végétales*, qui vont servir de support à nos huiles essentielles ou être appliquées seules quelquefois pour profiter de leurs propres vertus, s'oxydent plus ou moins vite selon le végétal concerné. Il suffit d'acheter de petits flacons et de les renouveler régulièrement.

- *Pas de molécules suspectes*

- Les huiles essentielles et les huiles végétales ne contiennent évidemment ni bisphénol A, ni parabens, ni sels d'aluminium ou autres perturbateurs endocriniens synthétiques, susceptibles de gêner la fertilité, la thyroïde (surtout les crèmes solaires), de favoriser le surpoids et le diabète (bisphénol A encore), d'augmenter le risque de certains cancers ainsi que de maladies neurologiques ou neurocomportementales (hyperactivité, agressivité...). En revanche, des molécules naturellement actives, ça oui ! Par exemple :

- ▶ *les aldéhydes terpéniques* (citron, lemongrass, citronnelle, bergamote...) favorisent la microcirculation ;
- ▶ *les azulènes* (géranium bourbon, camomilles) apaisent les peaux irritées ;
- ▶ *les coumarines* (bergamote, coriandre...) sont anticoagulantes et hypothermisantes... mais tachent la peau sous l'action du soleil, donc sont délicates à appliquer à la belle saison ;
- ▶ *les esters* (lavande officinale) sont décongestionnants...

- *Pas de molécules délétères pour la vie aquatique et l'environnement*

- Les huiles essentielles et les huiles végétales s'utilisent avec grande parcimonie, ne moussent pas, n'agressent ni la faune ni la flore de l'eau douce ou de la mer, ni les coraux...

- *Pas de molécules antibactériennes synthétiques posant problème*
  - Par exemple, pas de « Triclosan » (typique des bains de bouche et dentifrice), non seulement susceptible de perturber l'écologie corporelle, mais identifié comme perturbateur endocrinien, au même titre que le bisphénol A. En revanche, les huiles essentielles renferment des molécules antibactériennes naturelles à large spectre, qui assainissent mais ne risquent pas de provoquer une résistance. Rappelons que ces molécules naturelles servent justement à préserver la plante des infections... nous en profitons en bout de chaîne !
  
- *Des molécules naturellement parfumées*
  - C'est le principe même d'une huile essentielle : elle est extraite d'un végétal **aromatique**. À l'origine, les parfums étaient exclusivement réalisés avec des huiles essentielles. Petit à petit, avec l'avènement de la chimie, on a « copié » les molécules aromatiques (parce que cela coûtait moins cher que de les extraire), mais comme toute copie, ces dernières sont imparfaites. Exactement comme un « arôme vanille » ne remplacera jamais la « vraie vanille », bien plus complexe et envoûtante, il en va de même pour tous les parfums, sans exception. Rien ne vous empêche de faire vous-même vos propres parfums, 100 % naturels et adaptés à votre personnalité, avec des huiles essentielles et éventuellement un fixateur naturel (= mousse de chêne) si vous souhaitez un produit qui « tient dans le temps ».

CETTE MOLECULE...	PRÉSENTE PAR EXEMPLE DANS CETTE HUILE ESSENTIELLE...	POSSÈDE UNE ODEUR CARACTÉRISTIQUE DE...
Bornéol	Romarin à camphre	Forte, chaude, épicée. Camphre & poivre
Chavicol méthyl-éther (= estragole)	Estragon	Anisée
Cinéole 1,8 (= eucalyptole)	Eucalyptus globuleux ou radié (et aussi laurier, romarin)	Fraîche, épicée, camphrée, balsamique d'une forêt d'eucalyptus

