



ESSENCES  
NATURELLES  
CORSES

*Baroness von Keyserlingh*

# LES HUILES ESSENTIELLES



## Précautions d'emploi

- Les huiles essentielles sont des substances très puissantes. Respecter strictement les doses indiquées et les contre-indications de chaque huile essentielle.
- Éviter le contact avec les yeux et les muqueuses.
- Toujours utiliser les huiles essentielles diluées dans une huile végétale.
- Photosensibilisante: ne pas s'exposer au soleil après application d'huile essentielle.
- Éviter l'usage des huiles essentielles pendant la grossesse et l'allaitement, pour les nourrissons et les enfants jusqu'à 3 ans, en cas d'asthme, d'allergie, d'épilepsie, d'hyper-tension artérielle (ou prendre un avis médical).
- Prévoir une fenêtre thérapeutique lors des prises régulières (ex.: sur 1 semaine, prise 5 jours et pause 2 jours)
- En cas d'ingestion accidentelle, avalez 3 ou 4 cuillères à soupe d'huile végétale afin de diluer l'huile essentielle, consultez un centre anti-poison ou appeler un médecin.
- Attention, pour toutes personnes présentant un terrain allergique connu, un test cutané au pli du coude est nécessaire, au moins 48h avant utilisation d'une huile essentielle. Les sujets asthmatiques ou ayant des allergies respiratoires éviteront l'inhalation.
- Certaines huiles essentielle sont susceptibles d'influencer le système endocrinien. L'avis d'un médecin ou aromathérapeute est impératif avant utilisation.
- Ne pas utiliser les huiles essentielles pures dans le nez, les oreilles ou les parties sensibles (comme les zones ano-génitales). Si nécessaire, diluer à 5% maximum dans une huile végétale.

# Voies d'administration

## Usages Externes



### **Diffusion:**

Quelques gouttes d'huiles essentielles dans un nébuliseur ou sur un galet. Eviter de chauffer vos huiles essentielles.



### **Friction:**

Melangez les huiles essentielles dans une huile végétale pour l'application sur la peau. Vous pouvez diluer les huiles essentielles avec une huile végétale par exemple: amande douce, avocat, noisette, tournesol ou du gel d'aloé vera. La dilution dépend de l'indication. Habituellement 2-5 %.



### **Inhalation:**

Ajoutées à de l'eau chaude dans un bol ou un inhalateur. Respirer les vapeurs.



### **Compresse:**

Tremper un coton dans un mélange d'eau tiède et d'huile essentielle, appliquer sur l'endroit douloureux.



### **Massage:**

3 gttes d'huiles essentielles diluées dans une c.à.s d'huile végétale (amande douce, avocat, noisette, tournesol, ...) ou de gel d'aloé vera.



### **Bain:**

Les huiles essentielles n'étant pas solubles dans l'eau, il faut les mélanger à raison de 10 gttes dans un émulsifiant avant de les verser dans le bain : sel de bain, lait, savon liquide, miel, jaune d'œuf.



### **Demander l'avis du médecin, pharmacien ou aromathérapeute.**

Habituellement 1 à 2 gttes dans un peu d'huile végétale alimentaire, sur un comprimé neutre, un peu de miel, ou dans une boulette de mie de pain, 2 à 3 fois par jour, sur 5 jours au plus (pas avant l'âge de 10 ans).

## Dosage

HV = huile végétale • HE = huile essentielle

HY = hydrolat • gtte = goutte

c.à.c = cuillère à café • c.à.s = cuillère à soupe

26-30 gttes = 1ml HE (selon viscosité de l'huile essentielle)

Dilution à 1% = 1ml HE dans 99ml HV

Dilution à 10% = 10ml HE dans 90ml HV

Dosage	Huile végétale	Huile essentielle	Age
0,5%	10ml 50ml	1gtte 5gttes	bébé (1-3ans)
1%	10ml 50ml	2gttes 10g	enfants (3-6ans)
2%	10ml 50ml	4gttes 20g	enfants (6-12ans)
3%	10ml 50ml	4gttes 30gttes	àpd 12 ans, adultes
5%	10ml 50ml	10gttes 50gttes	adultes sans sensibilités

**Cosmétique** : 0,1 à 1% d'HE dans les soins pour le visage.  
0,5 à 2% dans les soins pour le corps.

**Soin capillaire** : 0,1 à 2% d'HE dans votre soin.

**Parfumerie** : 15 à 40% d'HE dans de l'alcool ou une huile neutre.






**En massage** : 2 à 5% d'HE dans une ou plusieurs HV

**Applications localisée** : 10 à 50% d'HE dans un mélange d'HV, pour réaliser des frictions et applications localisées.  
Voire pure avec prudence et connaissance.

