

DANIÈLE FESTY

MON
ABÉCÉDAIRE
ILLUSTRE DES

HUILES ESSENTIELLES



DE A À Y, LES MEILLEURES
HUILES ESSENTIELLES

PLUS DE 800
PATHOLOGIES TRAITÉES
D'ABCÈS À ZONA

PLUS DE 100
ILLUSTRATIONS ORIGINALES

DEVENEZ UN EXPERT
EN AROMATHÉRAPIE

DANIÈLE FESTY

MON
ABÉCÉDAIRE
ILLUSTRE DES

HUILES ESSENTIELLES

PAR
DANIÈLE FESTY,
LA RÉFÉRENCE MONDIALE
EN AROMATHÉRAPIE,
+ DE 1,5 MILLION
EXEMPLAIRES
VENDUS

Devenez un expert en aromathérapie !

Savez-vous que la lavande aspic est souveraine contre les piqûres d'insectes, mais la lavande stoechade, imbattable contre l'otite ? Que l'ajowan est extrêmement anti-infectieuse ? Que le céleri est un excellent draineur hépatique et la cannelle de Ceylan, aussi antiseptique que celle de Chine, en est cependant très différente ?

Avec cet abécédaire, initiez-vous au monde fabuleux de l'aromathérapie, ou approfondissez vos connaissances. Partez à la découverte des **100 meilleures huiles essentielles**, des plus courantes (lavande officinale, basilic exotique) aux moins connues (thym saturéoïde, pruche, pétasite...) et pourtant possédant chacune des indications très précises. Toutes sont très faciles à trouver et à utiliser.

Entrez dans les coulisses de chaque huile :

- Description du végétal, origine géographique, composition biochimique de son essence, de son aspect sensoriel (odeur, couleur...)
- Propriétés, indications, voies d'utilisation (à avaler, à appliquer, à diffuser, en bain, en inhalation, en suppositoires...), posologies
- Conseils, contre-indications, mises en garde et associations suggérées avec d'autres huiles essentielles
- Ne confondez plus jamais ravensare et ravintsara, eucalyptus radié et eucalyptus globuleux, lavande officinale et lavande stoechade...



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les huiles essentielles, ça marche !, 2015
Massages et automassages aux huiles essentielles, 2015.
Les huiles essentielles au féminin, 2015.
Huiles essentielles, le guide visuel, 2014.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :
www.editionsleduc.com/daniele-festy

Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur l'aromathérapie sur son blog :
www.Danielefesty.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

ou scannez ce code :



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette et illustrations : Sébastienne Ocampo

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0122-8

DANIÈLE FESTY

MON ABÉCÉDAIRE ILLUSTRÉ DES HUILES ESSENTIELLES

Téléchargez p. 240 :
- Le décryptage pratique
et santé de chaque molécule
biochimique végétale.
- Les secrets de la distillation.
- La liste des huiles
essentielles interdites
aux femmes enceintes.

SOMMAIRE

Achillée millefeuille à chamazulène	8	Estragon	64
Ail	10	Eucalyptus à fleurs multiples à cryptone	66
Ajowan	12	Eucalyptus citronné à citronnellal	68
Aneth odorant	14	Eucalyptus globuleux	70
Angélique	16	Eucalyptus «mentholé»	72
Arbre à thé	18	Eucalyptus radié	74
Basilic exotique	20	Fenouil doux	76
Bergamote	22	Gaulthérie couchée et gaulthérie odorante	78
Bois de Hô	24	Genévrier commun	80
Bois de rose	26	Géranium rosat Bourbon	82
Cajeput	28	Géranium rosat cv d'Égypte	84
Camomille allemande	30	Gingembre	86
Camomille romaine	32	Giroflier	88
Cannelle de Ceylan	35	Hélichryse italienne	90
Cardamome	38	Hysope couchée	92
Carotte	40	Inule odorante	94
Cèdre de Virginie	42	Katafray	96
Cèdre de l'Atlas	44	Khella	98
Céleri odorant	46	Laurier noble	100
Ciste ladanifère à pinène	48	Lavande aspic à cinéole	103
Citron jaune ou vert	50	Lavande stoechade	106
Citronnelle de Ceylan, citronnelle de Java	52	Lavande officinale	108
Cumin	54	Lavandin burnatii super	112
Curcuma	56	Lédon du Groenland	114
Cyprès toujours vert	58	Lemongrass	116
Encens	60	Citronnelle de l'Inde	116
Épinette noire	62	Lentisque pistachier	118

