



Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques. C'est une "biochimiothérapie" naturelle sophistiquée qui repose sur la relation existant entre les composants chimiques des huiles essentielles et les activités thérapeutiques qui en découlent.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle est l'âme de la plante aromatique. C'est l'essence volatile extraite de plantes aromatiques par la distillation. Il s'agit d'une substance complexe qui contient des molécules aromatiques dont l'action bénéfique sur la santé est étudiée et mise en pratique par l'aromathérapie. Ce sont des alliées puissantes, d'une grande valeur thérapeutique et réellement capable de soulager de nombreux troubles physiques et émotionnels

Elles entrent dans la composition des remèdes médicaux sous diverses formes ; diluées dans une base d'huile végétale ou appliquées en massage pour soigner des douleurs. Ajoutées à des infusions, appliquées en compresse pour soulager entorses et ecchymoses. On peut aussi les incorporer aux crèmes et liniments, les verser dans de l'eau bouillante pour en faire des inhalations ou les diffuser dans l'atmosphère à l'aide d'un diffuseur.

En dépit de leur nom, les huiles essentielles sont plus proches de l'eau que de l'huile pour leur consistance. Une goutte ne laisse généralement aucune trace sur un papier. Leur nature volatile fait qu'elles s'évaporent spontanément à température ambiante.

Quelles huiles essentielles acheter ?

Il n'est pas facile de trouver des huiles essentielles de bonne qualité, leurs structures moléculaires et leurs constituants ne pouvant être mis en évidence que par une analyse poussée en laboratoire. Vous pouvez choisir un fournisseur sérieux et fiable. Vous assurer que l'étiquette indique la mention « huile essentielle pure » à l'exclusion de toute appellation fantaisiste et que le nom botanique de la plante figure sur l'étiquette.

L'histoire de l'aromathérapie peut se résumer en quatre grandes époques.

La première est celle au cours de laquelle étaient utilisées des plantes aromatiques telles qu'elles ou sous forme d'infusions ou de décoctions. Il y a 40.000 ans, les peuplades aborigènes implantées sur le continent australien ont dû apprendre à s'adapter aux très dures conditions de vie. Ainsi, ils utilisaient couramment les feuilles de *Melaleuca alternifolia* (tea tree), dont l'huile essentielle est d'une importance majeure. Les trois grands berceaux géographiques de la civilisation aromatique, soit l'Indus, la Chine et le Bassin

méditerranéen (sans oublier l’Egypte), nous ont légué des procédés et des connaissances dont la validité est toujours actuelle

La seconde période historique est celle où les plantes aromatiques étaient brûlées ou mises à infuser ou à macérer dans une huile végétale. En Inde traditionnelle, les parfums étaient largement employés en médecine et les Rishis en recommandaient l’usage dans les sacrifices religieux, mais aussi pour traiter le corps et l’esprit. L’Inde est le pays d’origine du basilic, où il était sacré. Durant la troisième époque, la recherche de l’extraction de cette substance odorante se manifeste. C’est la naissance du concept d’huile essentielle qui aboutit à la création et au développement de la distillation. On la doit à Ibn Sinna Avicenne, père de la médecine antique.

Enfin, la période moderne, dans laquelle la connaissance des composants des huiles essentielles intervient et explique les activités physiques, chimiques, biochimiques, thérapeutiques et enfin électroniques, a donné à l’aromathérapie un statut plus scientifique

La France occupe de très loin la première place dans l’histoire moderne de l’aromathérapie.

Le terme « aromathérapie » lui-même fut forgé en 1928 par R.M. Gattefossé. Ce chercheur lyonnais poursuivit ses travaux et ses recherches pendant plusieurs décennies

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 de l’estomac ou à un problème lombaire. 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 pharmaciens spécialistes de l’aromathérapie ne sont pas nombreux mais il est préférable de s’adresser à eux pour un traitement précis et efficace.

A propos des huiles essentielles :

Les huiles essentielles agissent extrêmement rapidement. Si vous n’obtenez pas de résultats très nets dans les temps indiqués, ne vous obstinez pas. Sans doute n’avez-vous pas posé le bon diagnostic et ne prenez pas la bonne huile essentielle. Consultez !

