

Sommaire

L'aromathérapie : puissance et efficacité5

Un peu d'histoire 5

L'huile essentielle : un concentré de principes actifs végétaux..... 7

Où vous procurer des huiles essentielles de bonne qualité ? 9

Comment utiliser les huiles essentielles ? 10

Contre-indications et précautions d'emploi..... 13

Les plantes et leurs vertus.....16

Aneth..... 17

Arbre à thé (*tea tree*) 19

Basilic 24

Camomille allemande 27

Cannelle 29

Citron..... 31

Citronnelle de Ceylan 35

Cyprès..... 37

Eucalyptus globulus..... 41

Eucalyptus radiata 43

Gaulthérie (*wintergreen*) 46

Genévrier 48

Géranium odorant..... 51

Girofle..... 54

Lavande officinale..... 57

Lavandin abrial..... 61

Lemon-grass..... 64

Mandarine..... 66

Marjolaine 68

Menthe poivrée..... 70

Niaouli 72

Oranger amer..... 75

Origan..... 78

Ravensare 80

Ravintsara 82

Romarin 85

Thym vulgaire..... 89

Ylang-ylang..... 93