



TOP 15 DES HUILES ESSENTIELLES À AVOIR CHEZ SOI

De quoi parle-t-on?

Les huiles essentielles sont les fractions odorantes extraites des végétaux, ce sont de véritables concentrés de plante. Elles peuvent provenir de différentes parties d'un végétal : les feuilles (ex : eucalyptus), les fleurs (ex : camomille), l'écorce (ex : la cannelle), le bois (ex : le cèdre), le zeste (ex : le citron) et bien d'autres encore comme les graines, les baies, les fruits, les bulbes, etc... L'aromathérapie est l'art de soigner par les huiles essentielles, c'est une branche de la phytothérapie.

Les huiles essentielles, lorsqu'elles sont utilisées correctement, sont de véritables atouts pour notre santé et notre bien-être. En effet, ces dernières dérivées par les principes actifs qu'elles contiennent, peuvent nous soulager quotidiennement face aux troubles récurrents de la vie, comme une migraine par exemple. Elles sont efficaces en « mode pompier ». C'est-à-dire qu'elles viennent nous soulager dans un instant T. Cependant, il est important de chercher et de comprendre la cause du trouble rencontré afin que celui-ci ne se reproduise plus. Il faut être actif de sa vie et ne pas attendre que les choses se fassent comme par miracle. Cependant, il est important de toujours mettre en garde sur leur utilisation. En effet, lorsque celles-ci ne sont pas utilisées de façon précautionneuse, elles peuvent devenir extrêmement dangereuses. C'est le cas notamment en cas d'allergie à un principe actif, un cas de mauvaises associations avec un médicament ou une maladie, le non-respect de la posologie, la mauvaise qualité de l'huile utilisée, etc...

Dans cette fiche, vous trouverez un regroupement des huiles essentielles qui vont véritablement être essentielles à mes yeux. Elles correspondent à la trousse de santé que je recommande d'avoir chez soi afin de soulager vos maux récurrents. Ne prenez en aucun cas cette fiche comme une ordonnance. Elle ne remplace pas un avis médical et il est fortement déconseillé de substituer son traitement sans l'avis d'un professionnel de santé.

Et enfin, rappelez-vous d'une chose : chaque individu est singulier. De ce fait, ce qui est bon pour vous et ce qui fonctionne pour vous ne le sera peut-être pas pour la personne en face de vous.

Ce qu'il vous faut pour démarrer :

- Une boîte de rangement pour vos huiles essentielles que vous garderez à l'abri de la lumière et au frais.
- Des flacons vides afin de faire vos propres synergies d'huiles essentielles. Choisissez des flacons teintés. Vous pouvez oser pour les flacons compte-gouttes selon votre utilisation.
- Des huiles végétales. Elles sont indispensables pour servir de support lors d'application sur la peau. L'huile d'olive que vous trouverez dans votre cuisine peut convenir, cependant, il est préférable d'opter pour des huiles végétales aux propriétés intéressantes à votre situation. En effet, chaque huile végétale a ses propres principes actifs !
- Des comprimés neutres. On les achète en pharmacie, ils permettent d'avaler les huiles essentielles sans risque et sans sucre ni calories ou autres toxiques.
- Du disper. On le trouve en pharmacie. Il s'agit d'un excipient qui permet de consommer les huiles essentielles dans une boisson chaude, particulièrement intéressant lorsque l'on apprécie le thé ou les infusions.
- Une base pour le bain. Ce produit neutre (inodore et incolore) permet aux huiles essentielles de bien se mélanger à l'eau du bain, sans quoi elles pourraient rester à la surface et vous irriter.

Conservation des huiles essentielles

Les huiles essentielles s'altèrent à l'air, à la lumière, à la chaleur. Il convient alors de les conserver dans un placard et de veiller à bien refermer les flacons. Les huiles essentielles peuvent se conserver de longues années ; il faut néanmoins toujours vérifier l'odeur (qui ne doit pas sentir le rance). Elles sont utilisées notamment en cosmétique pour leurs qualités de conservation. Les flacons, si vous faites des synergies que vous souhaitez conserver quelque temps, doivent être en verre teinté brun et étiquetés avec la liste des huiles essentielles utilisées. Les synergies se conservent 3 à 5 mois maximum.

Comment les utiliser ?

Les huiles essentielles pénètrent par les systèmes respiratoire et digestif, par les muqueuses ou par la peau pour rejoindre très vite la circulation sanguine.

-Sur la peau et les muqueuses

Voie royale d'administration dans la plupart des cas. Elle est extrêmement efficace et tolérée. Cependant, certaines huiles nécessitent impérativement d'être diluées dans une huile végétale de par leur dermocausticité. Il peut également y avoir un risque allergique. Afin de l'éviter, on réalise un test au préalable en déposant 1 à 2 gouttes de l'huile en question pure, sauf si besoin spécifique, dans le pli du coude. Si une réaction allergique se produit, alors il faudra rincer avec un savon gras car les huiles essentielles sont hydrophobes.

