



DANIÈLE FESTY  
pharmacienne

Unique!

# HUILES ESSENTIELLES LE GUIDE VISUEL

ANTISTRESS, MINCEUR, ANTIBACTÉRIENNES

LES MEILLEURES  
FORMULES AROMA

POUR TOUTE LA FAMILLE

LES 10 HUILES VRAIMENT  
ESSENTIELLES  
POUR COMMENCER

LE GUIDE AROMA INDISPENSABLE

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# HUILES ESSENTIELLES LE GUIDE VISUEL

Le guide de référence 100% visuel  
pour débiter avec les huiles essentielles

Ce livre rend enfin accessible  
et 100 % pratique l'aromathérapie au quotidien.

Migraine, troubles des règles, insomnie, douleurs, sport, cellulite...  
découvrez les meilleures formules aroma pour une santé au top.

Citron, lavande, rose de Damas, thym...

la sélection des dix huiles essentielles incontournables.

Propriétés, mode d'emploi, mises en garde,  
impossible de vous tromper !



**Inclus: les 15 top aroma**  
recettes de cuisine, détox bureau et maison,  
fabriquer son parfum ou ses cosmétiques,  
diffusions bien-être...

ISBN 978-2-84899-679-0



19 euros  
Prix TTC France

9 782848 996790

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

design: bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE: SANTÉ



## DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN :

*Mes meilleures tisanes aromatiques*, 2013.

*Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfants*, 2013.

*Coffret huiles essentielles à respirer*, 2013.

*Découvrez les huiles essentielles*, 2013.

*Les huiles essentielles, c'est malin*, avec Catherine Dupin, 2012.

*Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles*, 2012.

*La lavande, c'est malin*, avec Catherine Dupin, 2012.

*Ménopause et huiles essentielles*, 2012.

*Mes secrets de pharmacienne*, 2011.

*Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles*, avec Catherine Dupin, 2011.

*Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse*, 2011.

*Tout vient du ventre (ou presque)*, 2010.

*Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques*, 2009.

*Soigner ses enfants avec les huiles essentielles*, 2009.

*Ma bible des huiles essentielles*, 2008.

## Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

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

Retrouvez nos prochaines parutions,  
les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet.  
Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres,  
recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages  
qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur  
[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com) et [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin).

Photographies de couverture :

1<sup>ère</sup> de couverture (de haut en bas) : © nicolas péron (portrait) ; © nic miller – corbis

4<sup>e</sup> de couverture (de gauche à droite) : © patryssia – fotolia ; © scisetti alfo, © unverdorben jr – shutterstock

© 2014, Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-679-0

Danièle Festy

HUILES ESSENTIELLES :  
LE GUIDE  
VISUEL

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# SOMMAIRE

## 1. TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES HUILES ESSENTIELLES ET L'AROMATHÉRAPIE

Présentation d'une huile essentielle .....	8
L'aromathérapie et les autres présentations végétales .....	12
Sur la route des huiles essentielles.....	14
Attention au soleil !.....	16
D'où sont tirées les huiles essentielles ?.....	18
Comment obtient-on une huile essentielle ? .....	20
Combien coûte un soin aux huiles essentielles ?.....	22
Combien de gouttes pour se soigner ? .....	24
L'étiquette aroma parfaite .....	26
La cuisine aroma.....	28

## 2. LES MEILLEURES FORMULES AROMA POUR UNE SANTÉ AU TOP

Le top 7 aroma silhouette .....	32
Le top 10 massages aroma.....	38
Le top 5 bains aroma .....	42
Le top 5 cosmétiques aroma.....	44
Le top 4 déodorants essentiels .....	48
Le top 3 parfums aux huiles essentielles .....	50
Le top 5 tisanes aroma .....	54
Le top 5 massages aroma sport.....	56
Le top 10 coach aroma sport (été) .....	58
Le top 10 coach aroma sport (hiver).....	62

# SOMMAIRE

Le top 10 diffusions aroma.....	66
Le top 10 aroma au travail.....	68
Le top 6 home aroma : cuisine nickel.....	72
Le top 5 home aroma : salle de bains & petit coin.....	74
Le top 4 huiles essentielles aphrodisiaques.....	76