Ne prenez pas une huile essentielle à la place d’une autre, même si on vous affirme que c’est la même chose. Non ! La lavande officinale n’est pas la même chose que la lavande aspic ou le lavandin.

Respectez strictement le mode d’utilisation et les posologies conseillées. Ne multipliez pas les prises et les dosages de votre propre chef. Respectez le nombre de gouttes et la fréquence.

Soyez prudent lorsque vous traitez un enfant ou une femme enceinte. Si la mention adulte est spécifiée à côté de la formule, ne l’administrez pas à un enfant.



Lorsqu'on l'applique sur la peau, il faut d'abord mélanger l'huile essentielle à une huile végétale afin de la diluer et d'écartier tout risque d'irritation. Toutefois certaines huiles peuvent être utilisées directement sur de petites surfaces de la peau.

Lorsque vous utilisez une huile essentielle pour la première fois, diluez 2 gouttes dans une cuillère à café d'huile d'amande douce et testez ce mélange à l'intérieur du bras ou du poignet, laissez 24H sans laver pour vérifier l'absence d'allergie à cette huile.

Huile végétale de base : les meilleures huiles végétales à employer comme base à vos préparations médicinales sont : l'huile d'amande douce, l'huile de macadamia, l'huile de pépin de raisin, l'huile de sésame, l'huile de jojoba, l'huile d'arnica, l'huile de nigelle et bien d'autres huiles spécifiques qui aident à renforcer l'action des huiles essentielles.

Les modes d'administration :

En aromathérapie il existe de nombreuses voies d'administration, le but recherché est d'obtenir le maximum d'efficacité pour le minimum d'effets secondaires. Dans tous les cas les huiles pénètrent dans notre corps et rejoignent la circulation sanguine pour soigner la partie malade.

Le mode d'utilisation dépend :

- De l'huile essentielle. Certaines peuvent être agressives pour la peau, d'autres sont déconseillées par voie interne. Cela n'a rien à voir avec la puissance de l'huile mais plutôt avec certains composants de l'huile essentielle.
- Du patient. De votre âge, de votre état de santé, des troubles à soigner .etc.
La voie olfactive est très intéressante. L'important est que les huiles essentielles pénètrent dans les voies respiratoires, que ce soit par le biais de l'air inspiré, en posant quelques gouttes sur les poignets (respiration directe) ou en procédant à des inhalations.

La diffusion :

Le diffuseur d'huiles essentielles est vivement conseillé pour assainir l'atmosphère des pièces à vivre, idéal pour se détendre et prévenir les épidémies de rhum ou de grippe. Elle est employée pour les problèmes nerveux ou psychologiques, pour stimuler ou apaiser. Elle est également utilisée pour assainir et désinfecter les pièces à vivre ou pour éloigner les insectes.

Les meilleures huiles à diffuser :

- Respiratoires : eucalyptus, pin, thym à tujanol, lavande
- Toniques : romarin, géranium, ylang-ylang.
- Calmantes : lavande, marjolaine, orange.
- Anti-insectes : citronnelle (anti moustique très efficace), lavandin , géranium (anti mouche et guêpes)

Le mieux est d'investir dans un diffuseur électrique ou ionique pour une diffusion parfaite ou placer une soucoupe sur un radiateur (pas trop chaud).

L'inhalation :

Qu'elles soient sèches ou humide, les inhalations sont incontournables pour traiter les troubles respiratoires ou nerveux. Elles peuvent parfois être moins bien supportées par les personnes asthmatiques ou allergiques. **Prudence.** Surtout employée dans les cas suivants :

- Troubles ORL (nez, sinus, gorge, poumons)
- Troubles nerveux

Inhalation humide : versez de l'eau bouillante dans un bol que vous posez bien à plat sur une table, asseyez vous face au bol, laissez refroidir 6 mn, ajoutez 6 gouttes d'huile essentielle (selon indication). Enfermez votre visage au dessus du bol avec une serviette et respirez les émanations (protéger les yeux !). Ou achetez un inhalateur à la pharmacie (plus pratique et pas cher)

Inhalation sèche : Elle consiste simplement à imprégner un mouchoir avec quelques gouttes d'huile essentielle ou de respirer à fond au dessus du flacon. L'inhalation sera d'autant plus efficace que vous aurez préalablement lavé vos sinus et vos muqueuses avec des pulvérisations d'eau de mer. 2 à 3 gouttes sur le mouchoir à respirer plusieurs fois par jour ou 4 aspirations nasales répétées plusieurs fois dans la journée jusqu'à amélioration de l'état de santé.