On les applique en massage, en local ou en compresse sur les muscles, les articulations, les tempes, le cuir chevelu, le thorax, l'abdomen, le plexus solaire, la colonne vertébrale, la voûte plantaire, etc...

Les compresses permettent de prolonger le contact avec les huiles essentielles et la peau, pour favoriser leur passage. Les compresses peuvent être chaudes ou fraîches. Les compresses fraîches sont utiles pour tonifier, réveiller des muscles, calmer les inflammations, les douleurs, les brûlures et les piqûres d'insectes.

Comment procéder ?

- Vous appliquez une eau fraîche sur un linge en coton ou une gaze.
- Vous essorez.
- Vous ajoutez une à quatre gouttes d'huile essentielle.
- Vous appliquez sur la zone concernée.

Les compresses chaudes sont utiles pour assouplir, détendre, réchauffer les muscles, soulager les courbatures, les douleurs menstruelles et les névralgies (douleurs causées par un nerf).

Comment procéder ?

- Vous appliquez une eau chaude (maximum 45 °C pour éviter une brûlure) sur un linge en coton ou une gaze.
- Vous essorez.
- Vous ajoutez une ou quatre gouttes d'huile essentielle.
- Vous appliquez sur la zone concernée.
- Vous posez une serviette chaude sur la compresse pour garder la chaleur plus longtemps.

-Voie vaginale

Sous forme d'ovules préparés par le pharmacien. Généralement en cas de mycoses ou d'infections vaginales.

-Voie orale

Elle est recommandée pour traiter une infection, qu'elle soit digestive, respiratoire, gynécologique ou urinaire. On peut utiliser comme support un comprimé neutre, du miel, une solution au disper ou une gélule généralement préparée en pharmacie. On peut également, dans certains cas, déposer une goutte d'huile essentielle pure sur ou sous la langue. C'est le cas par exemple en cas d'infection ORL en général.

-Voie rectale

Sous forme de suppositoire préparé par le pharmacien. Particulièrement efficace en cas d'affections du petit bassin ou de l'appareil respiratoire.

-Diffusion

Vivement conseillée pour délivrer les essences assainissantes dans l'atmosphère. On peut utiliser un diffuseur d'huile essentielle ou un humidificateur d'air. Nous n'utilisons pas de brûle-parfum car la chaleur dénature les huiles essentielles et détruit leurs propriétés. La diffusion peut durer de 20 à 30 minutes, 15 minutes dans la chambre des enfants sans leur présence. Vous pouvez également trouver un galet assez poreux, sur lequel vous mettez quelques gouttes d'huile essentielle, que vous posez près du lit ou sur un bureau.

-Respirer :

Pour des situations momentanées Pour retrouver calme, apaisement, sommeil, pour stimuler ou pour décongestionner. Vous pouvez soit respirer directement au-dessus du flacon, soit déposer une goutte sur chaque face interne des poignets (le poignet est très vascularisé) et former un « cône » (rejoindre les poignets l'un contre l'autre) pour respirer. L'application sur les poignets est un soin express « antistress » pour répondre à un choc, une angoisse, etc.

-Inhalation

Qu'elles soient sèches ou humides, les inhalations sont incontournables pour traiter les troubles respiratoires ou nerveux mais peuvent cependant être moins bien appréciées chez les personnes souffrant d'asthme.

Inhalation humide : Lavez-vous le nez avec une solution à l'eau de mer. Versez de l'eau bouillante dans un bol que vous posez bien à plat sur une table. Attendez 2 minutes que l'eau refroidisse un peu puis asseyez-vous confortablement face au bol. Ajoutez votre huile essentielle (en général 6 gouttes) et enfermez votre visage au-dessus des vapeurs à l'aide d'une serviette. Vous pouvez également vous procurer un bol à inhalation en pharmacie. L'inhalation humide se fait de préférence le soir car il ne faut pas sortir juste après ni s'exposer au froid ou à la pollution.

Inhalation sèche : Elle consiste simplement à imprégner un mouchoir avec quelques gouttes d'huile essentielle (en général 2 ou 3) et de le respirer à fond, et ce plusieurs fois durant votre journée. Il est possible également de mettre une ou deux gouttes d'huile essentielle sur l'oreiller. Elle sera d'autant plus efficace si vous lavez votre nez au préalable avec de l'eau de mer.

