

Le Guide 30 Auto Massages aux Huiles Essentielles



*Utilisations pratiques de
l'aromathérapie*

Patrick Lelu



Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, mécanique, électronique, photographique, photocopie, enregistrement et autre moyen sans le consentement écrit de l'éditeur, à l'exception de courts extraits en mentionnant l'auteur.

Ce livret renseigne sur les bienfaits des huiles essentielles, mais ne remplace aucunement un suivi médical.

Le contenu de ce livret traite des généralités et ne peut servir à poser un diagnostic ni à traiter une maladie précise.

Dans le doute, et pour traiter un trouble particulier, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé.

Ne cessez jamais, sans l'accord de votre médecin, un traitement médical en le substituant par les huiles essentielles.

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://formation-equilibresante.fr>



Avant-propos

Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. Exerçant sur la région de Montélimar, Je me suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner mes patients.

Après des études en nutrition, en phyto aromathérapie, et en différentes techniques manuelles, Bowen et ayurvédique, j'ai étudié les Fleurs de Bach et la Méthode EFT pour soulager les souffrances émotionnelles.

J'anime des stages et des formations en présentiel et en distanciel pour permettre au plus grand nombre de personnes de s'auto traiter.

Des enseignements sont dispensés auprès des praticiens de santé désirant maîtriser des « outils » complémentaires pour le suivi de leurs patients, quelque soit leurs spécialités.





Introduction

Ce guide est un extrait de mon guide « 60 massages Express Aux Huiles Essentielles » à travers duquel j'ai souhaité apporter des réponses simples et efficaces en matière d'aromathérapie pour résoudre les perturbations tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel.

Si la grande majorité des huiles essentielles se trouvant dans ce guide peuvent être administrées par voie orale, le but de ce guide est d'orienter le lecteur sur leurs utilisations par voie cutanée. Cependant quelques applications utiliseront d'autres voies,) sous la langue, olfaction).

Dans ce guide j'utilise certaines abréviations :

- HE = Huile essentielle
- HV = Huile végétale
- C à café = Cuillère à café

Qsp = Quantité suffisante pour remplir le flacon ; exemple un mélange de 50 ml contenant 15 ml d'HE, l'apport d'HV sera qsp 50. Cela représente un mélange contenant 30 % d'huiles essentielles, (HE), et 85 % d'huiles végétales, (HV).



Sommaire

I.	L’Huile Essentielle	7
II.	L’Huile Végétale	12
III.	Les 30 Auto Massages	16
1.	Abcès cutané.....	16
2.	Anxiété.....	16
3.	Arthrite.....	17
4.	Arthrose.....	17
5.	Asthme.....	18
6.	Ballonnements.....	18
7.	Brûlure.....	19
8.	Cellulite.....	19
9.	Choc émotionnel.....	20
10.	Cicatrice.....	20
11.	Colère.....	21
12.	Constipation.....	21
13.	Crevasse.....	22
14.	Douleurs musculaires.....	22
15.	Diarrhée.....	23
16.	Digestion.....	23
17.	Entorse.....	24
18.	Furoncle.....	24
19.	Insomnie.....	25
20.	Jambes lourdes.....	25
21.	Lèvres.....	26
22.	Lumbago.....	26
23.	Migraine.....	27
24.	Morsures, piqûres.....	27
25.	Plaie.....	28
26.	Rétention d’eau.....	28



27.	Rhume.....	29
28.	Stress.....	29
29.	Syndrome de Raynaud.....	30
30.	Varices.....	30
IV.	Epilogue.....	31
V.	FAQ.....	33



<http://formation-equilibresante.fr>



I. L'huile essentielle

➤ Définition

Une huile essentielle est un liquide lipophile aromatique, volatil, plus léger que l'eau.

Ce liquide odorant est riche de plusieurs composés chimiques.

