



PANACEA PHARMA

LABORATOIRE D'AROMATHÉRAPIE

GUIDE

DES HUILES ESSENTIELLES



Sommaire

Chapitre 1

Les Huiles Essentielles, apprenez à les connaître	p.2
Qu'est-ce que l'Aromathérapie	p.3
Comment sait-on que les Huiles Essentielles ont des propriétés thé-ra-peutiques.....	p.3
Quelques questions plus techniques	p.5
L'essence est-elle utile au végétal	p.6
Une plante aromatique dégage-t-elle toujours la même odeur..	p.7
Comment extrait-on l'essence de la plante pour obtenir de l'Huile Essentielle.....	p.9
Comment identifie-t-on une Huile Essentielle et comment contrôle-t-on sa qualité.....	p.11
Quelques précautions supplémentaires	p.18

Chapitre 2

Propriétés et Indications des Huiles Essentielles	p.19
---	------



PANACEA PHARMA
LABORATOIRE D'AROMATHÉRAPIE



- Chapitre 1 -

Les **HUILES ESSENTIELLES**

Apprenez à les connaître !



PANACEA PHARMA
LABORATOIRE D'AROMATHÉRAPIE



Qu'est-ce que l'Aromathérapie ?

L'Aromathérapie est l'utilisation thérapeutique des **Huiles Essentielles**. Elle ne doit pas être confondue avec la Phytothérapie qui est l'utilisation thérapeutique des **plantes médicinales**. Beaucoup de plantes médicinales ont des « principes actifs » différents de ceux des essences (le principe actif est la ou les molécules qui font que telle plante ou essence a des propriétés thérapeutiques).

Le **principe actif des Huiles Essentielles** est un ensemble de molécules biochimiques dites « aromatiques » qui ont des propriétés définies (anti-inflammatoires, anti-infectieuses, spasmolytiques, etc.).

Comment sait-on que les Huiles Essentielles ont des propriétés thérapeutiques ?

Les molécules biochimiques des Huiles Essentielles sont classées par familles (phénols, aldéhydes, esters, cétones...) dont les propriétés ont été mises à jour dès la fin du 19^{ème} siècle.

Depuis, beaucoup de recherches scientifiques (universitaires ou en laboratoire) ont été entreprises et le 20^{ème} siècle a permis de mettre en lumière les vertus médicinales des Huiles Essentielles.





Les propriétés des Huiles Essentielles dépendent de leur composition biochimique (phénols, aldéhydes, cétones, terpènes, etc.). C'est de la chimie naturelle mais de la chimie tout de même.

Tout élément, même naturel, absorbé par voie orale, cutanée ou respiratoire, doit être connu et utilisé comme il convient.

La pratique la plus sûre, pour un usage familial, est d'utiliser des **produits d'Aromathérapie « prêts à l'emploi »**, déjà dosés et conditionnés sous la forme galénique la plus appropriée (gélules et comprimés, gels, baumes, huiles de soins, etc.), testés et fabriqués sous le contrôle de professionnels (pharmaciens, biochimistes, biologistes, toxicologues), et enregistrés auprès du Ministère de la Santé concerné.

Quelques questions plus techniques...

Y a-t-il une différence entre une « Essence » et une « Huile Essentielle » ?

Oui. Dans les articles de journaux ou sur le Net, les deux termes se confondent. Ce n'est pas préjudiciable mais d'un point de vue scientifique, l'Essence et l'Huile Essentielle sont deux produits différents.

L'essence est élaborée dans les tissus de la plante aromatique où elle est stockée dans de micro-poches. Ce sont elles qui, éclatées lorsque vous froissez une feuille, une tige ou une fleur, libèrent un peu d'essence, d'où l'odeur que vous sentez.

Lorsque nous distillons des plantes aromatiques, la vapeur d'eau fait éclater les micro-poches à essence et la part la plus volatile de celle-ci est extraite.

L'Huile Essentielle est le résultat de la transformation et extraction de l'essence lors de la distillation d'une plante aromatique.

Pour faire simple, l'Huile Essentielle est l'essence distillée. Leurs compositions biochimiques diffèrent sensiblement car certaines molécules de l'essence présentes dans la plante aromatique ne sont pas entraînées pendant la distillation à la vapeur d'eau.

Une petite note de botanique :



Sachez que toutes les plantes ne sont pas aromatiques. Le monde végétal est riche de plusieurs centaines de milliers d'espèces, et on appelle Plantes Aromatiques celles dont on peut extraire l'essence. A part les agrumes, dont l'essence se trouve dans le zeste, on ne peut extraire une Huile Essentielle des fruits.

La pêche, par exemple, contient plus de 80 molécules aromatiques mais on ne peut pas les extraire sous forme d'Huile Essentielle. Idem pour l'ananas, la poire, la banane ou le litchi ; ils possèdent un parfum caractéristique mais il ne servirait à rien de les distiller.

Quand vous décelez une odeur de fruit dans un parfum ou une eau de toilette, elle provient de molécules de synthèse (non naturelles, réalisées en laboratoire). En parfumerie, c'est tout à fait normal.

Notez qu'il n'existe pas d'Huile Essentielle de Vanille ou de Truffe.

L'essence est-elle utile au végétal ?

Oui. L'essence a longtemps été considérée comme un déchet biologique de la plante mais l'on sait aujourd'hui qu'elle fait partie de son système de défense et est utile dans ses modes de communication. Les menthes, par exemple, synthétisent* des molécules qui agissent comme répulsifs à l'encontre des moutons et des vaches.

**Dans ce cas, il s'agit d'une synthèse naturelle opérée au sein de la plante.*



Une plante aromatique dégage-t-elle toujours la même odeur ?

Non. La fragrance, l'odeur naturelle d'une plante aromatique, dépend principalement de la composition de l'essence contenue au sein de ses tissus, et cette essence est une substance instable. Elle se modifie selon différents paramètres :

- **le stade végétatif de la plante**, c'est-à-dire son stade de croissance, sa maturité florale, l'apparition de fruits, etc. ;



Ici, les feuilles, fleurs et fruits du Citrus sinensis (Oranger).

- **son génotype**, c'est-à-dire son patrimoine génétique (comme tout organisme) ;



Note : il existe une seule espèce de Romarin (*Rosmarinus officinalis*) mais de nombreux génotypes dépendant de leur biotope.

- **le biotope**, c'est-à-dire un milieu biologique spécifique qui offre à un certain nombre d'espèces des conditions environnementales particulières ;
- **les variations des conditions météorologiques.**



Ces paramètres ont leur importance et il est nécessaire, au moment de la récolte d'une plante aromatique puis de l'extraction de son essence, d'avoir les conditions optimales pour une parfaite composition chimique de l'Huile Essentielle.

Note : les propriétés d'une Huile Essentielle ne sont pas forcément celles de la plante aromatique dont elle est issue ; la plante possède d'autres molécules que celles de son essence, et celle-ci, une fois extraite, a sa propre identité chimique.

C'est au 19^{ème} siècle que les recherches en biochimie ont permis d'établir que les Huiles Essentielles étaient constituées de molécules aromatiques isolables. Aujourd'hui, des systèmes d'analyses poussés permettent de bien connaître la composition biochimique des Huiles Essentielles, donc de leurs propriétés.

Comment extrait-on l'essence de la plante pour obtenir de l'Huile Essentielle ?

Pour les essences d'agrumes, contrairement à la plupart des plantes aromatiques, leur extraction ne se fait pas par distillation à la vapeur d'eau mais par « expression » des zestes, procédé variant selon l'espèce du fruit (orange douce, orange amère, citron jaune ou vert, bergamote, pamplemousse, mandarine, combava) et le procédé traditionnel du lieu de production. C'est pour cette raison que l'on parle d'essences d'agrumes et non d'Huiles Essentielles.

Hormis les zestes des *Citrus*, **les Huiles Essentielles destinées à l'Aromathérapie sont extraites par distillation à la vapeur d'eau.**

Les alambics les plus rustiques sont des appareils d'hydro-distillation où la matière végétale est simplement plongée dans de l'eau portée à ébullition, puis la vapeur est dirigée dans un tuyau relié à un « réfrigérant » (une cuve alimentée par de l'eau froide dans laquelle le serpentín est plongé afin de condenser la vapeur). Le résultat de cette infusion n'est guère optimal, du point de vue qualitatif et quantitatif.

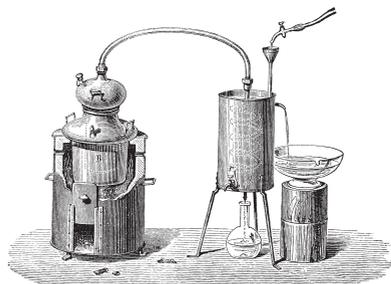
Il existe encore de vieux alambics qui sont utilisés dans certaines régions tropicales et dont la cuve est divisée en deux parties séparées par une grille ; l'inférieure contient l'eau à bouillir et la supérieure reçoit la matière végétale à distiller (schéma 1, page suivante). On appelle ces appareils « alambics à feu nu ».

