

# Guide pratique

# des huiles essentielles

par Marie FOIT,  
conseillère en aromathérapie et huiles essentielles

[www.conseils-huiles-essentielles.com](http://www.conseils-huiles-essentielles.com)



# Sommaire

- p3 : Précautions d'utilisation des huiles essentielles
- p4 : Reconnaître une huile essentielle de bonne qualité
- p5 : Assainir l'air ambiant
- p6 : Blessures, coupures
- p7 : Bouton de fièvre (herpès)
- p8 : Bosses, bleus
- p9 : Eczéma
- p10 : Fièvre
- p11 : Jambes lourdes
- p12 : Mauvaise haleine
- p13 : Maux de gorge
- p14 : Moustiques
- p15 : Poux
- p16 : rhume
- p17 : Stress

# Précautions d'utilisation des huiles essentielles

- Les huiles essentielles sont des concentrés de principes actifs, elles ne sont donc pas sans danger ! La mauvaise utilisation des HE peut conduire à des allergies, des intoxications plus ou moins graves pouvant aller jusqu'à la mort. Sans dramatiser, il convient de dire que l'utilisation des huiles essentielles est à faire avec précaution, l'automédication est à proscrire.  
En effet les HE sont constituées de composants chimiques de petites tailles et liposolubles, elles ont donc tendance à se fixer dans les tissus du corps humain particulièrement le système nerveux très riche en lipides.
- **Règles générales d'utilisation des huiles essentielles :**
- - Utiliser des HE de haute qualité, biologiques, normalisées et certifiées.
- - Respecter les doses et durées d'utilisation.
- - Se laver les mains après l'utilisation d'une HE pour éviter tout contact accidentel avec les yeux. En cas de contact avec les yeux, rincer avec une huile végétale et consulter un ophtalmologiste.
- - le nez, les oreilles, les muqueuses doivent faire l'objet de précautions particulières, certaines huiles essentielles étant très mal tolérées sur ces zones.
- - L'utilisation des HE pures dans le bain est fortement déconseillée car elles sont insolubles dans l'eau.
- - D'une manière générale préférer l'utilisation des huiles essentielles diluées même par voie externe.
- - Attention aux huiles essentielles photosensibilisantes surtout les zestes d'agrumes, pas d'exposition solaire dans les heures qui suivent l'application. Préférer leur utilisation le soir.
- - Tenir hors de portée des enfants et éviter l'utilisation avant 30 mois car certaines HE représentent un risque mortel pour les plus jeunes. En cas d'ingestion accidentelle contacter le centre anti-poison le plus proche.
- - Interdire l'usage de l'aromathérapie chez la femme enceinte et allaitante
- - Eviter les aérosols d'HE chez les personnes asthmatiques ou souffrant d'allergie respiratoire.
- - Avant l'utilisation d'une nouvelle HE, effectuer un test d'allergie dans le pli du coude.  
- Utiliser toujours les HE sur un temps court. Si le traitement doit durer plus de 3 semaines il conviendra de faire des fenêtres thérapeutiques, c'est-à-dire qu'il faudra respecter des périodes où l'on ne prendra pas d'HE. En général, les traitements longs se feront 3 semaines, coupure d'une semaine et ainsi de suite.
- - N'utiliser qu'un traitement à la fois pour ne pas « surcharger » le corps d'HE et risquer d'atteindre un seuil toxique ou encore pour ne pas risquer de créer des interférences.
- - De même, si vous êtes sous traitement médical, demander toujours l'avis d'un spécialiste avant d'utiliser une HE.

# 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 le chémotype est précisé. Certaines huiles essentielles possèdent d'ailleurs le label H.E.B.B.D (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie) ou H.E.C.T (huiles essentielles chémotypée)

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 comprise entre 5 et 35°C.

**Attention aux huiles essentielles trop bon marché, n'oubliez jamais que la qualité se paye ! Le rendement est souvent très faible, il faut des kilos de plante pour obtenir un petit flacon d'HE ce qui explique leur prix élevé. Une huile essentielle trop bon marché doit vous mettre la puce à l'oreille ! Regardez bien les étiquettes vous devez impérativement y trouver le nom latin de la plante, son chémotype et idéalement un label bio pour ne pas retrouver un concentré de pesticides dans votre flacon.**

## Assainir l'air ambiant

Dans un diffuseur, mettre de l'HE de citron et diffuser pendant 10-15 min par pièce. L'air ambiant est ainsi purifié grâce aux propriétés anti-bactériennes et anti-virales de l'HE de citron.