L'huile essentielle est obtenue par :

- Hydrodistillation
- Expression des épicarpes
- Enflourage (pratiqué avec des plantes fragiles pour la parfumerie, dans ce cas la plante est mise en contact avec du gras)
- Extraction par des solvants chimiques
- Extraction par des gaz

Les plantes aromatiques fabriquent ses essences pour :

- Assurer leur reproduction, (attirer les insectes en vue de la pollinisation)
- Repousser les prédateurs, (insectes, animaux)
- Se soigner elles-mêmes, (activités antibactérienne, antivirale et antifongique des essences)

➤ Précautions d'emploi des huiles essentielles

Selon les composés chimiques, elles peuvent être :



- Photo sensibilisantes, (bergamote, angélique, céleri, verveine, agrumes)
- Irritantes, dermocaustiques, phénols (thym à thymol), lactones sesquiterpéniques (laurier), adhéhydes (cannelier)
- Toxiques à certaines doses, camphre (camphrier), menthol (menthe)
- Neurotoxique, abortives, (cétones (thuya)
- Néphrotoxiques, térébenthine (pin maritime)

Pour bien choisir l'huile essentielle qui convient, mieux vaut se référer au nom latin. En effet le nom latin des plantes indique le genre et l'espèce. Exemple pour la lavande: genre = Lavandula, espèce = angustifolia.

Il est convient également de différencier le "chénotype", ou la race chimique de la plante. Pour exemple, il existe 7 "chénotypes" de thyms :

Ne pas assimiler une huile essentielle avec la partie de la plante dont elle dépend. La transformation de la plante aromatique lui confère ses propriétés propres, différentes de celles de la plante fraîche.

➤ **Conservation**

- Récipient opaque à la lumière et ranger dans le noir
- Basse température, (surtout à l'abri de la chaleur)
- Bien refermer après usage



➤ **Utilisations**

- Voie orale
- Voie locale
- Inhalations, diffusion

➤ **Conseils d'usage**

- L'utilisation d'une huile essentielle pure ne peut se faire que très rarement, il est préférable de l'utiliser avec une huile végétale.
- En application locale choisir les huiles végétales en fonction de l'action souhaitée ; par exemple millepertuis pour le retour veineux, avocat pour la cicatrisation, arnica contre la douleur...

➤ **Rapports plantes/huiles essentielles**

Pour 1 kg d'HE, il faut :

- 4 à 12 tonnes de mélisse, (*Mélissa officinalis*)
- 3 à 4 tonnes de pétales de rose, (*Rosa damascena*)
- 1 tonne de verveine citronnée, (*Lippia triphylla*)
- 150 kg de fleurs de lavande vraie, (*Lavandula angustifolia*)
- 50 kg de fleurs de lavandin, (*lavandula X burnatii*)

➤ **Concentrations**

Pour des préparations concernant des applications renouvelées régulièrement, on peut utiliser des flacons de 5 ml, 10 ml, 30 ml, 50 ml, 100 ml.



- 40 gouttes = + ou - 1 ml
- 200 gouttes = + ou - 5 ml => 1 c à café
- 600 gouttes = + ou - 15 ml => 1 c à soupe

Un mélange se compose avec 20 à 30% d'huiles essentielles, mélangées dans une ou plusieurs huiles végétales, 70 à 80%).

➤ **Principales familles**

- Les abiétacées : pin, sapin, épicéa, cèdre...
- Les apiacées : apium, anis, fenouil, carotte, coriandre, angélique, céleri...
- Les astéracées : hélichryse, camomille, armoise, achillée...
- Les cupressacées : cyprès, genévrier...
- Les lamiacées : lavande, thym, romarin, origan, marjolaine, sarriette, basilic...
- Les lauracées : cannelle, laurier, bois de rose...
- Les myrtacées : eucalyptus, girofliers, les mélaleuques, (niaouli, Tea tree, cajepout), les myrtes...
- Les poacées, (plantes herbacées) : citronnelle, palmarosa, vétiver...
- Les rutacées, (citrus) : rue, citron, orange douce, mandarine, clémentine, pomelos...
- Les zingibéracées : gingembre

➤ **Principaux organes reproducteurs**

- Les fleurs : Fleurs d'oranger ou néroli, camomille, lavande, lavandin, rose, Ylang...
- Les feuilles : bigaradier ou petit grain, basilic, citronnelle, cajepout, eucalyptus, lemongrass, melaleuca, menthe, niaouli, patchouli, ravintsara, sauge, vétiver...
- Le bois : bois de rose, cannelle, cèdre, santal...



- Le zeste de fruit : bergamote, citron, mandarine, orange, pomelos...
- Les graines : carotte, coriandre...
- Le fruit : baies de genièvre, noix de muscade...
- Les racines : gingembre...

