

# 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 4 à 5 gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir, un oreiller, un foulard ou une écharpe et respirer régulièrement.

**Inhalation humide** : mettre 5 à 10 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 d'une dizaine de 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. En association avec le lavandin elle aide à soulager les crampes et courbatures.
BERGAMOTE	I-D-M-B	En diffusion, favorise la détente et la relaxation, de plus elle peut être utilisée pour les affections de la peau et dans la cuisine et la pâtisserie. Attention <b>photo-sensibilisante</b> .
CAMOMILLE	I-F-D-M-B	Elle est calmante dans les états de stress et de nervosité. Elle apaise les contractures, douleurs musculaires ou rhumatismales, ainsi que les démanégeaisons.
CANNELLE	D-M	Aide à la résistance face aux petites affections hivernales et virales, à utiliser diluée car elle est irritante (ou <b>dermocaustique</b> )
CÈDRE DE L'ATLAS	D-M-I-B	Apaise et détend en diffusion. Aide à relancer le système veineux et lymphatique, en limant ainsi l'aspect "peau d'orange".
CISTE	M	Agit comme antiride naturel, puissant régénérant, elle aide à la cicatrisation.
CITRON	D-M-B	Utile dans les affections de la peau, très appréciée en cuisine. Elle aide à relancer la circulation. En diffusion pour purifier et assainir l'air ambiant. Attention <b>photo-sensibilisante</b> .
CITRONNELLE	D-M	Elle repousse les insectes. Elle apaise les douleurs articulaires et rhumatismales.
CYPRÈS	M-B	Soulage les jambes lourdes et aide à affiner la silhouette.
DOUGLAS	I-D-M-B	Agit comme purifiant et désinfectant de l'atmosphère. Libère la sphère respiratoire. Repousse les insectes.
EUCALYPTUS CITRIODORA	D-M-B	Seule ou en mélange, elle apaise les articulations douloureuses. Elle est efficace pour repousser les insectes.
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	Très utile pour soulager les douleurs musculaires, elle apporte bien être dans tous les cas de contractures, courbatures, douleurs articulaires.
GENEVRIER	M-B	Elle aide à soulager les douleurs articulaires, elle agit comme décongestionnant veineux et lymphatique. En friction sur le bas ventre pour le confort des voies urinaires.
GÉRANIUM BOURBON	D-M-B	Favorise la régénération de la peau. Stimule la circulation veineuse et lymphatique. En diffusion, elle éloigne les insectes.
GÉRANIUM ROSAT	D-M-B	Favorise la régénération de la peau. Elle aide à stopper les petits saignements de nez. En diffusion, elle éloigne les insectes.
GIROFLE	D-M	Utile pour soulager les douleurs dentaires grâce à son action purifiante et calmante. A utiliser diluée car elle est irritante.

HÉLICHRYSE	M	Idéale pour soulager toutes les contusions, hématomes ou foulures, permet d'éviter les bleus. 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	Excellent répulsif pour les poux et autres insectes (puces, tiques ...). En association avec le basilic tropical pour décontracter les muscles.
LEMONGRASS	D-M-B	En diffusion, elle repousse les insectes et agit comme désodorisant frais. Elle est réputée pour tonifier la circulation sanguine. 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. Décongestionne la circulation.
NIAOULI	D-I-M	En inhalation, friction associée au ravintsara et eucalyptus radiata pour dégager les voies respiratoire et 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 petites affections cutanées. Elle aide à réguler la transpiration.
PAMPLEMOUS SE	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 et assainit l'air ambiant avec le citron. Améliore le confort articulaire en association avec le genévrier et le romarin camphré.
RAVINTSARA	D-I-M-B	Elle renforce l'immunité et favorise la décongestion des voies respiratoires. Elle est utile en cas de fatigue nerveuse et psychique.
ROMARIN CAMPHRÉ	D-I-M-B	Aide à décontracter les muscles et à soulager les douleurs articulaires.
ROMARIN VERBÉNONE	M	Excellent tonique général, elle aide à décongestionner le foie.

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, sauf pour les verrues, application pure sur celles-ci.
TEA-TREE	D-I-M	Idéale pour les petits accidents cutanés (piques, égratignures ...), en association avec de l'eucalyptus radiata et du niaouli, elle aide à dégager les voies respiratoires.
THYM LINALOL	D-I-M-B	Thym doux. Il stimule les défenses naturelles et agit sur les voies respiratoires. Excellent tonique général.
THYM THYMOL	M	Thym fort. A utiliser toujours diluée. Puissant stimulant général et aide à lutter contre bon nombre d'infections.
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 (peau sèche, acné). Elle stimule, régénère et fortifie les ongles et les cheveux. Elle favorise la détente et la relaxation.

*Selon l'ouvrage : "La Passion des Huiles Essentielles et des Eaux Florales" de Joël Ruiz et Christophe Drezet (ISBN 978 2 9540153 0 9)*

## 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.

Ne jamais utiliser d'huiles essentielles sur les enfants de moins de 2 ans.

Tenir hors de portée des enfants.