

DANIÈLE FESTY,
spécialiste mondiale de l'aromathérapie
ET ANNE DUFOUR

MA PETITE BIBLE

des huiles essentielles



LE BEST-SELLER
DE RÉFÉRENCE :
+ DE 1,5 MILLION
D'EXEMPLAIRES
VENDUS !

- L'essentiel pour se soigner grâce à l'aromathérapie
- Les 74 huiles essentielles indispensables
- 500 formules personnalisées pour traiter 120 pathologies

LEDUC 

Danièle Festy, a longtemps été pharmacien d'officine. Spécialiste mondiale de l'aromathérapie, elle est l'auteure de nombreux best-sellers. Éditée pour la première fois en 2007 et vendue à plus de 1,5 million d'exemplaires depuis, *Ma Bible des huiles essentielles* est devenue le livre de référence absolue sur l'aromathérapie.

Anne Dufour est journaliste et présidente de l'Association Danièle Festy. Elle est certifiée en aromathérapie traditionnelle par la Fédération française d'aromathérapie et par l'École lyonnaise de plantes médicinales. Gardienne des formules de Danièle Festy et héritière de ce formidable fonds de connaissances en matière d'huiles essentielles, Anne Dufour est la seule à pouvoir transmettre aujourd'hui ses conseils et posologies. Elle a participé à la conception et rédaction de l'ensemble de l'œuvre de Danièle Festy depuis des années.

Découvrez le fabuleux potentiel santé, beauté, bien-être des huiles essentielles, et comment les utiliser pour une maison plus saine, en cuisine ou pour soigner vos animaux de compagnie.

- **Apprivoisez les 74 huiles essentielles les plus efficaces :** lavande officinale, tea tree, romarin à cinéole, gaulthérie couchée, hélichryse italienne, ylang-ylang... à chacune ses propriétés, ses indications, ses voies d'administration.
- **À respirer, à avaler, à diffuser, à appliquer sur la peau, en compresses, en massages ou dans le bain, plus de 500 formules personnalisées** pour traiter **120 maux du quotidien**, de Acné à Zona.
- **300 massages et automassages illustrés** pour vous soigner vite, bien et sans risque avec les huiles essentielles.
- **Toutes les idées bien-être** pour profiter des huiles essentielles à la **maison** et vos **cosmétiques** 100 % naturels.
- **10 trousseaux personnalisés**, pour avoir toujours sous la main les flacons indispensables : enfants, futures mamans, seniors... à chacun ses « essentiels ».

L'ESSENTIEL DE LA BIBLE DE RÉFÉRENCE MISE À JOUR

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2936-9



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons :
Santé, bien-être

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma bible des huiles essentielles, 2022.

Le guide Leduc des huiles essentielles pour toute la famille, 2022.

Ma bible des huiles essentielles antidouleurs, 2022.

Ma bible des huiles essentielles anti-infectieuses, 2021.

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Design de couverture : Antartik

Photos de couverture : © AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock, Deletraz, Kevin W. Épée, Nicolas Trève

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2936-9

DANIÈLE FESTY
spécialiste mondiale de l'aromathérapie,
ET ANNE DUFOUR

MA PETITE BIBLE des huiles essentielles

SOMMAIRE

AVERTISSEMENT	7
LE MONDE FASCINANT DES HUILES ESSENTIELLES ET DE L'AROMATHÉRAPIE	11
L'AROMATHÉRAPIE POUR SE SOIGNER DE A À Z AU QUOTIDIEN	199
INDEX DES HUILES ESSENTIELLES ET DES HYDROLATS	473
TABLE DES MATIÈRES	481

AVERTISSEMENT

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

En cas de problème de santé, le plus difficile est bien souvent de poser le bon diagnostic. Des maux de tête peuvent être dus à une infection dentaire ou à une sinusite ; une douleur de dos peut être liée à un ulcère à l'estomac ; une fièvre peut être anodine, même si elle est élevée, ou cacher une infection grave, même si elle est modérée... Si vous avez le moindre doute, il est impératif de consulter un médecin, seul habilité à poser le bon diagnostic.

N'interrompez jamais de votre propre chef un traitement médical pour le remplacer par des huiles essentielles. Les conséquences pourraient être graves.

Les médecins et les pharmaciens spécialistes en aromathérapie ne sont pas encore très nombreux. Il est cependant toujours préférable de s'adresser à eux pour un traitement précis et efficace.

