



Sommaire



Avant-propos 7

1. Histoire et principes fondamentaux de l'aromathérapie

Introduction 8
 Évolution historique 8
 Caractéristiques 12
 Matières premières 13
 Méthodes d'extraction 13
 Guide d'achat
 et de conservation 14
 • AVERTISSEMENT 15

2. Les applications

Une spécialité de l'aromathérapie:
 l'aromacologie 17
 Modalités d'utilisation 19
 Principales applications externes 21

3. Les huiles essentielles

Anis vert 30
 Basilic tropical 31
 Bergamote 32
 Bigaradier 33
 Camomille matricaire 34
 Cannelle 35
 Cèdre de l'Atlas 36

Citron 37
 Coriandre 38
 Cyprès 39
 Eucalyptus globuleux 40
 Fenouil commun 41
 Genévrier commun 42
 Géranium rosat 43
 Gingembre 44
 Jasmin 45
 Lavande officinale 46
 Mandarine 47
 Mélisse 48
 Menthe poivrée 49
 Néroli 50
 Orange douce 51
 Origan 52
 Pamplemousse 53
 Patchouli 54
 Pin sylvestre 55
 Romarin 56
 Rose de Damas 57
 Santal 58
 Tea tree (arbre à thé) 59
 • AUTRES HUILES ESSENTIELLES 60

Glossaire 62

Notes 64