CETTE MOLÉCULE...	PRÉSENTE PAR EXEMPLE DANS CETTE HUILE ESSENTIELLE...	POSSÈDE UNE ODEUR CARACTÉRISTIQUE DE...
Citral	Citron	... citron !
Citronellal	Citronnelle	Comme le citral du citron, mais en plus fort et plus piquant
Citronellol	Rose centifolia, rose de Damas, palmarosa, géranium rosat	Rose, géranium, citronnelle
Coumarine	Bergamote, citron, mélisse	Chaude de foin fraîchement coupé, de tabac blond
Décanal	Orange (zeste)	Orange
Géraniol	Roses, géraniums, thym à géraniole	Rose
Limonène	Dans les agrumes	Citron, orange, térébenthine
Linalol	Bois de rose, lavande officinale	Un peu celle du muguet
Menthol	Menthe poivrée, menthe des champs, menthe pouliot	Fraîche, puissante, « qui fait pleurer »
Menthone	Menthe poivrée, menthe des champs	Comme le menthol mais en plus doux, rappelle un peu le carvi
Monoterpènes	Ciste, cyprès, genévrier, pins, sapins	Fraîche, « pure » des forêts de conifères mâtinée de celle des agrumes
Pipéritone	Menthe poivrée, menthe des champs, menthe à longues feuilles	Fraîche, épicée, tonique, « qui pique » et « irrite »
Sesquiterpènes	Encens, myrrhe, cyprès, cèdres, ylang-ylang, patchouli	Douce, entêtante, suave, « comme du bois qui chauffe »

N'en déduisez surtout pas pour autant, par exemple, que l'odeur du citron est entièrement due à son citral, rien n'est plus faux ! C'est justement parce que l'huile essentielle renferme des dizaines et même des centaines de molécules différentes que son odeur est si complexe.

*Remarque.* Les huiles essentielles ont beau être naturelles, cela ne suffit en aucun cas à les rendre inoffensives : comme pour « la santé »,

utilisez-les en « beauté » avec parcimonie et discernement. Vous pouvez réagir à l'une d'entre elles, avoir la peau irritée ou faire « une allergie ». Mais avant de la soupçonner, vérifiez qu'elle est de bonne qualité (un produit trafiqué/bas de gamme est plus susceptible de poser problème). Et faites attention à la façon dont vous l'appliquez ou la mélangez avec d'autres cosmétiques.

### ***Overdose de cosmétiques***

Retenez que, d'une manière générale, la peau se débrouille plutôt bien toute seule. Il est aberrant de s'appliquer parfois jusqu'à 10 produits de suite, par couches successives ! Rien que sous la douche, songez au shampoing, à l'après-shampoing, au gel douche, au produit d'hygiène intime, au gel pour le visage... Puis c'est au tour du sérum, de la crème hydratante, du lait corporel, de l'huile scintillante, du maquillage, du déodorant, du vernis, du dentifrice, du stick à lèvres... Bref, autant de molécules qui, peut-être, sont inoffensives isolées, mais dont personne ne sait ce qu'il en est en « effet cocktail », soit l'exacte réalité de millions de femmes chaque jour, et même plusieurs fois par jour ! Confier sa peau aux huiles essentielles (et végétales), c'est adopter la logique du « moins c'est mieux ». On nettoie son visage avec une huile végétale, on la traite et on corrige ses petits défauts (souvent dus aux produits cosmétiques classiques soit dit en passant) avec une goutte d'huile essentielle. Simplicité, efficacité. Soyez sobre. L'exact inverse du layering (« couches successives\* »), cette technique japonaise/coréenne soi-disant super-traditionnelle mais en réalité surtout hyper-marketing, récemment mise en avant par des grandes marques qui essaient ainsi de vendre 2 ou 3 fois plus de produits en proposant des « routines » du genre crème hydratante + sérum hydratant +... Au final, une peau étouffée, un risque élevé d'irritations, allergies et un effet cocktail (de perturbateurs endocriniens entre autres) encore plus marqué. Votre peau n'a pas besoin de tout cela, c'est même l'inverse : elle n'a besoin de presque rien !

---

\* Souvent, une routine qui se conjugue par 6 = démaquiller, nettoyer, apaiser, sérum, contour des yeux, crème hydratante. + optionnel : crème solaire, traitement antiacné ou antirides, baume à lèvres...