Litsée citronnée	120	Romarin officinal à camphre	178
Livèche	122	Romarin officinal à cinéole	180
Mandarine	124	Romarin officinal à verbénone	182
Marjolaine	126	Rose de Damas	185
Mélisse officinale	128	Santal blanc	188
Menthe bergamote	130	Santal jaune	188
Menthe poivrée	132	Sapin baumier	190
Myrrhe amère	136	Sapin de Sibérie	192
Myrte commun à cinéole	138	Saro	194
Myrte commun à myrtényle	140	Sarriette des montagnes	196
Nard de l'Himalaya	142	Sauge officinale	198
Néroli	144	Sauge sclarée	200
Niaouli	147	Tanaisie annuelle	202
Noix de muscade	150	<i>Les thyms</i>	204
Orange douce	152	Thym saturéoïde	204
Origan compact	154	Thym vulgaire à linalol	206
Palmarosa	156	Thym vulgaire à thujanol	208
Pamplemousse	158	Thym vulgaire à thymol	210
Pétasite officinal	160	Vanille Bourbon	212
Petit grain bigarade	162	Verveine citronnée	214
Pin larichio	164	Vétiver	217
Pin de Patagonie	166	Ylang-ylang totum	220
Pin sylvestre	168		
Poivre noir	170		
Pruche	172		
Ravensare aromatique	174	Glossaire	223
Ravintsara	176	Index	229

Mes chers lecteurs,

Je suis très heureuse de vous présenter mon petit dernier, *Mon Abécédaire illustré des huiles essentielles*. « Encore un ? se demanderont certains ? Mais qu'a-t-il donc de plus, celui-là ? »

Eh bien celui-ci est enrichi d'illustrations à la fois jolies et informatives, d'une part. En un coup d'œil, vous identifiez ainsi clairement de quel arbre ou de quelle plante est extraite l'huile essentielle observée. Mieux, chaque illustration montre l'organe qui va donner la précieuse essence : les graines pour la cardamome, l'écorce pour la cannelle, l'oléorésine de la vanille, la fleur de l'ylangylang, la feuille du saro, le rhizome du gingembre... Une fois pour toutes, vous mémoriserez facilement ces informations.

L'autre originalité de ce livre, c'est qu'il vous présente des huiles essentielles que je n'avais pas traitées dans mes ouvrages précédents. La lavande stoechade, la noix de muscade, l'angélique, la vanille Bourbon, le bois de rose par exemple, font partie des moins connues, parmi les 100 huiles essentielles sélectionnées. Très spécialisées, elles restent des expertes pour traiter des troubles précis.

Pour chaque HE, un CV, avec un petit mot de botanique et d'histoire, sa composition biochimique, ses propriétés pharmacologiques, mais aussi ses applications. De quoi trouver la solution immédiate pour veiller sur votre santé et celle de votre entourage, forts de mes indications et mises en garde.

Les nouveaux lecteurs débutants en aroma ne seront pas perdus pour autant : je propose des indications pour chaque trouble et la réponse appropriée avec chaque huile essentielle. Ainsi, ce livre leur apportera des solutions au quotidien pour eux et leurs proches.

Grâce à ce livre, apprêtez-vous à devenir des experts en aromathérapie !