Cette bible est régulièrement remise à jour pour tenir compte des dernières avancées et études scientifiques sur l'aromathérapie. Elle ne remplace en aucun cas une consultation, un avis médical, un examen par un professionnel de santé.

À PROPOS DES FORMULES PROPOSÉES DANS CE LIVRE

Dans nos livres, chaque fois qu'un conseil peut être efficace en ne manipulant qu'une huile essentielle, un extrait de plante, nous vous le faisons clairement savoir en indiquant le « réflexe ». Dans de nombreux cas cependant, une synergie formée de plusieurs ingrédients, apportant chacun ses principes actifs qui s'ajoutent les uns aux autres en modulant au mieux l'activité finale, est plus intéressante. Dans cette situation, soit vous pourrez acquérir les différents produits de base et exécuter le mélange simple vous-même à la maison, soit la préparation en question n'est réalisable que dans un préparatoire de pharmacie équipé du matériel adéquat et du personnel préparateur diplômé. Je parle ici de gélules, suppositoires, ovules, crèmes complexes... Vous trouverez même sur Internet désormais des sites proposant des devis gratuits de préparation. Vos pharmacies « habituelles », spécialisées en préparations officinales, vous fourniront sans problème directement vos préparations. Il suffit de se présenter au comptoir, livre en main. Certaines peuvent, en revanche, vous réclamer une prescription établie par un médecin, qui reprend la formule en question. Vous devrez alors passer par le médecin aromathérapeute/nutrithérapeute, ou même généraliste ouvert à ces disciplines naturelles qui voudra bien vous prescrire la préparation suggérée. Une étape souvent utile pour votre santé, car évitant toute erreur de diagnostic que vous auriez pu commettre en automédication. Nous rencontrons de plus en plus de ces médecins, ravis de pouvoir prescrire des formules efficaces, naturelles et sur mesure pour leurs patients.

Merci de votre écoute et de votre enthousiasme constant.



A grey curved background on the left side of the page features several white line-art illustrations. At the top, there is a drawing of a quill pen and a sprig of leaves. Below that is a large, detailed drawing of a flower with many petals. Further down are several sprigs of leaves with serrated edges. At the bottom left, there is a drawing of a glass bottle with a cork stopper, and below that, a drawing of a round fruit, possibly an orange or grapefruit, with a stem and leaves.

**LE MONDE
FASCINANT**
des huiles
essentielles et
de l'aromathérapie

POUR LA PETITE HISTOIRE...

La médecine par les plantes est la plus ancienne du monde. Longtemps les hommes n'ont eu qu'elle pour soigner leurs maladies et panser leurs blessures. Avec succès, sinon nous ne serions pas là pour en parler. Certainement, l'aromathérapie « artisanale », c'est-à-dire l'usage des plantes aromatiques pour leurs vertus thérapeutiques, remonte à des dizaines d'années avant J.-C. En Asie, un alambic datant de 5 000 ans avant notre ère, indique que la Chine et l'Inde maîtrisaient déjà quelque peu les procédés d'extraction. Les Égyptiens employaient aussi d'une certaine façon les huiles essentielles pour embaumer leurs morts 4 000 ans avant J.-C. Cèdre du Liban, nard, encens, myrrhe, cannelle... que de noms associés au patrimoine culturel égyptien, et mentionnés tant dans les papyrus médicaux que dans les traditions d'hygiène quotidienne.

LE PHARMACIEN : L'AROMATHÉRIE

Il faut encore patienter des années avant que l'aromathérapie franchisse les portes de l'Europe, notamment de la France, et ce, grâce aux Romains. Les croisades ont ceci de positif : les échanges commerciaux et culturels permettent de grands brassages interpopulations. Résultat, grâce à son indiscutable supériorité sur les autres « médecines » de l'époque, l'aromathérapie devient rapidement la science première de la pharmacie : au Moyen Âge, le pharmacien était appelé « aromathérii ». Au début du xvii^e siècle, une bonne centaine d'huiles essentielles sont dûment répertoriées et employées pour soigner des troubles bien précis. Puis, vient l'avènement des médicaments de synthèse avec lesquels on imagine pouvoir tout guérir ; l'aromathérapie est mise de côté. Pour revenir en force au xx^e siècle, sous l'égide de René-Maurice Gattefossé, inventeur du mot « aromathérapie » (1928) et premier surpris de sa découverte. Un jour où ce chimiste et parfumeur s'était gravement brûlé dans son laboratoire, il plongea sa main blessée dans une bassine remplie d'huile essentielle de lavande. Soulagement instantané. Sa curiosité naturelle le pousse à poursuivre ses investigations, et fait naître des vocations. Plusieurs chimistes, médecins et pharmaciens se penchent alors sur cette « super-phytothérapie ». Notamment le Dr Jean Valnet (1920-1994), chirurgien militaire, qui soigne les soldats blessés grâce aux extraordinaires propriétés antiseptiques des huiles essentielles. Un grand pas est encore franchi au milieu des années 1970 grâce au chercheur aromatalogue Pierre Franchomme, lequel découvre les chémotypes (« l'empreinte digitale de chaque huile essentielle »), une étape