-Le bain

On peut profiter de la chaleur qui s'évapore de notre bain. Le bain est une voie d'administration privilégiée pour traiter à la fois l'appareil respiratoire, les troubles généraux et nerveux et les douleurs. La chaleur favorise la pénétration des principes actifs et on bénéficie en même temps d'une véritable inhalation. Cela favorise également la relaxation et le sommeil. En général, vous mélangez 6 gouttes (enfants) à 20 gouttes (adultes) d'huile essentielle (ou plusieurs huiles essentielles) dans 1 cuillère à soupe de dispersant ou de gros sel, que vous mettez dans le bain lorsque la baignoire est remplie, puis vous brassez. Vous restez environ 15 à 20 minutes dans le bain. Au bout de 20 minutes, vous sortez et vous vous essuyez. Vous évitez de vous rincer, pour prolonger les effets des huiles essentielles.

Quelques règles sont à mettre en place : On attend 2h après un repas avant de prendre un bain ; on attend que le bain soit coulé avant de verser nos huiles.

Il est également possible de faire des bains de pieds. Il suffit de les tremper pendant 15 à 20 minutes dans de l'eau chaude additionnée de quelques gouttes d'huile essentielle (5 gouttes dans 1 cuillère à café d'huile végétale ou préparation pour bain en général). Il faut que l'eau recouvre vos chevilles.

Bon à savoir

- Même si les plantes aromatiques et leurs huiles essentielles associées sont utilisées depuis des millénaires, cela ne signifie en rien qu'elles restent inoffensives. Il est donc impératif de connaître la toxicité de ces substances. Certaines peuvent être dermocaustiques, c'est-à-dire irritantes pour la peau, d'autres peuvent être hépatotoxiques (toxiques pour le foie), abîmer les reins (néphrotoxicité), être neurotoxiques, présenter un risque allergique, être photosensibilisantes, contre-indiquées en cas de cancer hormonodépendant
- De façon générale, lorsqu'une huile essentielle est utilisée pour la première fois, quelle que soit sa composition biochimique, vous devez toujours faire un test de tolérance sur la peau, surtout chez les enfants. Vous mettez une goutte d'huile essentielle dans le creux du coude et vous attendez 24 heures. Si pendant ces 24 heures, aucune rougeur, aucune démangeaison, aucune enflure n'apparaissent, cette huile essentielle peut être utilisée. Si une réaction cutanée arrive dès l'application de la goutte d'huile essentielle, il faut mettre de l'huile sur un coton pour nettoyer l'endroit de l'application et évidemment, ne pas utiliser l'huile essentielle.
- Il ne faut jamais utiliser une huile essentielle pure directement sur la peau des nourrissons et des enfants, mais toujours la diluer dans une huile végétale (olive, amande douce, noisette, calendula, etc.) sauf mention contraire.
- Après manipulation des huiles essentielles, il faut toujours bien se laver les mains.
- Il ne faut pas laisser les flacons d'huiles essentielles à portée de main des enfants.
- Ne jamais utiliser d'huile minérale type paraffine car celle-ci interdit le passage des huiles essentielles à travers la peau. Privilégier les huiles végétales bio et en petit flacon car celles-ci se conservent mal.
- En cas d'ingestion accidentelle d'une huile essentielle dermocaustique, il faut avaler trois à quatre cuillères à soupe d'huile végétale et contacter le centre antipoison.
- Il ne faut jamais appliquer d'huiles essentielles directement dans le nez, le conduit auditif, les yeux, les muqueuses et les zones génitales. En cas d'accident, imbiber un coton d'huile végétale et nettoyer correctement (ne pas nettoyer avec l'eau, car l'huile et l'eau ne sont pas miscibles). En cas de projection accidentelle dans les yeux, passer un coton imbibé d'huile végétale sur l'œil concerné et consulter un ophtalmologue.

ARBRE À THÉ (TEA TREE)

(*Melaleuca alternifolia*)

L'anti-infectieux par excellence

Propriété :

- Elle agit contre toutes les affections bactériennes et virales ainsi que tous les parasites et les champignons (mycose), quelles que soient leur forme et leur localisation du à son action anti-infectieuse polyvalente, antiparasitaire, et antifongique. +++
- Antiseptique, elle désinfecte totalement les blessures
- Antiviral et antiacarien puissant
- Renforce le système immunitaire
- Antifatigue, elle stimule et donne de l'énergie physique et mentale
- Soulage les piqûres d'insectes, les brûlures, les coups de soleil

On l'utilise principalement par voie sublinguale (sous la langue), cutanée (peau) et rectale (suppositoire).

Contre-indication :

Aucune mais cette huile essentielle est comme toutes les autres déconseillée par principe durant les 3 premiers mois de la grossesse.

Utilisations principales :

Abcès ; acné ; angine ; aphte ; bronchite ; cystite et urétrites ; gale ; grippe ; hémorroïdes ; herpès labial ou génital ; infection pulmonaire ; inflammation de la gorge ; mycose (peau, ongles) ; mycose digestive et buccale ; mycose vaginale ; démangeaison vaginale ; otite ; poux ; rhino-pharyngite ; sinusite ; toux grasse ; varice ; ulcère variqueux ; vers intestinaux ; vitiligo ; zona.