### Comment peut on utiliser les huiles essentielles?

- ★★★ le meilleur usage
- ★★ bonne possibilité
- ★ possible

### Informations réglementaires





-  origine de l'huile essentielle
-  procédure d'obtention
-  parties de la plante utilisées
-  molécules principales
-  précautions d'emploi



## BASILIC *Ocimum basilicum*

### Huile antispasmodique

**Digestion**  
**Anti-déprime**  
**Troubles féminins**  
**Apaisante**

-  Inde
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Phénylpropène: methylchavicol, monoterpèneol: linalol



#### Indications:

*Confort digestif, flatulences, ballonnements, nausées, haleine, indigestions, gastro-entérite, mal des transports, mal de ventre, douleurs menstruelles, spasmes, confort articulaire et musculaire, maladies tropicales, apaisement et ancrage pour l'esprit (baby blues - choc émotionnel - jet lag), tonique mental, méditation*



★★★



★★



★★



★★



★







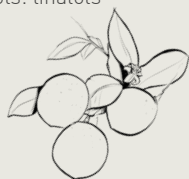
Irritante - œstrogène-like.

## BERGAMOTE *Citrus bergamis L.*

### Huile bonne humeur

**Anti-déprime**  
**Air ambiant**  
**Apaisante**  
**Antiseptique**  
**Alimentaire**  
**Digestion**

-  Italie
-  Expression à froid
-  Zestes
-  Monoterpènes: limonènes, pinènes, ester terpéniques: acétates de linalyle, monoterpénols: linalols



#### Indications:

*Calmante et sédatrice du système nerveux central, antibactérienne variable, carminative, digestive, antispasmodique*



★★★★



★★★★



★★★★



★★★★



★★







Photosensibilisante.

## CAMOMILLE ALLEMANDE *Matricaria recutita*

### Huile protectrice

**Peau**  
**Anti-inflammatoire**  
**Relaxante**  
**Digestion**

-  Bulgarie
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Sesquiterpène: chamazulène, bisabolène, sesquiterpénols: bisabolol, oxyde: bisabololoxyde



#### Indications:

*Peau sensible ou irritée, démangeaisons, boutons – piqûres, acné, beauté des cheveux blonds, couperose, rosacée*



★★★★



★★★★



★★



★★★★







★

## CAMOMILLE NOBLE *Chamaemelum nobile*

### Huile calmante

**Relaxante**  
**Troubles nerveux**  
**Peau**  
**Equilibrante**

-  Hongrie
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Esters: angélate d'isobutyle, angélate d'isoamyle, cétones terpéniques: pinocarvone



#### Indications:

*Troubles nerveux (angoisses, stress, peurs), peau irritée, réactive, démangeaisons, confort de la bouche, confort du ventre, grossesse, mal au ventre chez les enfants*



★★★★



★★★★



★★★★



★

## CANNELLE *Cinnamomum zeylanicum/verum*

### Huile fortifiante

**Antibacterienne puissante**  
**Stimulante**  
**Alimentation**

- 📍 Sri Lanka
- 🧪 Distillation à la vapeur d'eau
- 🌿 Écorce
- 🧫 Aldéhydes: e-cinnamaldéhyde, phénol: eugénol



#### Indications:

*Confort digestif, en voyage, sphères gynéco et sexuelle, parasites et champignons, cystite, mycose cutanée, verrue, bronchite, grippe sévère*



★★★



★★★



★★



★★



★



Très dermocaustique, fortement diluée avec une HV. Attention aux personnes sensibles ou allergiques. Usage interne thérapeutique limité à des traitements courts.

## CÈDRE DE VIRGINIE *Juniperus virginiana*

### Huile circuloire

**Circulation**  
**Anti-inflammatoire**  
**Muscles**

- 📍 États-Unis
- 🧪 Distillation à la vapeur d'eau
- 🌿 Bois
- 🧫 Sesquiterpenol: cédrol, sesquiterpene: alpha-cédrène, bêta-funébrène, thujospène



#### Indications:

*Jambes lourdes, varices, cellulite, hémorroïdes, cuir chevelu - pellicules, méditation*



★★★



★★★







★★★

## CITRON *Citrus limon*

### Huile bonne humeur

**Stimulante**  
**Circulation**  
**Digestion**  
**Air ambiant**  
**Alimentaire**

-  Italie
-  Expression à froid
-  Zestes
-  Monoterpènes: limonène, β-pinène, α-pinène



#### Indications:

*Confort digestif, nausée, circulation, cellulite, poids, immunité, beauté de la peau, des ongles et des cheveux, moral et concentration, air pur*



★★★★



★★★★



★★★★



★★★★







Photosensibilisante.

