

Guy Roulier

LES **10** HUILES
ESSENTIELLES

INDISPENSABLES

et les 34 huiles essentielles
complémentaires

Comment
les utiliser
sans risque

Formules
& conseils

Dangles
EDITIONS 

INTRODUCTION

Depuis une quarantaine d'années, les huiles essentielles se sont progressivement introduites dans notre environnement, s'imposant comme des éléments de base de notre bien-être et de notre santé.

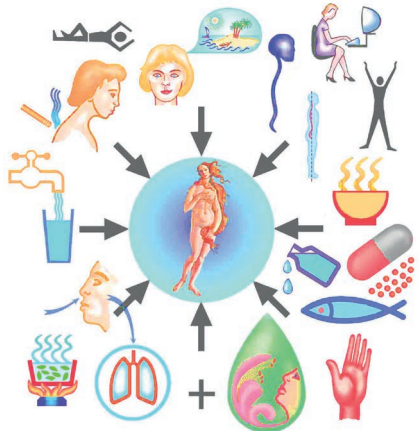
Leurs domaines d'utilisation sont si nombreux que nous les consommons souvent sans y prêter attention, profitant inconsciemment de leurs effets bénéfiques.

Les huiles essentielles entrent non seulement dans la composition des parfums de haut de gamme, mais aussi dans de nombreux aliments préparés, de cires, de dentifrices, de déodorants et de produits ménagers courants.

La tendance actuelle vers le retour au naturel, en réaction à l'invasion de la chimie dans notre espace vital, marque un changement profond dans notre façon d'être et dans nos rapports avec le monde environnant.

La crise économique et écologique mondiale, le dérèglement climatique nous amènent à réfléchir, à remettre en cause notre modèle de société d'hyperconsommation et de développement incontrôlé pour revenir à un mode de vie plus écologique, plus équilibrant et plus durable pour notre santé et celui de la planète.

Une des clefs de la santé durable est apportée par des produits naturels authentiques connus pour leurs vertus bénéfiques et dont le mode



Les synergies antistress

d'action est aujourd'hui parfaitement connu grâce au travail des chercheurs: les plantes en général, alimentaires, condimentaires ou médicinales, et en particulier les plantes aromatiques et leurs essences, huiles essentielles et oléorésines.

À côté de l'aromathérapie médicale réservée au traitement des maladies se développe un courant holistique spécifique au maintien et à la restauration de l'équilibre santé: l'aromasynergie du bien-être.

Ce concept intègre à l'hygiène de vie les soins corporels tels que les massage, les bains aromatiques, les parfums et aérosols, faciles à utiliser chez soi ou au travail, pour agrémenter votre bien-être quotidien et aider votre organisme à maintenir son équilibre, éliminer les tensions et autres effets nocifs du stress.

Quelques termes d'aromathérapie

Aérosols: diffusion atmosphérique des huiles essentielles et essences naturelles sous forme de microparticules par divers procédés.

Aromacosmétique: utilisation des extraits naturels des plantes aromatiques dans le but de préserver, entretenir ou améliorer la couche superficielle de l'épiderme.

Aromasynergie: composition à base d'extraits de plantes aromatiques et de produits naturels ou élaborés, destinée à être utilisée conjointement pour le bien-être, les soins du corps et l'embellissement.

Aromathérapie médicale: branche de la phytothérapie utilisant les huiles essentielles et extraits de plantes aromatiques à des fins thérapeutiques.

Arôme: émanation odorante qui s'échappe de différentes substances d'origine végétale ou animale.

Concrète : produit parfumé obtenu par macération de parties végétales délicates dans de la graisse servant de base à la fabrication de l'absolu (extrait concentré de végétal).

CT : chémotype, entité chimique distincte au sein d'une même espèce.

CV : cultivar, variété cultivée.

HE : huile essentielle. Composé naturel huileux odoriférant et volatil extrait par distillation des différentes parties des végétaux¹.

Eau florale : voir hydrolat.

Ess. : essence naturelle, composé aromatique extrait par expression du zeste de certains fruits (citron, mandarine, orange).

Flaveur : association de l'odeur et de la saveur (odorat et goût).

Fragrance : odeur agréable, fine, non agressive.

HA : hydrolat aromatique ou eau florale, eau délicatement parfumée obtenue au cours de la distillation à la vapeur d'eau des plantes aromatiques.