Depuis longtemps, pour une meilleure productivité, quantitativement et qualitativement, la plupart des unités de distillation possèdent une production de vapeur séparée des cuves d'extraction (schéma 2, page suivante).



Alambic provençal

Gravure d'un alambic au 17^{ème} siècle



Résumons le principe de la distillation à la vapeur d'eau :

La matière végétale : plantes entières, feuilles, fleurs, écorces ou graines (3) est placée dans une cuve appelée traditionnellement « vase à fleurs » (2). Sous l'effet de la vapeur d'eau (4) produite par une chaudière, une sorte de grosse cocotte-minute sous pression (1), les molécules aromatiques sont entraînées dans le serpentin plongé dans une cuve d'eau froide appelée « réfrigérant » (5). Par effet thermique, la vapeur se condense en eau et les molécules aromatiques en Huile Essentielle.

A la sortie du réfrigérant (6), on récupère dans un essencier l'Huile Essentielle qui n'est pas hydrosoluble ; elle est séparée de l'eau de distillation, légèrement aromatique grâce à quelques molécules hydrosolubles, substrat à l'intérêt limité et d'une conservation difficile que l'on appelle *hydrolat*.

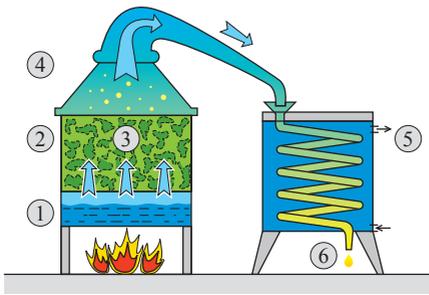


Schéma 1
Alambic à feu nu

© Philippe Mailhebliau

- ① Eau et production de vapeur
- ② Vase à fleurs
- ③ Matière végétale
- ④ ➔ Parcours de la vapeur
- ⑤ Serpentin dans le réfrigérant
- ⑥ Sortie de l'Huile Essentielle et de l'hydrolat

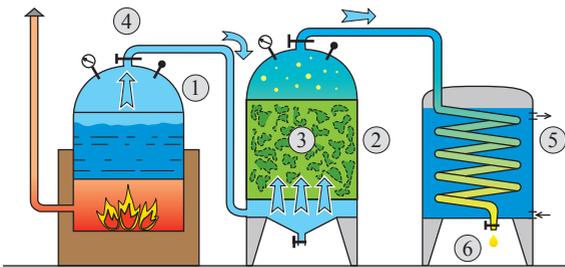


Schéma 2
Alambic à cuves séparées

© Philippe Mailhebliau

Comment identifie-t-on une Huile Essentielle et comment contrôle-t-on sa qualité ?

Les Huiles Essentielles de parfaite qualité sont rares. Beaucoup d'Huiles Essentielles proposées sur le marché sont d'origine incertaine, d'odeur grossière et, surtout, de composition biochimique aléatoire.

Ne vous laissez pas séduire par la seule mention « Huile Essentielle 100 % pure et naturelle », car, pour attirante qu'elle soit, elle n'est ni suffisante ni garante d'authenticité.

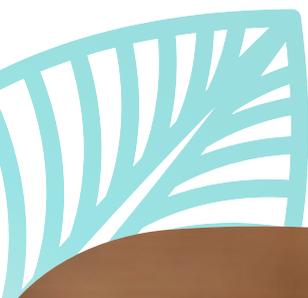
Recherchez plutôt la qualité HECT qui signifie « Huile Essentielle Chémo Typée »

En voici le logo représentatif :



Si vous ne retenir pas le sens du terme, souvenez-vous au moins du logo ; cela vous permettra d'identifier les produits de qualité certifiée H.E.C.T que vous pourrez employer pour vos soins familiaux.

La garantie H.E.C.T Quality Assurance, la plus exigeante dans le monde de l'Aromathérapie, vous assure la nature et la composition des essences ainsi que leur traçabilité, pour les Huiles Essentielles unitaires comme pour les produits de soins et traitements aromathérapeutiques contenant des Huiles Essentielles.



1. L'espèce botanique et variété de la plante distillée :

Avant les années 80, l'Aromathérapie n'était pas une science exacte, tout juste une pratique approximative classée parmi les « médecines parallèles » et principalement employée en usage externe.

On parlait alors d'« essence d'eucalyptus » pour améliorer la respiration, d'« essence de lavande » pour calmer les nerfs, d'« essence de thym » (qui était dénommé blanc ou rouge, ce qui ne veut rien dire) contre les infections, sans plus de précisions. L'information était vague et les essences proposées sans garantie de qualité, encore moins de constance et de vérification de leur composition biochimique. Très peu d'Huiles Essentielles étaient vendues en pharmacie ; on les trouvait dans les marchés bio et les magasins d'alimentation diététique qui les proposaient à leurs clients. L'« essence de lavande » était la plus vendue.



Il n'y avait toutefois pas de distinction entre les lavandes officinales (*Lavandula angustifolia* et ses diverses variétés), les lavandins (*Lavandula intermedia* et ses diverses sous-espèces), les lavandes aspic et stoechas qui n'ont pas les mêmes propriétés que les deux premières, cette dernière étant fort peu connue et souvent confondue avec du romarin.



Ici, deux sauges bien différentes, deux lamiacées (famille botanique) dont les compositions biochimiques de leurs essences respectives sont différentes et complémentaires.

Il faut noter **l'importance de la distinction des espèces et de leur variété** ; comme expliqué plus haut, il existe plusieurs lavandes, thyms, eucalyptus, sauges, et de nombreuses variétés et sous-espèces. Pour vous donner une idée, il y a des centaines d'espèces d'eucalyptus, mais dans la pratique de l'Aromathérapie, on en utilise 4 ou 5. Chaque plante aromatique produit une Huile Essentielle spécifique, ce qui impose de connaître l'espèce botanique exacte.

2. **L'origine géographique** de la plante aromatique :

En résumé : **le biotope** (l'environnement) et **le génotype** (l'héritage génétique de la plante) font qu'une même espèce peut donner des Huiles Essentielles différentes.

Prenons une image pour bien comprendre ce que sont le biotope et le génotype : imaginez New York, ville pluriculturelle ; c'est un *biotope* (un lieu où l'on vit et se développe). Nous pouvons y rencontrer des blonds aux yeux bleus dont l'origine génétique est propre aux pays nordiques, des « Blacks » (selon le terme usité), des personnes de type asiatique, des Nord-Africains, etc. Ils vivent dans le même milieu, peuvent manger les mêmes hamburgers et jouer au basket, ils ne changeront pas pour autant de couleur de peau et de cheveux, de taille, de typologie. C'est ce que l'on appelle le « génotype », l'héritage génétique.

Eh bien c'est la même chose pour les plantes. Un *Thymus vulgaris* (le thym courant, le plus connu) a plusieurs génotypes, même si on les trouve dans le même biotope (l'environnement).



Deux génotypes différents de *Thymus vulgaris*





3. **Le mode de culture** et le contrôle des pesticides :

Attention aux labels Bio qui sont une obligation de moyens et non de résultat, c'est-à-dire que la culture de la plante doit être pratiquée selon certains principes « Bio » mais que l'Huile Essentielle peut très bien contenir des pesticides (cela arrive souvent).

Les organismes qui accordent le « label Bio » aux plantations ne font pas de contrôle sur les Huiles Essentielles mais seulement sur la manière dont est cultivée la plante aromatique.

Un label Bio ne garantit pas une absence de pesticide dans l'Huile Essentielle ni sa bonne composition biochimique ; par conséquent, il ne garantit pas non plus qu'elle possède les propriétés escomptées.

Le Bio ne concerne que la culture de la plante et n'est pas, pour les Huiles Essentielles, un critère de qualité indispensable. Il existe des Huiles Essentielles issues de plantes sauvages qui sont bien meilleures.

4. **Le Stade de Développement et/ou l'Organe Distillé** de la plante aromatique :

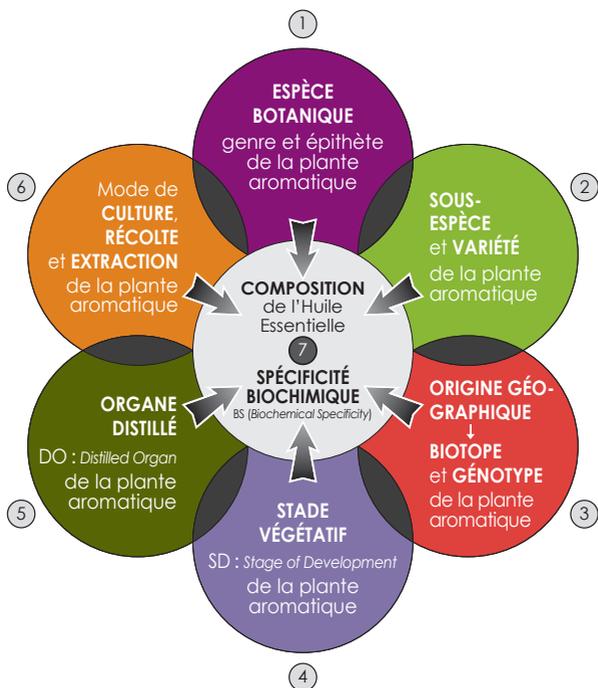
Par exemple, la coriandre (*Coriandrum sativum*) produit dans ses feuilles une essence riche en aldéhyde qui est fort différente de celle de ses graines, riche en linalol ; l'oranger (*Citrus aurantium*) produit des essences différentes dans ses feuilles, ses fleurs ou le zeste de ses fruits.