➤ **Propriétés**

Selon les composés chimiques :

- Antalgiques
- Antibactériennes
- Anti-inflammatoires
- Antiseptiques
- Antivirales
- Hypertenseur
- Hypotenseur
- Immunostimulantes
- Sédatives
- Spasmolytiques
- Tonifiantes



II. L'huile végétale

➤ Définition

L'huile végétale est tirée de graines contenues dans différents oléagineux, et pressées.

L'huile végétale permet de neutraliser la causticité des huiles essentielles et favorise l'application sur la peau.

L'huile végétale procure un apport en vitamines lipophiles et acides gras essentiels.

Chaque huile végétale possède des propriétés intéressantes pour les massages.

➤ Différentes huiles végétales et leurs propriétés

• Abricot

- Régénérant, revitalisante, nourrissante
- Tonifiante

• Amande douce

- Hydratante, apaisante, adoucissante

• Argan

- Raffermissant, assouplissante, nourrissante
- Antioxydant
- Cicatrisante

• Arnica

- Antalgique



- Sur les coups, contre les bleus
- **Avocat**
 - Assouplissante, protectrice
 - Régénérant, restructurant
 - Cicatrisante, calmante
 - Pouvoir moussant et onctuosité pour la confection de savon
- **Bourrache**
 - Protecteur cutané, hydratante, assouplissante
- **Calendula**
 - Peau sensible, irritations
 - Anti-inflammatoire
 - Antiseptique
- **Calophylle, (amande séchée)**
 - Protection cheveux
 - Jambes lourdes
 - Circulation sanguine
- **Carthame**
 - Hydratante, nourrissante
 - Antioxydant
- **Jojoba**
 - Hydratante, assouplissante, adoucissante
 - Cicatrisante, calmante
- **Germe de blé**
 - Hydratante, adoucissante, assouplissante, nourrissante
 - Anti vergetures



- **Macadamia**
 - Adoucissante
 - Anti vergetures, gerçures
 - Cicatrisante
- **Millepertuis**
 - Cicatrisante
 - Calmante (brûlure)
- **Noisette**
 - Circulation sanguine
- **Olive**
 - Adoucissante
 - Protection cheveux
- **Onagre**
 - Revitalisante, hydratante
- **Pépins de raisins**
 - Antioxydant
 - Nourrissante
 - Bonne pénétration cutanée
- **Rose musquée**
 - Cicatrisante
 - Circulation sanguine
 - Visage





III. Les 30 Auto Massages

1. Abcès

❖ Abcès cutané

Accumulation de pus avec une infection bactérienne, (streptocoques, staphylocoques).

=> Protocole

Masser très doucement la zone avec :

- **HE Tea tree** (*Melaleuca alternifolia*) pure. 3 à 4 gouttes matin, midi et soir, sur 4 à 6 jours.

2. Anxiété

Etat de malaise, d'agitation, de désarroi suite à un sentiment de danger imminent, réel ou non.

=> Protocole

✓ Masser le plexus solaire, en se concentrant sur sa respiration, ou l'intérieur des poignets en respirant le mélange :

- **HE Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) : 6 gouttes
- **HE Camomille romaine** (*Anthemis nobilis*) : 2 gouttes
- **HE Mélisse officinale** (*Melissa officinalis*) : 2 gouttes
- **HV Noisettes** : 10 gouttes



3. Arthrite

Inflammation rhumatismale ou infectieuse des articulations. Raideurs des articulations le matin avec amélioration après échauffement.

=> Protocole

- ✓ Masser lentement en cercles sur la zone, 3 à 6 fois par jour, avec le mélange préparé d'avance :
 - HE **Gaulthérie** (*Gaultheria procumbens*) : 20 ml
 - HE **Genévrier** (*Juniperus communis*) : 10 ml
 - HV **Arnica** : 40 ml
 - HV **Calendula** : 30 ml

4. Arthrose

Dégénérescence par destruction du cartilage des articulations sans infection ni inflammation.

=> Protocole

- ✓ Masser doucement en cercles sur la zone, 3 fois par jour avec le mélange préparé d'avance :
 - HE **Gaulthérie** (*Gaultheria procumbens*) : 20 ml
 - HE **Eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodorata*) 10 ml
 - HV **Arnica** : qsp 100 ml



5. Asthme

Respiration difficile, affection des bronches.