## 6. LES HUILES ESSENTIELLES SONT-ELLES EFFICACES CONTRE LES TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES ?

Oui ! Certaines d'entre elles aident à retrouver l'équilibre hormonal, d'autres sont antimycosiques, d'autres encore déciment les microbes responsables d'infections. Mais en plus, les huiles essentielles prennent soin de la flore locale (microbiote vaginal), protègent et renforcent les muqueuses, leur fournissant ainsi les armes pour guérir plus vite, apprendre à se défendre seules afin d'éviter les récurrences. C'est fondamental, surtout pour les femmes qui enchaînent des mycoses vaginales quasiment tous les mois.

## 7. PEUT-ON UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE ?

**Pendant les 3 premiers mois, évitez.** Par la suite, certaines d'entre elles peuvent être employées en externe sans risque ni pour la maman, ni pour le bébé. Elles sont bien utiles pour se débarrasser de petits maux et améliorer son confort de vie quotidienne, d'autant que la majorité des médicaments sont interdits pendant la grossesse. Toutes les huiles essentielles contenant des molécules potentiellement à risque restent strictement interdites jusqu'à la fin de la grossesse, et ce encore chez la maman qui allaite.

Contrairement aux idées reçues, donc, toutes les huiles essentielles ne sont pas dangereuses pour les femmes enceintes. Mais par principe de précaution, la règle est de n'en prendre **aucune, sous quelque forme que ce soit, pendant les 3 premiers mois de grossesse**, sauf celles de gingembre ou de citron pour apaiser les nausées du 1<sup>er</sup> trimestre. Par la suite, un conseil professionnel avisé peut vous conduire à l'aromathérapie durant les deux derniers trimestres\*. Les formules que nous vous proposons dans ce livre ne présentent évidemment strictement aucun danger. Et sont fort efficaces ! Mais ne modifiez pas les poso-

---

\* Lire *Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse*, Leduc.s éditions.

logies et ne remplacez surtout en aucun cas telle huile essentielle par une autre, même si elle vous paraît proche ou que l'on vous dit « je n'ai que celle-ci ». Refusez !

### LES HUILES ESSENTIELLES À NE PAS UTILISER PENDANT LA GROSSESSE

Voici une liste d'huiles essentielles interdites pendant toute la durée de votre grossesse et si vous allaitez. Ce n'est pas une liste exhaustive : certaines huiles essentielles beaucoup plus rares n'y figurent pas. Renseignez-vous absolument avant d'utiliser des essences qui vous sont inconnues !

Absinthe	Curcuma	Persils (simple, frisé)
Achillées	Cyprès bleu	Ravensare anisé
Acores	Eucalyptus dives	Romarin à camphre
Aneths	(= mentholé)	Romarin à verbénone
Anis étoilé (badiane)	Eucalyptus polybractea à cryptone	Rue odorante
Armoise	Fenouil	Sabine
Aunée	Germandrées	Santoline
Balsamite	Hysope officinale	Sassafras
Basilic camphré	ssp officinale	Sauges (officinale, trilobée)
Boldo	Lantana	Souchet
Buchus	Lavande	Tagète
Cajepout	stoechade	Tanaisie
Calament	Menthes (poivrée, pouliot, suave, sylvestre, verte)	Thuya
Camphrier du Japon (bois)	Moutarde noire	Zédoaire
Carvi	Myrique baumier	
Cèdres		
Chenopode		



### Rappel

Ne faites pas d'automédication. Si votre trouble sort du cadre de ceux mentionnés dans ce livre, demandez obligatoirement un conseil médical.



## 8. QUELLES SONT LES POSOLOGIES CLASSIQUEMENT RECOMMANDÉES ?

Sauf recommandations spécifiques, voici les posologies généralement conseillées pour bien utiliser les huiles essentielles.

