

Les Huiles Essentielles

Durant l'été, les plantes aromatiques emmagasinent l'énergie du soleil. C'est à ce moment que se forment des molécules odorantes, ou **essences végétales aromatiques**, qui sont les parfums des plantes.

Ce sont des produits volatils, riches de tous les principes actifs des plantes. Après extraction à la vapeur d'eau, le liquide obtenu est appelé **Huile Essentielle** (abréviation : HE).

Chaque huile essentielle est un mélange de plusieurs dizaines, voire centaines de composés biochimiques différents (acides, aldéhydes, cétones, etc.) et constitue, par elle-même, **une véritable pharmacie naturelle**.

Nos garanties de qualité

Toutes nos huiles essentielles sont **Bio**, certifiées par un organisme indépendant. Elles sont **100% pures et naturelles** et de qualité alimentaire. Elles ne subissent **aucune transformation** (décoloration, déterpénation, rectification, etc.), **aucune reconstitution ou coupage** à l'aide d'autres substances, même naturelles. Elles sont complètes et riches de tous les éléments subtils des plantes dont elles sont issues.

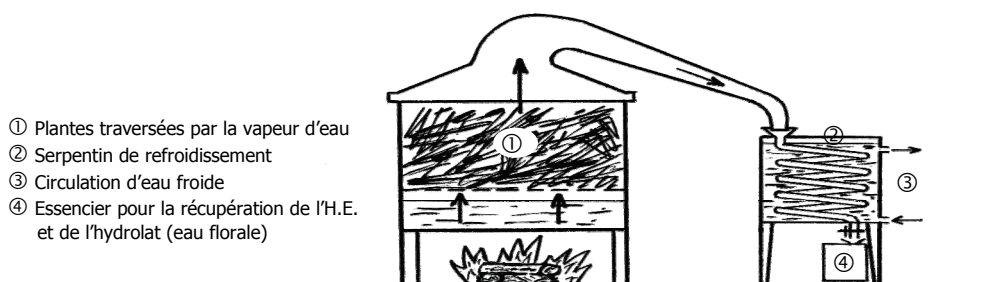
Mode d'obtention

Les huiles essentielles sont obtenues par **distillation lente à la vapeur d'eau**, à basse pression. Pour les agrumes, l'extraction se fait par expression du zeste des fruits. Les produits obtenus portent la dénomination « huile essentielle » mais ce sont à proprement parler de véritables essences aromatiques.

Les plantes utilisées

C'est un travail de plus de 30 ans de sélection des producteurs les plus sérieux qui nous permet aujourd'hui de vous proposer une gamme étendue d'huiles essentielles bio de la plus grande qualité.

Elles sont toutes obtenues à partir de plantes cultivées sans produits chimiques de synthèse (pesticides, herbicides, insecticides etc.) ou ramassées à l'état sauvage, loin de sources importantes de pollution et **certifiées comme tel par un organisme officiel**.



Alambic dit « à feu nu »

Spécificité botanique et biochimique

L'aromathérapie moderne est basée sur l'utilisation d'huiles essentielles botaniquement et biochimiquement définies.

1. Spécificité botanique : seul le nom latin des plantes permet d'avoir des certitudes sur la nature réelle des H.E. obtenues. A titre d'exemple, il existe une marjolaine dite "sauvage" qui est en réalité une variété de thym. Son nom latin (*thymus mastichina*) permet de la différencier de la marjolaine véritable (*origanum majorana*). Il existe également une confusion fréquente entre la verveine véritable (*lippia citriodora*) et la verveine dite "des Indes" ou lemongrass (*cymbopogon flexuosus* ou *citrat*) etc.

2. Spécificité biochimique : une même espèce végétale peut présenter des variations biochimiques importantes. Ainsi, même si tous les thym font partie de la même espèce, une dominante thymol, linalol ou bornéol (appelée chémotype) peut être choisie différemment selon l'âge de l'utilisateur, selon ses pathologies ou des problèmes de compatibilité avec d'autres H.E., et cela pour une plus grande efficacité. Mais les H.E. étaient utilisées avec succès bien avant que l'on en connaisse tous les composants. Il ne faut donc pas oublier que le thym reste du thym quel qu'en soit le chémotype.

Pour une identification parfaite et pour faciliter votre choix, chaque HE est désignée par :

- son nom latin qui définit l'espèce et la variété botanique (ex. *eucalyptus globulus*)
- son chémotype lorsqu'il y a un composant biochimique prédominant (ex. thym thymol, romarin cinéole)
- ses constituants principaux
- l'origine géographique et la partie de la plante utilisée



Lavande de notre jardin

Leur utilisation

Parfumerie

Certaines huiles essentielles, d'odeur fine et agréable, sont utilisées comme parfum, seules ou en mélange : **ylang-ylang, santal, lavande, géranium, palmarosa, patchouli, encens**, etc.

Désodorisation

Du fait de leur fort pouvoir aromatique, les huiles essentielles sont utilisées pour éliminer les mauvaises odeurs :

- **par simple évaporation** (quelques gouttes dans une coupelle ou dans de l'eau chaude : saturateur de radiateur, armoire à bougie, casserole sur une cuisinière ou un poêle, etc.)
- **par projection dans l'atmosphère à l'aide d'un diffuseur d'arômes**. C'est ce dernier procédé qui donne les meilleurs résultats (voir notre diffuseur d'arômes).

Cuisine

Quelques gouttes d'huiles essentielles condimentaires (**estragon, basilic, coriandre**, etc.) agrémentent les assaisonnements. Les agrumes (**citron, orange, mandarine**, etc...) parfument agréablement laitages et pâtisseries. Dans ce dernier cas, dissoudre les huiles essentielles dans la matière grasse avant utilisation.

Lutte contre les insectes

- 1. Pour éloigner les moustiques, taons, guêpes, etc..., et éviter le désagrément de leurs piqûres** : en diffusion dans l'atmosphère (pures) ou en application sur la peau (diluées).
- 2. Pour repousser les mites** : utiliser un sachet de fleurs de lavande imprégné d'H.E.
- 3. Contre les parasites chez l'homme** (en friction : tiques et aoûtats), **chez l'animal** (en friction ou dans les litières), **en jardinage et arboriculture** (en association avec l'argile).

Dans tous ces cas, utiliser la **citronnelle**, le **géranium**, le **lavandin**, l'**eucalyptus**, le **lemongrass** ou notre composé aromatique « **Insect'arôme** ».

Bien-être et santé

Sans oublier que la santé dépend avant tout du respect des lois de la nature dans tous les domaines, les huiles essentielles peuvent être utilisées à tout moment pour favoriser le fonctionnement harmonieux de notre organisme (voir les spécificités de chaque HE).

- 1. Dans le bain** : 20 à 30 gouttes d'H.E. selon le volume d'eau. Pour favoriser leur dispersion : ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'**argile** ou d'**algues en poudre**, puis brasser l'eau avec le jet de la douche. Il est également possible de dissoudre les HE dans une base moussante (savon liquide ou gel douche) ou dans une huile végétale neutre (amande douce ou autre).
- 2. En massage ou friction** : mélanger 5 à 10% d'huiles essentielles dans des huiles végétales vierges bio (amande douce, jojoba, noyau d'abricot, etc.). Pour les enfants voir nos précautions d'emploi.
- 3. En inhalation** : • **A chaud** : verser quelques gouttes dans un bol d'eau chaude et inhaler profondément les vapeurs aromatiques. • **A froid** : déposer quelques gouttes sur un mouchoir et respirer à tout moment en cas de besoin. La nuit, mettre le mouchoir sous l'oreiller.
- 4. En diffusion dans l'atmosphère** : de même que le vent disperse les arômes des plantes dans l'atmosphère, le diffuseur d'arômes projette des microgouttelettes d'huiles essentielles par simple courant d'air et sans chauffage (voir notre diffuseur d'arômes).

5. Par voie orale : l'utilisation des huiles essentielles en inhalation ou massage, comme décrit précédemment, dans une hygiène de vie journalière, permet en général d'éviter leur ingestion. Quand on connaît leur extrême concentration en principes actifs divers et variés et leur potentiel irritant à l'état pur, il convient d'être toujours extrêmement prudent. En cas de nécessité, il convient de les considérer comme des médicaments, de **les prendre avec prudence, en petite quantité, pour de courtes durées et uniquement sur conseil d'un thérapeute**. Et pour tous usages, elles doivent être fortement diluées (matières grasses, miel, etc.).

Hygiène corporelle, soins et beauté

Les huiles essentielles sont des ingrédients importants dans les produits d'hygiène et de beauté naturels dans lesquels elles jouent le rôle de parfums, de conservateurs et d'actifs beaucoup mieux que tous les produits de synthèse qui, en pénétrant jour après jour dans les profondeurs de l'organisme, sont de véritables facteurs d'empoisonnement.

C'est à ces divers titres que je les utilise dans des shampoings, lotions, crèmes pour le visage et le corps, huiles de soins, etc... que je fabrique à partir de plantes et d'extraits végétaux purs et naturels, sans aucun additif chimique de synthèse, selon des recettes anciennes et des méthodes de fabrication artisanales qui, seules, peuvent garantir la vitalité des plantes et de leurs extraits.

Depuis 33 ans... pour votre bien-être et votre santé.

Leurs propriétés

Chaque huile essentielle possède les propriétés particulières de la plante dont elle est issue. Ainsi, leur action peut porter sur le système nerveux (lavande, orange, marjolaine, camomille, etc.), sur la digestion (coriandre, estragon, genévrier, etc.), sur la respiration (eucalyptus, pin, niaouli...), etc. Pour plus de détails reportez-vous dans chaque fiche produit.

Mais toutes les huiles essentielles ont à des degrés divers des **propriétés communes non spécifiques** :

- **sur le terrain** : **action purificatrice** par décolmatage des filtres (reins et foie), et destruction des cristaux, mucosités et poisons.
- **sur la vitalité** par stimulation des nerfs et des glandes, l'harmonisation des fonctions organiques et le renforcement de l'immunité naturelle. Ainsi les huiles essentielles aident l'organisme dans sa lutte de tous les jours pour le maintien de son équilibre et de sa santé.
- **sur les microbes** par leurs effets bactériostatique et bactériolytique. Leur action bactéricide est connue depuis des millénaires et les études de laboratoire ont montré que ce pouvoir est largement supérieur à la plupart des antiseptiques chimiques.

Leur intérêt

Les huiles essentielles sont des produits exceptionnels à plus d'un titre :

- **Chaque huile essentielle est plus riche en molécules actives qu'une pharmacie entière**. Elles contiennent toutes plusieurs dizaines, voire centaines, de molécules qui appartiennent à toutes les familles biochimiques connues (terpènes, phénols, alcools, acides, esters, aldéhydes, cétones etc.) ce qui leur confère un potentiel d'action très important et des vertus innombrables. Les méthodes d'analyse modernes ont ainsi permis le développement d'une thérapeutique par les huiles essentielles : **l'aromathérapie**.

- A l'inverse des médicaments allopathiques qui ont tous, à des degrés divers, des effets secondaires indésirables, les huiles essentielles les plus courantes, aux doses normales d'utilisation peuvent être utilisées sans risques. **Elles ne provoquent pas d'accoutumance et peuvent être utilisées à titre préventif**. Certaines d'entre elles contiennent des molécules agressives pour la peau et les muqueuses mais elles sont bien connues, signalées et des précautions d'emploi sont toujours mentionnées à leur sujet.

- Par leur nature volatile, les huiles essentielles captées par les fosses nasales ont une action directe, par voie nerveuse, sur le système limbique impliqué dans la mémorisation, les sensations, les émotions. Cette action se répercute via l'hypothalamus et l'hypophyse sur les systèmes neurovégétatif et endocrinien pouvant provoquer ainsi des réactions physiologiques instantanées de type psycho-somatique. La perception des odeurs étant différente pour chacun, il a été possible de développer une thérapie par l'olfaction : **l'olfactothérapie**.

Quelques H.E. pour un usage courant

Plaies : nettoyer (savon, Vinaigre des 4 voleurs dilué) puis désinfecter avec quelques gouttes de **lavande** ou de **géranium**.

Maux de tête : appliquer sur le front et les tempes quelques gouttes de **menthe** pure ou diluée (voir notre « eau essentielle menthe »). **Attention aux yeux !**

Maux de dents : appliquer sur la partie douloureuse un coton-tige imbibé de **clou de girofle** dilué dans un peu d'huile végétale (attention aux muqueuses !) ou de **menthe**.

Pour l'hiver, rhumes, gripes... : choisir des HE fortement antiseptiques, renforçant les défenses naturelles et tonifiant l'organisme, agissant sur la toux et l'expectoration : **eucalyptus, pin, thym, ravintsara, niaouli, myrte, marjolaine sylvestre, romarin cinéole**, etc. ou notre **C.A. Bronch'arôme**.

Pour les soins de peau : les HE de **géranium, palmarosa, rose, bois de Hô, santal, lavande** sont de remarquables antiseptiques, stimulants tissulaires et anti-rides. Diluées dans une huile végétale vierge de 1^{ère} pression à froid (amande douce bio ou autre), elles ont, de plus, une action calmante et adoucissante (acné, irritations, dermatoses, couperose...). Plusieurs de nos produits d'hygiène et de beauté contiennent ces H.E. qui sont importantes pour tous les soins de peau.

Pour désodoriser et purifier l'atmosphère (voir notre diffuseur d'arômes) : utiliser les HE de **pin, lavandin, eucalyptus, romarin cinéole, orange, citron, ravintsara**, etc. ou notre **C.A. Airpur'arôme**.

Pour calmer, détendre, apaiser, décontracter : utiliser les HE d'agrumes (**orange, bergamote, mandarine, petitgrain**, etc.), de **lavande, de marjolaine coquille, de ravintsara** ou notre **C.A. Détent'arôme**.

Pour un effet stimulant général et immunitaire : utiliser les HE de **lavande, thym, marjolaine, eucalyptus citriodora, niaouli, pin sylvestre, citron, wintergreen** ou notre **C.A. Tonic'arôme**.

Pour soulager des douleurs : utiliser les HE de **lavande fine et lavande aspic, marjolaine coquille, laurier, menthe poivrée, romarin camphré, ravintsara, les thym, eucalyptus citriodora, wintergreen, lemongrass...**

Precautions d'emploi

Les huiles essentielles toxiques sont interdites à la vente. Et dans la mesure où on en reste aux H.E. les plus connues, il y a peu de risques de se tromper. Néanmoins :

- rester prudent, les utiliser toujours en petite quantité et avec parcimonie.
- pas d'usage interne sans avis médical
- éviter tout contact avec les yeux et les muqueuses
- tenir à l'écart des enfants
- pour les massages les diluer dans des huiles neutres (5 à 10% pour les adultes, 1 à 2% pour les enfants)
- pour les enfants, la diffusion dans l'atmosphère à petite dose est sans danger.
- pour s'assurer qu'il n'y a pas d'intolérance (allergie ou autre) faire une application de la préparation dans le creux du coude avant utilisation.
- pour les femmes enceintes, certaines HE sont à éviter. Demander conseil avant toute utilisation.

Avertissement : *Toutes nos indications sont issues de l'expérience d'aromathérapeutes confirmés. Elles constituent des informations et ne sauraient en aucun cas se substituer à un diagnostic médical ni engager notre responsabilité. Pour toute utilisation d'huile essentielle à titre thérapeutique, consulter un médecin.*