Bonne lecture

DANIÈLE FESTY

ACHILLÉE MILLEFEUILLE À CHAMAZULÈNE

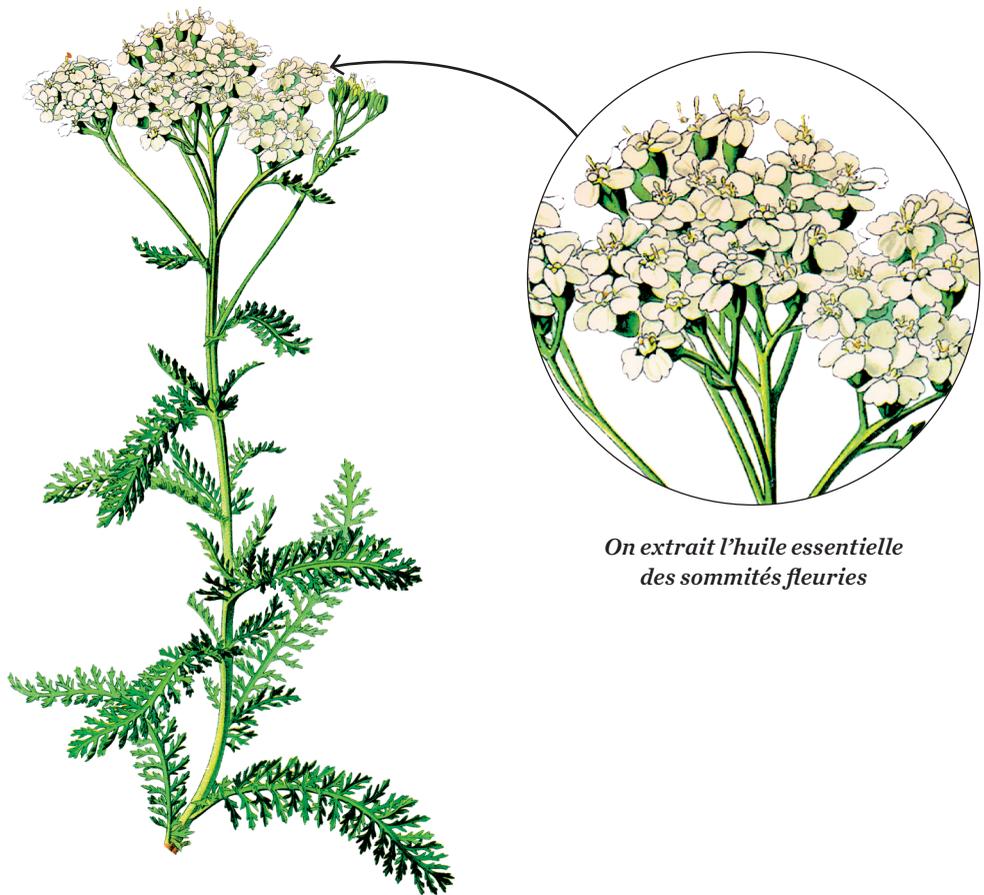
Excellente cicatrisante

Herbe de la Saint-Jean, herbe aux coupures, achillée millefeuille blanc

Achillea millefolium

Famille: Astéracées

Origine géographique: France, Europe centrale, Balkans, Bulgarie, Hongrie, Asie, États-Unis, Canada



On extrait l'huile essentielle des sommités fleuries

➔ LE VÉGÉTAL

Plante herbacée, vivace, qui pousse partout en Europe, sur des sols pauvres, secs et rocaillieux, dans les prés, au bord des routes : longues tiges avec quelques grandes feuilles vert foncé très découpées (genre fougères) et de multiples petites fleurs blanches ou roses en ombelles, fleurons du centre jaunes. Elle est de

la même famille que l'hélichryse ou la camomille, d'où les appellations « millefolium » et « ombellifères ». Chez les Romains, elle s'appelait également « herbe aux coupures », pour ses vertus cicatrisantes des blessures des militaires. Au Moyen Âge, on l'utilise contre les maux de dents, les troubles digestifs, les problèmes gynécologiques. On la cueille tôt le matin, dès la rosée évaporée.

➔ L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : sommités fleuries.
- *Couleur* : bleu foncé comme celle de la matricaire, en raison de leur teneur élevée en chamazulène.
- *Odeur* : herbacée et camphrée rappelant celle de la camomille.

Sa composition biochimique

- Monoterpènes 25 % : pinènes, sabinène, camphène
- Sesquiterpènes 40 % : chamazulène
- Oxydes terpéniques : 1-8 cinéole
- Cétones 25 % : camphre = bornéone, thuyone
- Mono et sesquiterpénols, lactones, esters

Ses propriétés

- Antiseptique, cicatrisante++, hémostatique++, astringente, vulnéraire
- Très anti-inflammatoire+++, antispasmodique
- Décongestionnante de la prostate et du petit bassin
- Emménagogue+, régulatrice du cycle menstruel
- Rééquilibrante nerveuse, relaxante et stimulante, tonique psychique
- Cholérétique+, digestive+

Ses indications

- Névralgies++++, névrites++++
- Crampes intestinales, douleurs articulaires et musculaires, claquages musculaires, lumbago, sciatique, foulures, élongations, entorses, luxations, tendinites
- Inflammations gynécologiques et prostatiques