qui procure ses lettres de noblesse scientifique à une discipline d'avenir : la nouvelle aromathérapie, plus ciblée, plus précise, plus efficace, présentant moins de risques.

Il a donc fallu attendre des dizaines de milliers d'années pour analyser de près et saisir les finesses thérapeutiques des huiles essentielles. Ce n'est qu'aujourd'hui que l'on prend véritablement conscience de leur extraordinaire potentiel, d'autant que l'on peut comparer leurs capacités à rivaliser sur bien des plans avec nos médicaments les plus puissants.

Dans cette édition condensée, *Ma bible des huiles essentielles* se veut plus que jamais le livre de référence pratique à destination de chacun, pour une invitation concrète et simple à l'aromathérapie familiale.

L'AROMATHÉRAPIE EN 19 QUESTIONS-RÉPONSES

» Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle est la fraction odorante volatile extraite des végétaux. C'est le parfum concrétisé de la plante, un véritable concentré. Elle peut être extraite de différentes parties d'un végétal : les feuilles (ex : eucalyptus), les fleurs (ex : camomille), l'écorce (ex : la cannelle), le bois (ex : le cèdre), le zeste (ex : le citron) et bien d'autres encore : les graines, les baies, les fruits, le bulbe... Vous avez forcément déjà été en contact avec certaines huiles essentielles. La plante fabrique l'essence (= son parfum). L'homme la distille et obtient l'huile essentielle.



Les huiles essentielles sont liquides. Elles sont huileuses mais, contrairement aux huiles végétales, elles ne sont pas grasses puisqu'elles s'évaporent. Si vous laissez un flacon ouvert, vous l'apprendrez vite à vos dépens.

Chaque huile essentielle est unique, possède son odeur et ses caractéristiques spécifiques. Certaines sont particulièrement épaisses (visqueuses), comme celle de myrrhe, d'autres très foncées. En général, elles sont de couleur jaune, mais plusieurs se distinguent : les huiles essentielles de camomille allemande et de tanaïse sont bleues, celle de sarriette, rouge, la bergamote est d'un très joli vert pâle, l'inule, vert émeraude... Une belle palette de couleurs.

Les huiles essentielles sont plus légères que l'eau et non miscibles (elles ne se mélangent pas à l'eau), ce qui permet de les séparer dans l'essencier de manière totalement naturelle. En revanche, elles se mélangent à l'alcool, à n'importe quel corps gras et à certains solvants.

» Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

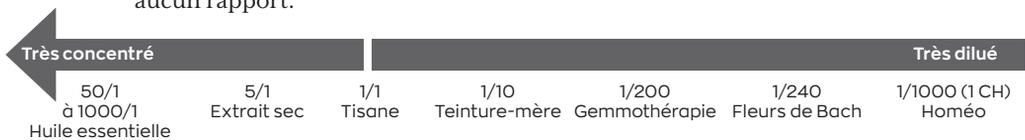
L'aromathérapie est l'art de soigner par les huiles essentielles. C'est une « super-phytothérapie ». Bien que les hommes se traitent ainsi depuis des milliers d'années, le mot « aromathérapie » n'est apparu qu'en 1928, ce qui n'est pas si ancien. À condition de choisir l'huile essentielle adéquate et de l'employer à bon escient (dosage, posologie...), on est assuré d'être soigné vite, bien et sans risque d'effets délétères.

Pour une utilisation des huiles essentielles dans le domaine de la beauté et du bien-être, on parle plutôt d'**aromatologie** (logie = science, connaissance ; donc la connaissance des huiles essentielles). Et lorsqu'on ne s'intéresse qu'à l'odeur de l'huile essentielle, toujours dans un objectif de bien-être et non de soin, on parle d'**aromachologie**.