Tous ces facteurs font que **la composition biochimique de l'Huile Essentielle est particulière et lui confère ses propriétés thérapeutiques.**

Le résumé de cette composition est la **Spécificité Biochimique** de l'Huile Essentielle.

Voici, sous forme de schéma, **les informations nécessaires pour déterminer la « carte d'identité » d'une Huile Essentielle.**



Exemple : Lavande officinale

- ① *Lavandula angustifolia* L.
- ② var. *fragrans*
- ③ Lubéron - France
- ④ SD : plante entière en floraison
- ⑤ DO : sommités fleuries
- ⑥ Récolte en site sauvage
- ⑦ BS : acétate de linalyle (±40%), linalol (±30%), ac. de lavandulyle (±5%)

Voici, chère LECTRICE, cher LECTEUR, une bonne base d'apprentissage.

Vous trouverez en suivant les descriptions de 50 Huiles Essentielles avec leurs propriétés (leurs vertus thérapeutiques), leurs indications (les affections qu'elles peuvent traiter), les précautions d'emploi et la meilleure manière de les utiliser (par voie orale, voie cutanée ou voie atmosphérique). Grâce à des repères simples, les quatre smileys présentés plus haut, vous saurez immédiatement comment employer votre HE.



Quelques précautions supplémentaires...

Dans le prochain chapitre, vous allez découvrir les principales propriétés des Huiles Essentielles.

En préambule, sachez que tous les excès sont nuisibles, même dans les médecines naturelles. Quelles que soient la vertu et la naturalité du produit que vous utilisez pour l'entretien de votre corps et améliorer votre santé, en consommer trop et trop souvent peut nuire à la longue.

Nous vous donnerons quelques exemples : il est sain de boire du lait d'amandes à la place du lait de vache industriel pollué aux antibiotiques, mais en prendre tous les jours peut conduire à une intolérance, voire une allergie aux fruits oléagineux. Ce n'est pas propre au lait d'amandes, rassurez-vous, beaucoup d'entre nous sont intolérants aux laitages et ont des problèmes de santé qui pourraient être résolus, ou diminués, rien qu'en les supprimant.

Se faire une tisane de thym de temps en temps pour digérer ou en cure pour renforcer le système immunitaire, c'est parfait, mais en prendre tous les jours pendant des mois peut provoquer une intoxication du foie.

Si vous utilisez la même crème de jour ou de nuit durant des années, votre peau ne la supportera plus (même si vous n'en prenez pas conscience) ; les imperfections cutanées en sont la preuve.

Faites des pauses, ne prenez pas quotidiennement (sauf exception, comme lorsque votre médecin vous prescrit un hypotenseur ou un tonocardiaque journalier, mais ce sont des cas extrêmes) un même remède ou traitement naturel.

Même le thé vert le matin à jeun avec un peu de jus de citron, un remède simple que nous vous recommanderons vivement, véritable « douche » intérieure, si bon pour relancer les métabolismes et éliminer les toxines, doit être arrêté une fois par semaine, le dimanche par exemple, et remplacé par un autre thé de plante, une infusion dépurative autre et sans citron. Votre organisme appréciera de le reprendre le lundi (surtout si vous avez fait la fête le week-end !).

- Chapitre 2 -

Propriétés et Indications des **HUILES ESSENTIELLES**



Chère Lectrice, cher Lecteur,

Pour vous simplifier la lecture de ce Guide et repérer aisément les Huiles Essentielles et traitements aromathérapeutiques dont vous pourrez avoir besoin, voici les CODES COULEURS donnant l'axe thérapeutique mentionné pour chacun d'entre eux.

Par exemple, en visualisant un D dans un carré vert, **D** vous savez tout de suite que telle Huile Essentielle a des vertus digestives, que telle autre qui a un carré bleu avec un **R** (R pour respiration) a des propriétés broncho-pulmonaires, et ainsi de suite.

Ce sont les mêmes codes couleurs que vous retrouverez dans le chapitre « Traitements des Affections Diverses ». C'est simple et pratique.

- D** Digestion (métabolisme digestif dans son ensemble)
- R** Respiration
- G** Gynécologie
- I** Immunité, anti-infectieux
- P** Peau, soins et massages
- S** Stress, fatigue et dépression
- C** Circulation sanguine et lymphatique
- DT** Douleurs & tensions
- A** Anti-moustiques



Voici en complément quelques abréviations utilisées dans ce Guide :

HE : Huile Essentielle

HV : Huile Végétale

SD/DO pour *Stage of Development & Distilled Organ* : c'est-à-dire le stade de développement de la plante ou l'organe distillé (ou exprimé pour les agrumes). Exemple : plante entière, fleurs et fruits (SD) pour l'aneth par exemple, graines (DO) pour le cumin, feuilles (DO) pour le Ravintsara, fleurs (DO) pour l'Ylang-ylang, etc.

BS pour *Biochemical Specificity* : c'est-à-dire la Spécificité Biochimique résumée par la mention des principales molécules qui donnent une indication des propriétés de l'Huile Essentielle.

Nous vous rappellerons la signification des smileys :



Meilleure voie d'absorption



Bonne voie d'utilisation



Peut être employée mais pas vraiment recommandée



Utilisation déconseillée, voire interdite.

Les conseils de ce Guide Pratique d'Aromathérapie sont donnés à titre indicatif ; ils ne remplacent pas les nécessaires visites chez votre médecin de famille ni se substituent à ses prescriptions.

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière (marche, gymnastique par exemple) sont nécessaires au maintien de votre santé.

Les produits naturels doivent être utilisés comme indiqué sur les boîtes, en tenant compte des éventuelles restrictions.

Correspondances entre **NOMS FRANÇAIS** et espèces botaniques des Huiles Essentielles H.E.C.T. citées dans ce Guide

- **AJOUAN** - *Trachyspermum ammi*
- **ANETH** - *Anethum graveolens*
- **BASILIC** - *Ocimum basilicum*
- **CAMOMILLE ROMAINE** - *Chamaemelum nobile*
- **CANNELLE DE CEYLAN** - *Cinnamomum verum*
- **CARDAMOME** - *Elettaria cardamomum*
- **CAROTTE SAUVAGE** - *Daucus carota*
- **CARVI** - *Carum carvi*
- **CÈDRE DE L'ATLAS** - *Cedrus atlantica*
- **CISTE** - *Cistus ladanifer*
- **CITRON** - *Citrus limon*
- **CITRONNELLE DE CEYLAN** - *Cymbopogon nardus*
- **CORIANDRE graines** - *Coriandrum sativum* SD/DO graines
- **CORIANDRE plante entière** - *Coriandrum sativum* SD/DO plante entière
- **CURCUMA** - *Curcuma longa*
- **CYPRÈS** - *Cupressus sempervirens*
- **ESTRAGON** - *Artemisia dracunculus*
- **EUCALYPTUS CITRONNÉ** - *Corymbia citriodora*
- **EUCALYPTUS GLOBULEUX** - *Eucalyptus globulus*
- **EUCALYPTUS RADIÉ** - *Eucalyptus radiata*
- **GAULTHÉRIE** - *Gaultheria procumbens*
- **GENÉVRIER** - *Juniperus communis*
- **GÉRANIUM ROSAT** - *Pelargonium graveolens*
- **GINGEMBRE** - *Zingiber officinale*
- **GIROFLE** - *Syzygium aromaticum*
- **HÉLICHRYSE / IMMORTELLE** - *Helichrysum italicum*
- **LAVANDE ASPIC** - *Lavandula latifolia*
- **LAVANDE OFFICINALE** - *Lavandula angustifolia*
- **LAVANDIN** - *Lavandula intermedia*
- **LAURIER NOBLE** - *Laurus nobilis*
- **LEMONGRASS** - *Cymbopogon citratus*
- **MANDARINE** - *Citrus reticulata*
- **MARJOLAINE** - *Origanum majorana*
- **MENTHE POIVRÉE** - *Mentha piperita*
- **MYRTE** - *Myrtus communis*
- **NIAOULI** - *Melaleuca quinquenervia*
- **ORANGE DOUCE** - *Citrus sinensis*
- **ORANGER AMER** - *Citrus aurantium*
- **ORIGAN COMPACT** - *Origanum compactum*
- **PALMAROSA** - *Cymbopogon martinii*
- **RAVINTSARA** - *Cinnamomum camphora*
- **ROMARIN** - *Rosmarinus officinalis*
- **SAPIN DE SIBÉRIE** - *Abies sibirica*
- **SAUGE OFFICINALE** - *Salvia officinalis*
- **SAUGE SCLARÉE** - *Salvia sclarea*
- **TEA TREE** - *Melaleuca alternifolia*
- **THYM VULGAIRE** - *Thymus vulgaris*
- **YLANG-YLANG** - *Cananga odorata*