Utilisation secondaire :

Piqûre d'insecte et brûlure. L'huile essentielle de lavande aspic est cependant plus intéressante.

Autre utilisation :

Abcès dentaire ; brûlure ; carie dentaire ; dépression ; diarrhée ; eczéma ; épuisement général ; frilosité ; gingivite ; immunité ; jambes lourdes ; maladies infantiles ; piqûre ou morsure d'insecte ; mycose vaginale ; œdème lymphatique ; teigne ; tique ; verrue

Nota bene : Il n'a rien à voir avec le thé que l'on boit, issu d'un tout autre arbre. Il s'agit d'un arbuste de 3 à 4 mètres de haut au feuillage épineux.

CAMOMILLE ROMAINE (CAMOMILLE NOBLE)

(*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*)

Super anti-stress

Propriété :

- Extrêmement efficace pour apaiser le système nerveux périphérique. Elle détend, dénoue, calme les spasmes.
- Elle calme également le système nerveux central et agit donc comme sédatif doux.
- Combat l'irritabilité, l'insomnie, la fièvre.
- Excellent anti-douleur
- Anti-inflammatoire
- Préanesthésiante et cicatrisante
- Apaisante
- Antiallergique
- Antiparasitaire, vermifuge et antifongique.

Contre-indication :

Aucune mais cette huile essentielle est comme toutes les autres déconseillée par principe durant les 3 premiers mois de la grossesse.

Utilisations principales :

Agitation ; angoisse ; anxiété ; agitation chez l'enfant ; asthme nerveux ; choc affectif et émotionnel ; coliques du nourrisson et de l'adulte ; démangeaison ; douleur hépatobiliaries/spasmodiques ; gastrite ; hyperacidité ; hyperémotivité ; hypersensibilité ; insomnie ; intervention chirurgicale ; irritation de la peau ; névralgie ; panique ; phobie ; psoriasis ; stress ; urticaire ; vers

Autre utilisation :

Allergie cutanée ; allergie ORL ; anorexie ; arthrite ; asthme allergique ; démangeaison allergique ; démangeaison anale ou vulvaire ; dépression ; entorse ; foulure ; frigidité ; hypertension artérielle ; indigestion ; mal des transports ; mal de tête ; nausée ; poussée dentaire ; règle douloureuse ; rhumatisme ; rhume des foins ; torticolis ; trouble du rythme cardiaque ; vomissement

Nota bene : Ne pas confondre avec la camomille allemande (matricaire) ni avec la camomille marocaine (orménie mixte).

Nota bene II : C'est une huile essentielle très sûre que l'on peut appliquer pure sur la peau et diluée sur les muqueuses, sans crainte par voie interne et convient parfaitement aux enfants.

ESTRAGON

(Artemisia dracunculus)

L'anti-allergique

Propriété :

- Anti-allergique sur tout le système respiratoire
- Antispasmodique neuromusculaire, dénoue les tensions, calme l'anxiété.
- Ouvre l'appétit, facilite la digestion et l'action du foie, évite les ballonnements, les éructations et les gaz intestinaux.
- Anti-inflammatoire
- Tonifiant mental et aide à positiver

Contre-indication :

Comme toutes les autres, déconseillée par principe durant les 3 premiers mois de la grossesse.

Éviter les usages prolongés.

Utilisations principales :

Aérophagie ; asthme allergique ou nerveux ; colite inflammatoire et spasmodique ; contraction musculaire ; crampes ; crampes d'estomac ; hoquet ; règles douloureuses ; rhume des foins ;

Utilisation secondaire :

Ballonnements ; inconfort digestif après repas (dyspepsie)

Autre utilisation :

Bourdonnement d'oreille ; coliques ; coliques du nourrisson ; constipation ; démangeaisons ; fatigue nerveuse, surmenage, coup de pompe ; troubles hépatiques ; insomnies ; mal des transports ; névrite ; rhinite allergique ; sciatique ; vomissements.

EUCALYPTUS RADIÉ

(Eucalyptus radiata)

Anti-épidémies ORL

Propriétés :

- Favorise le confort et l'hygiène des voies respiratoires, des bronches, de la gorge et du nez
- Il aide à évacuer les sécrétions en les fluidifiant (expectorant et mucolytique)
- Il empêche le nez de couler (anti-catarrhe)
- Anti-viral
- Stimule l'immunité
- Anti-bactérien, anti-infectieux, anti-septique des voies respiratoires et urinaires
- Calmé la toux
- Décongestionnant respiratoire des muqueuses et des sinus
- Anti-inflammatoire
- Cicatrisant
- Chasse les insectes

Contre-indications :

Aucune mais cette huile essentielle est comme toutes les autres déconseillée par principe durant le premier mois de la grossesse.