## 3. LES 10 HUILES ESSENTIELLES DE BASE POUR DÉMARRER

1. La camomille romaine.....	81
2. Le citron.....	87
3. Les eucalyptus.....	93
4. Les géraniums.....	99
5. L'hélichryse italienne.....	107
6. Le laurier noble.....	121
7. Les lavandes.....	131
8. La menthe poivrée.....	147
9. La rose de Damas.....	163
10. Les thyms.....	175

## ANNEXES

1. À chaque problème sa solution aroma.....	188
3. Index des huiles essentielles.....	196
4. Index des maux.....	198





# TOUT

CE QU'IL FAUT SAVOIR  
SUR LES HUILES  
ESSENTIELLES  
ET L'AROMATHÉRAPIE

# Présentation d'une huile essentielle

Une huile essentielle est un liquide aromatique issu de plantes. On l'extrait de certains organes – fleur, feuille, écorce, racine, graine... – de plantes riches en essences odorantes. Elle se présente le plus souvent en petit flacon de 5 ou 10 ml. Huiles essentielles de lavande, de citron, d'eucalyptus... une cinquantaine d'entre elles sont couramment disponibles. Se soigner avec les huiles essentielles s'appelle « l'aromathérapie ». C'est une forme de phytothérapie (= soins par les plantes – voir p. 12 et 13), mais qui n'a rien à voir avec les tisanes ou les gélules de plantes. L'aromathérapie est beaucoup plus puissante, car une huile essentielle est beaucoup, beaucoup plus concentrée en composés actifs qu'une tasse de tisane, et ce ne sont d'ailleurs pas les mêmes.



## HUILE

=

caractère hydrophobe et liquide plus ou moins fluide



## ESSENTIELLE

=

caractère unique et typique  
(de l'odeur comme des propriétés thérapeutiques)



Une huile essentielle ne renferme pas du tout de gras, malgré ce que l'on pourrait croire. Elle ne contient pas non plus d'eau, ni d'alcool. En revanche, elle est constituée de centaines de molécules différentes.



C'est ce qui rend chaque huile polyvalente, avec de nombreuses propriétés et indications, à l'inverse d'un médicament, qui ne renferme généralement qu'une seule molécule, pour un seul usage.

C'est aussi ce qui explique que les bactéries et les virus ne parviennent pas à développer de « résistance » aux huiles essentielles antiseptiques (contrairement aux médicaments antibiotiques et aux antiviraux) : elles sont trop complexes pour qu'un microbe s'y habitue, s'organise, mute en conséquence et en devienne « maître ».

Ces centaines de molécules sont classées par grandes familles : les aldéhydes, les cétones, les esters, les éthers, les oxydes, les phénols, les alcools, les terpènes... Certaines huiles essentielles sont particulièrement riches en alcools, d'autres en terpènes, etc. C'est ce qui les différencie les unes des autres et leur procure leurs propriétés santé et beauté... ainsi que leurs contre-indications éventuelles.

## À QUOI ÇA SERT ?

Neuromodulateurs, antibactériens, antiviraux, antifongiques, tuent virus, moisissures, bactéries, champignons.

Alcools

## OÙ LES TROUVER ?

Thym à linalol, à thujanol, bois de rose, bois de Hô, palmarosa, arbre à thé, ravintsara, lavandes.

Super-anti-infectieux, toniques, immunostimulants.

Aldéhydes aromatiques

Cannelles (écorces).

Anti-inflammatoires, insectifuges, anti-infectieux, sédatifs nerveux, digestifs.

Aldéhydes terpéniques

Verveine citronnée, mélisse officinale, eucalyptus citronné, citronnelles.

Mucolytiques gynécologiques et respiratoires, brûle-graisses, désclérosantes, antivirales.

Cétones

Menthe poivrée, romarin à verbénone, thuya, sauge officinale, eucalyptus à cryptone.

Super-antistress, favorisent le sommeil. Antispasmodiques nerveux, anti-inflammatoires, antidouleur, hypotenseurs.

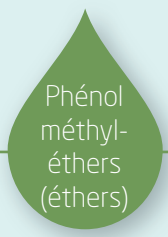
Esters

Lavande officinale, ylang-ylang, camomille romaine, gaulthérie couchée.



### À QUOI ÇA SERT ?

Super-antispasmodiques nerveux et musculaires, antidouleur, antiallergiques, œstrogène-like.