» Quelle est la différence entre aromathérapie et phytothérapie ?

La phytothérapie est la médecine par les plantes. Elle se décline sous de très nombreuses formes (tisanes, extraits secs ou fluides, macérats, sirops, suspensions intégrales de plantes fraîches, gemmothérapie, aromathérapie...). Les extraits de plantes sont solubles dans l'eau, dans l'alcool et éventuellement dans la glycérine. L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie, puisqu'il s'agit de se soigner par les plantes. Elle s'intéresse à la partie volatile, étherée de la plante.

Il est impossible de comparer un extrait de plante (phytothérapie) et une huile essentielle (aromathérapie). Car par exemple dans les tisanes on retrouvera les principes actifs de la plante solubles dans l'eau, alors que dans l'huile essentielle, on retrouvera, au contraire, les principes actifs qui ne sont pas solubles dans l'eau. Raison pour laquelle une tasse de tisane ne ressemble pas du tout à une goutte d'huile essentielle : odeur, texture, couleur, quantité... aucun rapport.

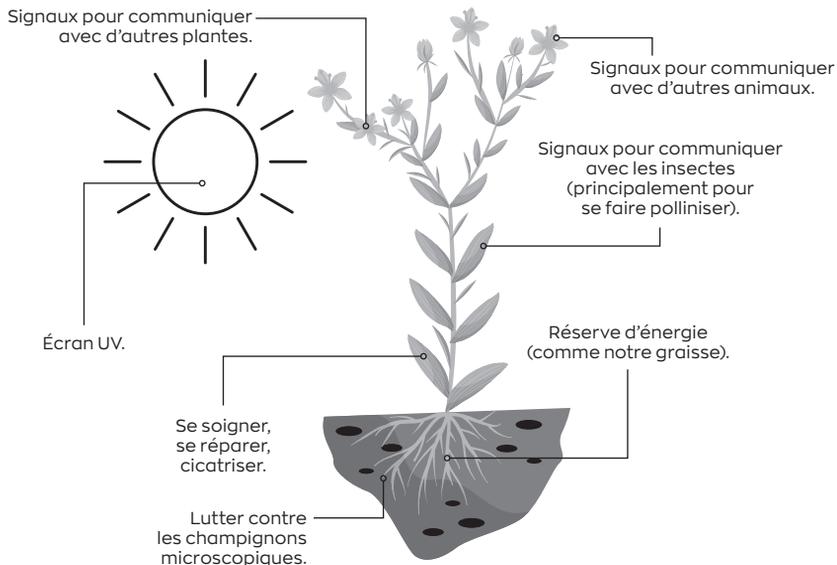


Souvent, une association huile essentielle (aromathérapie) + plantes (phytothérapie) est recommandée. La première soigne vite et fort, la seconde permet une efficacité prolongée dans le temps et aide le corps à retrouver ses capacités de défense. On dit que l'huile essentielle est la fraction atomique de la plante. C'est dire sa puissance.

» Pourquoi y a-t-il des huiles essentielles dans les plantes ?

Il y a plus exactement des essences. Les plantes vivent et même survivent, entre autres, grâce à elles. Étant donné qu'elles ne peuvent se déplacer pour se mettre à l'abri, il leur fallait inventer un système de protection extrêmement efficace, antibiotique, antisolaire, etc. Ce sont elles, finalement, qui ont imaginé l'aromathérapie. Les essences leur servent à séduire les insectes pollinisateurs, à se protéger des brûlures solaires, des prédateurs et des maladies, et enfin à guérir (blessures, attaques diverses...). Une fois la plante distillée par l'homme, elle donne son essence, désormais appelée « huile essentielle ».

7 fonctions de l'essence dans la plante



» Quelles sont les propriétés majeures des huiles essentielles ?

Elles sont extrêmement anti-infectieuses, antiseptiques et antivirales. Ce sont les seules alternatives crédibles aux antibiotiques, et elles ont largement fait la preuve de leur efficacité dans ce domaine, notamment contre les infections respiratoires. Mais leurs aptitudes couvrent des domaines bien plus larges : certaines sont antidouleurs, cicatrisantes, antihémorragiques, digestives, elles régulent l'immunité, les hormones, elles déstockent les graisses infiltrées ou renforcent les vaisseaux sanguins... Elles possèdent également de superbes propriétés « psy » et « équilibrantes émotionnelles ». Certaines sont apaisantes tandis que d'autres, au contraire, redonnent du tonus. À chaque huile essentielle son rôle et, pour la plupart, ses multiples activités.