=> Protocole

- ✓ Masser sur le thorax et de chaque côté de la colonne vertébrale avec le mélange :
 - HE Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) : 2 gouttes
 - HE Estragon (*Artemisia dracunculus*) : 2 gouttes
 - HV Noisette : 1 c à café

6. Ballonnements

Mauvaise digestion. Aliments qui fermentent.

=> Protocole

- ✓ Masser autour du nombril en cercles, dans le sens des aiguilles d'une montre, avec le mélange !
 - HE Estragon (*Artemisia dracunculus*) : 2 gouttes
 - HE Coriandre (*Coriandrum sativum*) : 1 goutte
 - HE Menthe poivrée (*Mentha piperita*) : 1 goutte
 - HV Noisette : 1 c à café



7. Brûlure

Irritation avec destruction de la peau.

=> Protocole

- ✓ Masser régulièrement la zone jusqu'à disparition de la brûlure avec le mélange préparé d'avance :
 - HE Lavande aspic (*Lavandula latifolia*) : 14 ml
 - HE Gaulthérie (*Gaultheria procumbens*) : 8 ml
 - HE Immortelle (*Helichrysum italicum*) : 3 ml
 - HV Millepertuis : qsp 100 ml

9. Cellulite

Amas de graisse provoquant une inflammation. Problème lié à l'hygiène de vie. Gonflement des adipocytes par excès d'apport de graisse dans l'organisme, entraînant une mauvaise circulation sanguine, et une mauvaise élimination de l'eau et des toxines.

=> Protocole

- ✓ Masser les zones matin et soir, avec énergie, après la toilette avec le mélange préparé d'avance :
 - HE Lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) : 10 ml
 - HE Gaulthérie (*Gaultheria procumbens*) : 8 ml
 - HE Cyprès (*Cupressus sempervirens*) : 6 ml
 - HE Bois de cèdre (*Cedrus atlantica*) : 1 ml
 - HV Arnica : 70 ml



- HV Calophylle : 30 ml

8. Choc émotionnel

Mauvaise nouvelle, suite à un accident...

=> Protocole

- ✓ Masser le plexus solaire en respirant calmement, et imprégner l'intérieur des poignets, puis les respirer avec le mélange :
 - HE Camomille romaine (*Anthemis nobilis*) : 3 gouttes
 - HV Noisette : 1 c à café
- ✓ Ou
 - Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) : 3 gouttes
 - HV Noisette : 1 c à café

10. Cicatrice

Résultat d'une opération ou d'un accident sur la peau. La cicatrisation est une réparation de l'organisme.

=> Protocole

- ✓ Masser doucement sur la zone en appuyant légèrement sur les bords de la cicatrice pour activer la circulation sanguine avec le mélange du mélange préparé d'avance :
 - HE Lavande aspic (*Lavandula latifolia*) : 6 ml
 - HE Immortelle (*Helichrysum italicum*) : 2 ml
 - HE Myrrhe (*Commiphora myrrha*) : 2 ml



- HV Millepertuis : 35 ml
- HV Rose musquée : 5 ml

11. Colère (agressivité)

=> Protocole

- ✓ Masser la face interne des poignets, chaque voûte plantaire, le plexus solaire en cercles et le long de la colonne vertébrale, de chaque côté avec le mélange :
 - HE Ylang ylang (*Cananga odorata*) : 3 gouttes
 - HE Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) : 2 gouttes
 - HV Macadamia : 1 c à café

Respirer les poignets enduits.

12. Constipation

Moins de 3 selles par semaine. Problème lié à l'hygiène de vie.

=> Protocole

- ✓ Masser l'abdomen et le bas du dos en cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, 3 fois par jour avec le mélange préparé d'avance :
 - HE Gingembre (*Zingiber officinale*) : 6 ml
 - HE Basilic (*Ocimum basilicum*) : 2 ml
 - HV Noisette : qsp 30 ml



13. Crevasse

Fissure de la peau face au froid, au gel et au manque d'hydratation.

=> Protocole

- ✓ Masser doucement les zones concernées. Pour les mains après chaque passage sous l'eau avec le mélange préparé d'avance:
 - HE Lavande aspic (*Lavandula latifolia*) : 12 ml
 - HE Immortelle (*Helichrysum italicum*) : 3 ml
 - HV Macadamia : 25 ml
 - HV Rose musquée : 10 ml

14. Douleurs musculaires

Courbatures, torticolis, sports (avant et après).