Phénol méthyl-éthers (éthers)

### OÙ LES TROUVER ?

Estragon, basilic exotique, anis vert, fenouil doux.

Antibactériens, antiviraux. Assainissent l'air ambiant et soignent les voies respiratoires (maladies de l'hiver), expectorants, immunomodulants.



Oxydes terpéniques

Eucalyptus radié, eucalyptus globuleux, laurier noble, niaouli, romarin à cinéole, ravintsara.

Les plus puissants antibactériens, antiviraux, antifongiques, antiparasitaires, immunostimulants. Tuent les virus, les moisissures et les germes. Toniques, stimulants.



Phénols

Giroflier, thym à thymol, sarriette des montagnes, origan compact, cannelles (feuilles).

Super-tonifiants, expectorants, balsamiques (aident à respirer), assainissants de l'air ambiant, toniques circulatoires.

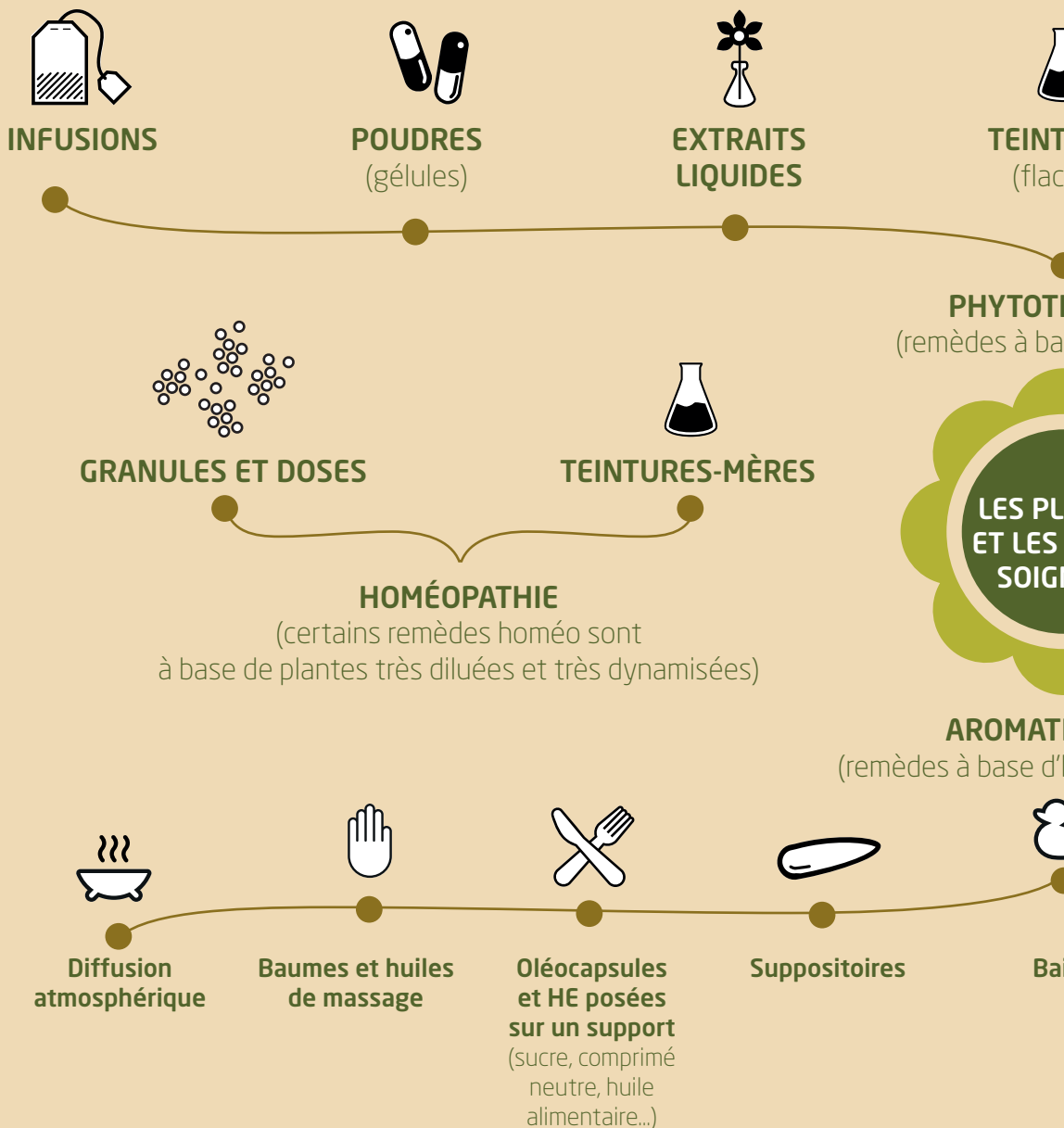


Terpènes

Pins, sapins, genévrier, cyprès de Provence, tous agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse...).

# L'aromathérapie

C'est la façon la plus puissante et la plus subtile de se soigner avec les plantes.





# et les autres présentations végétales



**INFUSIONS**  
(boissons)



**ALCOOLATURES**



**SIROPS**



**ONGUENTS**

**EXTRAITS LIQUIDES**  
(essence de plantes)

**PLANTES  
SÈCHES  
OU  
LIÈGES**



**GEMMOTHÉRAPIE**  
(remèdes liquides à base de bourgeons)

**EXTRAITS LIQUIDES**  
(huiles essentielles)



**EXTRAITS LIQUIDES**



**Ovules**



**Gouttes nasales  
et auriculaires**



**Gargarismes**



**Bains de bouche**

# Sur la route des huiles essentielles

**Les huiles essentielles sont extraites de plantes dites aromatiques. Très répandues dans la nature, ces plantes sont classées en grandes familles comme les Myrtacées ou les Pinacées. Elles poussent dans le monde entier, chacune ayant sa zone géographique et son climat de prédilection. À chaque pays, à chaque zone géographique et à chaque terroir même, correspond