HG : huiles grasses végétales (composé gras naturel non volatil, contenu dans les noyaux de fruits et graines de certains végétaux).

Hydrolat : eau parfumée à faible teneur en HE obtenue au cours de la distillation des plantes aromatiques.

Hydrosol : eau parfumée à faible teneur en HE obtenue par divers procédés différant de la distillation.

Oléorésine (oléo-rés.) : baume extrait par incision du tronc de certains arbres. L'HE est extraite du baume par distillation.

Voie externe (VE) : massage, onction, bain.

Voie interne (VI) : voie orale, aérosol.

.....
1. Nous utiliserons à présent le terme d'HE pour nommer les huiles essentielles dans la suite de l'ouvrage.

Les plantes aromatiques et l'homme

Dès la préhistoire, l'homme a appris, instinctivement et par expérience, à distinguer les plantes alimentaires et aromatiques utiles des plantes toxiques.

Dans l'Égypte de Ramsès, le commerce de l'encens et de la myrrhe faisait la fortune des caravaniers qui traversaient les déserts pour vendre leurs marchandises à prix d'or.



Livre des antidotes du pseudo Gallien: le pharmacien Anromaches participant aux travaux agricoles

Au XVI^e siècle, la conquête des océans par les Espagnols, les Portugais, les Hollandais et les Français allait stimuler le commerce des épices d'Orient (muscade, girofle, cannelle, gingembre, poivre...).

Les botanistes embarqués sur les navires rapportent de leurs lointaines expéditions des trésors végétaux qu'ils plantent et multiplient dans les jardins royaux.

Cette flore aromatique mondiale nous est tellement familière aujourd'hui que l'on en oublie souvent les origines (oranger de Chine,

eucalyptus d'Australie, cannelle de Ceylan, bois de rose d'Amazonie, citronnelle de Java...).

La seconde partie du xx^e siècle marque l'essor d'une nouvelle branche de la médecine : l'aromathérapie.

Cette méthode qualifiée de « douce », vulgarisée par le docteur Valnet, s'est enrichie de l'apport scientifique de chercheurs et de praticiens qui ont su en rationaliser et populariser l'usage.

L'aromathérapie est enseignée et certifiée à travers différents diplômes universitaires (DU).

Depuis une quarantaine d'années, l'aromathérapie connaît, à l'échelle mondiale, un engouement croissant, justifié par sa remarquable efficacité dans de nombreux domaines.

Le plaisir olfactif procuré par la simple inhalation des quelques molécules d'une HE bien choisie, le bien-être ressenti après un massage aux HE, expliquent à eux seuls ce succès.

Les effets sur la santé et le bien-être des HE se confirmant dans les secteurs de l'hygiène, du bien-être et de l'esthétique, une nouvelle conception de la forme et de la santé est née et s'est développée : l'aromathérapie du bien-être, complémentaire de l'aromathérapie médicale (réservée aux maladies).

Le monde des parfums l'a bien compris avec la création de parfums naturels antistress, de même que celui de la cosmétique où chaque marque possède sa gamme aromathérapique.

Les produits de la maison, d'hygiène et de soins, utilisent de plus en plus les HE et essences naturelles.

Les arômes naturels de plantes répondent à la nécessité d'aider nos organismes surmenés à lutter contre le stress, la pollution, le vieillissement, l'épuisement nerveux, à nous « renaturer » dans notre univers de béton.

Les plantes nous apportent, sous forme concentrée, leur énergie, au sein d'une riche palette de senteurs couvrant l'ensemble des notes parfumées qui existent dans la nature.

Du soleil à l'huile essentielle

Les végétaux constituent le premier maillon de la chaîne de la vie, tirant leurs ressources des éléments constitutifs de leur univers :

- FEU (énergie du rayonnement solaire) ;
- AIR (oxygène, azote et gaz carbonique) ;
- TERRE (minéraux et oligoéléments) ;
- EAU (H₂O).

Les substances odoriférantes (essences, baumes) sont élaborées dans des cellules sécrétrices des plantes, situées dans les fleurs, fruits, feuilles, écorces, bois et racines.

Ces végétaux qualifiés d'« aromatiques » permettent d'obtenir plusieurs produits :

- une essence par expression des zestes (agrumes) ;
- une résine ou une oléorésine récoltée directement sur le tronc (encens, myrrhe) ou par scarification (copaifera, conifères) ;
- une HE par distillation à la vapeur d'eau des diverses parties du végétal (fleurs, feuilles, tiges, racines, rhizome).