## Blessure, coupure

*Formule pour adulte et enfant de plus de 30 mois*

5% d'HE de lavande vraie

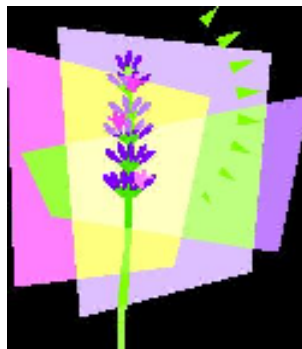
2.5% d'HE de géranium rosat (ou de ciste ladanifère)

2.5% d'HE de tea tree

90 % d'HV de calophylle

Badigeonner la plaie matin et soir jusqu'à guérison complète.

Ne pas recouvrir d'un pansement occlusif.



## Bouton de fièvre (herpès)

Plus communément appelé « bouton de fièvre », l'herpès labial est une maladie infectieuse très contagieuse due à un virus dont le nom est herpès simplex. Il se caractérise par des petites vésicules et une rougeur autour de ces vésicules. Puis rapidement les vésicules deviennent opaques, s'ouvre et une croûte jaune se forme.

*Formule pour adulte et enfant de plus de 30 mois*

Masser localement avec 1 à 2 gouttes d'HE de tea tree plusieurs fois dans la journée dès l'apparition des premiers symptômes.

Le coup de pouce phytothérapie :

Prendre 3 à 4 tasses par jour d'infusion de sarriette à 5 % (laisser infuser 10 min et filtrer).

## Bosses, bleus

Un hématome est une lésion cutanée causée généralement par un choc. Le sang se diffuse dans les tissus et la peau prend une couleur bleutée.

*Formule pour adulte et enfant de plus de 30 mois. Ne pas associer à un traitement anti-coagulant.*

*Exemple pour une préparation de 5 g*

10 % HE hélíchryse italienne (0.5 g)

90 % macérât arnica (4.5 g)

Appliquer quelques gouttes du mélange sur la zone lésée en massant bien.

L'HE peut aussi être utilisée pure de façon localisée.

Attention, ne pas utiliser sur une plaie ouverte.



# Eczéma

L'eczéma est une affection cutanée qui se traduit par des plaques rouges avec des petits boutons et des squames. Ces plaques démangent et il peut arriver que les boutons se mettent à suinter.

*Formule pour adulte et enfant de plus de 6 ans*

*Exemple pour une préparation de 50 g*

4 % HE lavande vraie (2 g)

3 % HE matricaire (1.5 g)

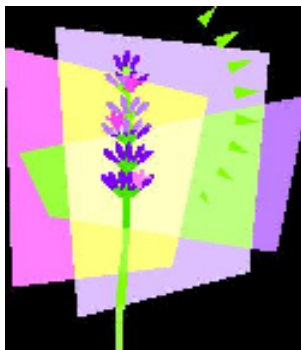
2% HE tea tree (1 g)

1 % HE gaulthérie couchée (0.5 g)

90 % macérât huileux de calendula (45 g)

Appliquer 3 fois par jour sur les plaques. Ne pas dépasser 3 semaines de traitement sinon arrêter 1 semaine puis reprendre.

*Nota : pour adapter la formule aux enfants dès 30 mois, remplacer la gaulthérie couchée par de la lavande vraie.*



# Fièvre

Si la température du corps dépasse 37,5 °C on a de la fièvre. C'est le signe d'une infection, le corps augmente sa température pour se défendre car avec l'augmentation de la température les microbes et virus se reproduisent moins vite voir ne se reproduise plus. Ainsi si elle est modérée il n'est pas forcément salulaire de vouloir la faire tomber à tout prix. Par contre si la température monte trop haut il est plus prudent de la faire baisser en douceur.

*Formule pour adulte et enfant de plus de 30 mois  
Exemple pour une préparation de 5 g*

4% HE arbre à thé (0.2 g)  
3 % HE niaouli (0.15 g)  
3 % HE myrte (0.15 g)  
90 % huile végétale (4.5 g)

Appliquer quelques gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 2 à 3 fois par jour. Si la fièvre ne baisse pas sous 48 h, consulter un médecin.

Le coup de pouce homéopathie :

Fièvre sans transpiration : prendre 3 granules d'aconit 15 CH toutes les 30 minutes. Laisser fondre sous la langue.

Fièvre avec transpiration : prendre 3 granules de belladonna 9 CH toutes les 30 minutes. Laisser fondre sous la langue.



