



Mes petites huiles

Dr Pascale Gélis Imbert

Mes 20 huiles essentielles indispensables



jouvence
EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mon grand manuel des huiles essentielles

Dans la même collection



Mes petites huiles

Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles, Mélanie Colleaux

Grossesse et huiles essentielles, Céline Touati

Émotions et huiles essentielles, Solange Cousin

Méditer avec les huiles essentielles, Mélanie Colleaux

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-156-1

Maquette de couverture : Antartik

Réalisation de couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure et composition : Virginie Cauchy

Illustrations : Adobe Stock : Couv. : @tamayura39, Pictogrammes : @graphixmania, @ k_tatsiana, @ prockopenko, @ adamfaheydesigns, p. 7 : @Africa Studio, p. 8, 20, 26 : @Patrissia, p. 25 : @Marnel Tomić, p. 30 : @ninoninos, p. 34 : @osoznaniejizni, p. 38 : @Thierry Hoarau, p. 41 : @Debu55y., p. 45 : @Richard Griffin, p. 49 : @Leonid, p. 53 : @amy_lv, p. 57 : @Naka, p. 60 : @Madeleine Steinbach, p. 61 : @hcast, p. 65 : @Iva, p. 69, 86 : @Scisetti Alfio, p. 73 : @Andrea Wilhelm, p. 77 : @Andreja Donko, p. 81 : @Lukas Gojda, p. 85 : @matka_Wariatka, p.96 : @Unclesam, p. 100 : @womue, p. 104 : @spline_x, p. 107 : @Virtexie, p. 124 © Éditions Jouvence.

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Aux plantes, aux animaux, à notre Terre.

💧 Sommaire 💧

Introduction 6

Chapitre 1

💧 Les huiles essentielles en 7 questions 💧

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?..... 9
Pourquoi utiliser des huiles essentielles ?..... 10
Comment agissent les huiles essentielles ?..... 11
Est-ce facile d'utiliser les huiles essentielles ? 12
Comment utiliser les huiles essentielles ?..... 15
Se soigner avec des huiles essentielles est-il coûteux ?..... 17
Comment acheter des huiles essentielles de bonne qualité ? 17

Chapitre 2

💧 Comment ces 20 huiles essentielles ont-elles été sélectionnées ? 💧

Une efficacité importante et reconnue..... 21
Une nocivité faible..... 21
Une polyvalence des effets dans des domaines variés 22
Un prix raisonnable..... 22
Les huiles non retenues..... 23

Chapitre 3

Les 20 huiles essentielles indispensables en détail

Basilic exotique	30
Camomille romaine	34
Cannelier de Ceylan	38
Carotte	41
Ciste ladanifère	45
Citron	49
Eucalyptus citronné.....	53
Eucalyptus radié.....	57
Gaulthérie couchée.....	61
Géranium rosat	65
Hélichryse italienne	69
Laurier noble	73
Lavande aspic	77
Lavande officinale	81
Lentisque pistachier	86
Menthe poivrée.....	91
Ravintsara	96
Romarin à camphre.....	100
Sauge sclarée.....	104
<i>Tea tree</i> ou arbre à thé	107
Conclusion	111
Index des propriétés thérapeutiques	113
Index des maux	118
« Mes petites huiles » : informations générales	123

💧 Introduction 💧

Depuis quelques années, vous manifestez une véritable envie d'utiliser des produits simples, sûrs, efficaces et naturels pour vous soigner. Les huiles essentielles sont des extraits végétaux qui répondent, parfaitement, à cette attente.

Les plantes et leurs extraits ont toujours été utilisés pour se nourrir, se loger, se défendre ou se soigner. Mais au XIX^e siècle, en Occident, la révolution industrielle entraîna le développement de l'industrie. Ce grand changement permit la fabrication de molécules chimiques. Dès lors, les produits de soin ne sont plus naturels mais deviennent, presque uniquement, des médicaments de synthèse. Certains d'entre eux, comme les antibiotiques, ont sauvé de nombreuses vies et leur efficacité n'est plus à démontrer. Pourtant, dans de nombreux cas, les plantes et les huiles essentielles peuvent, encore, soigner ou soulager des affections bénignes tout en apportant, à celui ou celle qui les utilise, un véritable réconfort.

La médecine occidentale, à force de se spécialiser et de se moderniser, à l'aide des technologies de plus en plus sophistiquées, en a oublié une dimension fondamentale du soin qui est la bienveillance. L'utilisation des huiles essentielles permet de retrouver ce principe de base. Faire un massage aromatique pour soulager une inflammation ou une douleur, pour apaiser un état de stress ou soigner une bronchite, est très agréable. L'association du toucher, des fragrances et de l'efficacité de ces

extraits végétaux donne aux traitements une profondeur et une universalité incomparables.

Je vous invite à essayer, en toute confiance, les 20 huiles essentielles présentées dans ce livre. Elles vont vous faire découvrir un univers sensible, subtil dont vous ne pourrez plus vous passer et que vous ne cesserez jamais d'explorer.



Les huiles essentielles en 7 questions



Si vous lisez ces quelques lignes, c'est que vous avez, très certainement, envie de prendre votre santé en main et de vous soigner différemment, je dirais même agréablement. Alors bienvenue dans l'univers extraordinaire des huiles essentielles dans lequel je vais vous guider simplement et en toute confiance ! Je suis persuadée que vous vous posez de nombreuses questions au sujet des huiles essentielles, je vais essayer d'y répondre afin que vous vous familiarisiez, petit à petit, avec ces produits naturels d'une grande générosité et d'une incroyable efficacité.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle est un extrait végétal, plus précisément un extrait d'une plante aromatique obtenu par distillation par entraînement à la vapeur d'eau. Les plantes aromatiques sont des fleurs, des arbustes, des arbres qui dégagent une odeur agréable, comme la lavande, le thym, le romarin, le laurier noble, les pins ou les sapins. Pour vous donner une image simple, le bouquet garni, utilisé en cuisine, n'est composé que de plantes aromatiques ; elles vont donner une saveur subtile à vos plats. Cependant, les huiles essentielles étant des concentrés de ces plantes, leurs saveurs sont très puissantes ; il est donc plus judicieux d'utiliser la feuille de laurier plutôt que son huile essentielle pour agrémente une daube ou un pot-au-feu.

Pourquoi utiliser des huiles essentielles ?

Les huiles essentielles sont, avant tout, des produits naturels, contrairement aux médicaments dits de synthèse comme le paracétamol. Cependant, comme eux, elles sont actives et utilisées pour soigner des rhumes, la grippe, des inflammations aiguës ou chroniques comme l'otite ou l'arthrite, mais aussi pour soulager des douleurs, un coup, un mal de dos, une piqûre d'insecte, et pour réparer des tissus lors d'une brûlure ou d'une plaie. Elles accompagnent aussi, de plus en plus fréquemment, des traitements médicamenteux lourds car elles agissent sur nos émotions de manière douce et profonde. L'utilisation des huiles essentielles en soin, en thérapeutique, est désignée par le terme d'aromathérapie !



Anecdote

Il y a deux ans, j'avais un rendez-vous très important à Paris ; je ne pouvais pas le rater. J'étais dans le métro, assez stressée. J'ai donc pris mon petit flacon de lavande qui ne me quitte jamais et j'ai mis une goutte à l'intérieur de mes poignets pour en respirer la fragrance. Autour de moi, j'entendais dire : « Que ça sent bon ! », et moi j'ai réussi mon entretien ! Plus tard, j'ai renouvelé cette expérience avec de l'huile essentielle de camomille romaine ; l'odeur a été moins appréciée par mon entourage mais personnellement j'en ai retiré une grande satisfaction.

Comment agissent les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles ne contiennent pas de vitamines, ni de minéraux, ni de lipides, de glucides ou de protéines. Elles sont composées d'une multitude de molécules naturelles qui vont agir dans tout notre corps. Ces composés ont des activités sur les différents systèmes de notre organisme que sont les systèmes nerveux, respiratoire, cardio-vasculaire, digestif, génital, articulaire ou cutané. Ils vont même avoir un impact sur notre immunité afin de nous défendre contre les microbes, ainsi que sur notre système hormonal ; on dit alors que les huiles essentielles agissent sur notre terrain en empêchant l'apparition de maladies. Elles sont donc utilisées de manière préventive, par exemple au début de l'hiver, pour nous protéger des bactéries, des virus et autres intrus indésirables, mais aussi en soin curatif pour soigner de nombreuses affections. Vous comprenez maintenant pourquoi les huiles essentielles ont tant de succès.



Anecdote

L'été dernier, j'étais invitée à Pékin. Là-bas, j'ai voulu goûter à tout, sous un soleil de plomb, et j'ai attrapé une méchante « *turista* ». Je n'avais pris aucun médicament dans ma valise, simplement des capsules d'huile essentielle d'origan. J'en ai pris immédiatement et j'ai jeûné. Grâce à ce traitement naturel, j'ai pu assurer mon programme de conférences et visiter la ville en toute quiétude !

Est-il facile d'utiliser les huiles essentielles ?

Il est difficile de répondre à cette question. Vous connaissez la théorie du *yin* et du *yang* : rien n'est totalement blanc ni totalement noir. C'est un peu la même chose pour les huiles essentielles ; elles peuvent présenter des effets indésirables mais fort heureusement, pas toutes ; de plus, ces effets sont bien connus ainsi que les huiles essentielles qui les provoquent.

Dans ce livre, j'ai choisi de vous présenter celles qui sont efficaces et assez faciles d'utilisation. Si des précautions sont à prendre, elles seront mentionnées afin que leur application ne soit que plaisir. Toutefois, si vous vous intéressez à l'aromathérapie, il est important d'avoir en tête les 10 recommandations suivantes.

- **1.** Par principe de précaution, toutes les huiles essentielles seront déconseillées pendant les 3 premiers mois de la grossesse.
- **2.** Les huiles essentielles, pures ou diluées, ne devront pas être mises dans les yeux ou dans les oreilles.
- **3.** Les huiles essentielles sont lipophiles, ce qui signifie qu'elles ne se mélangent pas à l'eau. Si vous mettez une goutte d'huile essentielle dans un verre contenant de l'eau, vous verrez qu'elle reste en surface. Il est donc nécessaire de les disperser, dans du yaourt, du lait ou du miel, avant de les mélanger à un bain ou à une tisane.

Cette recommandation est particulièrement importante car une mauvaise utilisation a déjà entraîné de graves lésions de la peau avec des huiles essentielles dermo-caustiques.

- ◆ 4. Certaines peuvent, donc, occasionner des lésions de la peau (dermo-caustiques), comme l'huile essentielle d'écorce de cannelle, ou des irritations, comme l'huile essentielle d'eucalyptus citronné. Elles seront toujours diluées dans une huile végétale pour pallier ce désagrément.
- ◆ 5. D'autres peuvent provoquer des brûlures, notamment si vous vous mettez au soleil (photosensibilisantes). Les essences d'agrumes, pures ou diluées, sont photosensibilisantes. L'exposition au soleil sera donc déconseillée pendant les 6 heures qui suivent leur application sur la peau.
- ◆ 6. Certaines peuvent entraîner des allergies. Un petit test simple permet de savoir si vous y êtes hypersensible. Avant d'utiliser une huile essentielle (non dermo-caustique), testez toujours votre tolérance en mettant 1 goutte à l'intérieur de votre coude. Si aucune rougeur n'apparaît après 30 à 60 minutes, c'est que vous pouvez l'utiliser en toute sécurité.
- ◆ 7. Certaines peuvent être nocives pour le foie (hépatotoxiques), pour les reins (néphrotoxiques) ou pour le système nerveux (neurotoxiques). Elles seront alors déconseillées aux personnes ayant un foie, des reins ou un système nerveux fragiles, ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants en bas âge.