- Dysménorrhées (règles irrégulières et douloureuses)+, oligoménorrhées+
- Congestion du petit bassin
- Congestion de la prostate
- Hémorragie
- Ulcères variqueux+
- Plaies récentes ou récalcitrantes+++, inflammations cutanées+++: eczéma, psoriasis, engelures, crevasses, blessures
- Lithiase rénale+
- Insuffisance hépatobiliaire+

Ses voies d'utilisation et ses posologies

VOIE CUTANÉE

- Diluée à 20 % dans une HV pour applications locales : 7 gouttes dans un flacon de 1 ml.

EN BAIN

- 10 gouttes diluées dans 1 cuillère à café de base pour bain à verser dans l'eau du bain.

Mes conseils d'utilisation

- *Névralgies* : diluer 1 goutte dans 5 gouttes d'HV de calophylle et appliquer le long du nerf douloureux, 1 à 2 fois par jour.
- *Gerçures* : appliquer 2 gouttes diluées dans 10 gouttes d'HV de calendula en massage des zones concernées.

Ses contre-indications et mises en garde

- Cette huile essentielle est **neurotoxique** et **abortive** : elle est interdite aux bébés, aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes.

AIL

Fluidifiante sanguine remarquable, hypotensive

Allium sativum

Famille: Liliacées

Origine géographique: Chine



*On extrait l'huile
essentielle du bulbe*

➔ LE VÉGÉTAL

Plante herbacée, bulbeuse et vivace assez grande. Nombreuses feuilles au bas de la tige. Elle mesure 5 à 10 cm de hauteur. Fleurs groupées en ombelles, peu nombreuses, blanches, roses ou bleues. Le fruit est un bulbe composé de 3 à 20 gousses arquées, appelées caïeux. Chacun est entouré d'une tunique de plusieurs enveloppes et le groupe d'un même pied est lui-même enfermé dans une enveloppe à multiples couches.

➔ L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : bulbe.
- *Couleur* : incolore.
- *Odeur* : dérangeante, piquante.

Sa composition biochimique

- Composés soufrés 80 % : diallyl di et trisulfide

Ses propriétés

- Antibactérienne, bactéricide++, antifermentaire
- Vermifuge+++
- Virucide
- Fluidifiante sanguine++
- Antiagrégante plaquettaire++
- Hypotensive, anticholestérol++
- Thyroestimulante++

Ses indications

- Verminose+++
- Hypertension artérielle++
- Hypercholestérolémie++
- Hémodiase++ : après un infarctus du myocarde, prévient la formation de caillots et l'embolie

- Hypothyroïdie, apathie, vivacité mentale ralentie
- Colite infectieuse+
- Verrue
- Infection respiratoire catarrhale+

Ses voies d'utilisation et ses posologies

Réservée à l'adulte.

VOIE ORALE

- 1 goutte 3 fois par jour, en cures de 10 jours, au cours des repas et même en gélules pour éviter l'irritation des muqueuses digestives.

VOIE CUTANÉE (RARE)

- Pure en applications très locales : verrue.

Mes conseils d'utilisation

- *Hypertension, hypercholestérolémie* : avaler 1 goutte dans ¼ de cuillère à café d'huile d'olive 3 fois par jour en cures de 10 jours renouvelables.
- *Verrue* : appliquer 1 goutte pure sur la verrue matin et soir pendant 10 à 15 jours.

Ses contre-indications et mises en garde

- Cette huile essentielle est **dermocaustique**, ne pas l'utiliser par voie cutanée sauf pour se débarrasser d'une verrue : 1 goutte d'HE d'ail le soir, 1 goutte d'essence de citron le matin jusqu'à ce qu'elle se dessèche et tombe.
- L'éviter pendant l'allaitement, elle donnerait un goût au lait et des gaz au bébé.

AJOWAN

Une des huiles essentielles les plus anti-infectieuses

Trachyspermum ammi

Famille: Apiacées

Origine géographique: Sud de l'Inde



*On extrait l'huile
essentielle de la graine*



➔ LE VÉGÉTAL

Plante annuelle, originaire du Sud de l'Inde, feuilles duveteuses, fleurs rouges regroupées en ombelles, petites graines ovales, striées, gris-vert, qui ressemblent à celles du cumin, du carvi, de l'aneth, et son goût rappelle le thym. L'ajowan est utilisé comme épice dans la cuisine indienne.