D'autres procédés d'extraction existent (enfleurage, macération, CO₂ supercritique). Elles sont intéressantes pour certaines utilisations (alimentation, parfumerie, pharmacie).

Les 10 HE de ce livre constituent la base indispensable que chaque foyer devrait avoir à sa disposition.

Elles possèdent souvent plusieurs indications mais peuvent être utilisées sans risque pour un usage personnel ou familial, moyennant certaines

précautions d'emploi qui sont clairement indiquées dans chaque fiche-plante (dilution, dosage, mode d'application, durée dans le temps).

Les HE à visée thérapeutique n'entrent pas dans notre propos et sont traitées dans mon ouvrage de référence¹.

Connaître le nom des plantes aromatiques

Tout comme nous, les plantes aromatiques possèdent un nom de famille qui regroupe des végétaux ayant des traits communs comme la forme des fleurs, des feuilles ou des fruits (Lamiacées, Astéracées, Rutacées, Pinacées...) et deux prénoms (genre et espèce).

Dans le but d'éviter les confusions, l'identité des plantes doit être indiquée par un binôme latin. Ainsi, la lavande vraie ou lavande fine appartient à la famille des Lamiacées (ancien nom : Labiées) et son nom binôme latin est *Lavandula angustifolia* (ancien nom : *Lavandula vera*).

Je vous conseille d'apporter la plus grande attention à ce nom latin lorsque vous achetez un produit.

Il existe en effet des lavandes hybrides, des géraniums et des menthes de fragrances différentes et donc de compositions différentes.

Ces différences olfactives vont de pair avec des différences d'action.

Les caractères et la finesse d'une HE dépendent aussi de critères géographiques ou climatiques autant que du soin apporté à la distillation.

Le *must* dans ce cas peut provenir de la région de culture (terroir) : par exemple la lavande de Provence, le géranium odorant « Bourbon ».

1. *Les Huiles essentielles pour votre santé*, Dangles, 2010.

QUELQUES FAMILLES AROMATIQUES

• Famille des Astéracées

Avec ses 23 500 espèces réparties en plus de 1 500 genres, cette famille (ex-Composées) constitue la famille la plus importante des plantes à fleurs.

Ce sont le plus souvent des plantes herbacées vivaces.

On les reconnaît par leurs inflorescences composées de fleurs réunies, appelées capitules.

Les membres de cette famille représentés dans cet ouvrage sont la camomille, l'estragon, l'hélichryse, la matricaire.

• Famille des Burseracées

Cette famille symbolise les parfums chauds et envoûtants d'arbres ou arbustes résineux des régions subtropicales à tropicales.

Elle regroupe 500 espèces réparties en 17 genres. Certaines espèces sont originaires de la péninsule arabique, d'Afrique de l'est, d'Inde et du Brésil. Nous avons retenu l'oliban (l'encens), la myrrhe et l'élémi.

• Famille des Éricacées

Cette famille se trouve dans les zones froides ou tempérées à basse altitude (Canada) et des zones tropicales montagneuses d'Asie australe.

Elle est représentée par les myrtilles (*Vaccinium myrtillus L.*), les bruyères (*Erica, Calluna*), le raisin d'ours ou busserole (*Arctostaphylos uva ursi L.*) et la gaulthérie.

Parmi les arbustes de la famille des Éricacées, on peut aussi citer l'arbutier (*Arbutus unedo L.*) originaire du bassin méditerranéen.

1-LA LAVANDE VRAIE

Lavandula vera D.C., *Lavandula officinalis* Chaix, *Lavandula angustifolia* Mil.

Famille: Lamiacées.



Sauvage ou cultivée, la lavande couvre de vastes étendues bleutées sur les versants ensoleillés des collines provençales et constitue non seulement l'un des plus précieux fleurons de notre flore mais aussi une base incontournable de la parfumerie, de la cosmétique et de l'aromathérapie. Ses multiples usages santé et bien-être et son innocuité justifient sa présence dans la pharmacie familiale.

Autres noms: lavande officinale, lavande vraie, lavande fine, lavande de France, lavande de Haute-Provence.

Parties utilisées: sommités fleuries, fraîches, séchées ou distillées.