## CISTE *Cistus ladanifer*

### Huile protectrice peau

**Peau**  
**Equilibrante**  
**Troubles féminins**

-  Espagne
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Rameaux feuillés
-  Monoterpènes: α-pinène, camphène, ester terpéniques: acétate de bornyle, aldéhydes: campholène aldéhyde



#### Indications:

*Bobos, saignements (nez, coupures, gencives), cicatrisation, anti-âge, après grossesse, sphère anale*



★★★★



★★★★



★★






★



## CYPRÈS *Cupressus sempervirens*

### Huile circuloatoire

Circulation  
Apaisante  
Respiration  
Troubles féminins

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  rameaux feuillés
-  Monoterpènes:  $\alpha$ -pinène,  $\alpha$ -terpinène,  $\alpha$ -terpinolène, Sesquiterpénols: cédrol



#### Indications:

*Voix cassée, perdue, confort respiratoire, anticellulite, hémorroïdes, varices, ménopause, transpiration excessive, sphère urinaire, fatigue nerveuse*



★★★



★★★



★★★



★★







Déconseillé si antécédent de cancer hormono-dépendant.

## ENCENS BLANC *Boswellia sacra*

### Huile de méditation

Relaxante  
Peau  
Anti-déprime  
Apaisante

-  Oman
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Gomme oléorésineuse
-  Monoterpènes:  $\alpha$ -pinène, limonène, sabinène, camphène,  $\beta$ -pinène



#### Indications:

*Défenses immunitaires, bronchite asthmatiforme, asthme, mycoses, régénération cutanée, déprime, dépression, méditation*



★★★



★★★



★★



★★






★

## EUCALYPTUS *Eucalyptus globulus*

### Huile anti-refroidissement

Respiration  
Air ambiant  
Stimulante

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Feuilles
-  Oxydes terpéniques:  
1,8-cinéole



#### Indications:

Confort respiratoire - surtout voies basses, bronchites, rhinopharyngites, laryngites, maux de l'hiver, affections virales, rhume, grippe, purification de l'air ambiant, sauna



★★★



★★



★★★



★★







À partir de 12 ans. Contre indiqué chez les asthmatiques, éviter par voie interne.

## EUCALYPTUS CITRONNÉ *Eucalyptus citriodora*

### Huile anti-douleur enfants

Anti-inflammatoire  
Muscles  
Air ambiant  
Stimulante

-  Brésil
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Feuilles
-  Aldéhydes terpéniques:  
citronellal, monoterpénols:  
citronellole, isopulégol



#### Indications:

Arthrite, tendinite, sciatique, démangeaisons, eczéma, cellulite, éloignement des insectes



★★★



★★★★



★★★★



★★







★★

## GAULTHERIE *Gaultheria procumbens*

### Huile anti-douleur

**Anti-inflammatoire**  
**Muscles**  
**Articulations**

-  Népal
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Feuilles
-  Ester: salicylate de méthyle



#### Indications:

*Douleurs musculaires, douleurs articulaires, bobos du sport, maux de tête, tendinites.*



★★★



★★★★



★★



★★







Déconseillée aux personnes allergiques à l'aspirine ainsi que les personnes sous traitement anticoagulant. Usage externe uniquement. À partir de 6 ans.

## GÉNÉVRIER COMMUN *Juniperus communis*

### Huile circulaire

**Circulation**  
**Anti-inflammatoire**

-  France
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Baies et rameaux
-  Monoterpènes:  $\alpha$ -pinène, sabinène, limonène,  $\beta$ -myrcène



#### Indications:

*rhumatismes, arthrite, goutte, cellulite, rétention d'eau, calculs rénaux, varices*



★★★★



★★★★



En cas de maladie rénale, prendre le conseil d'un thérapeute.

## GÉRANIUM ROSAT *Pelargonium graveolens*

### Huile féminine

**Peau**  
**Apaisante**  
**Anti-inflammatoire**  
**Troubles féminins**  
**Équilibrante**

- 📍 Égypte
- 🧴 Distillation à la vapeur d'eau
- 🌿 Sommités fleuries
- 🧪 Monoterpènes : citronellol, géraniol, linalol, esters terpéniques : formiate de citronellyle, formiate de géranyle



#### Indications:

*Beauté de la peau, acné, blessures, mycoses, cicatrisation, stress, agitation, syndrome prémenstruel, répulsive moustiques*



★★★



★★★



★★



★★



Peut être abortive (interdite pendant toute la grossesse si antécédent de fausse-couche).

## GIROFLE CLOU *Eugenia carophyllus*

### Huile anti-douleur

**Antibactérienne puissante**  
**Antiseptique**  
**Respiration**  
**Stimulante**  
**Aromatisation**

- 📍 Sri Lanka
- 🧴 Distillation à la vapeur d'eau
- 🌿 Clous (Boutons floraux)
- 🧪 Phénols: eugenol, esters: acétate d'eugényle, sesquiterpènes:  $\beta$ -caryophyllène



#### Indications:

*Infection urinaire et intestinale, douleur dentaire, aphte, mycose cutanée et parasitose, bronchite, sinusite*



★★★



★★







À partir de 6 ans. Utiliser à faible dose pendant une semaine au plus. Dermocaustique.