Propriétés	Les meilleures HE dans cette catégorie
Antivirales	Ravintsara, Bois de Hô, Eucalyptus radié, Thym à thujanol, Niaouli, Palmarosa, Laurier noble, Romarin à cinéole, Tea tree, Thym à thymol, Cannelle de Ceylan écorce, Cannelle de Ceylan feuille, Girofle Remarque : certaines agissent comme virucides (= détruisent les virus), d'autres empêchent les virus d'infecter nos cellules, d'autres encore entravent leur réplication. Trois étapes distinctes de la maladie, et autant de raisons d'associer différentes HE antivirales ou de les proposer l'une après l'autre en fonction du stade de la maladie où vous vous trouvez.
Antibactériennes	Ravintsara, Tea tree, Palmarosa, Thym à thujanol, Thym à thymol, Cannelle de Ceylan écorce
Anxiolytiques	Lavande officinale, Ylang-ylang <i>totum</i> , Mandarine zeste, Géranium Bourbon
Détente	Lavande officinale, Ylang-ylang <i>totum</i> , Mandarine zeste, Géranium Bourbon
Antalgiques	Lavande officinale, Lavandin super, Menthe poivrée (petite surface), Laurier noble, Eucalyptus citronné, Gaulthérie couchée
Anti-inflammatoires	Gaulthérie couchée, Eucalyptus citronné, Laurier noble
Anti-hématome	Hélichryse italienne
Drainantes et hépatoprotectrices	Livèche : véritable antipoison ; Citron jaune : hépatoprotecteur, relance du métabolisme
Désencombrantes	Pin sylvestre : lent mais efficace ; Eucalyptus radié (hors asthmatique) voies hautes ; Eucalyptus globuleux (hors asthmatique) voies basses ; Romarin à cinéole (hors asthmatique) ; Ravintsara
Antifongiques	Tea tree, Palmarosa, Ravintsara, Laurier noble, Bois de Hô, Lavande aspic

Propriétés	Les meilleures HE dans cette catégorie
Circulatoires	Cyprès de Provence, Lentisque pistachier, Lavande officinale, Citron, Hélichryse italienne, Menthe poivrée (tonus des vaisseaux sanguins)
Cicatrisantes	Lavande officinale ; Hélichryse italienne : cicatrices anciennes uniquement et pas de long terme sans fenêtre thérapeutique ; Ciste iadanifère : plaies ouvertes ; Géranium Bourbon ; Bois de Hô

» Quelles sont les huiles essentielles les plus sécuritaires ?

Les huiles essentielles simples et sécuritaires pour tous, y compris les femmes enceintes/Les jeunes enfants (18 mois à 3 ans) :

Ces 3 huiles essentielles ne posent aucun problème à faible dose, 5 gouttes par jour maximum et permettent un vaste champ d'application			
	Lavande officinale	Ravintsara	Camomille romaine
Sphère nerveuse	X		X
Sphère infectieuse	X	X	
Sphère respiratoire		X	
Sphère cutanée	X		X
Sphère digestive	X		X

» Sont-elles vraiment des antibiotiques naturels ?

Oui. Certaines huiles essentielles sont extraordinairement « antibiotiques », même si l'on devrait plutôt dire « antiseptiques » dans le sens où, contrairement aux antibiotiques (« contre la vie »), elles ne détruisent pas au passage notre flore bénéfique. Un point crucial, d'autant que l'on connaît désormais l'importance des microbiotes (bactéries amies) dans notre intestin mais aussi sur notre peau, dans notre bouche... C'est pourquoi après un traitement aux huiles essentielles, on risque moins de rechuter car l'équilibre microbien a été rétabli, et non déséquilibré.

En tout cas, c'est pour leurs propriétés « antibiotiques » qu'elles ont été utilisées en tout premier lieu. Raison pour laquelle les plats traditionnels des pays chauds sont très épicés : les huiles essentielles des épices permettent de freiner le développement microbien de l'aliment. C'est aussi pour cette raison que les

hommes emploient les huiles essentielles depuis des millénaires, sous forme de fumigation ou de frictions. Pourtant, ce n'est qu'en 1887 que Chamberland a pu évaluer scientifiquement les vertus antibiotiques des huiles essentielles d'origan, de girofle et de cannelle sur le *Bacillus anthracis* (le bacille du charbon). Le résultat a dépassé ses espérances.