➔ L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : fruit = graine en pleine maturité.
- *Couleur* : incolore.
- *Odeur* : épicée, chaude, comme le thym.

Sa composition biochimique

- Terpènes 50 % : p. cymène, γ -terpinène
- Phénols 50 % : carvacrol, thymol

Ses propriétés

- Puissante anti-infectieuse++++ : bactéricide, virucide, fongicide, parasiticide
- Immunostimulante
- Stimulante générale+++
- Aphrodisiaque++
- Positivante

Ses indications

- Bronchite+++ , rhinite+
- Infections intestinales, colite infectieuse+++ (choléra, diarrhées), flatulences
- Infections urinaires
- Dermatoses infectieuses

Ses voies d'utilisation et ses posologies

VOIE ORALE

- En cures courtes sinon risque d'hépatotoxicité : 1 goutte 3 fois par jour pendant 7 jours.

VOIE CUTANÉE

- Diluée au 1/10^e, très localement, très momentanément.

Ses contre-indications et mises en garde

- **Très dermocaustique** : peau et muqueuses.
- Réservée aux adultes, à la voie orale et en cures courtes.

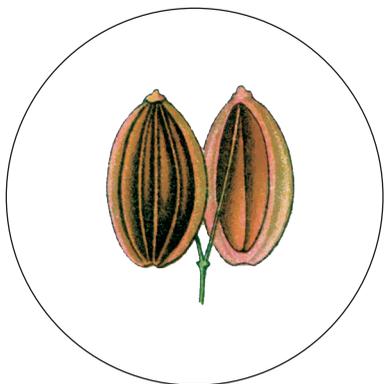
ANETH ODORANT

Digestive, expectorante

Anethum graveolens

Famille: Apiacées = Umbellifères

Origine géographique: pays méditerranéens, Europe, France, Hongrie, Ukraine



*On extrait l'huile
essentielle de la graine*

➔ LE VÉGÉTAL

Petite plante herbacée annuelle de 50 cm à 1 mètre, aux feuilles finement divisées et aux fleurs en ombelles.

➔ L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : fruit = graine.
- *Couleur* : incolore.
- *Odeur* : très anisée, très aromatique.

Sa composition biochimique

- Monoterpènes 50 % : α -phellandrène, époxymenthène, limonène
- Cétones 40 % : carvone
- Coumarines

Ses propriétés

- Tonique digestive, stimulante hépatobiliaire : cholagogue et cholérétique+++
- Antispasmodique
- Mucolytique+++ , expectorante
- Anticoagulante+, favorise la circulation sanguine
- Symbolique : l'aneth aide à mieux digérer la nourriture qu'on ingère et les informations que l'on reçoit

Ses indications

- Dyspepsie
- Digestion lente, indigestion
- Éructations
- Mauvaise haleine
- Aérophagie, lourdeurs postprandiales
- Hoquet, coliques, spasmes digestifs
- Bronchite catarrhale ou aiguë+++ , toux grasse
- Encombrements pulmonaires
- Ronflements
- Hémogliase, risque d'infarctus+

Ses voies d'utilisation et ses posologies

VOIE ORALE

- *Adultes* : 1 goutte 2 fois par jour pendant 7 jours.

VOIE CUTANÉE

- *Adultes* : 2 gouttes diluées dans 10 gouttes d'HV 3 fois par jour.
- *Enfants* : 1 goutte diluée dans 10 gouttes d'HV 3 fois par jour.

Mes conseils d'utilisation

- *Digestion lente* : 1 goutte sur un comprimé neutre à sucer avant les repas copieux.
- *Hoquet* : 1 goutte sur un comprimé neutre à laisser fondre dans la bouche, renouveler si nécessaire ¼ d'heure après.
- *Drainage hépatique* : 1 goutte + 1 goutte d'essence de citron sur un comprimé neutre à sucer matin et soir pendant 1 semaine, pas plus + appliquer 1 goutte diluée dans 3 gouttes d'HV sur la région du foie.
- *Ronflement* : avaler 1 goutte diluée dans ¼ de cuillère à café d'HV de nigelle (cumin noir) au coucher pendant 7 jours.