## GINGEMBRE *Zingiber officinalis*

### Huile fortifiante

**Digestion**  
**Équilibrante**  
**Circulation**

-  Côte d'Ivoire
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Rhizomes
-  Sesquiterpènes :  
zingibérène, delta-cadinène +  
β-sesquiphéllandrène



#### Indications:

*Problèmes digestifs, nausées, constipation, douleurs musculaires, chute de cheveux, tonus sexuel*



★★★



★★



★★






★

## IMMORTELLE *Helichrysum italicum*

### Huile anti-hématome N°1

**Circulation**  
**Peau**  
**Anti-inflammatoire**  
**Articulations**  
**Équilibrante**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Ester: acétate de néryle;  
sesquiterpenkétone: italidiones



#### Indications:

*Anti-bobos par excellence, chocs, bleus, plaies, brûlures superficielles, cicatrices, rides - vieillissement cutané, acné, couperose - rosacée, confort circulatoire, varices, confort musculaire et articulaire, arthrite, polyarthrite, rhumatismes, tendinite, traumatismes (corps & âme)*



★★★★



★★★★



★★



★






★

en cas de besoin  
1-2 gouttes pure

## INULE *Inula graveolens*

### Huile mucolytique

**Respiration**  
**Anti-inflammatoire**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Acétate de bornyle, bornéol, camphène



#### Indications:

*affections ORL, nez qui coule, emphysème, sinusite, bronchite chronique, toux spasmodique, toux grasse, troubles du rythme cardiaque*



★★★



★★★



★★★






Peut provoquer une «crise d'élimination». Avis de l'aromathérapeute souhaitable

## LAURIER *Laurus nobilis*

### Huile protectrice

**Equilibrante**  
**Anti-inflammatoire**  
**Peau**  
**Respiration**  
**Antiseptique**  
**Fièvre**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Rameaux feuillés
-  Oxydes terpéniques: 1,8-cinéole, esters terpéniques: acétate d' $\alpha$ -terpényle



#### Indications:

*Confort buccal et dentaire, problèmes de peau (mycoses, ulcères) confort digestif (fermentations, gaz), sphère gynécologique confort respiratoire, douleurs, rhumatismes, arthrite, polyarthrite, contractures, tendinites, sciatique, beauté des cheveux, beauté de la peau (peau grasse - acné), confiance en soi (trac), éloquence*



★★★



★★★



★★★



★★★



★★★



★★★







★★★

en cas de besoin  
1-2 gouttes pure

## LAVANDE ASPIC *Lavandula latifolia*

### Huile protectrice peau

**Stimulante**  
**Peau**  
**Anti-inflammatoire**  
**Respiration**  
**Antiseptique**

-  France
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Monoterpénols: linalol, oxydes: 1,8-cinéole, cétones: camphre



#### Indications:

*Piqûres et morsures d'insectes, brûlure, mycose cutanée et dermatologique, psoriasis,eczéma sec, rhumatismes, crampes, acné juvénile, vergetures, cicatrisation cutanée*



★★★

en cas de besoin  
1-2 gouttes pure



★★



★★







À proscrire en dessous de 7 ans (sauf usage ponctuel sur une piqûre d'insecte ou une petite plaie).

## LAVANDE FINE *Lavandula angustifolia*

### Huile universelle

**Relaxante**  
**Apaisante**  
**Peau**  
**Anti-inflammatoire**  
**Antiseptique**

-  France
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités Fleuries
-  Ester terpénique : acétate de linalyle, monoterpénols : linalol



#### Indications:

*Infections, cicatrisation, brûlure, douleurs, maux de tête, tachycardie, stress, angoisse, insomnie, beauté de la peau*



★★★



★★★



★★★



★★★







★★

en cas de besoin  
1-2 gouttes pure

## LAVANDE STOECHAS *Lavandula stoechas*

### Huile mucolytique

**Anti-inflammatoire  
Respiration  
Stimulante**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Cétones: camphre, fenchone,
-  Esters: acétate de bornyle et acétate de myrtényle



#### Indications:

*Confort ORL – respiratoire, otite séreuse, champignons & verrues plantaires, poux, piqûre d'insectes*



★★★



★★★






★

**!** À éviter chez l'enfant ou les personnes sensibles. Neurotoxique.

## LENTISQUE *Pistachia lentiscus*

### Huile circuloire

**Circulation  
Stimulante  
Décongestionnante**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Rameaux feuillés
-  Monoterpènes :  $\alpha$ -pinène, myrcène, limonène



#### Indications:

*Confort circulatoire général, hémorroïdes, jambes lourdes, varices, rosacée (acné rosacée), problèmes de peau divers, acouphènes, maux de l'hiver, sinusite, bronchite, ronflements, décongestion prostatique.*



★★★



★★★



★★




**!** À partir de 6 ans. Déconseillé si antécédent de cancer hormono-dépendant.



## LEMONGRASS *Cymbopogon citratus*

### Huile fraîcheur

**Circulation  
Stimulante  
Air ambiant  
Antiseptique**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Parties aériennes
-  Aldéhydes terpéniques: citral, géranial, néral



#### Indications:

*Déstockage des graisses et anticellulite, vergetures, beauté cheveux, air ambiant - mauvaises odeurs, prévention hivernale, nervosité - épuisement, répulsif moustiques, confort articulaire et musculaire, sport, troubles digestifs, champignons - herpès, cuisine - arôme citronné*



★★★



★★



★★







Seulement 1% en dilution, sinon peut être dermocaustique.