=> Protocole

- ✓ Masser sur les muscles sensibles avec le mélange préparé d'avance :
 - HE Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodorata*) : 15 ml
 - HE Gaulthérie (*Gaultheria procumbens*) : 12 ml
 - HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) : 3 ml
 - HV Arnica : 40 ml
 - HV Calendula : 30 ml



15. Diarrhée

Selles liquides ou molles plus fréquentes qu'à l'accoutumée.

=> Protocole

- ✓ Masser le bas ventre en cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et le bas du dos avec 6 gouttes du mélange :
 - HE Origan compact (*Origanum compactum*) : 3 gouttes
 - HE Menthe poivrée (*Mentha piperita*) : 2 gouttes
 - HV Noisette : 2 c à café

16. Digestion

Transformation des aliments en nutriments. Une mauvaise digestion, voir une indigestion, est liée au choix et à la qualité des aliments.

❖ Mauvaise digestion

=> Protocole

- ✓ Masser doucement l'abdomen et les tempes en cercles, toutes les 2 heures, avec le mélange :
 - HE Menthe poivrée (*Mentha piperita*) : 2 gouttes
 - HV Noisette : 5 gouttes



17. Entorse

Nommée également "foulure". Ligaments étirés.

=> Protocole

- ✓ Masser doucement sur la zone, 4 à 6 fois par jour, avec le mélange préparé d'avance :
 - HE **Gaulthérie** (*Gaultheria procumbens*) : 20 ml
 - HE **Laurier noble** (*Laurus nobilis*) : 8 ml
 - HE **Immortelle** (*Helichrysum italicum*) : 2 ml
 - HV **Arnica** : qsp 100 ml

18. Furoncle

Folliculite, (inflammation du follicule pileux). Souvent infecté par staphylocoque doré.

=> Protocole

- ✓ Appliquer pur sans masser, (compresse humide), plusieurs fois par jour. Continuer après la sortie du pus, avec le mélange :
 - HE **Lavandin super** (*Lavandula burnatii super*) : 3 gouttes
 - HE **Niaouli** (*Melaleuca quinquenervia viridiflora*) : 3 gouttes



19. Insomnie

Baisse de la durée ou/et de la qualité du sommeil. Endormissement difficile, réveils nocturnes, nuits non réparatrices.

=> Protocole

- ✓ Masser avant le coucher le plexus solaire en respirant calmement, chaque voûte plantaire, la colonne vertébrale et l'intérieur des poignets. Respirer les poignets enduits du mélange :
 - HE Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) : 3 gouttes
 - HE Camomille (*Anthemis nobilis*) : 2 gouttes
 - HE Mélisse officinale (*Melissa officinalis*) : 2 gouttes
 - HV Noisettes : 20 gouttes

20. Jambes lourdes

Insuffisance veineuse, mauvaise circulation de retour avec lourdeurs dans les jambes.

=> Protocole

- ✓ Masser en remontant les jambes, des chevilles aux hanches, matin et soir, avec le mélange préparé d'avance :
 - HE Romarin à camphre (*Rosmarinus off. L. camphoriferum*) : 6 ml
 - HE Cyprès (*Cupressus sempervirens*) : 6 ml
 - HE Immortelle (*Helichrysum italicum*) : 5 ml
 - HE Menthe poivrée (*Mentha piperita*) : 3 ml
 - HV Millepertuis : 50 ml
 - HV Arnica : 30 ml



21. Lèvres

En soins face au froid.

=> Protocole

- ✓ Appliquer 3 gouttes du mélange :
 - HE Immortelle (*Helichrysum italicum*) : 2 ml
 - HE Lavande aspic (*Lavandula latifolia*) : 1 ml
 - HV Rose musquée : 4 ml
 - HV Germe de blé : 3 ml

22. Lumbago

Tour de rein, lombalgie suite à un effort qui ne dure pas longtemps.
Aigüe ou chronique.