<p><b>À AVALER</b></p> 	<p>1 ou 2 gouttes 3 fois par jour sur un support (1 cuillère à café de miel, d'huile d'olive, ¼ de sucre ou 1 comprimé neutre). N'avez pas d'huiles essentielles pures ni mélangées à de l'eau !</p>
<p><b>BAIN</b></p> 	<p>10 gouttes mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain, de lait animal ou végétal, de labrafil ou de solubol.</p>
<p><b>BAIN DE PIEDS</b></p> 	<p>6 gouttes mélangées à 1 cuillère à café de base pour bain, d'émulsifiant ou de lait.</p>
<p><b>DIFFUSEUR</b></p> 	<p>10 gouttes pour 30 minutes de diffusion. En l'absence de diffuseur, 4 à 5 gouttes sur une soucoupe près d'une source de chaleur.</p>
<p><b>INHALATIONS</b></p> 	<p>Sèches (= mouchoir, tissu...) : 3 gouttes pures sur le mouchoir ou l'oreiller. Humides (bol d'eau chaude, inhalateur...) : 6 gouttes dans un bol d'eau frémissante.</p>
<p><b>APPLICATIONS/ MASSAGES</b></p> 	<p>6 gouttes mélangées à 2 cuillères à café d'huile végétale.</p>



# LES HUILES ESSENTIELLES AU FÉMININ

**L**es huiles essentielles renferment un nombre très important de molécules différentes. C'est pourquoi la plupart sont actives dans diverses situations, par exemple contre les troubles de la circulation et les maladies respiratoires.

Nous vous proposons ici un abécédaire des principales huiles essentielles utilisées dans le livre. Nous détaillons pour chacune les indications majeures dans le cadre de l'aromathérapie au féminin.

---

## **ARBRE À THÉ (*Melaleuca alternifolia*)**

### ***Actions de l'huile essentielle***

- ⇒ Anti-infectieuse majeure et à large spectre
- ⇒ Antimycose
- ⇒ Antiacné
- ⇒ Toute infection bactérienne
- ⇒ Antivirale
- ⇒ Décongestionnante veineuse



### Dans quel cas utiliser cette huile essentielle ?

DOMAINE D'ACTIVITÉ	PAR EXEMPLE
• Peau	• Soins de peau : imperfections • Acné, herpès, radiothérapie (brûlures) • Soins du cuir chevelu
• Voies génitales	• Vaginite, leucorrhées (= pertes blanches), salpingite
• Circulation	• Varices, congestion ovarienne
• Voies urinaires	• Cystite

#### Pour qui ?

- Femme ado/adulte
- Femme enceinte
- Femme senior

#### Comment ?

-  À respirer
-  À diffuser
-  À appliquer
-  En bain
-  À avaler
-  En ovules

#### Conseils & remarques

- Bien tolérée.
- Très active dans de nombreux domaines.

---

### BASILIC EXOTIQUE (*Ocinum basilicum*)

#### Actions de l'huile essentielle

- ⇒ Calmante puissante, équilibrante du système nerveux
- ⇒ Antidouleur (douleurs des règles)
- ⇒ Apaise les troubles digestifs : ballonnements, constipation
- ⇒ Antispasmodique puissante (utile notamment pour les spasmophiles)
- ⇒ Recommandée en cas de convalescence
- ⇒ Stimule le système nerveux (baby blues après l'accouchement)
- ⇒ Décongestionnante veineuse
- ⇒ Tonique et revigorante mentale



### **Dans quel cas utiliser cette huile essentielle ?**

DOMAINE D'ACTIVITÉ	PAR EXEMPLE
• Digestion	• Spasmes dans le ventre, colites
• Troubles nerveux	• Spasmes nerveux, spasmophilie • Anxiété, stress, insomnies, peurs
• Douleurs des règles	• Spasmes utérins

#### **Pour qui ?**

- Femme ado/adulte
- Femme enceinte
- Femme senior

#### **Comment ?**

- ☁ À respirer
- ☀ À diffuser
- ✋ À appliquer
- 🛁 En bain
- 👄 À avaler

#### **Conseils & remarques**

Contient des phénols méthyl-éthers (chavicol ME). Ne l'utiliser que ponctuellement pour soulager tout spasme : par exemple 2 gouttes diluées dans ½ cuillère à café d'HV, 2 à 3 fois, 1 jour ou 2.