Par la suite, de nombreuses études ont rapporté la mort de microbes courants comme des plus meurtriers : diphtérie, typhoïde, colibacille et autres streptocoques, tous succombent aux huiles essentielles.

Les travaux ont mis en évidence le très large « spectre » d'action des huiles essentielles : une toute petite huile peut combattre efficacement de nombreux germes redoutables.

5 EXCELLENTE S RAISON S D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES « ANTIBIOTIQUES »

1. **Les huiles essentielles ne provoquent pas d'antibiorésistance.**
2. **La majorité des huiles essentielles antibiotiques sont également antivirales.** Or, on sait que dans 8 cas sur 10, les maladies ORL (grandes génératrices de prescriptions d'antibiotiques) sont dues à des virus. Hélas, les antibiotiques sont encore souvent prescrits abusivement dans ce cas, alors qu'ils sont totalement inutiles contre les virus. En revanche, les huiles essentielles vont lutter contre les virus ET leur action antibiotique préventive pourra empêcher les surinfections. Par exemple, en traitant la grippe ou le rhume (deux maladies virales), on évite qu'ils dégénèrent en bronchite ou en sinusite (deux maladies bactériennes).
3. **Les huiles essentielles stoppent la prolifération des germes nocifs tout en ayant une influence positive sur la réponse immunitaire** et le terrain, afin d'éviter que la maladie ne récidive.
4. **L'aromathérapie peut également être utilisée en complément d'un antibiotique classique,** afin de renforcer ses effets et d'obtenir des résultats plus rapides et durables.
5. **Les huiles essentielles vaporisées ou diffusées désinfectent une pièce en moins de 10 minutes :** adieu germes, virus, bactéries nocives. Un « plus » particulièrement appréciable dans un bureau en hiver, ou à la maison, pour éviter de vivre dans un réservoir à microbes.

» Il paraît que les huiles essentielles sont contre-indiquées chez les enfants ? Et chez les femmes enceintes ?

Pas du tout. L'aromathérapie est, au contraire, un excellent choix pour soigner les enfants et les adolescents. Cependant, chez les très jeunes enfants, seules quelques rares huiles essentielles sont utilisables, uniquement à respirer ou à appliquer sur la peau diluées dans une huile végétale. Ou posées pures sur un objet comme un petit bracelet en silicone ou un mouchoir près de l'oreiller si l'on veut éviter justement le contact cutané. Dans tous les cas, avec grande parcimonie et pour des raisons bien précises – du soin, pas du confort. Il est plus facile, pour les petits soucis courants, chez les tout-petits, de faire appel aux hydrolats et aux huiles végétales (plus doux). À partir de 6 ans, on peut faire appel plus facilement à quelques huiles essentielles très douces, et même administrer certaines d'entre elles par voie orale. Les huiles essentielles autorisées aux enfants sont à peu près les mêmes que celles autorisées aux femmes enceintes et allaitantes.

» À partir de quel âge puis-je utiliser des huiles essentielles chez mon enfant ?

Exceptionnellement, 3 mois, le plus confortable étant 30 mois (pour les HE listées ici) et 6 ans (pour les autres). Évidemment, en quantité extrêmement faible, uniquement par voie respiratoire ou en application (extrêmement diluées) sur la peau, et certainement pas au quotidien « pour du confort », mais bien uniquement pour calmer, apaiser, soigner. Rien chez le nouveau-né, sauf prescription médicale par un aromathérapeute confirmé.

À partir de 3 mois :

De 3 mois à 30 mois (seulement si besoin) :

- › HE bois de Hô
- › HE camomille romaine (camomille noble)
- › HE géranium rosat
- › HE hélichryse italienne
- › HE lavande officinale
- › HE ravintsara
- › HE saro
- › HE tea tree