=> Protocole

- ✓ Masser longuement la zone, avec le mélange préparé d'avance :
 - HE Gaulthérie (*Gaultheria procumbens*) : 6 ml
 - HE Lavandin super (*Lavandula burnatii super*) : 4 ml
 - HV Arnica : qsp 30 ml

En cas de sciatique, rajouter 2ml d'HE Laurier noble (*Laurus nobilis*)
et 2 ml d'HV Arnica.



23. Migraine

Céphalées avec maux de tête et parfois accompagnées de nausées.

=> Protocole

- ✓ Masser les tempes en cercles et lisser le front avec le mélange, en évitant soigneusement les yeux.
- HE Menthe poivrée (*Mentha piperita*) : 2 gouttes
- HV Arnica : 6 gouttes

24. Morsure, piquêre

Attaque d'un animal... d'un insecte...

=> Protocole

- ✓ Appliquer sur les zones agressées, le mélange :
- HE Lavande aspic (*Lavandula latifolia*) : 3 ml
- HE Tea tree - Arbre à thé - (*Melaleuca alternifolia*) : 2 ml
- HV Arnica : 5 ml



25. Plaie

Ouverture dans la peau qui peut favoriser l'entrée de microbes.

=> Protocole

- ✓ Appliquer, à l'aide d'un coton, le mélange :
 - HE Tea tree - Arbre à thé - (*Melaleuca alternifolia*) : 2 gouttes
 - HE Ciste (*Cistus ladaniferus*) : 1 goutte
 - HV Millepertuis : 5 gouttes

26. Rétention d'eau

Accumulation d'eau dans les cellules.

=> Protocole

- ✓ Masser toujours en remontant, matin et soir, avec le mélange préparé d'avance :
 - HE Romarin à camphre (*Rosmarinus off. L. camphoriferum*) : 6 ml
 - HE Genévrier (*Juniperus communis*) : 4 ml
 - HV Amande douce : qsp 30 ml



27. Rhume

Agression virale et infectieuse des voies respiratoires hautes.

=> Protocole

- ✓ Frictionner poitrine, ailes du nez, inhaler, le mélange :
 - HE **Eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata*) : 3 gouttes
 - HE **Ravintsare** (*Cinnamomum camphora* sb. 1,8-cinéole) 3 gouttes
 - HV **Noisette** : 20 gouttes

28. Stress

Syndrome d'adaptation.

=> Protocole

- ✓ Masser le plexus solaire, la colonne vertébrale, l'intérieur des poignets et chaque voûte plantaire, avec le mélange préparé d'avance :
 - HE **Bois de cèdre** (*Cedrus atlantica*) : 3 gouttes
 - HE **Bois de rose** (*Aniba rosaedora*) : 3 gouttes
 - HV **Amande douce** : 20 gouttes



29. Syndrome de Raynaud

Troubles de la circulation sanguine par temps froid.

=> Protocole

- ✓ Appliquer sur les extrémités touchées, 2 à 3 fois par jour, le mélange préparé d'avance :
 - HE Lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) : 4 ml
 - HE Thym à thujanol (*Thymus vulgaris*) 4 ml
 - HE Immortelle (*Helichrysum italicum*) 2 ml
 - HV Amande douce : qsp 30 ml

30. Varices

Dilatation des veines.

=> Protocole

- ✓ Masser en remontant les jambes, des chevilles aux hanches, avec le mélange préparé d'avance :
 - HE Cyprés (*Cupressus sempervirens*) : 6 ml
 - HE Lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) : 6 ml
 - HE Immortelle (*Helichrysum italicum*) 3 ml
 - HV Calophylle : 20 ml
 - HV Calendula : 15 ml



Epilogue

Félicitations ! Vous avez parcouru tout le livret et je vous en remercie.

Je suis certain que vous avez pu trouver, à travers ces lignes, des réponses pour apporter plus de bien-être dans votre quotidien.

Naturellement d'autres huiles essentielles auraient mérité leur place dans ce livret.

Il existe une cinquantaine de familles de plantes élaborant des huiles essentielles.

Grâce à elles de nombreuses utilisations sont possibles tant sur le plan psycho émotionnel que physique et énergétique.

Alors peut-être aimeriez-vous mieux les connaître pour les utiliser et vous offrir la possibilité de gérer votre équilibre nerveux, physiologique et énergétique de façons naturelles et efficaces !

Ou peut-être souhaiteriez-vous pouvoir les conseiller à vos clients et patients, vous qui travaillez dans un cabinet ou en officine voir en magasin spécialisé en produits naturels !

