

# Aromathérapie de qualité mais petit budget



Marie FOIT

Conseillère en aromathérapie



## Table des matières

Introduction.....	5
1- Qu'est-ce qu'une Huile Essentielle ?.....	6
2- Reconnaître une huile essentielle de bonne qualité.....	7
3- Précautions d'utilisations des huiles essentielles.....	8
4- Les huiles essentielles indispensables et bon marché.....	9
Citron.....	9
Citronnelle.....	10
Clou de girofle.....	11
Cyprés toujours vert.....	12
Estragon.....	13
Gaulthérie couchée (ou wintergreen).....	14
Géranium rosat (ou d'egypte).....	15
Lavande vraie (ou officinale ou commune).....	16
Menthe poivrée.....	17
Myrte.....	18
Niaouli.....	19
Petit grain bigarade.....	20
Pin sylvestre.....	21
Sarriette.....	22
Sauge sclarée.....	23
Tea tree (ou arbre à thé).....	24
5- Aromathérapie de A à Z.....	25
Absès.....	26
Acné.....	27
Aérophagie.....	28
Aigreurs d'estomac.....	29
Angine.....	30
Angoisse.....	31
Aphonie.....	32
Aphtes.....	33
Arthrite.....	34
Asthénie.....	35
Bouffées de chaleur.....	36
Bronchite aiguë.....	37
Brûlure.....	38
Cellulite grasseuse.....	39
Céphalées.....	40

Cicatrice.....	41
Constipation.....	42
Contracture musculaire.....	43
Coqueluche.....	44
Coup de soleil.....	45
Couperose.....	46
Coupure.....	47
Courbatures.....	48
Cystites.....	49
Dartres.....	50
Dépression nerveuse.....	51
Diarrhée infectieuse.....	52
Digestion difficile.....	53
Eczéma.....	54
Fièvre.....	55
Foie fatigué (crise de foie).....	56
Furoncle.....	57
Gingivite.....	58
Grippe.....	59
Haleine fétide.....	60
Hématomes.....	61
Hémorroïdes.....	62
Herpès labial.....	63
Immuno-stimulation.....	64
Insomnie.....	65
Jambes lourdes.....	66
Laryngite.....	67
Moustiques.....	68
Mycose.....	69
Nausées/vomissements.....	71
Otite.....	72
Panaris.....	74
Pellicules.....	75
Pharyngite.....	76
Piqûres d'insectes.....	77
Poux.....	78
Psoriasis.....	79
Radiothérapie (prévention des brûlures).....	80
Règles douloureuses.....	81
Rhinite.....	82

Rhino-pharyngite.....	83
Rhumatismes.....	84
Sinusite.....	85
Spasmophilie.....	87
Stress.....	88
Tendinite.....	89
Toux.....	90
Trachéite.....	91
Urticaire.....	92
Varicelle.....	93
Varices.....	94
Vergetures.....	95
Vulvite.....	96
Zona.....	97

## **Introduction**

Le prix des huiles essentielles (HE) est souvent très élevé, la teneur en essence étant très faible dans une plante. Toutefois il est possible avec quelques huiles essentielles parmi les moins coûteuses de faire de grandes choses ! Dans cet ouvrage j'ai donc utilisé un nombre restreint d'huiles essentielles au coût raisonnable. Après quelques notions importantes en aromathérapie, vous trouverez ces 16 huiles essentielles et des remèdes classés par ordre alphabétique.

### Attention

Lorsque vous utilisez une formule de cet ouvrage respectez là scrupuleusement, une goutte est une goutte ! Si les symptômes ne s'améliorent pas dans le temps préconisé, consulter un médecin. Ne remplacez jamais une HE par une autre sans l'avis d'un spécialiste, n'administrez pas un traitement pour adulte à un enfant même en divisant les proportions.

L'usage des huiles essentielles en interne est déconseillé avec un morceau de sucre ou une cuillère de miel en raison de l'agressivité de certaines d'entre elles pour les muqueuses. Cela risque de générer des phénomènes d'irritations et des problèmes gastriques. Elles seront donc systématiquement proposées diluées dans cet ouvrage soit dans de l'alcool à 90° (attention, n'utilisez jamais d'alcool dénaturé), soit dans une teinture ou encore avec du solubol afin d'avoir une formule sans alcool. Dans de rares cas, une alternative sera proposée avec un comprimé neutre lorsque les huiles essentielles sont bien tolérées mais gardez à l'esprit qu'il vaut mieux préférer la version diluée.