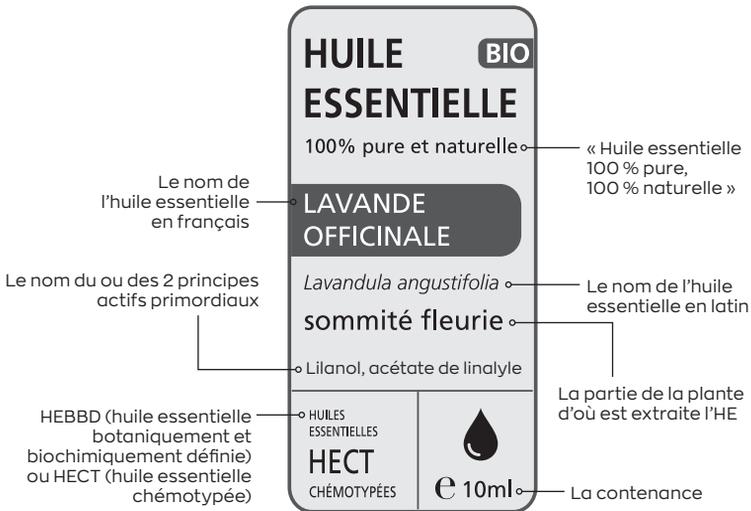
De 30 mois à 6 ans :

- › HE bois de Hô ou HE bois de rose
- › HE camomille romaine
- › HE citron
- › HE géranium rosat
- › HE hélichryse italienne
- › HE lavande officinale (vraie)
- › HE mandarine
- › HE marjolaine des jardins
- › HE niaouli
- › HE oranger amer
- › HE petit grain bigaradier
- › HE ravintsara
- › HE romarin à cinéole
- › HE saro
- › HE tea tree
- › HE thym à linalol

» Mon enfant est « allergique à tout », j'ai peur d'utiliser de l'huile végétale d'amande douce ?

Vous avez raison : pour les enfants, surtout atopiques ou avec des antécédents allergiques, mieux vaut éviter les huiles végétales de fruits à coque, par précaution. Remplacez-les par une huile végétale de jojoba.

» Quelles mentions faut-il absolument trouver sur un emballage d'huile essentielle ?



» Existe-t-il de fausses huiles essentielles ?

Oui. Elles sont souvent utilisées comme simple parfum, généralement bon marché. C'est sûr, si l'on essaie de vous vendre de la pêche, de la fleur de violette*, du lilas, du chèvrefeuille ou du muguet, c'est du synthétique. Même pour embaumer la pièce, nous vous déconseillons ces produits, 100 % « chimiques » qui vont juste polluer l'air que vous respirez sans apporter le moindre bienfait santé ou émotionnel.

Une huile essentielle, c'est 100 % naturel ou rien. De nombreux produits cosmétiques dits « aux huiles essentielles » n'en renferment que quelques traces.

En revanche, dans les pharmacies, les boutiques de produits naturels ou au rayon « santé » des parapharmacies, on ne trouve théoriquement que des huiles essentielles « pures ».

UNE ÉTIQUETTE TYPE DE « FAUSSE » HUILE ESSENTIELLE

- Éthylparaben (les parabens sont très controversés pour diverses raisons).
- BHT (une substance clairement identifiée comme toxique, sans doute agressive pour l'immunité).
- Oxybenzone - Benzopnone-3 (une substance considérée comme toxique, un perturbateur endocrinien).
- Polysorbate-20 (soupçonné de participer à divers troubles et maladies, dont le cancer du sein), etc.

Sans parler des arômes artificiels, très souvent hyperallergisants et irritants pour le système respiratoire.

* Il existe de l'absolue de feuilles de violette dont l'odeur n'a rien à voir avec « la violette ».

» Pourquoi « lavande » ne suffit pas ? Le nom complet « lavande aspic », « lavandin » ou « lavande officinale », ça complique.

Si vous entrez dans une pharmacie, une parapharmacie ou une boutique de produits naturels, que vous demandez « un flacon d'huile essentielle de lavande » et que l'on vous pose un flacon sur le comptoir sans vous poser de question, méfiance. Il existe différentes huiles essentielles de lavande (comme aussi de romarin ou d'eucalyptus d'ailleurs). Définir laquelle, ne complique pas : ça précise, et c'est indispensable. Ici, nous parlons de *différentes variétés de plantes* (elles n'ont pas le même aspect, par exemple certaines ont des fleurs plus larges, plus foncées... et, bien sûr, n'ont pas non plus la même composition moléculaire). Puisque ces 3 variétés de lavandes n'ont pas les mêmes propriétés, pas les mêmes molécules aromatiques, pas les mêmes usages, elles n'ont donc pas non plus les mêmes précautions d'emploi.

LES VARIÉTÉS PRÉCISES DES PLANTES

Non : lavande

Oui : lavande aspic, lavande officinale (= vraie = fine), lavandin

Aspic : antibrûlure, antipique

Officinale : super-antistress, super-cicatrisante et anti-inflammatoire

Lavandin : anticontractures musculaires



l'huile essentielle
de lavande aspic



l'huile essentielle
de lavande officinale



l'huile essentielle
de lavandin

» Certaines huiles essentielles coûtent très cher, d'autres pas. Pourquoi ?