Un peu de botanique: native du pourtour méditerranéen, cette plante de 30 cm à 1 mètre de haut, prospère sur les montagnes entre 800 et 1 800 mètres d'altitude. Elle présente des feuilles étroites et allongées de couleur vert cendré et des fleurs groupées en épis de couleur bleu-gris à violet. Il convient de distinguer la lavande vraie de la lavande aspic (parfum plus camphré et eucalypté) et de la lavande stœchas à toupet violet.

Le lavandin, intermédiaire entre la lavande vraie et la lavande aspic, comprend trois variétés: les lavandins Abrialis, Grosso et Super.

34 HUILES ESSENTIELLES SYNERGIQUES

Ces essences, HE et baumes sont à utiliser en synergie avec les 10 HE indispensables en fonction de vos besoins et des problèmes rencontrés.

Bois de rose

Aniba rosaeodora var. amazonica

Famille: Lauracées.

Parties utilisées: bois des branches, feuilles.

Origine: Brésil sauvage (Amazonie), Guyane (Bois de rose var. Cayenne).

Principaux composants: linalol (> 90 %).

Propriétés et indications: tonique générale, assainissante, antiseptique, tonique-astringente, active la microcirculation.

Précautions et contre-indications: aucune connue aux doses indiquées.

Comment l'utiliser: HE remarquable utilisée pour les onctions et massages énergétiques de la colonne vertébrale et des plexus et dans les bains tonifiants et dynamisants. Très douce pour la peau et les muqueuses, on utilise cette HE pour les soins de la peau et de la bouche (angine, gingivite).



• Le massage des pieds et des jambes

Très efficace dans les troubles circulatoires veineux (varices), jambes lourdes, œdèmes. Il est à pratiquer le soir après le travail.

À pratiquer les jambes surélevées par rapport au cœur pour favoriser la circulation de retour.

Avec partenaire: le massage de la plante des pieds s'effectue avec la paume de la main, depuis les orteils jusqu'au talon, ou avec le pouce.



Autotraitement : le massage s'effectue couché sur le dos, genou ramené sur la poitrine, genou plié. Mêmes principes qu'avec un partenaire.

Formule 1 : HE de cyprès 10 % + HE de menthe poivrée 2 % + HE de niaouli 10 % + huile végétale 75 %.

Formule 2 : HE de genévrier de Virginie 10 %, HE de géranium rosat 5 % + HE de menthe poivrée 2 % + niaouli 3 % + huile végétale 80 %.

TABLE

Introduction	9
<i>Quelques termes d'aromathérapie</i>	<i>10</i>
<i>Les plantes aromatiques et l'homme.....</i>	<i>12</i>
<i>Du soleil à l'huile essentielle</i>	<i>14</i>
<i>Connaître le nom des plantes aromatiques.....</i>	<i>15</i>
Quelques familles aromatiques.....	16
<i>Famille des Astéracées.....</i>	<i>16</i>
<i>Famille des Burseracées</i>	<i>16</i>
<i>Famille des Éricacées</i>	<i>16</i>
<i>Famille des Fabacées.....</i>	<i>17</i>
<i>Famille des Géraniacées.....</i>	<i>17</i>
<i>Famille des Lamiacées.....</i>	<i>17</i>
<i>Famille des Lauracées.....</i>	<i>18</i>
<i>Famille des Myrtacées.....</i>	<i>18</i>
<i>Famille des Pinacées.....</i>	<i>18</i>
<i>Famille des Poacées</i>	<i>19</i>
<i>Famille des Rutacées.....</i>	<i>20</i>
<i>Famille des Zingibéracées.....</i>	<i>20</i>
Comment bien choisir vos huiles essentielles	21
<i>Règles à respecter pour un bon usage</i>	<i>22</i>
<i>Comment agissent les huiles essentielles ?</i>	<i>23</i>
L'influence des arômes sur votre inconscient.....	24
<i>De l'arôme au cerveau : un lien direct et instantané</i>	<i>25</i>
<i>Les parfums et nous</i>	<i>26</i>
Huiles essentielles et traditions	28
<i>Les 5 éléments de la tradition chinoise.....</i>	<i>28</i>
<i>Éléments et tempéraments.....</i>	<i>29</i>
Devenez « un nez ».....	31