Ses contre-indications et mises en garde

- Cette huile essentielle est **neurotoxique** et **abortive** : elle est interdite aux bébés, aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes, aux épileptiques.

CANNELLE DE CEYLAN

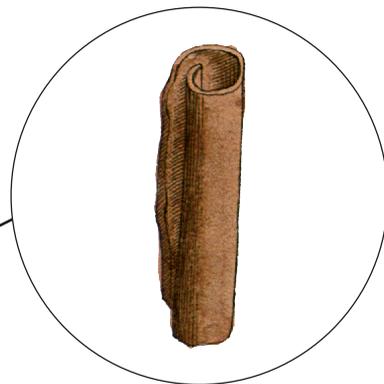
L'Attila de la bactérie

Anti-infectieuse exceptionnelle, tonique générale

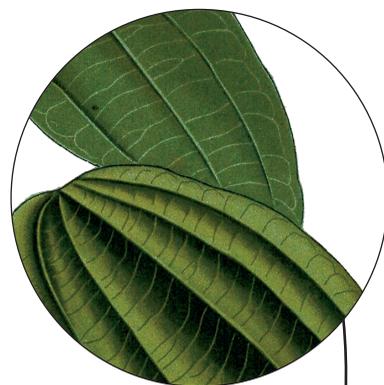
Cinnamomum zeylanicum ou *Cinnamomum verum*

Famille: Lauracées

Origine géographique: Ceylan, Madagascar, Indonésie, Inde, Chine



*On extrait l'huile
essentielle des feuilles
et de l'écorce*



➔ LE VÉGÉTAL

Le cannellier est un grand arbre des forêts tropicales, toujours vert, à grandes feuilles longues et robustes, brillantes à 3 nervures, rouge vif puis vert foncé. Ses fleurs, petites et rondes en grappes, donnent des petites baies rouges à bleu foncé. À la saison des pluies, on prélève l'écorce des jeunes pousses qui s'enroule sur elle-même en tuyaux, appelés cannes en séchant. Les Grecs et les Romains utilisaient déjà feuilles et racine très odorantes comme aphrodisiaque et désinfectant. C'est une épice souvent associée au gingembre. Sa fragrance réchauffante de l'hiver, apporte un sentiment de sécurité. Pour parfumer les vins chauds, les pains d'épices, les desserts lactés, les pommes au four.

➔ LES HUILES ESSENTIELLES

On extrait deux huiles essentielles différentes :

CANNELLE DE CEYLAN ÉCORCE

- *Organe distillé* : morceaux d'écorce séchés (bâtons de cannelle) provenant du tronc et des fortes branches.
- *Couleur* : jaune clair à brun rouge.
- *Odeur* : puissante, chaude, épicée, sucrée.

CANNELLE DE CEYLAN FEUILLES

- *Organe distillé* : feuilles.
- *Couleur* : jaune clair.
- *Odeur* : poivrée (voisine du giroflier).

Leur composition biochimique

- Aldéhyde aromatique : cinnamique : écorce 65 à 75 %, feuille 3 %
- Phénol : eugénol : écorce 5 à 10 %, feuille 80 %
- Esters, monoterpènes, sesquiterpènes, coumarines (peu), éthers

Leurs propriétés

- Anti-infectieuse puissante++++ : la plus puissante des HE. Elle tue 98 % des bactéries et virus : bactéricide à très large spectre d'action++ (staphylocoque, streptocoque, *Escherichia coli*, germes Gram+, *Salmonella typhimurium*, *Clostridium perfringens*)
- Antivirale
- Antiparasitaire++, vermicide+
- Immunostimulante+
- Fongicide+++ : *Candida*, *aspergillus*
- Antiseptique intestinale : l'antidiarrhéique par excellence, antifermentaire
- Favorise le transit intestinal
- Tonique cardiaque et respiratoire, tonique physique et psychique
- Stimulante générale, physique, mentale, sexuelle : donne un coup de fouet aux glandes surrénales
- Neurotonique++ : positivante, réchauffante, euphorisante, stimulante voire excitante à forte dose
- Aphrodisiaque
- Hyperémiant++++
- Coupe-faim
- Renforce les contractions utérines++