Correspondances entre **ESPÈCES BOTANIQUES** et noms français des
Huiles Essentielles H.E.C.T. citées dans ce Guide

- **ABIES SIBIRICA** - Sapin de Sibérie
- **ANETHUM GRAVEOLENS** - Aneth
- **ARTEMISIA DRACUNCULUS** - Estragon
- **CANANGA ODORATA** - Ylang-ylang
- **CARUM CARVI** - Carvi
- **CEDRUS ATLANTICA** - Cèdre de l'Atlas
- **CHAMAEMELUM NOBILE** - Camomille romaine
- **CINNAMOMUM CAMPHORA** - Ravintsara
- **CINNAMOMUM VERUM** - Cannelle de Ceylan
- **CISTUS LADANIFER** - Ciste
- **CITRUS AURANTIUM** - Oranger amer
- **CITRUS LIMON** - Citron
- **CITRUS RETICULATA** - Mandarine
- **CITRUS SINENSIS** - Orange douce
- **CORIANDRUM SATIVUM SD/DO graines** - Coriandre graines
- **CORIANDRUM SATIVUM SD/DO plante entière** - Coriandre plante entière
- **CORYMBIA CITRIODORA** - Eucalyptus citronné
- **CUPRESSUS SEMPERVIRENS** - Cyprès
- **CURCUMA LONGA** - Curcuma
- **CYMBOPOGON CITRATUS** - Lemongrass
- **CYMBOPOGON MARTINII** - Palmarosa
- **CYMBOPOGON NARDUS** - Citronnelle de Ceylan
- **DAUCUS CAROTA** - Carotte sauvage
- **ELETTARIA CARDAMOMUM** - Cardamome
- **EUCALYPTUS GLOBULUS** - Eucalyptus globuleux
- **EUCALYPTUS RADIATA** - Eucalyptus radié
- **GAULTHERIA PROCUMBENS** - Gaulthérie
- **HELICHRYSUM ITALICUM** - Hélichryse / Immortelle
- **JUNIPERUS COMMUNIS** - Genévrier
- **LAURUS NOBILIS** - Laurier noble
- **LAVANDULA ANGSTIFOLIA** - Lavande officinale
- **LAVANDULA INTERMEDIA** - Lavandin
- **LAVANDULA LATIFOLIA** - Lavande aspic
- **MELALEUCA ALTERNIFOLIA** - Tea tree
- **MELALEUCA QUINQUENERVIA** - Niaouli
- **MENTHA PIPERITA** - Menthe poivrée
- **MYRTUS COMMUNIS** - Myrte
- **OCIMUM BASILICUM** - Basilic
- **ORIGANUM COMPACTUM** - Origan compact
- **ORIGANUM MAJORANA** - Marjolaine
- **PELARGONIUM GRAVEOLENS** - Géranium rosat
- **ROSMARINUS OFFICINALIS** - Romarin
- **SALVIA OFFICINALIS** - Sauge officinale
- **SALVIA SCLAREA** - Sauge sclarée
- **SYZYGIIUM AROMATICUM** - Girofle
- **THYMUS VULGARIS** - Thym vulgaire
- **TRACHYSPERMUM AMMI** - Ajouan
- **ZINGIBER OFFICINALE** - Gingembre

ANETH - ANETHUM GRAVEOLENS

D **S**

• SD/DO : **Plante entière avec fleurs et fruits** • BS : limonène, phellandrènes, carvone, époxymenthène

Propriétés : Excellente pour les problèmes digestifs et rénaux. Chez les enfants dès 5 ans, 1 goutte avec 1 goutte de *Citrus limon* sur un sucre lors de nausées, ballonnements abdominaux et manque d'appétit, fatigabilité anormale, troubles de l'endormissement et rhumes à répétition (symptômes d'une surcharge toxique).

Chez les adultes, en cas d'urine forte, de flatulences après les repas, constipation, digestion trop lente, pour rétablir la flore intestinale après la prise répétée de traitements antibiotiques.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😞 (fragrance culinaire)

Affinités :

BASILIC (*Ocimum basilicum*)

MARJOLAINE (*Origanum majorana*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

CITRON (*Citrus limon*)



AJOUAN - TRACHYSPERMUM AMMI

I **D**

• SD/DO : **Fruits (graines)** • BS : γ -terpinène, p-cymène, thymol, β -pinène

Propriétés : Anti-infectieux et immunostimulant, traitant les infections récidivantes, respiratoires et intestinales, indiqué en cas d'angines, otites, sinusites, bronchites, et troubles du transit, diarrhée.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😞 (fragrance culinaire)

Affinités :

LAURIER (*Laurus nobilis*)

CANNELLE (*Cinnamomum verum*)

GIROFLE (*Syzygium aromaticum*)

CARDAMOME (*Elettaria cardamomum*)

CARVI (*Carum carvi*)



BASILIC - OCIMUM BASILICUM

D S

• SD/DO : **Plante entière fleurie** • BS : méthylchavicol, 1,8-cinéole, trans- β -ocimène

Propriétés : Décongestionnant hépatique, sédatif, calme les angoisses. Très actif sur les crampes d'estomac et les douleurs intestinales. Huile Essentielle de l'insomnie due aux soucis et au stress. Anti-inflammatoire par voie interne, lors de crises d'arthrite par exemple, colites, ulcère gastroduodéal, etc.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😞 (fragrance culinaire)

Affinités :

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

ANETH (*Anethum graveolens*)

CITRON (*Citrus limon*)

ORANGER AMER (*Citrus aurantium*)

CORIANDRE (*Coriandrum sativum* SD/DO plante entière fleurie)



CAMOMILLE ROMAINE - CHAMAEMELUM NOBILE

S P G DT

• SD/DO : **Fleurs** • BS : angélate d'isobutyle, d'isoamyle, de β -méthallyle

Propriétés : Très calmante, apaisante, convient aux troubles du système nerveux et à l'anxiété des personnes hypersensibles. Complémentaire des traitements de la ménopause. Anti-inflammatoire des pathologies neuro-arthritiques et névralgies (zona par exemple).

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😐 (parfum fleuri mais enfêtant à haute dose. HE chère)

Affinités :

BASILIC (*Ocimum basilicum*)

ORANGER AMER (*Citrus aurantium* SD/DO feuilles)

LAVANDE OFFICINALE (*Lavandula angustifolia*)

ROSE (*Rosa damascena*)



CANNELLE DE CEYLAN - CINNAMOMUM VERUM

I D S

• SD/DO : **Ecorce** • BS : cinnamaldéhyde, eugénol, β -caryophyllène

Propriétés : Stimulant et antidépresseur physique et émotionnel, euphorisant, voire excitant. Anti-infectieux général et immunostimulant, utile en cas de refroidissements. Antiseptique intestinal, régulateur du transit intestinal (diarrhées ou constipation).

Observation : HE à utiliser avec parcimonie. Non diluée, elle est très irritante sur la peau.

Oral : 😊

Cutané : 😞

Atmosphérique : 😞 (très faible dose, avec des Citrus majoritaires)

Affinités :

GIROFLE (*Syzygium aromaticum*)

ORANGE DOUCE (*Citrus sinensis*)

CITRON (*Citrus limon*)

CURCUMA (*Curcuma longa*)

POIVRE (*Piper nigrum*)



CARDAMOME - Elettaria Cardamomum

D S

• SD/DO : **Fruits (capsules)** • BS : acétate d' α -terpinyle, 1,8-cinéole, néral, géraniol

Propriétés : Actif sur le système digestif, en particulier hépato-biliaire et intestinal. Antispasmodique, améliore la digestion, tonique de l'intestin, antivomitif avec *Citrus limon* et *Mentha arvensis*. Combat les angoisses dépressives.

Oral : 😊

Cutané : 😞

Atmosphérique : 😞 (fragrance culinaire)

Affinités :

CORIANDRE GRAINES (*Coriandrum sativum* SD/DO graines)

CITRON (*Citrus limon*)

CURCUMA (*Curcuma longa*)

GINGEMBRE (*Zingiber officinale*)

POIVRE (*Piper nigrum*)



CAROTTE - DAUCUS CAROTA

P D

• SD/DO : **Fruits (graines)** • BS : carotol, α -pinène, sabinène

Propriétés : Régénère les cellules cutanées (couche basale de la peau) : peaux sèches, crevasses, sur support d'huile végétale. Bienfait hépatique par voie orale (avec *Rosmarinus officinalis* et *Citrus limon*) pour les suites de traitements allopathiques fatigants pour l'organisme.