Les principaux composants des huiles essentielles 34

Principales vertus
des huiles essentielles et baumes 38

<i>Vertus antimicrobiennes en général</i>	38
<i>Vertus anti-inflammatoires et analgésiques</i>	38
<i>Vertus antispasmodiques, relaxantes et antistress</i>	39
<i>Vertus tonifiantes et énergisantes</i>	39
<i>Vertus tonifiantes de la microcirculation</i>	39
<i>Vertus énergétisantes</i>	39
<i>Vertus anti-oxydantes, régénérantes et cicatrisantes</i>	40
<i>Vertus assainissantes de l'atmosphère</i>	40
<i>Vertus désodorisantes</i>	40
<i>Vertus médicinales spécifiques</i>	40
<i>Effets indésirables et dangers des Huiles essentielles</i>	41

LES 10 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES 43

1-La lavande vraie.....	44
2-La menthe poivrée.....	47
3-Le basilic.....	50
4-La gaulthérie.....	53
5-Le géranium rosat.....	56
6-Le laurier noble.....	58
7-Le Niaouli.....	61
8-Les pins.....	63
<i>Pin sylvestre</i>	64
<i>Pin maritime</i>	65
9-Les orangers.....	66
<i>Oranger doux</i>	66
<i>Oranger amer</i>	69
10-Le gingembre.....	70

34 HUILES ESSENTIELLES SYNERGIQUES..... 73

<i>Bois de rose</i>	73
<i>Les Camomilles</i>	74
<i>Camomille romaine</i>	74
<i>Camomille allemande</i>	74

Cardamome.....	75
Les Citronnelles.....	76
Citronnelle de Ceylan.....	76
Citronnelle de Java.....	76
Lemongrass.....	77
Verveine des Indes.....	78
Palmarosa.....	79
Les citrus.....	80
Citron.....	80
Mandarinier.....	82
Pamplemousse.....	84
Copahier.....	85
Cyprès toujours vert.....	86
Elémi.....	86
Oliban.....	87
Les Eucalyptus.....	88
Eucalyptus citronné.....	89
Eucalyptus radié.....	90
Eucalyptus globuleux.....	91
Épinette noire.....	91
Estragon.....	92
Les Genévriers.....	93
Genévrier commun.....	93
Genévrier de Virginie.....	93
Girofler.....	94
Hélichryse italienne.....	96
Marjolaine des jardins.....	97
Arbre à thé.....	98
Myrrhe.....	99
Myrte commun.....	99
Les Origans.....	100
Origan d'Espagne.....	100
Origan vulgaire.....	101
Romarin.....	102
Thym.....	103
Ylang-ylang.....	105
Quelles huiles essentielles choisir.....	106

Les huiles grasses végétales.....	107
<i>Les eaux florales ou hydrolats.....</i>	<i>109</i>
Les aromasynergies du bien-être.....	109
<i>Notre peau, un organe à part entière.....</i>	<i>110</i>
<i>Notre peau, partie visible de notre état intérieur.....</i>	<i>111</i>
<i>L'aroma-balnéothérapie.....</i>	<i>112</i>
Les techniques faciles à pratiquer chez soi.....	116
<i>L'onction générale.....</i>	<i>116</i>
<i>L'onction thoracique.....</i>	<i>117</i>
<i>Le massage vertébral.....</i>	<i>117</i>
<i>Le massage des pieds et des jambes.....</i>	<i>118</i>
<i>Points de plexus.....</i>	<i>119</i>
<i>La touche nasale aromatique.....</i>	<i>120</i>
<i>Pratique de la touche antistress.....</i>	<i>120</i>
<i>Inhalations et aérosols.....</i>	<i>121</i>
<i>La voie orale.....</i>	<i>122</i>
<i>Autres formules synergiques.....</i>	<i>123</i>
<i>Huile aromatique musculaire et articulaire.....</i>	<i>124</i>
<i>Huile aromatique circulatoire.....</i>	<i>124</i>
<i>Huile aromatique relaxante.....</i>	<i>125</i>
<i>Les soins naturels par secteur.....</i>	<i>126</i>
<i>Soin au niveau de la tête.....</i>	<i>126</i>
<i>Soin de la peau du visage.....</i>	<i>127</i>
<i>Soin de la peau, soin anti-âge.....</i>	<i>127</i>
<i>Soin du système nerveux.....</i>	<i>128</i>
<i>Soin du système respiratoire.....</i>	<i>129</i>
<i>Soin du système circulatoire.....</i>	<i>129</i>
<i>Soin du système digestif.....</i>	<i>129</i>
<i>Soin du système génito-urinaire.....</i>	<i>130</i>
<i>Soin des articulations.....</i>	<i>130</i>