Avant d'utiliser une formule pour la première fois, faites un test d'allergie dans le pli du coude.

Veillez aussi bien noter que la qualité d'une huile essentielle a un coût, méfiez vous des offres trop alléchantes car les falsifications sont nombreuses.

## **1- Qu'est-ce qu'une Huile Essentielle ?**

Une huile essentielle (appelée aussi essence) est l'ensemble des composés organiques volatiles d'une plante aromatique. C'est un mélange de nombreux composants (pouvant aller jusqu'à plusieurs centaines) en proportions différentes.

Elle est obtenue le plus souvent par hydro distillation. On utilise un alambic dans lequel les plantes sont séparées de l'eau. On porte l'eau à ébullition et la vapeur traverse les plantes en entraînant avec elle les composés chimiques volatiles. Puis, en refroidissant dans le serpentín, on récupère deux phases non miscibles l'hydrolat (ou eau florale) d'une part et l'huile essentielle d'autre part. On sépare alors les deux par simple décantation, l'huile essentielle surnageant la plupart du temps au dessus de l'hydrolat en raison de sa densité généralement inférieure à 1. La distillation doit être complète pour récupérer tous les composés aromatiques notamment les plus lourds qui ne passent qu'à la fin.

Une huile essentielle peut également être obtenue par expression à froid pour l'extraction de l'essence contenue dans le zeste des agrumes. Pour les agrumes comestibles, les industriels récupèrent généralement l'huile essentielle en même temps qu'ils pressent le fruit, la récupérant par décantation du jus. Pour les agrumes non comestibles, le contenu des poches sécrétrices est extrait le plus souvent par l'action abrasive d'une pellatrice et entraîné par un courant d'eau. Puis, l'essence est récupérée par décantation. Ce sont les seules huiles essentielles à contenir quelques composés non aromatiques.

Enfin, plus rarement, une huile essentielle peut-être obtenue par distillation sèche. Ce procédé consiste à distiller des bois, écorces ou racines sans addition d'eau ou de vapeur.

Le rendement est faible et dépend de la plante ce qui explique le coût plus ou moins élevé des huiles essentielles. Ainsi la rose de Damas ne contient que 0.02 % d'HE, l'écorce de cannelle contient 2 à 3% d'HE, seul le clou de girofle à un rendement très bon de l'ordre de 15 à 20%. Le plus souvent la teneur moyenne en HE d'une plante aromatique est de 0.3 à 0.8%.

La composition chimique d'une huile essentielle varie en fonction du mode d'extraction, du cycle végétatif de la plante (la période de récolte est donc très importante) mais aussi en fonction de son éco-système (altitude, humidité, ensoleillement...). Ainsi au sein d'une même espèce végétale, on peut observer des différences notables de composition chimique, c'est ce que l'on appelle des chémotypes. C'est le cas par exemple du thym qui compte six chémotypes différents : thymol, carvacrol, géraníol, linalol, trans thuanol-4 et terpinéol.

Les huiles essentielles sont solubles dans l'alcool, l'éther, les huiles végétales mais insolubles dans l'eau.

## **2- Reconnaître une huile essentielle de bonne qualité**

Il faut avant tout s'assurer que l'huile essentielle est complète et n'a pas subi de modification chimique. En effet, certains industriels ajoutent des composés chimiques de synthèse pour se rapprocher de la composition souhaitée car la nature est ainsi faite, en fonction de la période de récolte, du lieu où a poussé la plante entre autre, la composition de l'huile essentielle sera légèrement voire très différente.

Éviter les huiles essentielles issues de la culture conventionnelle car l'entraînement à la vapeur extrait tous les composés chimiques volatiles donc si des pesticides sont utilisés pour la culture des plantes ils se retrouvent concentrés dans l'huile essentielle. Préférer les huiles essentielles de culture sauvage ou biologique.

S'assurer que l'essence possède le label HEBBD (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie).

Enfin, il est bon de s'assurer que l'huile essentielle a été livrée avec le résultat de sa chromatographie en phase gazeuse (CPG) de façon à pouvoir vérifier sa composition exacte.

Il convient de stocker ces huiles essentielles à l'abri de la lumière en position verticale (risque d'altération du bouchon en position horizontale) avec un bouchon bien fermé du fait de la volatilité des HE. Préférer des petits conditionnements surtout pour les HE d'agrumes qui ont tendance à s'oxyder rapidement au contact de l'air. Enfin, stocker à une température ambiante