

Danièle Festy

100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

Je me soigne avec
les huiles essentielles



PAR
L'AUTEURE
DE RÉFÉRENCE
AUX 2 MILLIONS
D'EXEMPLAIRES
VENDUS

UN TROUBLE, UNE SOLUTION :
LE GUIDE INDISPENSABLE POUR SOULAGER
RAPIDEMENT TOUS VOS MAUX DU QUOTIDIEN !

POCHE
L E D U C . S
SANTÉ

Torticolis, jambes lourdes, brûlures d'estomac, rhume, fatigue, allergie... La liste des petits maux familiaux est aussi longue que celle des huiles essentielles qui en viennent à bout ! Adoptez les 100 bons réflexes pour vous débarrasser au plus vite des 100 principaux problèmes qui vous empoisonnent l'existence.

Un mode d'emploi accessible à tous pour une efficacité spectaculaire.

Un trouble ? Une solution aroma !

Découvrez dans ce livre :

- **Les 100 maux les plus courants**, de A comme « Accouchement » à Z comme « Zona », et la solution aux huiles essentielles.
- **Les 20 huiles essentielles les plus utiles et leurs bienfaits** : arbre à thé, camomille romaine, lavande aspic, marjolaine des jardins, ravintsara...
- **Comment optimiser les bienfaits de l'aromathérapie** : adoptez les bons réflexes pour renforcer les effets des huiles essentielles.

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteure de *Ma Bible des huiles essentielles*, *Les huiles essentielles, ça marche !* ou encore *Mon abécédaire illustré des huiles essentielles*.

POCHE

L E D U C . S

SANTÉ

6 euros
PRIX TTC FRANCE

Couverture Guylaine Moi
Photo : Adobe Stock / Reika

ISBN 979-10-285-1317-7



9 791028 513177

Rédigé de façon très pratique, cet ouvrage est indispensable pour utiliser facilement les huiles essentielles, sans forcément avoir d'excellentes connaissances sur le sujet. À la façon d'un guide familial, il propose des solutions efficaces, rapides et sans danger pour 100 problèmes de la vie de tous les jours. (...) Idéal pour se soigner de façon simple et naturelle !

Direct soir

Ma bible des huiles essentielles, 2018.

Quelles huiles essentielles pendant ma grossesse ?, 2018.

Le guide illustré Festy des huiles essentielles, 2018.

Les meilleurs massages minceur et beauté aux huiles essentielles, guide visuel, 2018.

Secrets de pharmaciens, 2018.

Les 6 huiles essentielles indispensables, c'est malin (avec Catherine Dupin), 2017.

Ma bible anti-douleurs avec les huiles essentielles, 2017.

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

Mes 1000 ordonnances huiles essentielles, 2017.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteure :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

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**

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



Ce livre est la nouvelle édition de l'ouvrage du même nom paru en 2008.

Ouvrage dirigé par Anne Dufour

© 2019 Leduc.s Éditions.

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1317-7

ISSN : 2427-7150

100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

L'aromathérapie, pour qui, pour quoi, pourquoi ?	7
Les 20 huiles essentielles les plus utiles	17
100 réflexes aromathérapie	25
Les meilleures prestations des huiles essentielles.....	135
Index alphabétique des huiles employées....	145

L'AROMATHÉRAPIE, POUR QUI, POUR QUOI, POURQUOI ?

« Comme ça sent bon, dans cette roseraie ! » Lorsque vous vous extasiez sur l'odeur des roses, des oranges ou des épices, ce sont leurs huiles essentielles que vous acclamez. Mais ces effluves ensorcelants, dont certains marquent leur empreinte indélébile dans votre mémoire, sont également de remarquables outils de soins. Bienvenue dans l'univers de l'aromathérapie, capable d'apaiser vos douleurs, de guérir vos maux et de soulager vos troubles émotionnels.

Que sont les huiles essentielles ?