Question de rareté. L'huile essentielle est un produit précieux, un élixir, qui demande beaucoup de matière première, de temps et de savoir-faire pour son élaboration. Quelques huiles essentielles particulièrement précieuses, rares donc chères, offrent des propriétés vraiment fabuleuses. C'est le cas, par exemple, du nard, de la myrrhe, de l'angélique, de la christe-marine, du lédon du Groenland, du néroli, de la rose de Damas.

Question de rendement. Tout dépend du degré de concentration de la plante, mais aussi des saisons, des variétés, etc. On distingue les plantes à fort rendement (par exemple les clous de girofle : 10 kg de clous = 1 kg d'huile essentielle) de celles à faible rendement (10 kg d'origan ou de basilic = 30 g d'huile essentielle). La palme revient à la rose, qui ne fournit que quelques grammes d'HE pour 100 kg de matière végétale. Mais le lentisque pistachier, la ciste et surtout la mélisse, possèdent eux aussi un rendement faible, et coûtent donc forcément cher.

Question de fournisseur. Les prix dépendent du fournisseur et les disparités parfois conséquentes s'expliquent souvent par de grandes différences de qualité. Vous ne ferez pas forcément une bonne affaire en achetant une hélichryse moins chère qu'une autre : selon sa provenance géographique, la durée de sa distillation, son stockage, le laps de temps entre la récolte et sa mise en cuve, et bien d'autres paramètres encore, elle renfermera plus ou moins de principes actifs intéressants. Comparez ce qui est comparable.

Question de météo. Il y a des années à « bonne récolte », d'autres nettement moins. Comme pour les autres végétaux. Par exemple, l'hélichryse ne se cueille qu'en juillet et août. Deux mois seulement dans l'année. Déjà, donc, le rendement de cette plante est mathématiquement faible, par rapport à une autre qui pourra être récoltée durant 6 mois, et qui donc repoussera entre deux récoltes. En outre, selon les années, les plantes renferment jusqu'à 3 fois plus (ou moins) d'essence. Si en plus la récolte est mauvaise (conditions météo défavorables les mois précédents), forcément, le prix de l'huile essentielle grimpera.

Question de lieu de récolte. La composition d'une huile essentielle dépend intimement de l'endroit où la plante pousse. Une huile essentielle importée, peut-être moins chère que sa cousine corse ou française, mais ses composants sont tout simplement différents.

Il faut comprendre qu'il s'agit d'un produit naturel, extraordinairement efficace mais dont la qualité a un coût. Une huile essentielle trop bon marché ne possédera jamais les propriétés de sa sœur d'excellente qualité. Ne vous laissez pas piéger.

MINI-TAILLE, MAXI-SERVICE

Vous trouverez principalement les huiles essentielles conditionnées en petits flacons. Le prix peut vous sembler élevé par rapport à leur taille. Mais les huiles essentielles sont si puissantes que vous n'employez qu'une ou quelques gouttes à chaque fois. Votre flacon durera donc très, très longtemps. L'aromathérapie s'avère donc, au contraire, économique. C'est en diffusion atmosphérique que vous en utiliserez le plus : choisissez des huiles essentielles à prix raisonnable comme l'eucalyptus radié ou l'orange douce, que vous achèterez en plus grandes quantités, donc meilleur marché.

» Les huiles essentielles peuvent-elles être considérées comme des médicaments ?

Oui. Les huiles essentielles sont puissantes. Elles ont des propriétés spécifiques, doivent être prises selon des posologies précises. Elles peuvent provoquer des effets adverses si mal employées. Exactement comme des médicaments. Elles sont constituées de très nombreuses substances, ce qui les différencie d'un médicament « classique » qui se résume souvent à 1 molécule = 1 problème. Donc le composé principal agit sur tel trouble, mais certains composés secondaires (pas secondaires du tout) ont une action sur une tout autre sphère.

Le cas typique est l'huile essentielle de lavande officinale. Elle est utile en cas de blessures, brûlures, maux de tête, insomnies, problèmes de peau, rhumes... Rien à voir avec une panacée : certaines huiles essentielles seront plus appropriées en cas d'insomnie ou de rhume, mais la lavande aura, de toute façon, une action sur ces troubles.