Oral : 😊 Cutané : 😊 Atmosphérique : 😞 (fragrance culinaire)

Affinités :

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

BASILIC (*Ocimum basilicum*)

CITRON (*Citrus limon*)

GÉRANIUM (*Pelargonium graveolens*)

CURCUMA (*Curcuma longa*)



CARVI - CARUM CARVI

D

• SD/DO : **Fruits (graines)** • BS : carvone, limonène, périllaldéhyde

Propriétés : Stimulant digestif indiqué en cas d'aérophagie, flatulences et lourdeurs d'estomac. Pas aux enfants de moins de 10 ans. Légèrement diurétique (avec *Anethum graveolens*), favorise l'élimination rénale. Utilisée en association car à trop forte dose, elle peut fatiguer le foie.

Oral : 😊 Cutané : 😞 Atmosphérique : 😞 (fragrance culinaire)

Affinités :

ANETH (*Anethum graveolens*)

CAROTTE (*Daucus carota*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

CUMIN (*Cuminum cyminum*)

POIVRE (*Piper nigrum*)



CÈDRE DE L'ATLAS - *CEDRUS ATLANTICA*

P S I

• SD/DO : Bois • BS : himachalènes, δ -cadinène, atlantone

Propriétés : Antiseptique atmosphérique, agréable en petite quantité dans un diffuseur, parfum apaisant qui déstresse. Utilisé pour les problèmes du cuir chevelu (pelliules, cheveux gras, chute de cheveux).

Oral : 😞

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😊

Affinités :

BOIS DE SANTAL (*Santalum album*)
SANTAL AMYRIS (*Amyris balsamifera*)
VÉTIVER (*Chrysopogon zizanioides*)
MYRRHE (*Commiphora myrrha*)
SAPIN DE SIBÉRIE (*Abies sibirica*)



CISTE - *CISTUS LADANIFER*

P C

• SD/DO : Rameaux feuillus • BS : α -pinène, acétate de bornyle, viridiflorol

Propriétés : Antihémorragique et cicatrisante. Indiquée pour arrêter un saignement, accélérer la cicatrisation des plaies : escarres, ulcères de jambes. Toujours en association selon les besoins spécifiques, plus huile végétale ou alcool dans certains cas.

Oral : 😞

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😞

Affinités :

CYPRÈS (*Cupressus sempervirens*)
LAVANDIN (*Lavandula intermedia*)
SAUGE OFFICINALE (*Salvia officinalis*)
ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)



CITRON - CITRUS LIMON

D C I

• SD/DO : **Zestes** • BS : limonène, α -pinène, γ -terpinène

Propriétés : Excellent régulateur hépatique, notamment pour les enfants, antifomitif pour les nausées lors des premiers mois de la grossesse comme pour le mal des transports. Bon tonique physique et psychique pour les enfants fatigués et grincheux. Fluidifiant et dépuratif sanguin par voie orale, antiseptique atmosphérique en diffusion, séduit par son odeur fraîche et tonique.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😊

Affinités :

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*)

MENTHE DES CHAMPS (*Mentha arvensis*)

GÉRANIUM (*Pelargonium graveolens*)

CANNELLE (*Cinnamomum verum*)



CITRONNELLE DE CEYLAN - CYMBOPOGON NARDUS **A P DT**

• SD/DO : **Feuilles** • BS : géraniol, trans méthyl isoeugénol, limonène

Propriétés : Répulsive et anti-inflammatoire, utile pour prévenir et traiter les piqûres d'insectes. Son activité anti-inflammatoire soulage rhumatismes et douleurs musculaires.

Oral : 😐

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😊

Affinités :

GÉRANIUM (*Pelargonium graveolens*)

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)

MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*)

LAVANDIN (*Lavandula intermedia*)



CORIANDRE graines - CORIANDRUM SATIVUM

D **G** **C**

• SD/DO : **Fruits (graines)** • BS : linalol, α -pinène, γ -terpinène (ne pas confondre avec la coriandre plante entière)

Propriétés : Active au niveau de la sphère génitale féminine, notamment en prévention des kystes ovariens. Recommandée pour un drainage rénal, atténue la rétention d'eau et aide à éliminer la cellulite. Légèrement anti-infectieuse, désenflamme les ganglions d'une angine. Intéressante au niveau digestif, en synergie avec d'autres HE. Anti-acidité gastrique.

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😐

Affinités :

LAURIER (*Laurus nobilis*)

CUMIN (*Cuminum cyminum*)

CARDAMOME (*Elettaria cardamomum*)

GINGEMBRE (*Zingiber officinale*)

SAUGE OFFICINALE (*Salvia officinalis*)



CORIANDRE plante entière - CORIANDRUM SATIVUM

D **S**

• SD/DO : **Plante entière fleurie** • BS : trans-2-décénal, linalol, décénal

Propriétés : Décongestionnant de la muqueuse digestive ; anti-inflammatoire, aide à la cicatrisation des ulcères gastro-duodénaux et colites (inflammation de la muqueuse colique qui donne des selles glaireuses). Active le péristaltisme gastro-intestinal, antiputride, soulage en cas de digestion lente, flatulences, constipation dues à une alimentation déséquilibrée. Antidépresseuse, convient aux personnes cyclothymiques ou facilement dépressives.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😐

Affinités :

BASILIC (*Ocimum basilicum*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

ORANGER AMER (*Citrus aurantium*)

ANETH (*Anethum graveolens*)

Parfum très culinaire



CURCUMA - CURCUMA LONGA

D P

• SD/DO : **Rhizomes** • BS : turmérone, ar-turmérone, ar-turmérol

Propriétés : Cicatrisante et régénérante, antifongique. En usage cutané, elle accélère la cicatrisation des ulcères de jambes, des escarres et des blessures, et peut être utilisée en cas de mycoses ; en oral, anti-inflammatoire et cicatrisante (ulcère gastroododéal), elle rééquilibre la flore intestinale.

Oral : 😊 Cutané : 😊 Atmosphérique : 😞

Affinités :

GINGEMBRE (*Zingiber officinale*)
POIVRE (*Piper nigrum*)
CARDAMOME (*Elettaria cardamomum*)
AJOUAN (*Trachyspermum ammi*)
GIROFLE (*Syzygium aromaticum*)



CYPRÈS - CUPRESSUS SEMPERVIRENS

C R G S

• SD/DO : **Rameaux feuillus** • BS : α -pinène, 3-carène, cédrol

Propriétés : Décongestionnant veineux en cas de varices et hémorroïdes. Utile au niveau de la sphère broncho-pulmonaire, propriétés antitussives et antispasmodiques. Neurotonique et rééquilibrant général en cas de fatigue nerveuse, indiqué lors de la ménopause.

Oral : 😊 Cutané : 😊 Atmosphérique : 😞

Affinités :

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)
CISTE (*Cistus ladanifer*)
EUCALYPTUS GLOBULEUX (*Eucalyptus globulus*)
SAUGE OFFICINALE (*Salvia officinalis*)



ESTRAGON - ARTEMISIA DRACUNCULUS

D S

• SD/DO : **Plante entière** • BS : méthylchavicol, ocimènes, coumarine (traces)

Propriétés : Antispasmodique et sédatif (proche d'*Ocimum basilicum*, le Basilic). En cas de douleurs coliques, colopathies fonctionnelles et insomnie des patients anxieux avec troubles intestinaux ou pancréatiques. Anti-inflammatoire et anti-coagulant léger, il est utile pour les hommes anxieux et stressés.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😞

Affinités :

ORANGER AMER (*Citrus aurantium* SD/DO feuilles)

LAVANDE STOECHADE (*Lavandula stoechas*)

ANETH (*Anethum graveolens*)

BASILIC (*Ocimum basilicum*)

SAUGE OFFICINALE (*Salvia officinalis*)



EUCALYPTUS CITRONNÉ - CORYMBIA CITRIODORA (EUCALYPTUS CITRIODORA)

A DT G I

• SD/DO : **Feuilles** • BS : citronnellal, citronnellol, isopulégol

Propriétés : Cet Eucalyptus n'a pas d'intérêt spécifique pour la sphère broncho-pulmonaire car il n'y a pratiquement pas de 1,8-cinéole (eucalyptol), mais c'est un anti-inflammatoire précieux en cas de cystites et autres inflammations génito-urinaires. Antalgique par voie externe pour arthrite cervico-dorsale, antiviral en cas de zona. Entre dans la composition de traitements anti-acariens.

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😐

Affinités :

MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*)

LAVANDIN (*Lavandula intermedia*)

GAULTHÉRIE (*Gaultheria procumbens*)

TEA TREE (*Melaleuca alternifolia*)



EUCALYPTUS GLOBULEUX - *EUCALYPTUS GLOBULUS*

R I

• SD/DO : **Feuilles** • BS : 1,8-cinéole, α -pinène, globulol

Propriétés : HE majeure de la sphère broncho-pulmonaire : expectorant (fait évacuer les glaires), mucolytique (dissout les mucosités), décongestionnant, broncho-dilatateur favorisant l'oxygénation. Pour les bronchites, emphysème, effets du tabagisme et de la pollution atmosphérique.