Utilisations principales :

Bronchite ; otite ; rhino-pharyngite ; rhume ; sinusite

Utilisation secondaire :

Angine

Autres utilisations :

Fièvre ; prévention des piqûres d'insectes ; rhume des foins.

GAULTHERIE COUCHÉE (WINTERGREEN)

(Gaultheria procumbens)

L'amie des sportifs

Propriétés :

- Anti-inflammatoire
- Apaise les douleurs et les rhumatismes
- Chauffe localement le muscle
- Antispasmodique
- Fait baisser la tension artérielle
- Stimule et protège le foie
- Fait baisser la fièvre

Contre-indications :

Aucune mais cette huile essentielle est comme toutes les autres déconseillée par principe durant les 3 premiers mois de la grossesse.

Utilisations principales :

Arthrite ; cicatrice chéloïde (épaisse, en relief, boursouflée) ; crampe musculaire ; déchirure musculaire ; élongation ; entorse ; entraînement du sportif ; fièvre ; foie congestionné ; lumbago ; mal de dos ; raideur musculaire ; rhumatismes ; tennis-elbow ; traumatisme musculaire.

Utilisation secondaire :

Hypertension artérielle ; mal de tête ; névralgie ; sciatique

Autres utilisations :

Asthme allergique ou nerveux ; courbature ; contracture ; fracture ; otite aiguë.

HÉLICHRYSE ITALIENNE (IMMORTELLE)

(*Helichrysum italicum*)

Le pare-chocs

Propriétés :

- Anti-hématome exceptionnel
- Action anticoagulante, anti-phlébite, fibrinolytique (détruit les caillots sanguins) et tonifie la circulation artérielle
- Anti-spasmodique, anti-douleur, anti-inflammatoire
- Cicatrisante cutanée
- Mucolytique, anti-catharre (nez qui coule) et expectorante (aide à tousser et éliminer les crachats)
- Stimule le foie et le pancréas
- Fait baisser le taux de cholestérol et diminue la pression artérielle
- Propriété psychoaffective facilitant la détente

Contre-indications :

On évite l'usage prolongé et étendu sur les bébés, la femme enceinte ou allaitante.

Il n'y a pas de contre-indication avec les anticoagulants car l'hélichryse italienne n'a pas d'action fluidifiante sanguine.

Utilisations principales :

Arthrite ; cellulite ; hématomes ; maladies de Raynaud ; paraphlébite ; phlébite ; stases veineuses ; varices ; varicosités

Utilisation secondaire :

Bronchite ; engelures et crevasses (lèvres, seins) ; hémorroïdes ; jambes lourdes ; œdème

Autres utilisations :

Cholestérol ; cicatrice chéloïde ; cirrhose ; hématome ancien ; hépatite ; otite ; prostatite congestive ; rhinite ; rhino-pharyngite ; rhumatisme ; sinusite ; ulcère variqueux

Nota bene : Ne pas confondre avec l'hélichryse de Yougoslavie, des Balkans ou de Madagascar.

LAURIER NOBLE (LAURIER SAUCE)

(*Laurus nobilis*)

L'anti-maladies polyvalent

Propriétés :

- Antibactérienne
- Puissant viricide
- Fongicide, anti-champignon, notamment contre les divers candidas
- Aide à évacuer les mucosités, facilite la toux, empêche le nez de couler
- Anti-infectieuse cutanée, cicatrisante
- Puissante anti-douleur
- Dilate les coronaires (vaisseaux sanguins assurant l'irrigation du muscle cardiaque)
- Anti-sclérosante et anti-nécrosante
- Active la circulation lymphatique
- Empêche la décomposition et la fermentation digestive
- Stimule l'immunité
- Aide à équilibrer le système nerveux sympathique et parasympathique
- Neurotonique, tonifie les facultés mentales, stimule le cerveau

Contre-indications :

Cette huile essentielle est déconseillée durant les 3 premiers mois de la grossesse.

Utilisations principales :

Acné ; aphtha ; arthrite ; extraction dentaire ; gastro-entérite ; gingivite ; grippe ; muguet

Utilisation secondaire :

Abcès

Autres utilisations :

Aérophagie ; eczéma variqueux ; escarres ; maladies infantiles ; mycoses ; névrite ; poussée dentaire ; verrues

Nota bene : Il existe plusieurs variétés de laurier, comme le laurier-cerise ou le laurier-rose, qui sont extrêmement toxiques. La plupart des autres sont employés comme condiments.

Nota bene II : L'huile essentielle de laurier noble ressemble beaucoup à celle de l'arbre à thé, mais elle est plus antivirale (cf. grippe) et plus efficace contre les mycoses.

Nota bene III : Elle ne s'utilise qu'à faible dose, car elle est extrêmement puissante. Respectez bien le dosage recommandé.