## MANDARINE, VERTE *Citrus reticulata*

### Huile bonne humeur

**Relaxante  
Digestion  
Air ambiant  
Aromatisation**

-  Brésil/Italie
-  Expression à froid
-  Zestes
-  Monoterpènes: limonène,  $\gamma$ -terpinène + trans- $\beta$ -ocimène



#### Indications:

*sommeil (adultes et enfants), confort digestif, cellulite, burn-out, stress, parfumerie*



★★★



★★



★★



★







Photosensibilisante.

## MARJOLAINE *Origanum majorana*

### Huile décontractante

Équilibrante  
Relaxante  
Muscles

-  Égypte
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Monoterpènes :  $\gamma$ -terpinène,  $\alpha$ -terpinène, monoterpènes : terpinène-4-ol, cis-thuyanol



#### Indications:

Sphère nerveuse (stress, angoisse, déprime, nervosité, irritabilité), sphère digestive, sommeil, assainissement atmosphérique, massage décontractant musculaire



★★★



★★★



★★★



★★



★★






★★

## MYRTE *Myrtus communis*

### Huile anti-refroidissement

Respiration  
Air ambiant  
Équilibrante  
Peau

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Rameaux feuillés
-  Monoterpènes:  $\alpha$ -pinène, limonène, oxydes terpéniques: 1,8-cinéole



#### Indications:

Problème ORL, immunité, assainissement de l'air ambiant, peau fatiguée, irritée, enflammée, insomnies, hémorroïdes, varices, vergetures, thyroïde, tabac, système urinaire, cycles féminins, déprime.



★★★



★★★



★★★



★★



★★



★★



★







À partir de 3 ans.

# MENTHE POIVRÉE *Mentha X piperita*

## Huile fraîcheur

**Stimulante**  
**Digestion**  
**Respiration**  
**Anti-inflammatoire**  
**Muscles**  
**Circulation**  
**Peau**

-  France/Inde/Hongrie
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Parties aériennes
-  Monoterpènes: menthol, monoterpènes: menthone



### Indications:

*Nausées, vomissements, indigestion, insuffisance hépatique et pancréatique, mal des transports, maux de tête, esprit clair, concentration, coups, douleurs, mauvaise haleine, décongestion du nez, du foie, de la prostate, hypotension, asthénie*



★★★



★★★★



★★



★★



★






À partir de 6 ans. Provoque une grande sensation de froid même diluée, ne pas utiliser en cas d'hypertension ainsi que dans le bain ou sur une surface de peau étendue.

# NEPITA *Calamintha nepeta*

## Huile fraîcheur

**Air ambiant**  
**Aromatisation**  
**Antiseptique**  
**Stimulante**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Monoterpènes: menthone, pulegone, pipéritone



### Indications:

*Neutralise les mauvaises odeurs, sternutatoire, confort digestif - hépatique, hormon-like, insuffisance hépatique, anti-fongique.*



★★★



★★★★



★



★★







Voix interne réservée à l'aromathérapeute. Neurotoxique à forte dose. Déconseillé si antécédent de cancer hormono-dépendant.

## NIAOULI *Melaleuca quinquenervia*

### Huile protectrice cutanée

**Respiration**  
**Anti-inflammatoire**  
**Antiseptique**

-  Madagascar
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Feuilles
-  Oxyde terpéniques: 1,8-cineole,  
Monoterpènes:  $\alpha$ -thujène,  
limonène



#### Indications:

*Maux de l'hiver, rhume des foins, toux, problèmes de peau (acné - bouton de fièvre - etc), accompagnement radiothérapie, brûlures, sphère gynéco, zona.*



★★★



★★★







★★

**!** À partir de 6 ans.

## ORANGE *Citrus sinensis*

### Huile bonne humeur

**Relaxante**  
**Anti-déprime**  
**Circulation**  
**Air ambiant**  
**Aromatisation**  
**Digestion**

-  Italie
-  Expression à froid
-  Zestes
-  Monoterpènes: Limonène



#### Indications:

*Agitation, angoisse, dépression, anxiété, nervosité, purification de l'air ambiant, confort digestif, insomnie.*



★★★



★★★



★★★



★★



★★







★★

**!** Photosensibilisante.

## PAMPLEMOUSSE *Citrus paradisi*

### Huile bonne humeur

**Anti-déprime**  
**Air ambiant**  
**Stimulant**  
**Circulation**  
**Digestion**  
**Aromatisation**

-  Argentine
-  Expression à froid
-  Zestes
-  Monoterpènes : Limonène, β-myrcène, α-pinène



#### Indications:

*Assainissement atmosphérique, digestion, chute des cheveux, cellulite, relaxation, sommeil, angoisse, état dépressif, réduction de l'appétit.*



★★★



★★★



★★★



★★






Photosensibilisante.

