

Aromathérapie de A à Z avec des plantes qui poussent en France



Marie FOIT

Conseillère en aromathérapie & huiles essentielles



Sommaire

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- Huiles essentielles dont la plante pousse en France.....	9
Camomille Romaine.....	9
Carotte.....	10
Céleri.....	11
Citron.....	12
Clémentine Corse.....	13
Cyprés de provence.....	14
Estragon.....	15
Genévrier.....	16
Hélichryse italienne (immortelle).....	17
Laurier noble.....	18
Lavande aspic.....	19
Lavande vraie (ou officinale ou commune).....	20
Livèche.....	21
Marjolaine à coquilles.....	22
Marjolaine à thujanol.....	23
Matricaire.....	24
Menthe poivrée.....	25
Myrte.....	26
Néroli.....	27
Orange douce.....	28
Origan compact.....	29
Petit grain bigarade.....	30
Pin sylvestre.....	31
Romarin à verbénone.....	32
Sarriette.....	33
Sauge sclarée.....	34
Thym à thujanol.....	35
Thym à thymol.....	36
5- Aromathérapie de A à Z avec les plantes de nos régions.....	37
Abcès.....	38
Acné juvénile.....	39
Aérophagie.....	40

Aigreurs d'estomac.....	41
Allergie cutanée.....	42
Angine.....	43
Angoisse.....	44
Aphonie.....	45
Aphtes.....	46
Arthrite.....	47
Assainir l'air ambiant.....	48
Asthénie.....	49
Bain décontractant.....	50
Bain relaxant.....	51
Bouffées de chaleur.....	52
Bronchite aiguë.....	53
Brûlure.....	54
Cellulite.....	55
Céphalées.....	56
Cicatrice.....	57
Coqueluche.....	58
Constipation.....	59
Contracture musculaire.....	60
Coup de soleil.....	61
Couperose.....	62
Coupure.....	63
Courbature.....	64
Cystite.....	65
Dartres.....	66
Déprime.....	67
Diarrhée infectieuse.....	68
Digestion difficile.....	69
Fièvre.....	70
Eczéma.....	71
Fissure anale.....	72
Foie fatigué (crise de foie).....	73
Furoncle.....	74
Gingivite.....	75
Grippe.....	76
Haleine fétide.....	77
Hématome.....	78
Hémorroïdes.....	79
Herpès labial.....	80

Immuno-stimulation.....	81
Insomnie.....	82
Jambes lourdes.....	83
Laryngite.....	84
Mycoses.....	85
Nausées / vomissements.....	87
Otite.....	88
Panaris.....	90
Pellicules.....	91
Pharyngite.....	92
Poux.....	93
Piqûres d'insectes.....	94
Psoriasis.....	95
Règles douloureuses.....	96
Rhinite.....	97
Rhinite allergique.....	98
Rhino-pharyngite.....	99
Rhumatismes.....	100
Sinusite.....	101
Spasmophilie.....	103
Stress.....	104
Tâches de vieilleses.....	105
Toux.....	106
Trachéite.....	107
Urticaire.....	108
Varicelle.....	109
Varices.....	110
Vergetures.....	111
Vulvite.....	112
Zona.....	113

Introduction

- Les huiles essentielles que l'on trouve nous viennent parfois de très loin. Il est pourtant possible avec les plantes qui poussent en France de faire de grandes choses ! J'ai donc eu envie dans cet ouvrage de vous proposer des recettes à base d'huiles essentielles qui poussent dans nos régions, afin de préserver le patrimoine Français mais aussi pour tous ceux qui souhaitent consommer local.

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 huile essentielle (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 toujours mieux préférer la version diluée.
- Avant d'utiliser une formule pour la première fois, faites un test d'allergie dans le pli du coude.

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, géraniol, linalol, trans thuanol-4 et terpinéol.
- Les huiles essentielles sont solubles dans l'alcool, l'éther, les huiles végétales mais insolubles dans l'eau.