Oral : 😊 Cutané : 😊 Atmosphérique : 😊

Affinités :

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)

LAURIER (*Laurus nobilis*)

TEA TREE (*Melaleuca quinquenervia*)

MYRTE (*Myrtus communis*)



EUCALYPTUS RADIEÉ - *EUCALYPTUS RADIATA*

R I

• SD/DO : **Feuilles** • BS : 1,8-cinéole, γ -terpinéol, limonène

Propriétés : Eucalyptus plus spécifique de la sphère ORL. Expectorant et décongestionnant, propriétés anti-inflammatoires particulièrement efficaces en cas de rhume, sinusite, rhinite et otite.

Observations : Fraîche et sans toxicité, cette HE convient bien aux enfants.

Oral : 😞 Cutané : 😊 Atmosphérique : 😊

Affinités :

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

LAVANDE ASPIC (*Lavandula latifolia*)

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)

CITRON (*Citrus limon*)

MARJOLAINE (*Origanum majorana*)



GAULTHÉRIE - GAULTHERIA PROCUMBENS

DT

• SD/DO : Feuilles • BS : salicylate de méthyle, linalol

Propriétés : Excellent anti-inflammatoire et antalgique apprécié des sportifs aussi bien avant qu'après l'effort. Soulage et apaise tendinites et douleurs rhumatismales. Toujours l'utiliser diluée en raison de son odeur puissante (salicylate de méthyle).

Oral : 😞

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😞

Affinités :

LAVANDE ASPIC (*Lavandula latifolia*)

SAUGE OFFICINALE (*Salvia officinalis*)

EUCALYPTUS CITRONNÉ (*Corymbia citriodora*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

GENÉVRIER (*Juniperus communis* SD/DO rameaux)



GENÉVRIER Baies - JUNIPERUS COMMUNIS

D C

• SD/DO : Baies • BS : α -pinène, β -myrcène, sabinène, germacrène

Propriétés : Anti-inflammatoire, activateur de la digestion, draineur rénal, traitement complémentaire en cas de calculs rénaux, antiputride intestinal, dépuratif sanguin, détoxifiant.

Oral : 😊

Cutané : 😞

Atmosphérique : 😞 (fragrance culinaire)

Affinités :

CYPRÈS (*Cupressus sempervirens*)

LAURIER (*Laurus nobilis*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

MARJOLAINE (*Origanum majorana*)

ANETH (*Anethum graveolens*)



GENÉVRIER Rameaux - JUNIPERUS COMMUNIS

DT

• SD/DO : **Rameaux feuillus** • BS : α -pinène, sabinène, thuyopsène, limonène

Propriétés : Anti-inflammatoire et antalgique efficace en cas de rhumatismes. Soulage les lombalgies, raideurs matinales, douleurs des articulations et muscles.

Oral : 😞

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😞

Affinités :

GAULTHÉRIE (*Gaultheria procumbens*)

CYPRÈS (*Cupressus sempervirens*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

LAURIER (*Laurus nobilis*)

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)



GÉRANIUM ROSAT - PELARGONIUM GRAVEOLENS

P S DT I

• SD/DO : **Feuilles** • BS : citronnellol, formiate de citronnellyle, géraniol

Propriétés : Utilisé en cosmétologie, bon tonique, astringent et régénérant cutané pour peaux grasses et pores dilatés. Cicatrisant et anti-infectieux cutané, complément dans le traitement des mycoses, piqûres d'insectes infectées, acné et autres dermatoses. Anti-inflammatoire complémentaire en voie orale. Parfum tonique et déstressant.

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😊

Affinités :

MENTHE DES CHAMPS (*Mentha arvensis*)

CITRON (*Citrus limon*)

ORANGER AMER (*Citrus aurantium*)

YLANG-YLANG (*Cananga odorata*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

HÉLICHRYSE (*Helichrysum italicum*)



GINGEMBRE - ZINGIBER OFFICINALE

D S

• SD/DO : **Rhizomes** • BS : α -zingibérène, β -sesquiphellandrène, β -bisabolène

Propriétés : Tonique digestif, anti-inflammatoire gastrique et intestinal, régulateur du transit intestinal en cas de ballonnements et gaz intestinaux. *Zingiber officinale* est également un bon tonique et antidépresseur physique et psychique.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😐

Affinités :

CANNELLE (*Cinnamomum verum*)

LAURIER (*Laurus nobilis*)

CARDAMOME (*Elettaria cardamomum*)

CURCUMA (*Curcuma longa*)

ORANGE (*Citrus sinensis*)



GIROFLE - SYZYGIUM AROMATICUM

I D DT G

• SD/DO : **Boutons floraux** • BS : eugénol, acétate d'eugényle, β -caryophyllène

Propriétés : Anti-infectieuse et antalgique, en cas de douleurs et infections dentaires, en friction de la gencive. Antiparasitaire, rééquilibre la flore intestinale, évite les flatulences, à employer en cas de troubles du transit et infections intestinales. Tonique utérin (accouchement), immunostimulant et neurotonique, prévient les infections chez la mère et l'enfant (par le biais de l'allaitement) et la dépression du post partum.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😐 (en micro-dose avec des Citrus)

Affinités :

CANNELLE (*Cinnamomum verum*)

CITRON (*Citrus limon*)

CARDAMOME (*Elettaria cardamomum*)

CURCUMA (*Curcuma longa*)



HÉLICHRYSE / IMMORTELLE - *HELICHRYSUM ITALICUM*

C DT

• SD/DO : **Plante entière fleurie** • BS : acétate de néryle, γ & ar-curcumènes, diones

Propriétés : Fluidifiant sanguin, vasodilatateur, active la circulation sanguine. Conseillée en cas de varicosités, couperose et acné rosacée, pieds et mains froids, remarquable en cas d'hématomes.

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😞 (très chère,
fragrance spéciale)

Affinités :

ORANGER AMER (*Citrus aurantium*)

LAVANDE OFFICINALE (*Lavandula angustifolia*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

CAMOMILLE ROMAINE (*Chamaemelum nobile*)



LAURIER - LAURUS NOBILIS

R P S DT I D

• SD/DO : **Feuilles** • BS : 1,8-cinéole, sabinène, acétate d' α -terpinyle

Propriétés : Immunostimulant, antispasmodique, expectorant pour les affections broncho-pulmonaires, affections intestinales (gaz) et cutanées (acné). Excellent antiputride intestinal. Neurotonique et stimulant psychique, aide à une meilleure confiance en soi (timidité, trac, examens, etc.).

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😞

Affinités :

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)

CYPRÈS (*Cupressus sempervirens*)

MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*)

GENÉVRIER (*Juniperus communis* SD/DO baies)



LAVANDE ASPIC - *LAVANDULA LATIFOLIA*

P DT R

• SD/DO : **Fleurs** • BS : linalol, 1,8-cinéole, bornéone

Propriétés : Cette HE n'est pas calmante comme *Lavandula angustifolia* mais présente des propriétés toniques et antimycosiques. Utile en cas d'acné infectée, mycoses, dermatoses. Bon antalgique percutané : céphalées, poussées dentaires, algies musculaires, etc. Bon complément en traitement respiratoire.

Oral : 😊 Cutané : 😊 Atmosphérique : 😐

Affinités :

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

LAURIER (*Laurus nobilis*)

TEA TREE (*Melaleuca alternifolia*)

GAULTHÉRIE (*Gaultheria procumbens*)

GENÉVRIER (*Juniperus communis* SD/DO rameaux)



LAVANDE OFFICINALE - *LAVANDULA ANGUSTIFOLIA*

S C P DT

• SD/DO : **Fleurs** • BS : linalol, acétates de linalyle et de lavandulyle

Propriétés : Calmante, apaisante, sédatrice (aide au sommeil), antispasmodique. Apaise le stress et combat les troubles du sommeil de l'enfant. Cicatrisante, antalgique et anti-inflammatoire, indispensable en cas de brûlures, dermatoses, allergies cutanées, plaies, contusions, hématomes, cette Huile Essentielle est polyvalente au niveau cutané. Non irritante, elle convient aux jeunes enfants.

Oral : 😐 Cutané : 😊 Atmosphérique : 😊

Affinités :

ORANGER AMER (*Citrus aurantium*)

CAMOMILLE ROMAINE (*Chamaemelum nobile*)

GÉRANIUM (*Pelargonium graveolens*)

HÉLICHRYSE (*Helichrysum italicum*)



LAVANDIN - LAVANDULA INTERMEDIA

P DT C

• SD/DO : **Fleurs** • BS : linalol, acétate de linalyle, bornéone

Propriétés : Moins fine que *Lavandula angustifolia* mais propriétés proches ; anti-inflammatoire, antalgique, utile pour apaiser crampes et douleurs musculaires. Léger anti-infectieux cutané et antimycosique. Tonique circulatoire. Parmi les Lavandins, *Lavandula intermedia* CT *abrialis* a la composition qui se rapproche le plus de celle de *Lavandula angustifolia*. Il existe d'autres variétés (var. Super).

