

VERVEINE YUNNAN	D-I-M-B	En diffusion, sa fraîcheur citronnée apporte détente et relaxation. Idéale pour des massages bien être associée à la lavande, mandarine et petit grain.
YLANG YLANG	D-M-B	Très utile pour les soins de peau. Elle stimule, régénère et fortifie les ongles et les cheveux. Elle favorise la détente et la relaxation.

Mise en garde sur l'utilisation des huiles essentielles

- Les huiles essentielles ne se dissolvent pas dans l'eau.
- Les huiles essentielles Abiessence conviennent à un usage alimentaire ou interne mais avec l'avis d'un spécialiste ou d'une personne compétente en aromathérapie.
- En cas d'absorption accidentelle prendre 1 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol et téléphoner au centre anti-poison le plus proche de chez vous.
- Ne jamais appliquer d'huiles essentielles sur les parties ano-génitales, les yeux et le conduit auditif.
- Les huiles de sarriette, thym, girofle, origan et camomille ne doivent pas être appliquées pures sur la peau, ni utilisées dans un diffuseur car elles sont irritantes.
- En cas de contact avec les yeux, ne pas rincer avec de l'eau mais appliquer abondamment une huile végétale.
- Après application d'huiles essentielles de bergamote, de citron, d'orange et de pamplemousse, ne pas s'exposer au soleil.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Les huiles essentielles sont très puissantes.
- Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes.
- Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Les huiles essentielles sont très puissantes.
- Certaines huiles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes. La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.
- D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.
- Les injections d'huiles essentielles sont rigoureusement interdites.
- En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.
- N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux sans avis médical.

Les informations sur les huiles essentielles disponibles sur notre site internet, sur notre catalogue et sur nos plaquettes sont mises à votre disposition à titre informatif. Elles représentent la synthèse de nos lectures de différents ouvrages concernant l'aromathérapie. Elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni même engager notre responsabilité.



Notice d'utilisation des huiles essentielles

*Selon l'ouvrage "La Passion des Huiles Essentielles et des Eaux Florales"
de Joël Ruiz et Christophe Drezet
(ISBN 978 2 9540153 2 3)*

Les huiles essentielles du Forez

Les plantes sécrètent dans certains de leurs organes des substances aromatiques : les essences. Celles-ci sont extraites des végétaux par distillation à la vapeur d'eau, à basse pression ; on obtient alors des huiles essentielles. Les plantes ne contiennent qu'un pourcentage très faible d'huiles essentielles. Il faut par exemple 100 à 150 kg de fleurs de lavande officinale ou 200 kg de baies de genévrier ou 300 à 400 kg de branches de pin ou 7 tonnes de plantes de mélisse officinale pour obtenir un seul kilo d'huile essentielle. Elles sont composées d'un assemblage complexe de molécules leur donnant à la fois des propriétés communes et spécifiques.

Comment les utiliser

I> INHALATION :

Inhalation sèche : déposer 2 à 3 gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir, un oreiller, un foulard ou une écharpe et respirer régulièrement.

Inhalation humide : mettre 5 gouttes dans un inhalateur ou à défaut dans un bol d'eau chaude, recouvrir votre tête et respirer profondément pendant 5 minutes les vapeurs qui se dégagent.

M > MASSAGE : Application diluée, on utilise généralement une base d'huile végétale de qualité (première pression à froid et issue de l'agriculture biologique), dans laquelle on ajoute une ou plusieurs huiles essentielles notamment pour des zones étendues ou pour les huiles essentielles dites dermocaustiques.

F > FRICTION : Application pure sur la peau pour les huiles essentielles douces, non agressives (ou dites non-dermocaustiques), par petites "touches" sur des points stratégiques : plexus solaire, face interne des poignets, au niveau des surrénales, le long du haut de la colonne ... Effectuer toujours un test de tolérance cutanée en appliquant une goutte dans le pli du coude avant la première utilisation.

B > BAIN : Dilution de 5 à 10 gouttes dans une base hydrodispersante type Solubol, Bain moussant, Gel douche Neutre ou dans une cuillère à soupe de lait ½ écrémé ou entier, cela permet de diluer les huiles essentielles dans l'eau.

D > DIFFUSION :

Dans un diffuseur électrique : les huiles essentielles sont diffusées pures sans être chauffées.

Dans un brûle parfum : après avoir mis un peu d'eau dans la coupelle émaillée, ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles et allumer la bougie 20 à 30 minutes.

Dans un humidificateur : mettre de l'eau dans votre diffuseur et ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles.