Les voies internes :

La voie orale : (gouttes à avaler, gélules, sirops) est principalement utilisée pour traiter les infections internes, les troubles circulatoires ou métaboliques. On peut, en fonction de la situation, avaler les huiles essentielles véhiculées par un support (sucre, miel, comprimé neutre, huile) ou les poser sur ou sous la langue. Dans le premier cas elles atteignent directement le système digestif, dans le second, elles traversent les papilles de la langue et passent dans le système sanguin. La voie orale est essentiellement utilisée pour les infections digestives, respiratoires, gynécologiques ou urinaires. Pour les infections ORL des voies supérieures (nez, rhume..), posez directement l'huile essentielle **sur** la langue (effet décongestionnant et anti-inflammatoire très rapide). Pour les voies inférieures (gorge, angines, pharyngite) posez l'huile **sous** la langue pour un maximum d'effet. En général 2 gouttes trois fois par jour, 3 jours mini.

La voie rectale : les suppositoires sont la façon la plus rapide pour soigner un trouble respiratoire et aussi recommandée pour les enfants.

La voie vaginale : les ovules gynécologiques sont employées pour des infections ou des mycoses gynécologiques. Elles permettent un contact interne prolongé entre la muqueuse et les huiles.

La voie cutanée : On applique directement sur la peau les huiles essentielles, en application simple ou en massage. C'est la voie royale d'administration. Elle est très efficace et très bien tolérée. Les huiles pénètrent rapidement et de façon prolongée pour aller soigner l'organe visé.

Elle est utilisée pour les cas suivants : courbatures, arthrose (massages locaux). Mal de tête (sur les tempes et le front). Sinusite, rhume, bronchite, otite (onction sur le nez, sur la poitrine, autour des oreilles). Troubles digestifs (sur le ventre). Anxiété, stress (sur le plexus solaire). Circulation veineuse (jambes lourdes...). Problèmes dermatologiques (acné, brûlure, cicatrice..). Appliquer 3 à 5 gouttes. Dans certains cas pour éviter l'irritation on mélangera l'huile essentielle avec une huile végétale (pour les massages)

En compresse : solution indiquée si on désire un contact prolongé des huiles essentielles avec la peau (pour les entorses, maux de tête, migraine). En **compresse fraîche** en cas d'inflammation, de douleur inflammatoire, gonflements, brûlure, urticaire, piqure d'insecte, herpes.. (faire couler de l'eau très fraîche ou même glacée sur la compresse, l'essorer et ajouter les gouttes d'huile). En **compresse chaude** pour les douleurs de contracture, musculaires ou névralgiques (même façon de procéder mais avec de l'eau à 45° maximum). 3 gouttes pures.

En massage : on trouve tous les avantages de l'application mais en plus le massage détend et favorise la circulation du sang et favorise la diffusion des huiles. Utilisés pour les troubles de la circulation, les douleurs ou les fatigues musculaires, les troubles nerveux importants. On utilise en général 4 gouttes pour les enfants ou 6 gouttes pour les adultes mélangée à une huile végétale.

On peut utiliser également les huiles essentielles en bain général, bain de main ou de pied, douche bien-être. Les huiles minérales (telles que celles qu'on utilise pour la toilette des bébés) sont conçues pour déposer un film imperméable et ne conviennent donc pas au mélange avec les huiles essentielles. Les dosages courants sont : 8 gouttes d'huile essentielle pour 25ml d'huile végétale soit 2 gouttes d'huile essentielle pour une cuillère à soupe d'huile végétale



Ci-dessous un tableau listant 18 des nombreuses huiles essentielles (en rouge les indispensables)

Quelle huile pour quels maux ?