Encore appelées « essences », « essences aromatiques » ou « huiles volatiles », les huiles essentielles sont les fractions odorantes extraites des végétaux. On peut dire que ce sont des super-concentrés de plantes ! Par exemple, pour obtenir 10 gouttes d'huile essentielle d'origan, on a besoin de 300 grammes d'origan (plante).

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie est la médecine qui soigne à l'aide des huiles essentielles. C'est sans doute la façon la plus puissante de se traiter par les plantes. Dans cette optique, ce n'est pas vraiment une médecine douce, d'autant que certaines essences peuvent se révéler très dangereuses ! (Rassurez-vous, celles qui présentent un risque ont été écartées de cet ouvrage).

Peut-on utiliser l'aromathérapie avec d'autres types de médecines ?

Oui, mais elle est si puissante que dans de nombreux cas, elle se suffit à elle-même.

De quoi est composée une huile essentielle ?

D'alcools, d'éthers, de terpènes, d'aldéhydes, d'oxydes, d'esters, de coumarines, de cétones, de phénols... en fait d'une quantité impressionnante de composés biochimiques, parfois plus de 200 !

Quelle différence y a-t-il entre les huiles essentielles et les huiles végétales ?

Les huiles végétales, extraites de graines de fleurs ou de céréales « grasses » (olive, tournesol, germe de blé...), sont composées à 100 % de gras. **Les hui-**

les essentielles, malgré leur appellation, n'ont rien de « gras » ! C'est d'ailleurs pourquoi on mélange souvent les premières aux secondes. On ne masse pas directement avec une huile essentielle : on la dilue dans un support gras pour en faciliter l'emploi. Néanmoins, dans certains cas, on peut appliquer localement 1 ou 2 gouttes d'une essence pure, comme la lavande, l'hélichryse ou la gaulthérie.

Comment utilise-t-on les huiles essentielles ?

On les avale

Attention : sauf cas exceptionnel*, il ne faut jamais, jamais avaler des huiles essentielles pures. De plus, comme elles ne se dissolvent pas dans l'eau, mieux vaut éviter de les verser directement dans un verre d'eau ou une tisane. Il est impératif de les mélanger à un peu de miel, d'huile végétale ou de les déposer sur un comprimé neutre. On peut également les glisser dans un mets, pourquoi pas. Certaines s'y prêtent particulièrement, comme le basilic, la lavande ou la menthe.

Note : les diabétiques ou les personnes devant contrôler drastiquement leurs apports en sucre recourront de préférence à une petite quantité d'huile végétale plutôt qu'à du sucre ou du miel lorsque la posologie implique une prise fréquente. C'est le cas pour la sinusite, où il est question de 6 (petites) cuillères de miel comme support d'huiles es-

* 1 goutte de menthe ou 1 goutte de gingembre, par exemple.

sentielles par 24 heures. Mais habituellement, deux ou trois prises par jour suffisent : en absorbant vos essences en fin de repas, elles se transforment en un vrai mini-dessert, ce qui ne pose aucun problème.

On les respire

Voie express, l'inhalation sèche (sur un mouchoir) ou humide (dans un bol d'eau chaude) est aussi l'une des plus faciles à mettre en œuvre. On peut également tout simplement en verser quelques gouttes dans une soucoupe près d'une source de chaleur ou, mieux, dans un diffuseur d'atmosphère, afin d'assainir l'air ambiant (bureau, chambre...) ou de créer une atmosphère douce et odorante.

On les applique sur la peau

L'un des grands atouts des huiles essentielles est leur capacité à traverser la barrière cutanée pour rejoindre la circulation sanguine et, de là, l'organe « cible » à soigner. C'est pourquoi il ne faut pas être étonné de trouver des conseils de massage pour une affection qui semble bien éloignée du lieu d'application ! Sauf en cas de recommandation spécifique, et uniquement si la surface à traiter est de petite taille (coupure, bouton...), on n'applique pas d'huile essentielle pure sur la peau. Il faut d'abord la mélanger à une huile végétale, ou la poser sur une compresse imbibée d'eau, chaude ou fraîche selon les besoins.