Leurs indications

- Infections respiratoires : bronchite aiguë sévère, pleurésie+, bronchite asthmatiforme, sifflante, grippe, coup de froid, rhume
- Infections urinaires : cystite bactérienne+++ , colibacillose urinaire+++
- Infections intestinales : diarrhée infectieuse, virale, gastro-entérite, turista, dysenterie, entérocolite, fièvre typhoïde
- Maladies tropicales
- Infections gynécologiques : leucorrhées, salpingite, vaginite
- Candidose
- Constipation, aérocolie, vers, parasites rencontrés dans les régions lointaines à risques : infections et maladies tropicales, amibiase

- Fatigue physique : faiblesse, convalescence, asthénie
- Fatigue psychique : déprime, épuisement nerveux, burn-out, envie de rien
- Libido en berne, impuissance fonctionnelle masculine
- Somnolence, sentiment de solitude, blocages relationnels, personnes introverties
- Dépression nerveuse due au surmenage psychique
- Dépression du post-partum
- Hémogliase

Leurs voies d'utilisation et leurs posologies

VOIE ORALE

- *Adultes* : 1 goutte, 3 fois par jour pendant 5 jours si infection sévère.

VOIE CUTANÉE

- *Adultes* : 1 goutte très diluée dans 10 gouttes d'huile végétale. Concentration maxi : 5 % avec autres HE stimulantes et HV.

EN BAINS DE BOUCHE

- En cas de mycose buccale : 2 gouttes dans 1 cuillère à soupe d'eau pendant 3 minutes, 2 fois par jour.

Mes conseils d'utilisation

- *Diarrhée post-antibiothérapie, gastro-entérite, turista* : 1 goutte + 1 goutte d'HE de romarin à cinéole sur un comprimé neutre à sucer ou avalées avec 1/2 cuillère à café d'huile d'olive, 3 fois par jour pendant 5 jours.
- *Prévention de la turista* : avaler 1 goutte + 1 goutte d'HE d'arbre à thé avant le départ en voyage, matin et soir pendant et 3 jours après le retour.
- *Constipation* : appliquer 2 gouttes diluées dans 10 gouttes d'HV sur le ventre en massage le soir au coucher.

- *Infection urinaire* : 1 goutte + 1 goutte d'ess. de citron sur 1 comprimé neutre à sucer ou avalées avec 1/2 cuillère à café d'huile d'olive, 3 fois par jour pendant 7 jours.
- *Fatigue passagère* : 1 goutte + 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié sur 1 comprimé neutre à sucer 3 fois par jour pendant 3 jours.
- *Refroidissement* : 1 goutte dans 1/2 cuillère à café de miel plongée dans un thé une tisane.
- *Cuisine* : 1 goutte parfume un plat pour 5 personnes.

Leurs contre-indications et mises en garde

- Ces huiles essentielles sont interdites aux bébés, aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes, aux épileptiques et aux asthmatiques.
- **Très dermocaustique**, potentiellement **allergénique** (benzoate de benzyle), cette huile essentielle est réservée à l'adulte et à l'usage oral. Pas d'utilisation prolongée : au-delà de 5 jours demander conseil à un spécialiste de l'aromathérapie.
- Test du pli du coude obligatoire (voir p. 227) si application cutanée nécessaire, même très diluée.

Mon avis

- La plus qualitative est l'huile essentielle de l'écorce de Cannelle de Ceylan.
- Autres cannelles : la cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) et la cannelle du Vietnam (*Cinnamomum loureiri*), très voisines.

Associations suggérées

- *Anti-infectieuses* : giroflier, origan compact, thym à thymol, carotte, citron.

CARDAMOME

Stimulante de la digestion

Elettaria cardamomum var mysorensis

Famille: Zingibéracées

Origine géographique: Guatemala, Inde, Ceylan, Java, Tanzanie, Vietnam, Cambodge



On extrait l'huile essentielle des graines

➔ LE VÉGÉTAL

Plante herbacée à rhizome développé des climats chauds et humides. Épice de la même famille que le gingembre et le curcuma, elle est utilisée en Inde depuis des millénaires comme remède contre les troubles digestifs

et pour éteindre le feu. Fruit aromatique en capsule verte, ovale, à trois loges contenant des petites graines noires. Elle parfumait le café du monde arabe, traitait les gorges enflammées et les toux rebelles chez les Romains. Encore aujourd'hui, nous la rencontrons souvent dans la cuisine orientale et asiatique.