Huile	Observations	Utilisation
Arbre à thé (tea tree)	Parfum de résine et de camphre. Aucune contre indication	Combat toutes les affections bactériennes et virales. antiseptique Contre tous les parasites et champignons partout. Anti inflammatoire. Eloigne les insectes et soulage les piqures.
Bergamote Citrus aurantium ssp bergamia	Senteur agrume	Antiseptique, analgésique, revigorante et anti dépressive, éloigne les insectes et soigne les troubles cutanés (évitez toute exposition au soleil)
Camomille Allemande	discret parfum de pomme	Puissant anti-inflammatoire, utilisée comme telle dans les douleurs des règles. elle est cicatrisante
Cannelle de Ceylan	Senteur cannelle Ne pas appliquer pure sur la peau dermocaustique !	Tue 99,99% des microbes même ceux résistants aux antibiotiques. Anti infectieuse très puissante. antiseptique, antivirale, antibactérienne. antiparasitaire. Antifatigue. Coupe faim
Cyprès de Provence	Interdite pendant la grossesse et l'allaitement	Meilleur antitussif contre les toux sèches. C'est la réponse à toutes les congestions. Anti œdème des membres inférieurs. Favorise la circulation.
Eucalyptus radiata	Ne pas utiliser chez la femme enceinte -3 mois	Expectorante et mucolytique. Bactéricide et antifongique. Antivirale. Immunostimulante. Anti-inflammatoire
Eucalyptus citronné	Superbe huile essentielle même pour les enfants. Voie cutanée appropriée	Elle est anti champignons. Anti moustiques Anti-inflammatoire exceptionnel et remarquable anti douleurs. Antispasmodique et apaisante pour la peau. Douleurs articulaires et musculaires. Troubles cutanés (démangeaisons, mycoses, zonas)
Gaulthérie couchée	Ne possède pas de contre indication. Respecter le mode d'emploi. Utilisée en voie cutanée et orale	Anti-inflammatoire. Apaise les douleurs. Antispasmodique. Chauffe localement le muscle. Antirhumatismale. Guérit les blessures et les plaies. Dilate les vaisseaux sanguins. Stimule la cellule hépatique. Fait baisser la fièvre. Fait baisser la pression artérielle. Draineur urinaire. Calme la toux
Géranium Rosat	référence pour les personnes diabétiques	Anti-infectieuse. Antifongique. Anti-inflammatoire. Insectifuge. Hypoglycémie, coup de pompe, diabète.
Laurier noble (laurier sauce)	Ne s'utilise qu'à faible dose. Peut être allergisante chez le sujet sensible	Antibactérien remarquable. Puissant antivirus. Excellent anti champignon. Puissant antidouleur et antinévralgique. Anti hématomes. Dilate les coronaires. Anti sclérosante et anti nécrosante.
Lavande aspic (lavandula spica)	Pas de contre indication Peut devenir allergisante à la longue. Privilégiez celle d'origine française.	Excellente huile essentielle anti venin et anti toxique. Cicatrisant exceptionnel à utiliser en première urgence si ça brûle. Excellente fongicide. Facilite la toux et assèche le nez. Tue les virus renforce l'immunité. Incontournable pour tous problèmes dermatologiques
Lavande officinale (lavande vraie)	« bonne à tout » . Efficacité remarquable et bien tolérée. Tous modes d'utilisation	Anti inflammatoire. Remarquable anti douleur. anesthésique local. Cicatrisante puissante, régénère la peau de façon spectaculaire. Sédatif a . Antiseptique et antibactérienne. Désinfecte en profondeur et accélère la cicatrisation. Antiseptique pulmonaire. Dé contracture les muscles. Facilite la digestion. Anti migraines. Vermifuge. Tue les insectes. Antimites.
Menthe poivrée (mentha piperita)	La réponse aromatique à la douleur, s'emploie comme contre coups dans les traumatismes sans plaies. Médicament d'urgence à avoir dans sa pharmacie toxique pour les bébés	Décongestionne le foie, stimule son activité. Détoxifie l'organisme (reins, foie, intestins). Cholagogue et cholérétique (active les sécrétions). Stimule le pancréas. Lutte contre les vomissements. Anti maux d'estomac. Aide à digérer. Anti infectieuse, antibactérienne, antiseptique général. Anti inflammatoire urinaire et intestinal. Puissant antidouleurs, son effet réfrigérant intense la rend indispensable après un choc. Analgésique et anesthésiante. Calme les démangeaisons. Tue les virus, élimine les vers.
Niaouli	star des voies respiratoires	Rhume, nez bouché, nez qui coule. Angine. Infections cutanées importantes (herpès, zona)
Origan compact	Très efficace mais déconseillée aux enfants, aux femmes enceintes. Ne pas utiliser pour les bobos	Action bactérienne Magistrale , la plus puissante de toutes. Anti-infectieuse très puissante. Antibactérienne majeure (dite à large spectre). Antivirale, stimule l'immunité. Fortement fongicide, elle lutte contre les mycoses. Propriétés anti parasites. Facilite la digestion, évite les gaz.
Ravintsara	indiquée en cas d'infections touchant la sphère ORL	Antivirale. Immunostimulante. Antibactérienne à large spectre. Expectorante
Romarin à camphre	Contre indiquée pendant la grossesse. Interdite en cas de cancer hormonal. Voie respiratoire et cutanée	Equilibrant hormonal. Contre la digestion lente. Bénéfique pour les règles. Antidouleur. Diurétique. Décongestionnant veineux. Analgésique (douleurs musculaires, rhumatismales). Régulateur nerveux. Cicatrisante. Anti parasite. Répulsif des insectes. Aide au déstockage des graisses.
Thym au thujanol	Huile à posséder dans sa pharmacie.	Antibactérienne et antivirus majeure. Stimule l'immunité utile dans les cas d'infection buccale, les mycoses, régénère les cellules du foie