une huile essentielle unique. Car, selon la terre, le climat, l'environnement où elle pousse, une même plante fabriquera des essences différentes (parfois TRÈS différentes !). Exactement comme le vin : transposez un cépage à mille kilomètres, ou même à quelques encablures de son habitat originel, et vous n'obtiendrez pas du tout le même breuvage.**

Voici la carte de notre route des huiles essentielles. Les marques ne se fournissent pas toutes aux mêmes endroits, c'est pourquoi si vous avez un flacon d'huile essentielle sous les yeux et que sa provenance géographique est différente de la nôtre, cela n'a rien d'étonnant. En ce qui nous concerne, nous considérons que les meilleures huiles essentielles du monde viennent d'ici :





**USA**

Pamplemousse  
Menthe poivrée

**FRANCE**

Camomille romaine  
Hélichryse italienne (Corse)  
Laurier noble  
Lavande officinale  
Menthe poivrée  
Sauge sclarée  
Thym à thujanol

**ESPAGNE**

Thym à thymol

**ITALIE**

Citron  
Hélichryse italienne

**BULGARIE**

Rose de Damas

**CHINE**

Bois de Hô  
Géranium rosat

**INDE**

Lemongrass  
Santal

**MADAGASCAR**

Cannelle de Ceylan  
Eucalyptus radié  
Ravintsara  
Ylang-ylang

**ÉTHIOPIE**

Myrrhe

**AUSTRALIE**

Eucalyptus  
Arbre à thé

# Attention au soleil !

**Certaines huiles essentielles renferment des composants qui tachent la peau au soleil.**

Même si c'est particulièrement flagrant au printemps et en été, méfiez-vous toute l'année de ce mécanisme : ce n'est pas parce qu'il fait gris qu'aucun UV ne passe à travers les nuages. Et dans le sud, le soleil ne se cache jamais bien longtemps !

D'autre part, certains d'entre vous voyagent, partent au soleil, ne serait-ce qu'un week-end. Prudence !

**Pas d'exposition 6 à 10 heures après une telle application.**

Diluez-les suffisamment dans une huile végétale et appliquez-les le soir au coucher.