LAVANDE ASPIC

(Lavandula latifolia spica)

Le samu de la brûlure

Propriétés :

- Anti-toxique, anti-venin
- Cicatrisante
- Antidouleur
- Anti-fongicide (anti-champignon)
- Facilite la toux sèche et assèche le nez qui coule.
- Anti-virus
- Stimule l'immunité
- Anti-bactérienne
- Cardiotonique
- Efficace dans la plupart des troubles dermatologiques
- Anti-douleur articulaire et/ou musculaire
- Tonus mental

Contre-indications :

Aucune mais cette huile essentielle est comme toutes les autres déconseillée par principe durant les 3 premiers mois de la grossesse.

Utilisations principales :

Acné ; bronchite ; brûlure du 1er et 2nd degrés ; coup de soleil ; douleur dentaire ; herpès ; otite aiguë ; piqûre de bête ; rhume ; zona

Utilisation secondaire :

Maux de tête ; migraine ; mycose cutanée ; névralgie dentaire

Autres utilisations :

Abcès ; ampoule ; cloque ; aphonie ; aphte ; crevasse ; eczéma sec ; fesses rouges du nourrisson ; gingivite ; hémorroïde ; perte de voix ; plaie récente ; rhumatisme ; tendinite ; vergeture

Nota bene : Préférez la lavande aspic française qui contient bien moins de camphre que celle d'Espagne, du Portugal ou bien du Maroc par exemple.

Nota bene II : L'huile essentielle de lavande aspic peut devenir caustique pour la peau à la longue si celle-ci est hypersensible.

LAVANDE OFFICINALE (LAVANDE VRAIE)

(Lavandula officinalis ou Angustifolia ou Vera)

La reine des huiles essentielles

Propriétés :

- Détend les muscles, anti-spasmodique
- Anti-inflammatoire
- Anti-douleur
- Cicatrisante
- Sédative, calme l'excitabilité
- Anti-dépressive
- Anti-septique et anti-bactérienne
- Facilite l'expectoration

Contre-indications :

Aucune mais cette huile essentielle est comme toutes les autres déconseillée par principe durant les 3 premiers mois de la grossesse.

Utilisations principales :

Acné ; agitation ; angoisse ; anxiété ; brûlure ; démangeaison ; eczéma ; hypertension ; insomnie ; plaies ; spasme digestif ; ulcère à la jambe

Autre utilisation :

Aérophagie ; asthme ; blennorragie ; bleu ; contusion ; bronchite ; constipation ; contracture musculaire ; courbature ; coqueluche ; coup de chaleur ; coup de froid ; crampes ; cystite ; dépression ; diarrhée ; fatigue ; fièvre chez l'enfant et le bébé ; gale ; gaz ; gingivite ; grippe ; migraine ; nausée ; nervosité ; stress ; palpitations ; phlébite ; piqûre d'insecte et morsure d'animaux ; poux en prévention ; rhumatisme ; spasme musculaire ; surmenage ; toux quinteuse ; trac ; vertige ; zona

Nota bene : S'il y a bien une huile essentielle à avoir chez soi, c'est celle-ci. Elle est efficace dans bien des domaines, disponible partout, peu chère et très bien tolérée.

Nota bene II : Cette huile essentielle est très bien tolérée chez les bébés et les enfants, elle peut même être utilisée pure par voie orale.

LENTISQUE PISTACHIER

(Pistacia lentiscus)

Numéro 1 pour la circulation sanguine

Propriétés :

- Décongestionnante veineuse, lymphatique et prostatique
- Dé-infiltrante
- Phlébotonique
- Anti-spasmodique

Contre-indications :

Contre-indiqué aux femmes enceintes jusqu'au 4e mois de la grossesse

Ne pas appliquer pure sur la peau

Utilisations principales :

Bourdonnement d'oreille ; cellulite ; congestion ovarienne et utérine ; hémorroïdes ; prostatite congestive ; ulcère variqueux ; varices

Utilisation secondaire :

Jambes lourdes

Autres utilisations :

Drainage lymphatique ; ulcère gastrique et duodénal

MARJOLAINÉE (MARJOLAINÉE À COQUELILLE OU DES JARDINS)

L'amie des nerfs

Propriétés :

- Soulage les troubles nerveux (stress, anxiété, oppression,...)
- Anti-spasmodique (cardiaque, pulmonaire, digestive, sexuelle, douleur)
- Allié contre l'hyperthyroïdie
- Anti-infectieux général
- Anti-bactérienne, anti-fongique (anti-champignon)

Contre-indications :

Aucune mais cette huile essentielle est comme toutes les autres déconseillée par principe durant les 3 premiers mois de la grossesse.

Elle peut également éventuellement devenir irritante pour les peaux sensibles, veillez à bien la diluer si c'est le cas.