BASILIC TROPICAL	D-M-B	Aide au bien-être et confort digestif, apaise la nervosité.
BERGAMOTE	I-D-M-B	En diffusion, favorise la détente et la relaxation, de plus elle peut être utilisée en cuisine et pâtisserie. Attention photo-sensibilisante .
CAMOMILLE	I-F-D-M-B	Elle est calmante dans les états de stress et de nervosité. Elle apaise les démangeaisons.
CANNELLE	D-M	Aide à la résistance face aux petits maux de l'hiver. A utiliser diluée car elle est irritante (ou dermocaustique) .
CÈDRE DE L'ATLAS	D-M-I-B	Apaise et détend en diffusion. Limite l'aspect "peau d'orange". Bois connu et présent dans les armoires.
CISTE	M	Agit comme puissant régénérant et limite les signes de l'âge.
CITRON	D-M-B	Très appréciée en cuisine. Elle aide à relancer la circulation. En diffusion pour purifier l'air ambiant. Attention photo-sensibilisante .
CITRONNELLE	D-M	Désodorisante, c'est une incontournable de l'été.
CYPRÈS	M-B	Soulage les jambes lourdes et aide à affiner la silhouette.
DOUGLAS	I-D-M-B	Agit comme purifiant de l'atmosphère. Il s'agit de notre citronnelle locale.
EUCALYPTUS CITRIODORA	D-M-B	Seule ou en mélange, elle s'utilise traditionnellement chez les sportifs.
EUCALYPTUS GLOBULUS	D-I-M-B	Seule ou en mélange, avec du pin, thym linalol et niaouli, elle aide à décongestionner les sinus, en inhalation et diffusion.
EUCALYPTUS RADIATA	D-I-M-B	Pour prévenir les refroidissements en mélange avec le thym linalol, le ravintsara, frictionner le dos et la poitrine. En inhalation pour les sinus.
GAULTHÉRIE	M	C'est une incontournable chez les sportifs.
GENEVRIER	M-B	En friction sur le bas ventre pour le confort des voies urinaires.
GÉRANIUM ROSAT	D-M-B	Favorise la régénération de la peau. Elle aide à stopper les petits saignements de nez.
GIROFLE	D-M	Utile pour son action purifiante et calmante. A utiliser diluée car elle est irritante. Un petit clin d'oeil aux cabinets dentaires.
HÉLICHRYSE	M	Idéale pour soulager les petits bobos. A diluer dans une huile végétale.
LAURIER NOBLE	D-M-B	Utile pour toutes les agressions hivernales, les fatigues nerveuses, les petits bobos de la peau. Associée au shampoing pour une action tonique de votre cuir chevelu.
LAVANDE FINE	D-I-M-B	Apaise et soulage tous les petits accidents cutanés (piqûres, égratignures ...). Calmante et relaxante elle favorise l'endormissement.

LAVANDIN SUPER	D-M-B	Désodorisante en diffusion. Assouplissant naturel. En massage, son camphre naturellement présent créé un bien être.
LEMONGRASS	D-M-B	En diffusion, elle agit comme désodorisant frais. Elle est réputée pour tonifier la circulation. Quelques gouttes mélangées à votre shampoing raviveront la brillance de vos cheveux.
MANDARINE ROUGE	D-I-M-B	Elle agit sur la détente et la relaxation. En massage, associée à la lavande fine, la marjolaine et le petit grain, elle favorise l'endormissement. Attention photo-sensibilisante .
MARJOLAINE A COQUILLES	D-I-M-B	Excellent rééquilibrant général et nerveux. Quelques gouttes en massage sur le plexus associées à la lavande fine, mandarine rouge et petit grain.
MENTHE POIVRÉE	D-I-M	Elle stimule la digestion et favorise tonus et vitalité. En application sur les tempes, elle soulage les maux de tête.
NIAOULI	D-I-M	En inhalation, friction associée au ravintsara et eucalyptus radiata pour prévenir les refroidissements.
ORANGE DOUCE	D-I-M	Elle possède des vertus calmantes et relaxantes, seule ou associée à la lavande. Attention photo-sensibilisante .
PALMAROSA	D-M-B	Idéale pour les peaux sèches et dévitalisées, ainsi que toutes les petits problèmes cutanés. Elle aide à réguler la transpiration.
PAMPLEMOUSSE	D-I-M-B	Idéale pour les peaux grasses. En mélange avec le cyprès et le cèdre elle est utile pour raffermir la peau. Attention photo-sensibilisante .
PETIT GRAIN	D-I-M-B	Elle favorise la détente, la relaxation, calme la nervosité, l'insomnie et l'anxiété. Elle régénère et revitalise la peau.
PIN SYLVESTRE	D-I-M-B	Purifie l'air ambiant avec le citron. Améliore la souplesse en association avec le genévrier et le romarin camphré.
RAVINTSARA	D-I-M-B	Elle dynamise le système immunitaire. Elle est utile en cas de fatigue nerveuse et psychique.
ROMARIN CAMPHRÉ	D-I-M-B	Très souvent présente dans les produits pour la souplesse et la détente.
ROMARIN VERBÉNONE	M	Excellent tonique général.
SAPIN PECTINÉ	D-I-M-B	Favorise une bonne respiration, utile en cas de fatigue physique et nerveuse.
SARRIETTE DES MONTAGNES	M	Aide à combattre la fatigue physique et nerveuse, toujours l'utiliser diluée dans de l'huile végétale.
TEA-TREE	D-I-M	Idéale pour les petits accidents cutanés (piqûres, égratignures ...), en association avec de l'eucalyptus radiata et du niaouli. Utile l'hiver.
THYM LINALOL	D-I-M-B	Thym doux. Il stimule les défenses naturelles. Excellent tonique général.
THYM THYMOL	M	Thym fort. A utiliser toujours diluée. Puissant stimulant général. Précieuse pour l'hiver