ANGÉLIQUE (GRAINES)

BERGAMOTE (ZESTE)

CITRONS (ZESTE)

KHELLA

LITSÉE CITRONNÉE

LAVANDES

LIVÈCHE

MANDARINE (ZESTE)

ORANGE DOUCE ET ORANGE AMÈRE (ZESTE)

PAMPLEMOUSSE (ZESTE)

VERVEINE CITRONNÉE

# D'où sont tirées les huiles essentielles ?

**Une huile essentielle est rarement extraite de la plante entière. Seul un organe (ou deux) fournit l'essence recherchée. Par exemple, l'huile essentielle de cannelle peut provenir de l'écorce ou de la feuille, chacune ayant alors ses propriétés.**

En fonction de l'organe producteur, le nom de l'huile essentielle diffère. Exemple : l'oranger amer (*Citrus aurantium var. amara*). Sa feuille donne de l'huile essentielle de petit grain bigaradier (ou bigarade), sa fleur de l'huile essentielle de néroli, son zeste de l'essence d'orange amère. Lorsque dans certains livres vous lisez « prendre de l'huile essentielle d'orange », vous ne pouvez vraiment pas exploiter le conseil !

## L'oranger amer



### L'HE de la feuille : le petit grain bigaradier

- ➔ Extraite par distillation
- ➔ Calmante, tranquillisante, légèrement hypnotique, nettement hypnogène



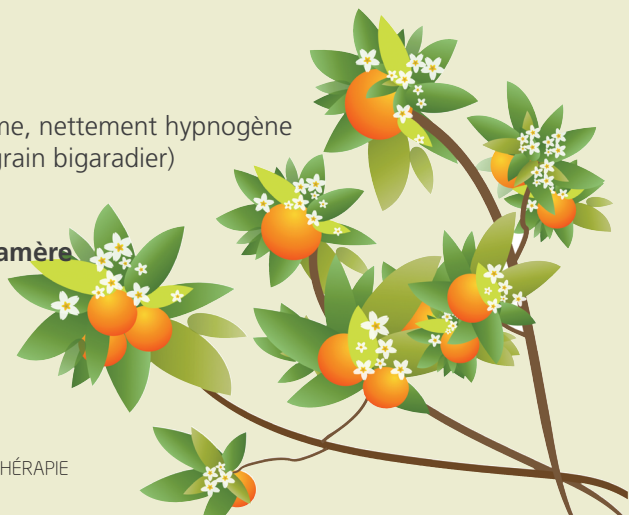
### L'HE de la fleur : le néroli

- ➔ Extraite par distillation
- ➔ Rééquilibrante nerveuse, antidéprime, nettement hypnogène (action plus profonde que le petit grain bigaradier)



### L'essence du fruit (zeste) : orange amère

- ➔ Extraite par expression à froid
- ➔ Antiseptique aérienne





HUILE ESSENTIELLE DE...	EXTRAITE DE...
<b>Ail</b>	Gousse broyée
<b>Oignon</b>	Bulbe
<b>Clou de girofle</b>	Bouton séché
<b>Pin, sapin, épinette noire</b>	Aiguille
<b>Cannelle, bouleau</b>	Écorce, feuille
<b>Bois de Hô, cade, cèdre, genévrier, santal</b>	Bois
<b>Angélique, livèche, vétiver</b>	Racine
<b>Myrrhe, encens, térébenthine</b>	Gomme = oléorésine
<b>Vanille</b>	Gousse
<b>Gingembre, nard</b>	Rhizome
<b>Bergamote, bigarade, citron, mandarine, orange, pamplemousse</b>	Feuille et zeste
<b>Aneth, cardamome, carotte, carvi, anis, coriandre, cumin</b>	Graine
<b>Genièvre</b>	Baie, rameau
<b>Muscade, poivre, cubèbe</b>	Fruit (épice)
<b>Cajepout, petit grain, romarin, fenouil</b>	Tige et feuille
<b>Cyprès</b>	Branche et feuille
<b>Eucalyptus, laurier noble, lemongrass, mélisse, niaouli, gaulthérie, géranium, verveine</b>	Feuille
<b>Citronnelle, céleri, palmarosa</b>	Plante entière non fleurie
<b>Armoise, estragon, hysope, menthe, organ, sarriette, thym, marjolaine, sauge, achillée millefeuille, basilic, hélichryse italienne, lavandes, patchouli</b>	Plante fleurie
<b>Rose de Damas, camomille</b>	Fleur

# Comment obtient-on une huile essentielle ?

**Les huiles essentielles se trouvent au cœur des plantes aromatiques, sous forme d'essence.** Elles sont fabriquées par les poils sécréteurs de la plante, les poches ou autres cellules sécrétrices. L'homme doit donc aller les chercher ici, sans les dénaturer (donc pas de chaleur trop forte ni de « traitement » agressif), et sans en perdre (il y en a déjà peu dans la plante).