Utilisations principales :

Asthme nerveux ou allergique ; douleur d'estomac ; fatigue physique et mentale ; hypertension artérielle ; palpitation ; troubles digestifs ; troubles du rythme cardiaque ; hyper excitation

Autre utilisation :

Aérophagie ; arthrose ; candidose vaginale ; colite ; contracture musculaire ; crampes ; diarrhée ; douleur rhumatismale ; hoquet ; hyperthyroïdie ; insomnie ; nausée ; vomissement ; névralgie ; rhumatisme musculaire ; toux spasmodique ; troubles respiratoires ; ulcère

ORIGAN COMPACT

(Origanum compactum)

Le super antibiotique

Propriétés :

- Anti-bactérienne
- Anti-infectieuse
- Anti-virale
- Virucide
- Stimule l'immunité
- Fongicide
- Anti-parasitaire
- Facilite la digestion
- Tonique physique, mental et sexuel

Contre-indications :

Déconseillé chez l'enfant, pendant les 3 premiers mois de la grossesse ainsi que chez la femme allaitante

Ne pas l'utiliser pour les « bobos quotidiens » en raison de sa toxicité à forte dose.

Elle est dermocaustique et nécessite donc d'être diluée avant une application sur la peau.

Utilisations principales :

Abcès ; acné ; angine ; anthrax ; bronchite ; cystite ; diarrhée infectieuse ; impétigo ; maladie tropicale ; infection de l'ongle ; rhume ; rhino-pharyngite ; sinusite ; turista

Utilisation secondaire :

Fatigue ; immunité faible ;

Autres utilisations :

Bronchite chronique ; furoncle ; gale ; grippe ; mycose ; néphrite ; teigne ; trachéite

RAVINSTARA

(Cinnamomum camphora cineoliferum)

L'extra-antiviral

Propriétés :

- Anti-virale surtout pour le système ORL
- Anti-infectieuse
- Renforce l'immunité
- Limite l'écoulement nasal et facilite la toux
- Neurotonique, énergisante
- Anti-douleur et anti-spasmodique
- Favorise le drainage lymphatique et limite la rétention d'eau et de graisse
- Décontractant musculaire

Contre-indications :

Aucune mais cette huile essentielle est comme toutes les autres déconseillée par principe durant le premier mois de la grossesse.

Utilisations principales :

Bronchiolite du nourrisson ; déficiences immunitaires graves ; entérites ; épidémies ; fatigue ; herpès buccal ou génital ; hépatite ; insomnie ; mononucléose ; varicelle ; zona

Autres utilisations :

Drainage ; phobie, panique, stress, angoisse

Nota bene : Cette huile essentielle est particulièrement appréciée car en plus d'être très efficace, elle n'est absolument pas toxique et peut être employée par tous. De plus, elle n'irrite pas la peau.

MENTHE POIVRÉE

(Mentha piperita)

L'antidouleur

Propriétés :

- Décongestionnante du foie, elle le stimule et l'aide à reconstituer ses cellules
- Draineuse des émonctoires
- Cholagogue et cholérétique
- Stimule le pancréas
- Lutte contre la nausée
- Aide à la digestion et ouvre l'appétit
- Anti-spasmodique et anti douleur
- Anti-infectieuse, anti-bactérienne, anti-septique, puissant bactéricide, anti-virucide et anti-virale
- Décongestionnante du nez, de la prostate
- Anti-inflammatoire urinaire et intestinale
- Calme les démangeaisons
- Apaisante, rafraîchissante, réchauffante
- Régule le rythme cardiaque
- Régulatrice ovarienne
- Empêche la montée de lait
- Éloigne les moustiques
- Stimulant général

Contre-indications :

Toxique pour les bébés et les personnes âgées

Contre-indiquée chez les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de la grossesse ainsi que pendant l'allaitement

Utilisations principales :

Ballonnement ; cirrhose ; coliques ; crise du foie ; fatigue, physique, mentale et sexuelle ; fêtes ; gastro-entérite ; hépatite virale ; herpès buccal ; hypotension ; indigestion ; insuffisance hépatique et pancréatique ; mal des transports ; mal de tête ; mauvaise haleine ; nausée et vomissement ; rhinite ; sinusite ; varicelle ; zona

Utilisation secondaire :

Colite ;

Autres utilisations :

Abcès et douleurs dentaires ; aigreur d'estomac ; angine ; aphtha ; manque d'appétit ; arthrose ; arthrite ; bronchite ; choc ; traumatisme ; crampes musculaires ; cystite ; démangeaison ; détox ; gingivite ; herpès génital ; hoquet ; jambes lourdes ; laryngite ; arrêt de la lactation ; moustiques ; nez bouché, otite ; palpitations ; prostatite ; rage de dent ; raideur musculaire ; règles douloureuses ou insuffisantes ; rhumatisme ; sciatique ; tendinitis ; ulcère à l'estomac ; vertige

Nota bene : À forte dose, elle peut empêcher de dormir.