On prend des bains

Bains de pieds, de mains, de siège, bains tout court : encore une excellente façon de profiter des huiles es-

sentielles, avec le moment de détente en prime. Ça compte quand on ne se sent pas bien ! Il faut toujours les mélanger à une base dite neutre (en pharmacie) avant de les jeter dans la baignoire... sinon elles resteront à la surface de l'eau où elles risquent de brûler la peau.

Et aussi

On les utilise en gélules, en suppositoires, en ovules, en sirops... Dans tous les cas, c'est votre pharmacien qui se chargera des préparations. Enfin, des gammes de cosmétiques en contiennent.

Quelles sont les précautions d'emploi ?

Elles sont peu nombreuses mais impératives, et dépendent de chaque huile essentielle. Toutes celles de ce livre sont utilisables sans risques, à condition de respecter le nombre de gouttes indiqué. 2 gouttes, c'est 2 gouttes. Pas 3. Si, si, ça change tout.

- **Les enfants et les bébés** : ils ont « leurs huiles essentielles » et « leurs posologies » bien à eux : ne les traitez pas avec celles préconisées pour les adultes. Les bébés allaités profitent des essences par le biais du lait maternel, **donc attention** (on soigne d'ailleurs généralement la maman plutôt que le bébé directement). On peut aussi leur prodiguer des massages légers, en choisissant avec précaution les huiles essentielles et les huiles végétales.

- **Les femmes enceintes** : en dehors des formules qui leur sont spécialement consacrées (« je suis en-

ceinte », « je vais accoucher »...), abstenez-vous de toute prise d'huile essentielle de votre propre chef. Demandez systématiquement conseil à une personne qui connaît VRAIMENT les huiles essentielles avant de vous lancer dans l'aventure.

Que peut-il se passer si on se trompe ?

Nous revoici aux mises en garde concernant les quantités : ne rajoutez pas « quelques gouttes » sous prétexte de vouloir guérir plus vite. Irritations, allergies, perturbations hormonales voire épilepsie... les conséquences peuvent aller de « bénignes » à « graves ». Mais ne sont consécutives qu'à une prise irraisonnée d'huiles essentielles. Il ne peut absolument rien vous arriver de grave si vous respectez les dosages préconisés dans ce livre.

En cas d'ingestion d'une grande quantité (par exemple 1/2 flacon) par erreur, contactez IMMÉDIATEMENT le centre antipoison de votre région et/ou le SAMU (15). N'attendez pas qu'il y ait des symptômes pour demander du secours. Ne buvez pas (ni eau, ni lait, ni huile !), ne vous faites pas vomir, attendez les instructions.

Où se procurer les meilleures huiles essentielles ?

En pharmacie ou en boutiques spécialisées. Seules les huiles essentielles de parfaite qualité sont recommandées, et elles ne sont hélas pas majoritaires...

Quand elles existent, préférez les huiles bio, adhérant à des chartes de qualité, ou faites confiance à votre commerçant : s'il est connaisseur, il vous vend de la bonne « marchandise ». S'il écoule simplement des huiles pour faire comme tout le monde, méfiance.

Le pharmacien peut vous montrer ses flacons d'origine (ceux qu'il utilise pour ses préparations, s'il en fait, bien entendu) ainsi que les bulletins de contrôle qu'il reçoit de ses fournisseurs.

C'est écrit dessus ?

- Label AB (Agriculture Biologique) + Qualité France ou Ecocert (organismes de contrôle)
- Ou HEBBD chémotypées ou HECT
- Nom français + nom latin + partie de la plante utilisée + nom du ou des constituants principaux
- 100 % naturelles, pures

Alors allez-y.

Peut-on acheter des huiles synthétiques ?

Non, il est indispensable d'utiliser uniquement des huiles naturelles, sinon vous n'obtiendrez aucun résultat thérapeutique, et en plus vous risquez de subir des effets toxiques (allergies, brûlures, etc.)

Les « fausses huiles », souvent utilisées comme parfums, sont fréquemment proposées sur les marchés ou dans certaines boutiques de souvenirs, de loisirs,

ou même de cosmétiques. À tous les coups vous êtes face à une huile synthétique si on essaie de vous vendre de la pêche, de la violette, du lilas, du chèvrefeuille ou du muguet. Si vraiment vous appréciez leur odeur, c'est vous qui voyez, mais ne les utilisez surtout pas dans le but de vous soigner.

Pourquoi les noms des huiles sont-ils si précis ?

Parce que l'aromathérapie est extrêmement précise. Prenons l'exemple de la sauge. Les livres et autres documents où il est question de « gouttes de sauge » sont imprécis voire dangereux. On ne donne pas « de la sauge » mais « **cette** variété de sauge pour **ce** cas ». Il n'est pas question d'en prendre « un peu » ni « autant de fois que l'on veut dans la journée » : on en absorbe tant de gouttes, mélangées à tant de support (huile, miel...) et tant de fois par jour.

Comment se fait-il qu'elles soient efficaces sur plusieurs problèmes différents ?

Parce qu'elles sont constituées de très nombreuses substances (c'est d'ailleurs ce qui les différencie d'un médicament « classique » qui se résume souvent à une molécule, traitant un problème).

Le composé principal des essences présente telle propriété, mais certaines substances secondaires (ou pas secondaires du tout) en ont d'autres.

Quelle est leur durée de conservation ?

Elle varie selon l'huile essentielle, mais surtout en fonction de la façon dont elle a été stockée, au magasin comme chez vous. N'achetez jamais de produit exposé en pleine lumière ou directement au soleil. Protégez vos flacons et ne préparez qu'une faible quantité de mélange à chaque fois. L'idéal est de conserver vos flacons dans un placard. Globalement, la date limite, légale, est d'environ 5 ans. Certaines huiles restent parfaitement efficaces bien au-delà, d'autres non : au fil du temps, elles peuvent devenir irritantes. Elles doivent être délivrées et conservées dans un flacon coloré. Par contre, un mélange d'huiles essentielles dans une huile végétale ne se conservera qu'un an environ : l'huile végétale rancit vite.

Les huiles essentielles sont-elles antibiotiques ?

Oui, pour la plupart d'entre elles. Mais il faudrait plutôt dire « antiseptiques » car contrairement aux antibiotiques (= contre la vie), elles exterminent le microbe mais pas notre flore bénéfique, protectrice. Les huiles essentielles « antibiotiques » ont d'ailleurs été utilisées en tout premier lieu pour cette propriété. C'est pour cette raison que les plats traditionnels des pays chauds sont très épicés : les huiles essentielles des épices freinent le développement microbien dans l'aliment. Les plus antibiotiques/antiseptiques sont celles d'origan, de cannelle, de thym, de sarriette et de girofle.

Peuvent-elles soigner les animaux ?

Oui mais... Attention : certaines huiles essentielles peuvent être très toxiques pour nos amis à poils ou à plumes si elles sont avalées. Ainsi, quelques gouttes de sauge peuvent tuer un chien. Mais pour tous les troubles externes (peau, poils), les essences peuvent soulager les animaux de façon remarquable.

Peut-on utiliser plusieurs formules en même temps ?

Non, mieux vaut alterner les traitements, avec des pauses de 10 jours entre chaque.

On se comprend...

Pour chaque trouble, nous vous proposons au moins une huile essentielle après la petite flèche « → ».

Afin de ne pas alourdir le texte, nous avons systématiquement écrit « une goutte de menthe ou de citron » plutôt qu'« une goutte d'huile essentielle de menthe ou de citron ».

Les huiles essentielles sont en gras ; les huiles végétales, non.