Oral : 😐

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😊

Affinités :

GAULTHÉRIE (*Gaultheria procumbens*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)

ORANGER AMER (*Citrus aurantium*)



LEMONGRASS - CYMBOPOGON CITRATUS

P C DT

• SD/DO : **Feuilles** • BS : géraniol, néral, limonène

Propriétés : Appelée aussi Verveine des Indes pour son odeur proche (mais moins fine) de la vraie Verveine (*Aloysia citrodora*), proche parente de *Cymbopogon nardus* (Citronnelle). Anti-inflammatoire, tonique circulatoire et psychique. S'emploie diluée dans de l'huile végétale (seule, elle est irritante) avec une synergie d'autres HE, en massage contre la cellulite. Complète *Cymbopogon nardus* et *Pelargonium graveolens* contre les moustiques, en voies atmosphérique et cutanée.

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😊

Affinités :

GÉRANIUM (*Pelargonium graveolens*)

LAVANDIN (*Lavandula intermedia*)

CITRONNELLE DE CEYLAN (*Cymbopogon nardus*)

CITRONNELLE DE JAVA (*Cymbopogon winterianus*)

TEA TREE (*Melaleuca alternifolia*)

MENTHE DES CHAMPS (*Mentha arvensis*)

MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*)



MANDARINE - CITRUS RETICULATA

S

• SD/DO : **Zestes** • BS : limonène, γ -terpinène, α -pinène

Propriétés : Essence à odeur apaisante et rassurante, calme les enfants nerveux et tendus, au sommeil perturbé, voire angoissé. En diffusion atmosphérique pour ses vertus calmantes et, comme tous les *Citrus* riches en monoterpènes, antiseptique atmosphérique. Attention, pure sur la peau, peut entraîner des irritations et colore la peau.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😊

Affinités :

LAVANDE OFFICINALE (*Lavandula angustifolia*)

CAMOMILLE ROMAINE (*Chamaemelum nobile*)

CITRON (*Citrus limon*)

PAMPLEMOUSSE (*Citrus paradisi*)



MARJOLAINE - ORIGANUM MAJORANA

S

D

C

• SD/DO : **Plante entière fleurie** • BS : terpinène-4-ol, γ -terpinène, cis-thuyan-4-ol

Propriétés : Rééquilibrant général et nerveux, chez les individus jeunes, neurasthéniques, dépressifs, claustrophobes, personnes introverties. Régulateur de l'appétit (boulimiques et anorexiques). Rééquilibrant du flux circulatoire des personnes frileuses, aux mains et pieds toujours froids.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😐

Affinités :

SAUGE SCLARÉE (*Salvia sclarea*)

HÉLICHRYSE (*Helichrysum italicum*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)



MENTHE POIVRÉE - MENTHA PIPERITA

D **DT** **S** **C**

• SD/DO : **Plante entière fleurie** • BS : menthol, menthone, acétate de menthyle

Propriétés : HE polyvalente et très puissante, doit être utilisée avec parcimonie. Digestive, antivomitive, combat les flatulences (gaz). Stimule physiquement et psychologiquement (à haute dose, devient excitante), recommandée lors d'épuisement nerveux, dépression physique et psychique. Puissant antalgique, notamment pour les migraines d'ordre hépato-digestif, détoxifiant après une antibiothérapie (avec *Daucus carota* SD/DO graines, *Rosmarinus officinalis* et *Citrus limon*). Peut être remplacée par *Mentha arvensis*, moins tonique mais également régulateur hépatique. Tonique circulatoire.

Oral : 😊 Cutané : 😊 Atmosphérique : 😊 (faible dose)

Affinités :

EUCALYPTUS RADIIÉ (*Eucalyptus radiata*)
ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)
NIAOULI (*Melaleuca quinquenervia*)
GINGEMBRE (*Zingiber officinale*)
CARDAMOME (*Elettaria cardamomum*)
THYM (*Thymus vulgaris*)
CARVI (*Carum carvi*)



MYRTE - MYRTUS COMMUNIS

R **DT** **I**

• SD/DO : Rameaux feuillus • BS : 1,8-cinéole, α -pinène, acétate de myrtényle

Propriétés : Remarquable sur la sphère broncho-pulmonaire. Expectorante et mucolytique, apaise les quintes de toux. Immunostimulante et antispasmodique, agit en profondeur dans les affections respiratoires chroniques. HE indispensable dans les traitements destinés à l'arrêt du tabagisme et à la régénération des cellules pulmonaires.

Oral : 😊 Cutané : 😊 Atmosphérique : 😞

Affinités :

LAURIER (*Laurus nobilis*)
EUCALYPTUS GLOBULEUX (*Eucalyptus globulus*)
HYSOPE (*Hyssopus officinalis*)
CYPRÈS (*Cupressus sempervirens*)



NIAOULI - MELALEUCA QUINQUENERVIA

R I

• SD/DO : **Rameaux feuillus** • BS : 1,8-cinéole, α -pinène, viridiflorol

Propriétés : Anti-infectieuse, expectorante et antispasmodique (trachéite), gripes, refroidissements, otites (massage autour de l'oreille avec *Lavandula angustifolia*), massage du dos (avec huile végétale) pour l'asthme. Combat également l'herpès labial (avec *Cinnamomum camphora* (Ravintsara) et *Melaleuca alternifolia*).

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😞 (Odeur un peu fétide)

Affinités :

EUCALYPTUS GLOBULEUX (*Eucalyptus globulus*)

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)

TEA TREE (*Melaleuca alternifolia*)

SAPIN DE SIBÉRIE (*Abies sibirica*)



ORANGE DOUCE - CITRUS SINENSIS

S D

• SD/DO : **Zestes** • BS : limonène, β -myrcène, α -pinène

Propriétés : Calmante et apaisante, assainit l'air ambiant en diffusion atmosphérique et devient euphorisante avec un soupçon de *Cinnamomum verum* et de *Syzygium aromaticum* (1 % de chaque). Par voie orale, tonique digestif. Attention à l'usage cutané, elle est potentiellement photosensibilisante.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😊

Affinités :

CANNELLE (*Cinnamomum verum*)

GIROFLE (*Syzygium aromaticum*)

MENTHE DES CHAMPS (*Mentha arvensis*)

MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*)

MANDARINE (*Citrus reticulata*)

CITRON (*Citrus limon*)

ORANGER AMER (*Citrus aurantium*)

GÉRANIUM (*Pelargonium graveolens*)

LAVANDIN (*Lavandula intermedia*)



ORANGER AMER - CITRUS AURANTIUM

S P C DT

• SD/DO : Feuilles • BS : acétate de linalyle, linalol, géraniol

Propriétés : Spasmolytique, calmant du système nerveux, prévient les crises de spasmodie et les arythmies (avec *Ocimum basilicum*). Combat les insomnies dépressives des personnes seules. Anti-infectieux cutané léger, également cicatrisant, utile pour l'acné (avec *Melaleuca alternifolia*), dartres et herpès. Bon tonique circulatoire artériel (avec *Rosmarinus officinalis* et *Helichrysum italicum*), combat les douleurs arthritiques avec *Gaultheria procumbens* et *Melaleuca quinquenervia*.

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😊 (en synergie avec d'autres HE)

Affinités :

LAVANDE OFFICINALE (*Lavandula angustifolia*)

HÉLICHRYSE (*Helichrysum italicum*)

MARJOLAINE (*Origanum majorana*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

BASILIC (*Ocimum basilicum*)



ORIGAN COMPACT - ORIGANUM COMPACTUM

I

• SD/DO : Plante entière fleurie • BS : carvacrol, thymol, γ -terpinène

Propriétés : Anti-infectieux très puissant (infections génito-urinaires, intestinales et ORL). Anti-asthénique (fatigue), antifongique (mycoses) et antiparasitaire intestinal. Hypertenseur à haute dose. Potentiellement hépato-toxique à forte dose, doit être associé à un hépato-protecteur (*Rosmarinus officinalis*). Ne pas donner aux enfants.

Oral : 😊

Cutané : 😞

Atmosphérique : 😞

Affinités :

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

CYPRÈS (*Cupressus sempervirens*)

CANNELLE (*Cinnamomum verum*)

GIROFLE (*Syzygium aromaticum*)

SARRIETTE (*Satureja montana*)

THYM (*Thymus vulgaris*)



PALMAROSA - CYMBOPOGON MARTINII

P C I

• SD/DO : **Feuilles** • BS : géraniol, acétate de géranyle, linalol

Propriétés : Décongestionne les ganglions enflammés douloureux (angine), accélère la circulation lymphatique et diminue la rétention d'eau (cellulite). Utilisation aisée, non irritante pour la peau ; s'associe bien aux HE spécifiques de la peau pour potentialiser leur action tonique, antirides et anti-acné. Antiseptique, pure ou associée avec d'autres HE, pour le traitement des mycoses cutanées.

Oral : 😐 (possible mais peu utilisé)

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😐

Affinités :

LAVANDIN (*Lavandula intermedia*)

LAURIER (*Laurus nobilis*)

CAROTTE (*Daucus carota*)

HÉLICHRYSE (*Helichrysum italicum*)



RAVINTSARA - CINNAMOMUM CAMPHORA

I R DT S

• SD/DO : **Feuilles** • BS : 1,8-cinéole, sabinène, α -terpinéol

Propriétés : Essence polyvalente et indispensable ; c'est un antibactérien (grippe, affections ORL, refroidissements), mucolytique (affections broncho-pulmonaires), stimulant et rééquilibrant nerveux en cas de stress, insomnie, tendances dépressives, épuisement. Décontractant musculaire et antalgique, soulage les crampes musculaires.

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😊

Affinités :

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

EUCALYPTUS GLOBULEUX (*Eucalyptus globulus*)

TEA TREE (*Melaleuca alternifolia*)

SAPIN DE SIBÉRIE (*Abies sibirica*)



ROMARIN OFFICINAL - ROSMARINUS OFFICINALIS

D C R I DT

• SD/DO : **Plante entière fleurie** • BS : CT 1,8-cinéole, bornéone, α -pinène

Propriétés : Régulateur hépatique (avec *Citrus limon*). Encore mieux : pour le foie, le CT verbénone. Mucolytique et expectorant, Romarin spécifique des affections ORL et broncho-pulmonaires, bronchites, rhinopharyngites, otites. Tonique circulatoire (varices), tonique musculaire et antalgique. Immunostimulant.

Oral : 😊 Cutané : 😊 Atmosphérique : 😞 (peu, en association)

Affinités :

EUCALYPTUS RADIÉ (*Eucalyptus radiata*)
EUCALYPTUS GLOBULUS (*Eucalyptus globuleux*)
RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)
LAVANDE OFFICINALE (*Lavandula angustifolia*)
CITRON (*Citrus limon*)
BASILIC (*Ocimum basilicum*)
MARJOLAINE (*Origanum majorana*)



SAPIN DE SIBÉRIE - ABIES SIBIRICA

R I

• SD/DO : **Feuilles (aiguilles)** • BS : acétate de bornyle, camphène, 3-carène

Propriétés : Antiseptique atmosphérique fort agréable en diffusion, facilite la respiration, prévient les épidémies hivernales. En usage cutané (avec d'autres HE : *Rosmarinus officinalis*, *Eucalyptus radiata*), diluée avec de l'huile végétale, potentiellement irritante pour la peau si employée pure.

Oral : 😞 Cutané : 😞 Atmosphérique : 😊

Affinités :

EUCALYPTUS RADIÉ (*Eucalyptus radiata*)
CYPRÈS (*Cupressus sempervirens*)
ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)
MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*)



SAUGE OFFICINALE - SALVIA OFFICINALIS

G D C DT P

• SD/DO : **Plante entière fleurie** • BS : α & β -thuyones, bornéone, 1,8-cinéole, α -humulène, manool

Propriétés : Emménagogue et antalgique, en cas de dysménorrhées (règles douloureuses) ; traite en profondeur les problèmes gynécologiques. Diminue la fréquence des bouffées de chaleur de la ménopause. Antiputride, agit sur les intestins, rééquilibre la flore intestinale. Régularise la transpiration. Interdite aux femmes enceintes. Tonique circulatoire.

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😐 (peu agréable, culinaire)

Affinités :

SAUGE SCLARÉE (*Salvia sclarea*)
ORANGER AMER (*Citrus aurantium*)
LAURIER (*Laurus nobilis*)
CYPRÈS (*Cupressus sempervirens*)
ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)



SAUGE SCLARÉE - SALVIA SCLAREA

G C

• SD/DO : **Plante entière fleurie** • BS : acétate de linalyle, linalol, germacrène-D, sclaréol

Propriétés : Rééquilibre le terrain hormonal de la jeune femme, régularise les cycles, apaise les dysménorrhées (complément de *Salvia officinalis*). Leucorrhées (pertes blanches), infections urinaires avec HE anti-infectieuses. Améliore la circulation artérielle, frilosité excessive des pieds et des mains en association avec *Helichrysum italicum*.

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😐 (peu agréable)

Affinités :

HÉLICHRYSE (*Helichrysum italicum*)
SAUGE OFFICINALE (*Salvia officinalis*)
LAVANDE OFFICINALE (*Lavandula angustifolia*)
ORANGER AMER (*Citrus aurantium*)



TEA TREE - MELALEUCA ALTERNIFOLIA

I R P

• SD/DO : **Rameaux feuillus** • BS : terpinène-4-ol, γ -terpinène, 1,8-cinéole

Propriétés : Antibactérien à large spectre, antiviral, antiparasitaire, antifongique. HE polyvalente, efficace contre les mycoses et herpès en externe (+ *Cinnamomum camphora* (Ravintsara) et *Citrus aurantium* SD/DO feuilles), infections intestinales (+ *Cinnamomum verum*), génitales (+ *Thymus vulgaris* BS thymol et *Origanum compactum*) ; plaies infectées (+ *Lavandula intermedia* et un peu de *Thymus vulgaris* BS thymol).

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😐

Affinités :

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)

EUCALYPTUS GLOBULEUX (*Eucalyptus globulus*)

SAPIN DE SIBÉRIE (*Abies sibirica*)

NIAOULI (*Melaleuca quinquenervia*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

LAURIER (*Laurus nobilis*)

THYM (*Thymus vulgaris*)



THYM VULGAIRE à linalol - THYMUS VULGARIS

I R S D

• SD/DO : **Plante entière fleurie** • BS : linalol, acétate de linalyle

Propriétés : Quasiment sans phénol (thymol) et donc recommandé pour les enfants, immunostimulant et anti-infectieux (moins que BS thymol). Rhinopharyngites récidivantes, angines, otites, quintes de toux spasmodiques. Stimule les défenses immunitaires des enfants de constitution fragile sujets aux refroidissements et manquant d'appétit. Stimulant cérébral, pour enfants souffrant d'inhibitions, de timidité excessive, de peurs inexplicables avec *Cinnamomum camphora* (Ravintsara), *Laurus nobilis* et *Rosmarinus officinalis*. Bon draineur rénal avec *Anethum graveolens*.

Oral : 😊

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😐 (fragrance culinaire)

Affinités :

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)

MARJOLAINE (*Origanum majorana*)

LAVANDE OFFICINALE (*Lavandula angustifolia*)



THYM VULGAIRE à thymol - *THYMUS VULGARIS*

I D

• SD/DO : **Plante entière fleurie** • BS : thymol, p-cymène, γ-terpinène

Propriétés : Anti-infectieux puissant, spécifique des infections à répétition, précieux pour traiter les bronchites et affections ORL. Immunostimulant et tonique général, combat la fatigue physique post-infectieuse. Stimulant digestif. Ne pas donner aux enfants, comme toute essence à forte teneur en phénols.

Oral : 😊

Cutané : 😐

Atmosphérique : 😞

Affinités :

ORIGAN COMPACT (*Origanum compactum*)

ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

EUCALYPTUS GLOBULEUX (*Eucalyptus globulus*)

LAURIER (*Laurus nobilis*)

MYRTE (*Myrtus communis*)



YLANG-YLANG - *CANANGA ODORATA*

S P DT C

Distillation complète

• SD/DO : **Fleurs** • BS : germacrène-D, linalol, α-farnésène

Propriétés : Antispasmodique et hypotensive, en cas de tachycardie légère. Antalgique cutané, tonique circulatoire et fortifiant capillaire contre la chute des cheveux. Surtout utilisée pour son odeur chaude, envoûtante et tropicale, qui invite à la bonne humeur et à la sensualité.

Oral : 😐

Cutané : 😊

Atmosphérique : 😊 (parfum fleuri mais entêtant à haute dose)

Affinités :

MANDARINE (*Citrus reticulata*)

MENTHE DES CHAMPS (*Mentha arvensis*)

GÉRANIUM (*Pelargonium graveolens*)

CANNELLE DE CEYLAN (*Cinnamomum verum*)

LAVANDIN (*Lavandula intermedia*)





PANACEA PHARMA

LABORATOIRE D'AROMATHÉRAPIE

Chère Lectrice, cher Lecteur,

*Nous espérons que ce guide vous a permis d'étoffer
vos connaissances des huiles essentielles.
L'aromathérapie offre des perspectives extraordinaires pour
le bien être. Encore faut-il l'utiliser convenablement.
Et ne pas oublier que l'essentiel, pour rester en bonne santé,
est une bonne hygiène de vie.*

e-mail : info@panacea-pharma.com
site web : <https://panacea-pharma.com>