La bonne huile à la bonne heure :

Tout comme pour certains médicaments, la prise est plutôt recommandée le matin ou le soir.

Employer la bonne huile à la bonne heure renforce son efficacité.

Les huiles essentielles toniques (bois de rose, romarin, géranium, pin, thym...) sont à utiliser de préférence le matin.

Les huiles essentielles décontractantes (lavande, marjolaine, mélisse, orange...) plutôt le soir après 18h.

Les huiles essentielles pour améliorer la circulation (cyprès, hélichryse, palmarosa...) sont à appliquer de préférence le matin, puis vers 17h puis au couché.

Les huiles essentielles peuvent aussi être utilisées à la maison ou dans la cuisine. Utilisées en diffuseur elles assainissent et parfument l'atmosphère. Elles peuvent aussi parfumer le linge, désodoriser les toilettes ou le réfrigérateur, désodoriser la poubelle, nettoyer et désinfecter les surfaces, éloigner les insectes.

En cuisine elles peuvent servir dans l'huile d'assaisonnement, dans les sauces, les salades, les desserts ou les préparations salées.

Il est très important d'acheter ses huiles essentielles chez un fournisseur de confiance et si possible chez un pharmacien connaissant les huiles essentielles et qui pourra même vous faire des préparations particulières. En effet la qualité des huiles est primordiale. Il existe trop souvent sur le marché des huiles de mauvaise qualité ou coupées qui sont certes vendues moins chères mais sont moins efficaces et parfois dangereuses.

Sources :

Ma bible des huiles essentielles. De Danièle Pesty. Guide complet d'aromathérapie
Aux éditions Leduc S

Dictionnaire complet d'aromathérapie de Jean-Philippe Zahalka (éditions du Dauphin)

- La revue massage et bien-être disponible chez les marchands de journaux et qui traite de l'aromathérapie et des soins au naturel.
- Ou le blog de Cécile Mahé : <http://plante-essentielle.com/> REMARQUABLE ! des conseils clairs, précis et rigoureux.
- Le site de [La compagnie des sens](#) spécialisé dans la vente d'huiles essentielles, d'huiles végétales et d'huiles de massage Bio. Produits de grande qualité. Plus qu'une simple boutique en ligne d'huiles essentielles, c'est une jeune Start-up experte en aromathérapie, une mine d'informations à la clarté et au contenu inégalables et une source d'inspiration et en plus c'est une société humaniste.



Huiles essentielles BIO
Compagnie des Sens