LES 20

HUILES ESSENTIELLES

LES PLUS UTILES

Chaque huile essentielle possède ses propriétés spécifiques. Ne la « remplacez » pas par une autre. La lavande vraie, ce n'est pas la lavande aspic. Pas du tout ! Avec la « bonne » huile essentielle, vous êtes assuré d'un résultat, qui peut varier de « très bon » à « spectaculaire » selon le trouble à traiter.

ARBRE À THÉ (TEA TREE)

100 % efficace contre...

- Affections bactériennes et virales
- Parasites et champignons (mycoses)... toutes, quelles que soient leur forme et leur localisation.

CAMOMILLE ROMAINE

100 % efficace contre...

- Troubles nerveux (agitation, anxiété, stress extrême)
- Démangeaisons (toutes origines, toutes localisations)
- Allergies (cutanées et respiratoires)
- Douleurs (migraines, dents)
- Parasites intestinaux

CITRONNELLE

100 % efficace contre...

- Moustiques (prévention et soin des piqûres)

ESTRAGON

100 % efficace contre...

- Allergies respiratoires
- Problèmes digestifs (hoquet) et gynécologiques
- Douleurs rhumatologiques
- Troubles nerveux

EUCALYPTUS RADIE

100 % efficace contre...

- Épidémies virales
- Grippe
- Rhinopharyngite
- Bronchite
- Sinusite

GAULTHÉRIE (COUCHÉE)

100 % efficace contre...

- Douleurs inflammatoires, musculaires, articulaires

GINGEMBRE

100 % efficace contre...

- Nausées, mal des transports
- Fatigue
- Impuissance
- Constipation

GIROFLE

100 % efficace contre...

- Douleurs dentaires (anesthésiant)
- Infections (antiseptique et antibactérien buccal, intestinal, urinaire, respiratoire)

HÉLICHRYSE

100 % efficace contre...

- Bleus, chocs
- Troubles de la circulation sanguine
- Douleurs inflammatoires
- Cholestérol

LAURIER NOBLE

100 % efficace contre...

- Virus, bactéries, champignons
- Grippe
- Douleurs
- Problèmes de peau et de bouche
- Rhumatismes
- Manque de confiance en soi

LAVANDE ASPIC

100 % efficace contre...

- Brûlures, même sévères
- Morsures d'animaux venimeux (serpents)

- Piqûres d'animaux (guêpes, méduses, scorpions)

LAVANDE VRAIE

100 % efficace contre...

- Troubles d'origine nerveuse (insomnie, nervosité, migraine, vertiges...)
- Affections de la peau (plaie, ulcère, brûlure, irritation...)
- Douleurs musculaires (crampes, contractures...)
- Problèmes cardiaques (palpitations, hypertension, troubles du rythme...)
- Mauvaise circulation (œdème, phlébite, artérite...)

LENTISQUE PISTACHIER

100 % efficace contre...

- Congestions (veineuse, lymphatique, prostatique)
- Varices, varicosités, hémorroïdes
- Jambes lourdes
- Bourdonnements d'oreille

MARJOLAINE

100 % efficace contre...

- Maladies d'origine nerveuse : « blocages », angoisses, douleurs au plexus, troubles digestifs, sécheresse des muqueuses et des yeux, palpitations...

MENTHE POIVRÉE

100 % efficace contre...

- Chocs

- Douleurs vives
- Troubles digestifs
- Mauvaise haleine

ORIGAN COMPACT

100 % efficace contre...

- Infections bactériennes, virales, parasitaires
- Affections des voies respiratoires, urinaires et digestives
- Immunité faible
- Maladies tropicales

PALMAROSA

100 % efficace contre...

- Odeurs de transpiration (1 goutte sous chaque aisselle remplace haut la main n'importe quel déodorant)
- Problèmes de peau (acné, eczéma, mycoses)

RAVINTSARA

100 % efficace contre...

- Épidémies ORL (angine, grippe, grippe aviaire...)
- Immunité faible
- Fatigue nerveuse et psychique

Attention ! Ne confondez pas avec Ravensare, qui n'a pas du tout les mêmes propriétés !