### **BERGAMOTE (*Citrus aurantium ssp bergamia*)**

#### **Actions de l'huile essentielle**

- ⇒ Active le bronzage
- ⇒ Tonique sexuelle
- ⇒ Tend les tissus, régénérante cutanée, astringente, purifiante
- ⇒ Calmante, sédative, apaise l'esprit, positivante
- ⇒ Antispasmodique digestive



### Dans quel cas utiliser cette huile essentielle ?

DOMAINE D'ACTIVITÉ	PAR EXEMPLE
• Digestion	• Colite spasmodique, manque d'appétit
• Peau	• Démangeaisons, vergetures, vitiligo, dépigmentation, peau luisante, cheveux gras
• Nerfs	• Insomnies, baisse de moral, agitation, irritabilité, stress, angoisses, manque de confiance en soi

#### Pour qui ?

- Femme ado/adulte
- Femme enceinte
- Femme senior

#### Comment ?

- 👉 À respirer
- ☼ À diffuser
- 👐 À appliquer (avec précaution)
- 🛁 En bain
- 👄 À avaler

#### Conseils & remarques

- Très phototoxique : pas d'exposition au soleil dans les 6 heures après application sur la peau.
- Peut être appliquée le corps si diluée fortement dans une huile végétale en cas d'exposition au soleil après 18 heures, pour accélérer le hâle.
- Son parfum très délicat la rend agréable dans l'atmosphère qu'elle assainit et apaise. Elle est apporteuse de bonne humeur.

### BOIS DE ROSE (*Aniba rosaedora*)

#### Actions de l'huile essentielle

- ⇒ Anti-infectieuse, antifongique, antivirale
- ⇒ Régénérante puissante, rajeunissante cutanée
- ⇒ Adoucissante, astringente, raffermissante



- ⇒ Tonique sexuelle
- ⇒ Calmante nerveuse
- ⇒ Pour le plaisir, les soins du corps

**Dans quel cas utiliser cette huile essentielle ?**

DOMAINE D'ACTIVITÉ	PAR EXEMPLE
• Infections urinaires	• Cystite
• Infections gynécologiques	• Vaginites infectieuses ou candidosiques, pertes blanches
• Sexualité	• Asthénie sexuelle, manque de libido
• Beauté	• Peaux sèches, matures, fatiguées, sensibles, irritées, vergetures, cicatrices • Cheveux à pellicules, chute de cheveux

**Pour qui ?**

- Femme ado/adulte
- Femme enceinte
- Femme senior

**Comment ?**

- 👉 À respirer
- ☀️ À diffuser
- 👐 À appliquer
- 🛁 En bain
- 👄 À avaler
- 💧 En ovule

**Conseils & remarques**

- Très bien supportée.
- Aucune agressivité ni sur la peau ni sur les muqueuses.

**CAMOMILLE ROMAINE (*Chamaemelum nobile*)**

**Actions de l'huile essentielle**

- ⇒ Régulatrice du système nerveux (baby blues après l'accouchement)
- ⇒ Sédatrice nerveuse, apaisante
- ⇒ Calme les crises de nerfs



- ⇒ Antidouleur (migraines)
- ⇒ Prépare à l'accouchement + aide le jour de l'accouchement
- ⇒ Stimule l'appétit (en cas de besoin), améliore la digestion
- ⇒ Antinausées
- ⇒ Antispasmodique, anti-inflammatoire, antalgique
- ⇒ Préanesthésiante

### **Dans quel cas utiliser cette huile essentielle ?**

DOMAINE D'ACTIVITÉ	PAR EXEMPLE
• Système nerveux	• Irritabilité, angoisses, choc nerveux, troubles du sommeil
• Intervention chirurgicale	• Préparation
• Accouchement	• Avant (stress), pendant (douleurs), après (baby blues)
• Peau	• Inflammations cutanées, démangeaisons

### **Pour qui ?**

- Femme ado/adulte
- Femme enceinte
- Femme senior

### **Comment ?**

- 👉 À respirer
- ☀️ À diffuser
- 👐 À appliquer
- 🛁 En bain
- 👄 À avaler

### **Conseils & remarques**

Contient une cétone « gentille » : on peut l'utiliser sans risque en toute petite quantité, surtout en application locale ou par voie aérienne.