THYM À THUJANOL

(Laurus nobilis)

(Thymus vulgaris thujaniferum)

L'infectieux par excellence

Propriétés :

- Anti-bactérienne, anti-virale, viricide
- Stimule l'immunité
- Stimulante physique et psychique
- Régénérante des cellules du foie
- Stimule la circulation sanguine

Contre-indications :

Aucune mais cette huile essentielle est comme toutes les autres déconseillée par principe durant les 3 premiers mois de la grossesse.

Utilisations principales :

Angine ; aphtha ; bronchite ; candidose cutanée et vaginale ; cystite ; dépression ; fatigue psychique et physique ; gingivite ; stomatite ; grippe ; immunité ; infection bactérienne ou virale sévère ; infection gynécologique, intestinale ou urinaire ; maladie de Raynaud ; otite ; rhino-pharyngite (enfant)

Autres utilisations :

Aérophagie ; anémie ; bouton de fièvre ; cheveux ternes et cassants ; trouble hépatique ; hypotension ; infection de la peau ; rhume ; rhume des foins ; toux ; trouble urinaire ; trachéite ; zona

Nota bene : Attention à ne pas confondre avec un autre type de thym. Le thym à linalol par exemple est contre-indiqué aux enfants.

HUILE VÉGÉTALE ET MACÉRAT HUILEUX

Même s'il est effectivement possible de prendre les huiles essentielles par voie interne sur un support comme une huile végétale (olive, colza, pépins de raisin, tournesol, germe de blé, etc.), nous n'évoquerons ici que les huiles végétales et macérats huileux qui servent de support à l'utilisation des huiles essentielles par voie cutanée.

L'huile végétale est obtenue par une pression à froid d'une noix, d'un fruit ou encore d'une graine oléagineuse. Mais certaines plantes ne peuvent pas donner une huile végétale par extraction. Il s'agit alors d'un macérat huileux : la plante (tout ou partie) macère dans une huile végétale, pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Cette macération est ensuite filtrée.

Pour qu'une huile végétale ou un macérat huileux soient de qualité, ils doivent posséder les critères suivants :

- être de « première pression à froid » pour les huiles végétales ;
- provenir de productions agricoles exemptes de produits chimiques, voire issues de l'agriculture biologique ;
- être exempts d'ingrédients ajoutés (conservateurs, additifs, etc.).

LEQUEL CHOISIR ?

Il existe de nombreuses huiles végétales et macérats huileux utilisables comme support aux huiles essentielles. Voici les plus couramment utilisés :

a) Amande douce

Adoucissante et apaisante, cette huile est idéale pour les massages des peaux sensibles, délicates, sèches, irritées ou à problèmes. Elle est donc idéale pour les enfants en bas âge, à condition qu'ils ne présentent pas d'allergie aux fruits à coque.

b) Arnica

Cette plante médicinale fait partie de nombreuses préparations parapharmaceutiques pour le soin des coups et bleus. Elle apaise les tensions musculaires, les contusions ou les douleurs ostéo-articulaires.

c) Calendula

Ce macérat huileux apporte une protection naturelle à l'épiderme. Il sera parfait pour les peaux sensibles, irritées. C'est une huile végétale « de base » pour les huiles essentielles.

d) Calophylle

Avec son action circulatoire (jambes lourdes) et son action cicatrisante, elle conviendra parfaitement aux huiles essentielles améliorant les jambes lourdes ou l'eczéma, le psoriasis, la couperose et les varicosités.

e) Jojoba

Cette huile végétale équilibre l'acidité de la peau et améliore l'aspect des peaux grasses. Elle est idéale aussi pour les cheveux gras ou secs. De plus, elle ne laisse pas de film gras, donc elle est totalement indiquée pour les adolescents avec une peau à imperfections.

f) Macadamia

Cette huile a des propriétés hydratantes et réparatrices cutanées. Elle sera donc intéressante pour les peaux eczémateuses, psoriasiques, acnéiques. Elle ne laisse pas de film gras sur la peau.

g) Millepertuis

Le macérat huileux de millepertuis convient aux peaux fragiles et irritées. Elle a des propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes. Attention : ne pas s'exposer au soleil après l'utilisation de l'huile de millepertuis, car elle est photosensibilisante.

h) Noyau d'abricot

Cette huile végétale est une huile « passe-partout », très bien tolérée par toutes les peaux. Elle est très nourrissante, hydratante et revitalisante.

i) Rose musquée

Cette huile prévient les rides et permet de conserver une peau souple (utile aux femmes enceintes pour prévenir les vergetures). Elle favorise aussi la cicatrisation.