Et bien j'ai conçu pour vous une formation sous forme de cours en ligne. Différents modules vous sont proposés et vous choisissez ceux qui vous conviennent en fonction de vos objectifs.



J'ai réalisé ces modules pour faciliter la compréhension et l'utilisation de l'aromathérapie, afin que chacun puisse bénéficier de l'extraordinaire pouvoir des plantes aromatiques.

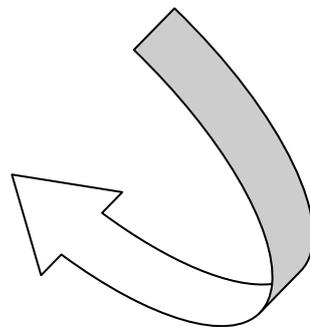
Ce livret vous a plu !

Alors cette formation vous plaira !

Devenez Conseiller en aromathérapie

Découvrez cette Formation

[ICI](#)





FAQ

Une huile essentielle est toujours plus lourde que l'eau ?

Non, liquide lipophile aromatique, volatil, plus léger que l'eau

Connaître le nom latin d'une plante aromatique évite les risques d'erreurs?

Oui, il existe par exemple plusieurs espèces d'origan et de thym avec des fonctions différentes. Les différencier avec le nom latin évite les risques d'erreurs

Comment se nomme le "descriptif chimique" d'une plante aromatique?

Chémotype. Il existe par exemple 7 "chénotypes" de thym :

- Thymol, (phénol)
- Carvacrol, (Phénol, actif sur environ 90%des bactéries)
- Géranol, (alcool)
- Alpha terpinéol, (alcool)
- Linalol, (alcool)
- Thujanol, (alcool)
- Cinéole, (ether -oxyde)

Les terpènes sont les molécules les plus présentes en aromathérapie?

Oui, Les terpènes sont les constituants chimiques les plus représentés avant les alcools dans les huiles essentielles

Les phénols sont plus "doux" que les alcools?

Non, Précautions d'usage des plantes à phénols:

- Dermocaustiques +++
- Hépatotoxiques ++
- Hypertenseurs

Les cétones sont des molécules à utiliser avec précaution?

Oui, précautions d'usage des plantes à cétones:

- Abortives (camphone, thuyone)
- Neurotoxiques (camphone, thuyone)
- Le seuil réactionnel varie d'un individu à un autre ; utiliser avec grande prudence.



Les aldéhydes ont des fonctions anti-inflammatoires et calmantes?

Oui, les aldéhydes terpéniques (-al) => Extrêmement anti-inflammatoires

Les aldéhydes aromatiques (-hyde)=> Calmantes mais Très dermocaustiques

500 kg de plantes suffisent pour obtenir 1 kg d'HE de mélisse?

Non, pour 1kg d'huile, il faut 4 à 12 tonnes de mélisse, (Mélissa officinalis)

Seulement 1% des plantes sont aromatiques?

Non, 10% des plantes sont aromatiques

Les huiles essentielles s'utilisent uniquement par voie locale?

Les voies d'utilisation des huiles essentielles :

Voie orale

Voie locale

Inhalation, diffusion

Les huiles essentielles peuvent toujours s'appliquer pures sur la peau?

Il convient de toujours mélanger une huile essentielle avec une huile végétale, de la tester sur une partie de la peau, (pli du coude) avant application, pour éviter tout risque de brûlure et d'allergie... Lavande fine et Tea tree peuvent s'appliquer pures sur la peau après avoir effectué le test

Toutes les espèces de Lavande possèdent les mêmes propriétés?

Selon l'espèce la fonction des Lavandes diffère

La vanille bourbon (Vanilla fragans) équilibre la sphère nerveuse?

La vanille bourbon (Vanilla fragans) est équilibrante de la sphère nerveuse, en cas de déprime, d'angoisse, surmenage, manque de confiance en soi...



L'arbre à thé ou Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) est un puissant antiseptique?

Fonctions arbre à thé ou Tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

Antibactérienne à très large spectre

Antifongique

Antivirale

Bactériostatique (inhibition de la croissance et la reproduction des bactéries)

Immunostimulante

Antiparasitaire (intestinal et cutané)

Antiprotozoaire (*Trichomonas vaginalis*)