---

### **CANNELLE DE CHINE (*Cinnamomum cassia*) ET CANNELLE DE CEYLAN (*Cinnamomum verum*)**

### **Actions de l'huile essentielle**

- ⇒ Anti-infectieuses majeures, antivirales, antifongiques
- ⇒ Toniques sexuelles, aphrodisiaques





- ⇒ Coupe-faim
- ⇒ Toniques et stimulantes

**Dans quel cas utiliser cette huile essentielle ?**

DOMAINE D'ACTIVITÉ	PAR EXEMPLE
• Infections gynécologiques, urinaires, intestinales	• Bactériennes, virales ou fongiques
• Sexualité	• Baisse de libido
• Obésité	• Freine l'appétit

**Pour qui ?**

- Femme ado/adulte
- Femme enceinte
- Femme senior

**Comment ?**

- 👉 À respirer
- ☀️ À diffuser
- 👋 À appliquer
- 🛁 En bain
- 👄 À avaler

**Conseils & remarques**

- Très efficaces mais à manipuler avec précaution par voie orale en cures courtes.
- Ne pas les appliquer sur la peau, même bien diluées : dermocaustiques, voire intolérances, allergies.

**CAROTTE (*Daucus carota*)**

**Actions de l'huile essentielle**

- ⇒ Raffermit la peau, régénère les tissus
- ⇒ Éclaircit le teint
- ⇒ Dépurative hépato-rénale, régénératrice hépato-cellulaire



### Dans quel cas utiliser cette huile essentielle ?

DOMAINE D'ACTIVITÉ	PAR EXEMPLE
• Beauté	• Rides, teint terne, couperose, taches brunes, dartres, teint brouillé, soins de toutes qualités de peau : sèche, mixte, grasse
• Foie, reins	• Tube digestif à la peine

#### Pour qui ?

- Femme ado/adulte
- Femme enceinte
- Femme senior

#### Comment ?

-  À respirer
-  À diffuser
-  À appliquer
-  En bain
-  À avaler

#### Conseils & remarques

Aucune dangerosité aux doses indiquées dans ce livre.

---

### CÈDRE DE L'ATLAS (*Cedrus atlantica*)

#### Actions de l'huile essentielle

- ⇒ Lipolytique (= dissout les graisses)
- ⇒ Facilite le drainage
- ⇒ Déstocke les graisses, hépatolytique (= aide à éliminer les graisses du foie)
- ⇒ Anticellulite
- ⇒ Actif capillaire
- ⇒ Anti-taches de vieillesse sur la peau
- ⇒ Lymphotonique (= décongestionnante lymphatique)



### **Dans quel cas utiliser cette huile essentielle ?**

DOMAINE D'ACTIVITÉ	PAR EXEMPLE
• Soins minceur	• Cellulite, rétention hydrolipidique
• Beauté capillaire	• Cheveux gras, chute de cheveux, pellicules
• Circulation	• Jambes lourdes, rétention d'eau

#### **Pour qui ?**

- Femme ado/adulte
- Femme enceinte
- Femme senior

#### **Comment ?**

-  À respirer
-  À diffuser
-  À appliquer
-  En bain
-  À avaler

#### **Conseils & remarques**

- Peut être neurotoxique et abortive (cétones).
- Contre-indiquée si grossesse et allaitement.
- Bien diluer avant d'appliquer.

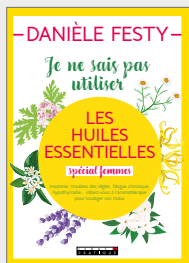
### **CISTE LADANIFÈRE (*Cistus ladaniferus*)**

#### **Actions de l'huile essentielle**

- ⇒ Puissante antihémorragique (utile en cas de règles très abondantes ou d'hémorroïdes qui saignent)
- ⇒ Cicatrisante
- ⇒ Astringente, resserre les pores dilatés
- ⇒ Anti-âge cutanée



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles  
**spécial femme**  
Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E