## PETIT GRAIN CLEMENTINE *Citrus reticulata*

### Huile anti-burn out

**Anti-déprime**  
**Anti-inflammatoire**  
**Relaxante**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Feuilles fraîches et jeunes rameaux
-  limonène, acétate de neryl gèranial



#### Indications:

*Insomnie, stress, angoisse, nervosité, détente de l'esprit*



★★★



★★



★★



★★



★★







★

## PETIT GRAIN LIME *Citrus latifolia*

### Huile anti-burn out

**Anti-déprime**  
**Relaxante**  
**Anti-inflammatoire**

-  Corse
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Feuilles fraîches et jeunes rameaux
-  Limonène, acétate de neryl, géraniol



#### Indications:

*Angoisse, stress, nervosité, insomnie chez l'enfant et l'adulte, détente de l'esprit.*



★★★



★★



★★



★★



★★






★

## PIN LARICIO *Pinus nigra laricio*

### Huile de forêt Corse

**Respiration**  
**Circulation**  
**Stimulante**  
**Air ambiant**  
**Antiseptique**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Aiguilles
-  Monoterpènes:  $\alpha$ -pinène, Oxydes terpéniques: 1,8-cinéole



#### Indications:

*Voies respiratoires: rhumes, sinusites, laryngites, bronchite catarrhale, asthme, allergies, tabagisme, insuffisance veineuse, jambes lourdes, douleurs musculaires, articulaires, prostate, asthénie, fatigue, cystite.*



★★★



★★★



★★★



★★★



★★







★★★

## RAVINTSARA *Cinnamomum camphora*

### Huile anti-refroidissement

Respiration  
Antiseptique  
Stimulante  
Air ambiant

-  Madagascar
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Feuilles et rameaux feuillés
-  Oxydes: 1,8 cinéole,  
Alcools: alpha terpinéol,  
terpinène 1 et 4



#### Indications:

*Affections virales, particulièrement de la zone ORL mononucléose infectieuse, zona, herpès labial ou génital, varicelle, déficience immunitaire, désinfection atmosphérique en période d'épidémie, angoisse, nervosité, fatigue profonde nerveuse ou physique, insomnies*



★★★



★★★★




★★



★★






★★

 À partir de 3 ans.

## ROMARIN ct. Verbenone *Rosmarinus off. CT verbenone*

### Huile détox

Digestion foie  
Stimulante  
Peau  
Respiration  
Air ambiant

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Monoterpènes:  $\alpha$ -pinène, Esters terpéniques: acétate de bornyle,  
Cétones: camphre, verbénone



#### Indications:

*Confort / détox du foie et de la vésicule, gueule de bois/ lendemain de fête, mauvaise haleine, poids, équilibrant nerveux - aide à la concentration, déprime - blues, colère, régénérant cutané - peau sèche, psoriasis, acné, rides, vergetures, confort respiratoire / problèmes ORL*



★★★★



★★★★



★★



★★



★★



★★







★★

 Déconseillé si antécédent de cancer hormono-dépendant.

## SAUGE SCLARÉE *Salvia sclarea*

### Huile femmes

**Troubles féminins**  
**Relaxante**  
**Anti-déprime**  
**Équilibrante**

-  France
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Esters terpéniques: acétate de linalyle, Monoterpénols: linalol



#### Indications:

*Cycles féminins, aménorrhée et troubles gynécologiques, syndrome prémenstruel, douleurs des règles, désagréments de la ménopause, bouffées de chaleur, peau et cheveux gras, transpiration excessive*



★★★



★★★



★★



★







À partir de 12 ans. Déconseillé si antécédent de cancer hormono-dépendant.

## SARRIETTE *Satureja montana*

### Huile fortifiante

**Antibacterienne puissante**  
**Stimulante**

-  Albanie
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Monoterpène: p-Cymen, γ-Terpinen, Phénole: Carvacrol, Monoterpénole: Linalool, u.a.



#### Indications:

*Infections, notamment intestinales, urinaires et génitales, voyage dans les tropiques, verrues, immunité, sphère gynéco*



★★★



★★★



★






À partir de 12 ans. Après 17h risque d'insomnie. Dermocaustique à l'état pur.