**Pour cela, il a recours à :**

- 1. L'expression** pour les agrumes.  
Il suffit de presser la peau de citron, d'orange, de pamplemousse... pour récupérer l'essence. C'est elle qui pique les yeux et « poisse » les doigts lorsqu'on épluche ces fruits.
- 2. La distillation** pour les autres organes de la plante, c'est-à-dire entraînement à la vapeur d'eau.

## **La distillation en 5 étapes**

### **Étape 1 :**

On met de l'eau de source à chauffer, jusqu'à frémissement (vapeur).

### **Étape 2 :**

La vapeur d'eau traverse les plantes installées au-dessus dans le gros récipient...

### **Étape 3 :**

... passe dans ce tuyau...

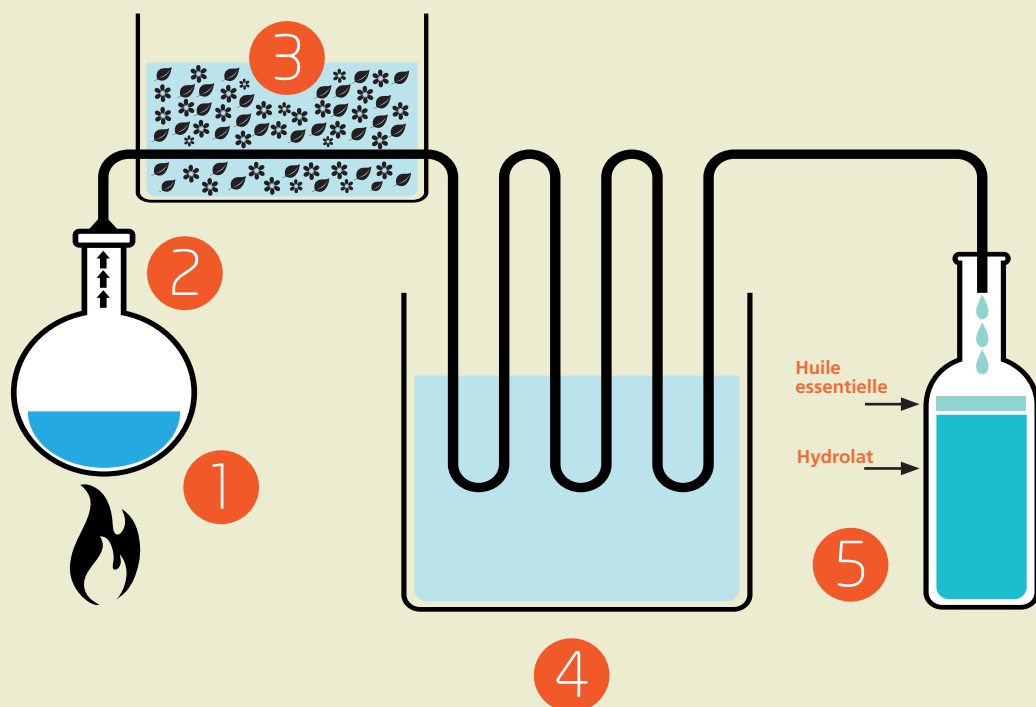


### Étape 4 :

... puis traverse un récipient rafraîchissant. Avec le choc de température, la vapeur désormais chargée d'essence de plante redevient liquide.

### Étape 5 :

L'extrait de plante obtenu est recueilli dans l'essencier en deux phases (= deux « couches »). En haut, l'huile essentielle, plus légère que l'eau. En bas, l'hydrolat, « l'eau distillée de plante ». *L'huile essentielle*, fortement chargée en molécules actives, est principalement utilisée pour se soigner. *L'hydrolat*, bien moins riche en molécules aromatiques, beaucoup plus doux, l'est davantage pour la beauté (nettoyage de peau...) ou pour traiter les zones très sensibles (eau de bleuet pour les yeux). Il peut aussi être avalé, par exemple l'hydrolat d'orange chez les enfants.



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Huiles essentielles : le guide visuel**  
Danièle Festy



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS