

# LE GUIDE POUR DÉBUTER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES



Mélanie Garcia



La vie est belle au naturel  
Vitalité, santé et bien-être au quotidien

## PRÉSENTATION

Bonjour, je suis Mélanie Garcia, naturopathe et éducatrice de santé au naturel.

Ta vitalité est ton bien le plus précieux et tu es le seul à pouvoir la préserver ou l'optimiser. Chaque semaine, j'écris un nouvel article sur **La vie est belle au naturel** pour t'aider à atteindre une vitalité optimum. Je suis, sans cesse, en train de réfléchir à, comment vous apporter des conseils simples et efficaces et vous permettre de devenir l'acteur de votre santé.

En naturopathie, nous considérons que le corps a toutes les capacités de s'auto-guérir et de se régénérer, du moment qu'on lui en laisse la possibilité. C'est pourquoi, un des principes fondamentaux de la naturopathie va être de chercher la cause du déséquilibre qui empêche le corps d'être en santé. Et une fois la cause trouvée et éliminée, nous soutiendrons l'organisme pour retrouver son équilibre.

Pour cela, nous allons dans un premier temps réharmoniser l'hygiène de vie globale : l'alimentation, les rythmes activité/repos, la gestion du stress, etc. Puis nous allons utiliser différentes techniques naturelles pour stimuler ou soutenir les fonctions de l'organisme, par exemple par des techniques de respiration, de massages, de réflexologie et nous utiliserons également tous les bienfaits de la nature qui nous sera d'une grande aide. Et notamment les huiles essentielles.

Mais il existe des centaines d'huiles essentielles et elles ne s'utilisent pas à la légère. C'est pourquoi j'ai décidé de créer ce guide pratique pour te faire découvrir le monde des huiles essentielles et te donner les bases pour commencer à les utiliser.

Je te serais reconnaissante de ne pas distribuer ce document. Bien qu'il te soit offert gratuitement, il est couvert par la Loi sur le droit d'auteur. Si tu connais une personne qui désire s'en procurer une copie gratuitement, merci de la diriger vers cette page:

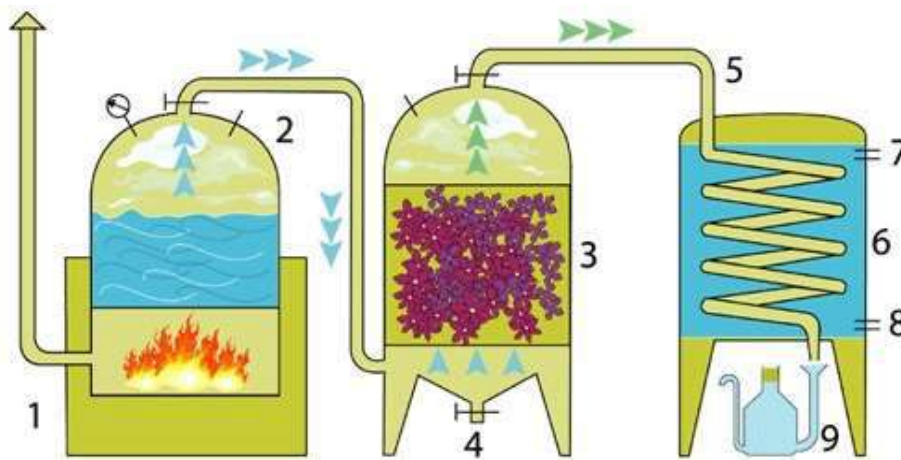
[www.lavieestbelleaunaturel.com](http://www.lavieestbelleaunaturel.com)

## 1. QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Il existe 800 000 plantes sur terre dont 10 % sont aromatiques, c'est-à-dire qu'elles contiennent des petites glandes remplies d'une essence aromatique.

Cette essence aromatique est très puissante, car c'est elle qui protège la plante des parasites, des infections, des rayons du soleil, des insectes, etc. Elle peut se retrouver dans différentes parties de la plante : les racines, les rhizomes, les bois, les écorces, les fruits, les graines, les semences, les feuilles, les fleurs... En aromathérapie, seul la partie qui en est la plus riche sera cueillie, puis distillée.

Cette essence de la plante n'est pas soluble dans l'eau et est plus légère que l'eau, c'est pourquoi la vapeur d'eau va permettre de la transporter sans se mélanger et on pourra donc récolter cette essence pour ensuite la conditionner dans des petits flacons. Une goutte d'huile essentielle nécessite plusieurs centaines de kilos de plante, ce qui explique leurs prix parfois très élevés.



Procédé d'extraction des huiles essentielles

Par exemple, vous prenez de la menthe, ça sent fort, vous savez que ça a un effet rafraîchissant (c'est pourquoi elle est souvent utilisée dans les chewing-gums, les dentifrices, etc.) mais si vous la frotter sur votre peau, il ne va rien se passer concrètement, vous sentirez cette odeur de menthe mais elle aura une action très très légère, car cette essence est volatile, elle s'échappera donc dans l'air. Il faudrait faire des cataplasmes de plusieurs heures pour que cette essence puisse diffuser son action à votre corps.

Avec la distillation de l'huile essentielle, c'est comme si vous faisiez un cataplasme de 100 kg de menthe... Une seule petite goutte est si puissante qu'elle va pouvoir être absorbée par votre peau puis diffuser dans votre circulation sanguine et son principe actif pourra agir sur votre corps tout entier.

## Comment fonctionnent-elles?

Une huile essentielle est un mélange de molécules, qui ont une structure biochimique particulière : des alcools, des terpènes, des phénols, des éthers, des cétones, des acétates...

Chaque huile essentielle contient plusieurs centaines de molécules, et c'est l'ensemble de ces molécules qui va donner à l'huile essentielle ses propriétés thérapeutiques.



## Pourquoi utiliser les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles étant la protection de la plante, elles sont polyvalentes et permettent de faire face à toute les agressions, de soutenir le processus de guérison et de stimuler les défenses de la plante mais aussi de la soulager.

Et ce pouvoir n'est pas seulement réservé aux plantes, mais également pour tout être sur cette terre ! Elles vont donc nous permettre de nous aider à soutenir et stimuler notre organisme de manière naturelle, sans les inconvénients des substances chimiques : pas d'effets secondaires (si elles sont utilisées correctement) ni d'accoutumance. Elle s'adapte aux besoins de l'organisme sans remplacer ses fonctions.



## 2. COMMENT CHOISIR DES HUILES ESSENTIELLES DE QUALITÉS ?

Il y a eu un tel engouement pour les huiles essentielles, que aujourd'hui on peut trouver toutes sortes de qualité d'huile essentielle. Les conditions de vie spécifiques de la plante à savoir le pays, le climat, le sol, l'exposition des végétaux, les facteurs phytosociologiques et la période de récolte peuvent influencer la composition de l'huile essentielle, c'est pourquoi il sera important d'être vigilant dans l'achat de vos huiles essentielles.

La garantie d'une huile essentielle de qualité se traduit par l'information que l'on retrouve sur son étui :

- **Le nom commun et le nom latin** qui est la dénomination botanique scientifique
- **La partie distillée** (les feuilles, les fleurs, l'écorce, etc...)
- **le mode d'extraction**
- **Le flacon doit être de couleur foncée ou opaque**

Si vous ne retrouvez pas ces 4 éléments, n'achetez pas.



Pour plus de sécurité voici quelques marques connues qui sont de haute qualité : Florame, pranarôm, aromazone et sevensence.

## 4. COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

Les modes d'utilisation des huiles essentielles sont très divers. Ici, je ne vous parlerai que de leur utilisation thérapeutique au quotidien pour les petits bobos du quotidien. N'oubliez pas que pour une goutte d'huile essentielle, il faut plusieurs kilos de plante, elles nous offrent leur pouvoir donc prenons-en conscience et respectons leur don en ne les utilisant pas en excès.

Chaque huile essentielle peut avoir un ou plusieurs modes d'utilisation plus adaptés selon sa composition et ses propriétés mais également selon nos besoins.

### Voie orale



La voie orale permet d'agir vite et fort. Cependant elle nécessite les conseils d'un professionnel de santé. Ne prenez jamais d'huiles essentielles par voie orale sans avoir des indications précises.

### Pour quoi ?

- Les infections

### Comment ?

Elle nécessite la dilution sur un support comme du miel, de la mie de pain, une pastille neutre, une capsule, un suppositoire ou ovule.

Elle nécessite les conseils d'un professionnel de santé, ne prenez jamais d'huiles essentielles par voie orale sans avoir des indications précises.

Je vous conseille les [oléocaps](#) de pranarôm qui sont des gélules d'huiles essentielles déjà préparées pour agir efficacement et en toute sécurité.

*illustration : aromazone.com*

# Application cutanée (sur la peau)



L'application cutanée permet aux huiles d'être absorbées par la peau et d'entrer dans la circulation sanguine progressivement, votre peau absorbera le nécessaire. Par contre, elles sont contre-indiquées sur les muqueuses (nez, oreilles, yeux, parties génitales et anus).

De plus, il faudra faire attention aux huiles dermocaustiques (qui entraîne des brûlures), les huiles photosensibilisantes (qui entraîne une réaction anormale de la pigmentation à l'exposition au soleil) et il faudra toujours tester une huile essentielle nouvelle dans le pli du coude pour vérifier que vous n'êtes pas allergique.

## Pour quoi ?

- Pour soulager un symptôme local (acné, psoriasis, hématome, douleur, etc.)
- Pour soutenir l'organisme dans sa détoxification et son auto-guérison
- Pour travailler sur les plans émotionnel et énergétique

## Comment ?

Elles devront être diluées dans de l'huile végétale entre 1% à 20% suivant l'huile essentielle choisie et l'action désirée.

## Huiles dermocaustiques à utiliser toujours diluées dans une huile végétale et sur des surfaces bien localisées

- Thym Ct Thymol (*Thymus vulgaris* CT THYMOL)
- Thym CT carvacrol (*Thymus vulgaris* CT CARVACROL)
- Ajowan (*Trachyspermum ammi*)
- Giroffier (*Eugenia caryophyllus*)
- Sarriette des montagnes (*Satureja montana*)
- Les origans (*Origanum*)
- Litsée citronnée (*Listea citrata*)
- Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*)
- Manuka (*Leptospermum scoparium*)
- Verveine des Indes (*Cymbopogon citratus*)
- Les cannelles (*Cinnamomum*)

## Huiles photosensibilisantes, à éviter lors d'exposition au soleil

- Toutes les essences à zeste de citrus (citron, orange, mandarine, Lime, Pamplemousse, Hystric)
- Khella (*Amni visnaga*)
- Angélique (*Angelica archangelica*)

Cette liste est non exhaustive.

Source: Les cahiers pratiques de l'aromathérapie selon l'école française



# Diffusion atmosphérique



C'est le mode le plus facile et le plus sûr à utiliser. Les huiles essentielles entreront en contact avec vos cellules nasales et passeront via vos poumons pour entrer dans votre organisme.

## Pour quoi ?

- Pour assainir l'atmosphère, permettant d'éviter les contagions en période d'épidémie
- Pour purifier la respiration
- Pour se relaxer, se concentrer, se motiver, anti-déprime
- Pour travailler sur les plans émotionnel et énergétique

## Comment ?

- En spray, sur un mouchoir, sur un morceau de bois ou un galet, 5 gouttes suffisent pour profiter des bienfaits des huiles essentielles.
- A l'aide d'un diffuseur, vous pourrez faire profiter tous les membres de votre famille des bienfaits de l'huile essentielle choisie et elle purifiera par la même occasion l'air ambiant. Attention toutefois à utiliser un diffuseur à froid, car les huiles essentielles ne supportent pas la chaleur.
- 20 minutes de diffusion 3x/jour, sont suffisantes pour ne pas saturer l'air.

### 3. LES PRÉCAUTIONS D'USAGE

Je pense que vous avez compris, que vu le concentré qu'une goutte d'huile essentielle peut avoir, elle en devient très puissante et donc elle est à utiliser avec précaution. On ne peut pas les utiliser n'importe comment, car elles sont très actives. Il convient donc de respecter les modes d'utilisation, dosages et précautions d'emploi préconisés afin d'éviter tout risque.

1. Toujours se laver les mains après l'utilisation d'huiles essentielles, si vous vous frottez les yeux vous provoqueriez une irritation de l'oeil. Pas très grave en soi mais cela peut être douloureux. Donc évitons les risques.

2. Si durant la manipulation ou si vous avez oublié de vous laver les mains et que vous aviez de l'huile essentielle dans l'oeil, il faut impérativement rincer l'oeil sous l'eau froide pendant 2 minutes puis placer une compresse imprégnée d'huile végétale pendant une dizaine de minutes.

3. si on vous conseille 1 goutte, c'est 1 goutte et pas 2 !!! suivez les recommandations précisément.

4. Faites toujours un test de tolérance dans le pli du coude, pour être sûr de ne pas être allergique à une des huiles essentielles. Si une rougeur apparaît dans les 10 min, vous devrez éviter d'utiliser cette huile essentielle.

5. Toujours diluer les huiles essentielles. Les huiles essentielles étant très actives, certaines utilisées pures sont dermocaustiques comme nous l'avons vu plus haut, il sera important de les diluer avant de les utiliser à même la peau.

Vous pouvez utiliser de l'huile végétale, une crème, un gel, du miel... Mais jamais de l'eau, car comme dit plus haut, elles ne sont pas solubles dans l'eau.

6. Utiliser des huiles essentielles de haute qualité, comme vu précédemment.

7. Ne pas les utiliser en interne (en les ingérant) sans conseils d'un spécialiste (je tiens à préciser que les médecins ne sont en général pas formés aux huiles essentielles donc si vous voulez des conseils de qualité, tournez-vous vers un médecin ou un thérapeute spécialisé en aromathérapie ou un pharmacien qui vend des huiles essentielles, il est sensé avoir eu une formation).

8. On déconseillera les huiles essentielles chez la femme enceinte de moins de 3 mois ainsi que chez les nourrissons sans l'avis d'un spécialiste.

## 6. QUELLES HUILES ESSENTIELLES UTILISER POUR DÉMARRER ?

Et maintenant, voyons quelles sont les huiles essentielles à utiliser quand on débute. Il en existe énormément avec des actions très différentes ou similaires. Vous n'allez pas les connaître toutes par coeur en un instant donc je vous présente ici, celles que vous pouvez utiliser pour vous familiariser avec les huiles essentielles et qui sont assez polyvalentes pour agir sur plusieurs domaines.

Les conseils ci-dessous sont indiqués pour des personnes en bonne santé. Si vous êtes sous médicaments, demandez l'avis à votre médecin traitant. Ces huiles essentielles et mélanges ne sont pas indiqués pour les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 3 ans, demandez conseil auprès d'un spécialiste.

Ces conseils n'ont nullement l'intention de se substituer à un acte médical. Je me dégage de toute responsabilité quant au mauvais emploi des différents mélanges.

# La Lavande aspic (*lavandula spica*)



La lavande aspic est une lavande sauvage du sud de l'Europe. Cette huile essentielle n'a aucune restriction (à part si vous êtes allergique bien sûr), vous pouvez l'utiliser sans préoccupations.

## Les propriétés de la lavande aspic (*lavandula spica*) :

- Antitoxique
- Antalgique
- Antifongique
- Antibactérienne
- Antidouleur
- Anticatarrhal
- Réparatrice de la peau

## Elle sera votre alliée en cas de :

- Brûlure
- Ulcère, escarre
- Psoriasis, dermatite
- Mycose
- Piqûre d'insecte
- Infection ORL (bronchite, sinusite, otite, rhinite)
- Crampe
- Rhumatisme
- Fatigue nerveuse



# Le Laurier noble (*Laurus nobilis*)



Le Laurier noble est originaire du bassin méditerranéen. Cette huile essentielle peut avoir une réaction allergique cutanée possible donc il sera important de bien la mélanger dans un support avant de l'appliquer.

## Les propriétés du laurier noble (*laurus nobilis*) :

- Anti-infectieux
- Antiviral
- Antifongique
- Antidouleur
- Cicatrisant
- Régulateur du système nerveux

## Elle sera votre alliée en cas de :

- Infection ORL (bronchite, sinusite, otite, rhinite)
- Infections cutanées (abcès, furoncle, acné)
- Affections intestinales (aérophagie, flatulence, diarrhée)
- Affections bucco-dentaires (aphte, gingivite, parodontose, abcès)
- Anxiété, nervosité, fatigue nerveuse
- Maladies infantiles (rougeole, varicelle)

# L'hélichryse Italienne ou Immortelle

## (*Helichrysum italicum ssp serotinum*)



L'hélichryse italienne aussi appelée Immortelle est une plante du bassin méditerranéen. Elle est exceptionnelle avec une efficacité très rapide et presque magique pour tous les traumatismes. Elle sera utilisée sur une courte durée.

### Les propriétés de l'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum ssp serotinum*) :

- Anti-hématome
- Antispasmodique
- Cicatrisante

### Elle sera votre alliée en cas de :

- Hématomes (bleu, extraction dentaire, opération chirurgicale)
- Inflammations (arthrite, tendinite, canal carpien, rhumatisme)

# La Menthe poivrée (*mentha x piperita*)



La Menthe poivrée vient d'un croisement entre la *Mentha spicata* et la *Mentha aquatica*. Il faudra l'utiliser avec parcimonie pour son côté rafraichissant qui peut devenir glaçant en cas de trop forte dose.

## Les propriétés de la Menthe poivrée (*Mentha x piperita*) :

- Stimulante
- Antivirale
- Antidouleur
- Antibactérienne
- Décongestionnante
- Anti-inflammatoire
- Anti-nausées
- Rafraichissante

## Elle sera votre alliée en cas de :

- Nausée, vomissement, mal des transports
- migraine, maux de tête, vertige
- choc, coup (antidouleur)
- herpès, zona, varicelle
- hypotension
- démangeaison (urticaire, eczéma, ...)
- infection ORL (rhinite, sinusite, otite)
- sciatique, névralgie, tendinite, rhumatisme, arthrite
- fatigue physique et nerveuse

## 7. 3 MÉLANGES À TOUJOURS AVOIR SUR SOI

Je vous ai préparé 3 mélanges à base de ces 4 huiles essentielles à toujours avoir avec vous pour être paré à toutes les situations : petit bobo, piquêre d'insecte, crampes, coups de soleil, rhume... 3 petits flacons qui peuvent remplacer votre trousse à pharmacie et à toujours avoir dans son sac, dans la voiture, au bureau ou dans la valise...

Le matériel dont vous aurez besoin pour réaliser les  
3 mélanges :

- 2 tubes roll on en verre coloré de 30 ML
- 1 flacon à pompe en verre de 30 ML
- Etiquettes
- Une huile végétale de votre choix
- Gel d'aloë vera
- Les 4 huiles essentielles de qualité (lavande aspic, hélicrhyse italienne, laurier noble, menthe poivrée)
- 1 cure-dent (pour le mélange "peau" )

# 1. Mélange « anti-douleur »

Huile essentielle de  
Menthe poivrée



Huile essentielle de  
Hélichryse Italienne



Huile essentielle de  
Laurier noble



Huile végétale de  
Ricin



## Préparation

Dans le tube roll-on, déposez :

- 25 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée
- 25 gouttes d'huile essentielle d'Hélichryse italienne
- 10 gouttes d'huile essentielle de Laurier noble
- Remplissez le reste du flacon d'huile végétale de ricin ou autre
- Refermez le tube et mettez une étiquette avec le nom du mélange et la composition (ainsi vous pourrez refaire le mélange, une fois le tube fini)

## Utilisation

- ▶ Contusion, Entorse, Courbature
  - ▶ sciatique, névralgie, tendinite, rhumatisme, arthrite
- 
- ➔ Vous pourrez appliquer votre mélange directement sur la partie douloureuse, 6 x/ jour, jusqu'à vous sentir soulagé.
  - ➔ Pour le mal de dents (ou abcès dentaires) : appliquez sur l'extérieur de la joue, 6 x/ jour, en attendant votre rendez-vous chez le dentiste.



## 2. Mélange « peau »

Huile essentielle de  
Lavande aspic



Huile essentielle de  
Laurier noble



Huile essentielle de  
Hélichryse Italienne



Gel  
d'Aloe Vera



### Préparation

Dans le flacon à pompe, déposez :

- 30 gouttes d'huile essentielle de Lavande aspic
- 20 gouttes d'huile essentielle de Laurier noble
- 10 gouttes d'huile essentielle d'Hélichryse italienne
- Remplissez le reste du flacon de gel d'aloé vera
- Mélangez à l'aide d'un cure-dent pour que les huiles essentielles soit bien intégrées au gel d'aloé vera
- Refermez le flacon et mettez une étiquette avec le nom du mélange et la composition (ainsi vous pourrez refaire le mélange, une fois le tube fini)

### Utilisation

- ▶ Coups de soleil, brûlure légère
- ▶ Irritation
- ▶ Ampoule
- ▶ Plaie
- ▶ Piqûre d'insecte

➔ A appliquer directement sur la peau, 6 x/jour, jusqu'à disparition de l'irritation.

### 3. Mélange « boost »

Huile essentielle de  
Laurier noble



Huile essentielle de  
Menthe poivrée



Huile essentielle de  
Lavande aspic



Huile végétale de  
Ricin



### Préparation

- Dans le tube roll-on, déposez :
- 30 gouttes d'huile essentielle de Laurier noble
- 20 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée
- 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande aspic
- Remplissez le flacon d'huile végétale de ricin ou autre
- Refermez le reste du tube et mettez une étiquette avec le nom du mélange et la composition (ainsi vous pourrez refaire le mélange, une fois le tube fini)

### Utilisation

- ▶ Jetlag (décalage horaire)
- ▶ Fatigue

- ▶ Rhume

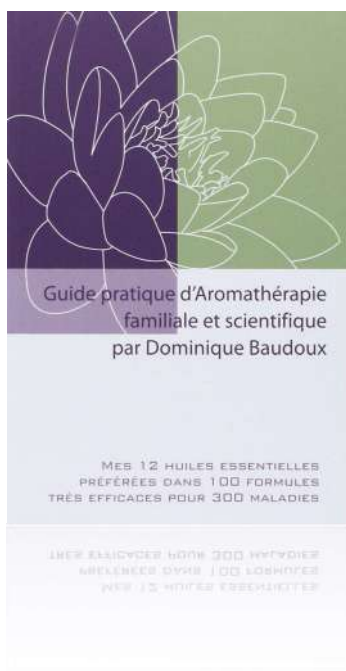
➔ A appliquer sous la plante des pieds et sur le thorax, 6 x/jour, pendant 1 semaine.

## 5. COMMENT CONSERVER DES HUILES ESSENTIELLES ?

- Le flacon devra être conservé à une température variant entre 5°C et 35°C.
- Le flacon devra être en verre coloré ou en aluminium pour protéger l'huile essentielle de la lumière.
- Il faudra impérativement refermer correctement le bouchon après utilisation pour éviter son évaporation.
- Une huile essentielle a une durée de vie d'environ 5 ans fermée et de 2 ans ouverte.

## 6. POUR ALLER PLUS LOIN

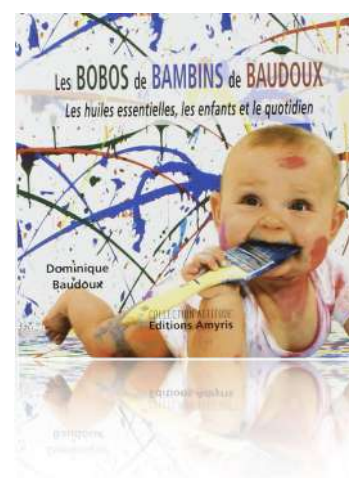
Et si vous souhaitez aller encore plus loin dans votre utilisation des huiles essentielles, je vous conseille les livres suivants :



[Guide pratique aromathérapie familiale et scientifique de Dominique Baudoux](#)



[Guide pratique d'Aromathérapie - La diffusion de dominique Baudoux](#)



[Les Bobos de Bambins de Baudoux - Les huiles essentielles, les enfants... de Dominique Baudoux](#)