## TEA-TREE *Melaleuca alternifolia*

### Huile universelle

**Antiseptique**  
**Peau**  
**Anti-inflammatoire**  
**Stimulante**  
**Respiration**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Feuilles
-  Monoterpènes:  $\gamma$ -terpinène,  $\alpha$ -terpinène, Monoterpénols: terpinèn-4-ol, Oxyde terpéniques: 1,8-cinéole



#### Indications:

*Plaies, blessures, brûlures, maux de l'hiver, infections buccales et ORL, affections de la peau, mycoses, acné, sphère gynéco, Candida albicans, antiseptique*



★★★★

en cas de  
besoin 1-2  
gouttes pure



★★★★



★★



★★







★★

## THYM ct. linalol *Thymus vulgaris ct. linalol*

### Huile anti-refroidissement enfants

**Respiration**  
**Stimulante**  
**Antiseptique**

-  Espagne
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Monoterpénols: Linalol, terpinen-4-ol, Monoterpènes:  $\beta$ -myrcene,  $\gamma$ -terpinene



#### Indications:

*Tous types d'infections (sphère ORL - intestinales), immunité, parasites intestinaux, champignons, acné, moral, humeur*



★★★★



★★★★




★★



★★







★

 À partir de 3 ans.

## THYM ct. thymol *Thymus vulgaris ct. thymol*

### Huile d'hiver

**Antibacterienne puissante**  
**Respiration**  
**Antiseptique**  
**Stimulante**

-  Espagne
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Sommités fleuries
-  Monoterpènes: Thymol, linalol,  
Monoterpènes: p-cymène,  
γ-terpinène



#### Indications:

*Infections en tous genres (ORL - intestinales - cutanées - buccales - gynéco & urinaires), acariens, fatigue nerveuse*



★★★



★★



★★



★★






Attention aux personnes sensibles ou allergiques. À partir de 12 ans. Très dermocaustique - ne pas appliquer pure sur la peau, toujours fortement diluée.

## VERVEINE *Lippia citriodora*

### Huile détente

**Digestion**  
**Anti-déprime**  
**Équilibrante**  
**Peau**

-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Parties Aériennes
-  Aldéhydes terpéniques: citral,  
Monoterpène: limonène, Sesqui-  
terpène: beta-Carophyllen



#### Indications:

*Sédatif puissant, stimulant digestif, angoisse, agression, fatigue nerveuse, stress, névralgies*



★★★



★★



★







Fortement diluée (1%) sur la peau, sinon irritante. Photosensibilisante.

## VÉTIVER *Vetiveria zizanoides*

### Huile fortifiante

**Circulation**  
**Équilibrante**  
**Apaisante**  
**Peau**

-  Haïti
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Rhizomes (racines)
-  Sesquiterpene: Calaren,  
Sesquiterpenole: Isovalencenol,  
Khusimol, u.a.



#### Indications:

*Varices, œdèmes, problèmes circulatoires, insuffisance hépatopancréatique, aménorrhée, règles peu abondantes, immunité, démangeaisons cutanées nerveuses, stress, nervosité, anxiété, troubles d'addiction, parfumerie*



★★★



★★★



★★★







À partir de 6 ans.

## YLANG-YLANG *Cananga odorata*

### Huile femmes

**Peau**  
**Relaxante**  
**Anti-déprime**

-  Madagascar
-  Distillation à la vapeur d'eau
-  Fleurs
-  Sesquiterpenes:  $\beta$ -caryophyllène,  
germacrène D, Ester terpéniques:  
acétate de géranyle



#### Indications:

*Tachycardie, palpitations, hypertension, stress, douleur des règles, manque de libido, frigidité, beauté (cheveux - visage - ongles)*



★★★



★★★



★★★



★★★



Peut-être irritante à l'état pur sur la peau.

## Liste de quelques indications:

**Angine:** thym thymol, lavande aspic, cannelle, sarriette

**Peur, agitation:** verveine citronnée, myrte, marjolaine, petit grain, orange, camomille romaine, basilic, rose, laurier, vétiver

**Acné:** tea tree, verveine citronnée, immortelle, romarin, géranium rosat

**Arthrite:** immortelle, thym thymol, laurier, pin laricio, eucalyptus citronné

**Maladies respiratoires:** myrte, eucalyptus glob., thym, laurier, pin laricio, romarin, ravintsara, tea tree

**Asthme:** lavande fine, mandarine, pamplemousse, camomille romaine, petit grain

**Allergie:** camomille allemande, camomille romaine, cyprès

**Flatulence:** menthe poivrée, basilic, laurier, petit grain, bergamote, mandarine

**Saignement:** ciste, immortelle, lavande fine

**Bronchite:** eucalyptus glob., myrte, ravintsara, niaouli, thym

**Cellulite:** mandarine, orange, citron, pamplemousse, tea tree, genévrier, cyprès, lemongrass

**Dépression (légère):** petit grain, lemongrass, myrte, bergamote, lavande fine, jasmin, mandarine, rose, romarin verbénone, vétiver, encens, ylang ylang