# Jambes lourdes

*Formule pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Contre-indiqué en cas de maladie hormono-dépendante. Déconseillé chez les sujets épileptiques.*

*Exemple pour une préparation de 50 g*

1,5 % HE lavande vraie (0.75 g)  
1 % HE cyprès toujours vert (0.5 g)  
0,5 % HE menthe poivrée (0.25 g)  
20 % HV calophylle (10 g)  
77 % HV jojoba (38.5 g)

Masser les jambes du bas vers le haut chaque soir pendant 3 semaines.  
Arrêter une semaine puis reprendre.  
Le cyprès peut-être remplacé par de la lentiste pistachier

Le coup de pouce phytothérapie :

3 à 4 tasses par jours d'infusion à 5% de vigne rouge. Laisser infuser 10 min et filtrer.



# Mauvaise haleine

*Formule pour adulte et enfant de plus de 10 ans.  
Déconseillé chez les sujets épileptiques.*

*Exemple pour une préparation de 10 g*

10 % HE menthe poivrée (1 g)  
90 % alcool (9 g)

Mettre 10 gouttes du mélange dans un verre d'eau et faire un bain de bouche.



# Maux de gorge

Votre gorge vous pique, vous brûle ? Voici une préparation à base d'huiles essentielles à faire au plus vite, dès les premiers symptômes.

*exemple pour une préparation de 3 g*

40 % HE citron (1.2 g)  
30 % HE clou de girofle (0.9 g)  
20 % HE menthe poivrée (0.6 g)  
10 % HE sarriette (0.3 g)

Prendre 2 gouttes du mélange avec 8 gouttes de solubol toutes les 2 heures dans une tisane ou un grand verre d'eau 5 à 6 fois par jour.

Si aucune amélioration n'est constatée au bout de 48 h, consulter un médecin.

Ne pas dépasser une semaine de traitement et espacer les prises dès amélioration.



# Moustiques

Pour éloigner les moustiques,

Dans un flacon en verre ambré, mélanger :

50% HE citronnelle

50% HE géranium rosat

Diffuser quelques gouttes du mélange ci-dessus

(se reporter à la notice de votre appareil pour le nombre de gouttes)

pendant 10 à 15 min régulièrement dans la journée. Utilisable dès 30 mois.



# Poux

*Formules pour adulte et enfant de plus de 30 mois*

Préventif :

Mettre quelques gouttes d'HE de lavande dans la capuche de votre enfant.

Curatif :

*Formules pour adulte et enfant de plus de 30 mois*

*Exemple pour une préparation de 50 g*

10 % HE lavande vraie (5 g)

10 % HV neem (5 g)

80 % HV coco (40 g)

Appliquer généreusement sur les cheveux et recouvrir d'une serviette.

Laisser poser toute une nuit et faire un shampoing auquel vous aurez ajouté 1 % d'HE de lavande. Répéter l'opération 2 ou 3 fois par semaine si besoin.



# Rhume

Plus communément appelée « rhume », la rhinite est une inflammation de la muqueuse nasale. Elle se traduit par une obstruction et un écoulement nasal.

*Formules pour adulte et enfant de plus de 10 ans. Déconseillé chez les sujets épileptiques. Ne pas utiliser en cas de traitement par anti-vitamine K  
Exemple pour une préparation de 30 g*

2 % HE citron (0.6 g)  
1.5 % HE eucalyptus radié (0.45 g)  
1 % HE myrte (0.3 g)  
0.5 % HE menthe poivrée (0.15 g)  
95 % teinture de propolis (28.5 g – à défaut, vous pouvez utiliser de l'alcool mais notez que la propolis est très efficace dans les affections o.r.l.)

Prendre 40 gouttes dans un verre d'eau ou une tisane 3 fois par jour avant le repas pendant 1 semaine.

*ou – Exemple pour une préparation de 3 g*

40 % HE citron (1.2 g)  
30 % HE eucalyptus radié (0.9 g)  
20 % HE myrte (0.6 g)  
10 % HE menthe poivrée (0.3 g)

Prendre 2 gouttes du mélange avec 8 gouttes de solubol dans un verre d'eau tiède ou une tisane 3 fois par jour avant le repas pendant 1 semaine.



# Stress

*Exemple pour une préparation de 3 g*

60 % HE lavande vraie (1.8 g)  
20 % HE petit grain bigarade (0.6 g)  
20 % HE estragon (0.6 g)

Prendre 1 goutte du mélange avec 4 gouttes de solubol dans une tisane pendant avant chacun des 3 repas pendant 3 semaines. Arrêter 1 semaine puis reprendre.

*A défaut de solubol vous pouvez prendre 1 goutte sur un comprimé neutre.*

Le coup de pouce phytothérapie :

Prendre 3 à 4 tasses par jour d'infusion à 3 % de mélisse, tilleul ou fleur d'oranger. Laisser infuser 10 min et filtrer.