THYM À THUJANOL

100 % efficace contre...

- Maladies virales « difficiles » à soigner
- Infections, de la plus petite enfance à l'âge adulte

- Angine (2 jours pour s'en débarrasser !)
- Troubles du foie (tous types)

YLANG-YLANG

100 % efficace contre...

- Fatigue sexuelle, physique, nerveuse, mentale...
- Douleurs profondes, lancinantes
- Battements cardiaques irréguliers
- Chute de cheveux

Huile végétale : laquelle choisir comme support d'huiles essentielles pour massage ?

Sauf exception, vous le savez désormais, il ne faut pas employer d'huile essentielle pure sur la peau. En choisissant avec discernement l'huile végétale qui lui servira de support, on peut renforcer encore son efficacité.

HUILE VÉGÉTALE	CÔTÉ PRATIQUE	PROPRIÉTÉS
Amande douce	Très fluide. Convient à tous, surtout aux bébés.	Adoucissante, calmante, assouplissante. Dès qu'il y a brûlure, démangeaison, ou peau fragile, pensez à elle.
Argan	Très fine, facilement absorbée par la peau.	Réparatrice et régénératrice, elle prévient le vieillissement de la peau (pollution, soleil...). C'est surtout une huile de beauté.
Arnica	L'huile reine du massage.	À choisir sans hésiter lorsqu'il y a un choc, un bleu, une contracture musculaire.
Avocat	Particulièrement nourrissante.	Antivergetures
Bourrache, Onagre	À réserver aux « petites surfaces ». Disponibles en flacon, ou sous forme de petites capsules (qui peuvent aussi s'avaler), qu'il suffit de percer et de vider pour les appliquer. Couleur jaune d'or pour la première, jaune claire pour la seconde. Chères mais très ciblées.	Recommandées aux femmes qui ont des soucis hormonaux, ou après 40 ans (rides).
Calendula	À préférer dès que la peau ou les muqueuses sont irritées ou enflammées.	Apaisante, nourrissante et anti-inflammatoire
Calophylle	Huile assez colorée (jaune voire verte), souvent conseillée par les aromathérapeutes.	Grande amie de la circulation du sang (si jambes lourdes, couperose, vergetures...). Propriétés anti-inflammatoires remarquables : pour les massages en cas de douleurs articulaires, musculaires...

HUILE VÉGÉTALE	CÔTÉ PRATIQUE	PROPRIÉTÉS
Germe de blé	Peu pratique en externe car épaisse et très colorée, mais extrêmement nourrissante. Précautions indispensables pour la conservation en raison de sa fragilité.	Un concentré de minéraux et de vitamines (surtout la E), remarquable pour la peau.
Jojoba	Très liquide et peu fragile, deux atouts importants !	Antiacné, anti-âge cutané.
Macadamia	Très fluide et extrêmement pénétrante. Ne laisse aucune sensation de gras après application et se conserve bien.	Particulièrement adaptée aux troubles circulatoires et lymphatiques. Idéale pour les massages courts (non prolongés).
Millepertuis	Attention ! Photosensibilisante. Ne pas appliquer avant une exposition solaire (toujours après).	Calme les brûlures (coup de soleil compris) et régénère la peau.
Noisette	Très jaune et un peu épaisse, mais plus fluide que l'amande douce. À avaler ou en massage.	« Neutre » mais polyvalente.
Olive	Pourquoi pas, si vous n'avez pas peur de sentir la sauce salade...	Protectrice et régénératrice pour la peau, les mains, les ongles.
Rose musquée	Huile rare et chère, mais remarquable et irremplaçable.	Atténue les cicatrices, calme les brûlures. À tester sur les taches de la peau.

Dans la plupart des cas, il est préférable de conserver son huile végétale dans un flacon de verre coloré, et au réfrigérateur.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



100 réflexes aromathérapie

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 !

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