**Désinfection:** thym, tea tree, lavande, citron, lemongrass

**Troubles circulatoires:** immortelle, tea tree, romarin, pin laricio, cyprès, genévrier, cèdre de Virginie

**Dystonie neuro-végétative:** verveine citronnée, ciste, marjolaine, gingembre, laurier

**Inflammation - dans la bouche:** tea tree, laurier, niaouli

**Tractus urinaire et intestinal:** thym thymol, cannelle, camomille allemande **général** ciste, lavande fine

**Front / sinus:** niaouli, eucalyptus glob., ravintsara

**Rhumes:** ravintsara, romarin, pin laricio, eucalyptus glob., thym, myrte

**Epuisement-physique:** gingembre, ravintsara, lemongrass

**Psychisme:** menthe poivrée, romarin, citron, basilic, lemongrass

**Fièvre:** eucalyptus glob., citron

**Ulcères:** lavande fine, laurier, niaouli, tea tree, camomille allemande, encens

**Courbatures:** immortelle, laurier, gaulthérie, pin laricio

**Grippe:** eucalyptus glob., pin laricio, niaouli, laurier, ravintsara

**Hématomes:** immortelle

**Maladies des voies urinaires:** eucalyptus glob., tea tree

**Inflammation cutanée:** ciste, immortelle, géranium rosat, camomille allemande, lavande fine

**Herpès:** ravintsara, tea tree, niaouli, laurier

**Maux de tête, migraines:** menthe poivrée, basilic, marjolaine, bergamote, pamplemousse, lavande fine

**Douleurs osseuses:** laurier, immortelle, pin laricio

**Maladie du foie:** romarin verbénone

**Troubles gastro-intestinaux:** basilic, mandarine, petit grain, gingembre, bergamote, verveine citronnée, camomille allemande

**Crampes menstruelles:** sauge sclarée, basilic

**Fatigue:** menthe poivrée, romarin, citron, lemongrass, sarriette, eucalyptus glob.

**Muscles endoloris:** marjolaine, myrte, genévrier

**Tension musculaire:** lavande fine, sauge sclarée, marjolaine, thym thymol, gaulthérie, menthe poivrée, eucalyptus citronné

**Nervosité:** petit grain, ciste, verveine citronnée, vétiver

**Névralgie:** marjolaine, immortelle, romarin verbénone

**Œdème:** tea tree, genévrier, lentisque, verveine citronnée, immortelle, citron

**Mal des transports:** menthe poivrée, basilic

**Rhumatismes:** Immortelle, laurier, romarin, thym thymol, gaulthérie, pin laricio, eucalyptus

**Maux de dos:** marjolaine, gaulthérie

**Troubles du sommeil:** petit grain, lavande fine, verveine citronnée, marjolaine, myrte, basilic, mandarine, bergamote, rose, camomille romaine, jasmin, vétiver

**Stress:** géranium rosat, petit grain, romarin verbénone, lavande, vétiver, mandarine, rose

**Vertiges:** thym thymol

**Transpiration:** cyprès, sauge sclarée, menthe poivrée

**Nausées:** menthe poivrée, verveine citronnée, gingembre, orange

**Phlébite:** immortelle, niaouli, genévrier, tea tree

**Brûlures:** lavande fine, lavande aspic, immortelle, menthe poivrée

**Troubles digestifs:** menthe poivrée, laurier, verveine citronnée, nepita, gingembre

**Suppuration:** thym, tea tree

**Maladies virales:** tea tree, thym, ravintsara, laurier, eucalyptus globulus

**Plaies:** immortelle, lavande fine, ciste, lavande aspic, menthe poivrée, tea tree



## Mes notes & Usages préférés

## Bibliographie

- . Dominique Baudoux: L'aromathérapie – Se soigner par les huiles essentielles"
- . Dominique Baudoux/M.L. Breda: „Huiles essentielles chémotypées. Pranarom"
- . Christian Escriva: „Les huiles essentielles corses" (Ed. Amyris)
- . P. Franchomme et D. Pénéol: „L'aromathérapie exactement" (Ed. Roger Jollois)
- . Michel Faucon: „Traité d'aromathérapie scientifique et médicale" (Ed. Sang de la terre)
- . Danièle Festy: „Ma bible des huiles essentielles (Ed. Leduc)
- . Nelly Grosjean: „Aromathérapie" (Ed. C. Chiron)
- . Dr. Jean Valnet: „Aromathérapie" (Ed. Le livre de poche)
- . Aude Maillard: „Le grand guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels" (Ed. J'ai lu)
- . M. Werner/R. v. Braunschweig: „Praxis Aromatherapie: Grundlagen-Steckbriefe-Indikationen"
- . Eliane Zimmermann: „Aromatherapie"
- . Eliane Zimmermann: „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe"
- . Maria M. Kettenring: „Ätherische Öle ganzheitlich anwenden mit zahlreichen Rezepturen"



ESSENCES  
NATURELLES  
CORSES

*Baroness von Keyserlingh*

Bibliographie regroupée par  
LES JARDINS DE BORDÉO

205 Route de Bordéo - 20230 San Nicolao  
+33(0)4.95.38.46.04 - enc@enc.fr