➔ L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : graines ou semences cueillies avant maturité et écrasées.
- *Couleur* : incolore à jaune clair.
- *Odeur* : chaude, épicée, camphrée, poivrée et citronnée rappelant le gingembre.

Sa composition biochimique

- Esters 40 % : acétates de terpényle, de linalyle
- Oxyde terpénique 45 % : 1-8 cinéole
- Alcools : linalol
- Terpènes, aldéhydes

Ses propriétés

- Antispasmodique+
- Tonique digestive, carminative+++ , apéritive
- Antispasmodique digestive, gastrique et intestinale, antivomitive
- Vermifuge+ (= anthelmintique)
- Anti-inflammatoire neuromusculaire, antalgique
- Antivirale, antibactérienne, antifongique
- Expectorante+++
- Stimulante pour l'esprit et le cœur, revigorante, et calmante nerveuse : rééquilibrante
- Cardiotonique

Ses indications

- Insuffisances digestives : digestion lente, fermentations intestinales, flatulences, gaz intestinaux, ballonnements, ulcères
- Coliques, colopathies fonctionnelles, colite spasmodique+++
- Mauvaise haleine
- Verminoses
- Mal des transports, vomissements
- Spasmes urinaires, gynécologiques
- Crampes, courbatures musculaires
- Bronchites catarrhales+++
- Cardialgie d'origine neurovégétative+ ou dyspeptique

Ses voies d'utilisation et ses posologies

VOIE ORALE

- *Adultes* : 2 gouttes 3 fois par jour pendant 7 jours.
- *Enfants* : 1 goutte 3 fois par jour pendant 7 jours.

VOIE CUTANÉE

- *Adultes* : 3 gouttes pures pour applications très locales 3 fois par jour.
 - Diluée à 50 % pour massages, 3 fois par jour.
- *Enfants* : 2 gouttes diluées à 20 % 3 fois par jour.

Mes conseils d'utilisation

- *Haleine* (ail...) : 1 goutte sur un comprimé neutre à sucer.
- *Digestion lente* : 2 gouttes sur un comprimé neutre à sucer 3 fois par jour pendant 5 jours.
- *Gaz, flatulences* : appliquer 5 gouttes diluées dans 1 cuillère à café d'HV de macadamia en massages doux sur l'abdomen, 3 fois par jour jusqu'à disparition.
- *Courbatures musculaires* : masser les muscles douloureux avec 5 gouttes diluées dans 5 gouttes d'HV de macadamia.
- *Cuisine* : 1 goutte parfume un plat pour 5 personnes.

Ses contre-indications et mises en garde

- Pas de contre-indications majeures.

Mon avis

- Cette huile essentielle est très bien tolérée par la peau.

CAROTTE

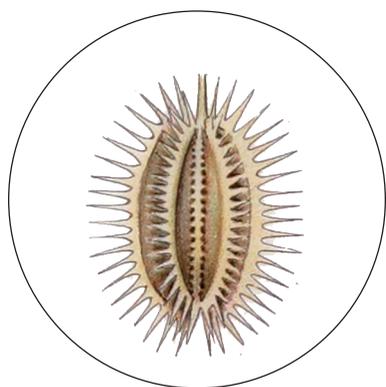
L'HE de la peau, du foie et de la vésicule biliaire

Carotte élevée, carotte cultivée

Daucus carota var sativa

Famille: Apiacées

Origine géographique: Europe, France, Corse, Afrique du Nord, Maroc, Asie, Inde, Chine, Russie, États-Unis



On extrait l'huile essentielle de la semence



➔ LE VÉGÉTAL

Plante herbacée bisannuelle des zones tempérées, pousse dans les prairies humides, cultivée en Europe depuis fort longtemps. Ses feuilles sont très divisées, ses fleurs petites, blanches, regroupées en ombelles. Le cœur central est pourpre. Ses fruits sont couverts d'aiguillons qui dégagent une odeur fine si on les écrase.

➔ L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé :* semence ou plante verte en graines.
- *Couleur :* jaune pâle à ambrée.
- *Odeur :* douce et chaude, épicée, terreuse.

Sa composition biochimique

- Alcools sesquiterpéniques : carotol 50 %, daucol
- Monoterpènes : pinènes, sabinène
- Sesquiterpènes : bisabolène 10 %, daucène
- Alcools monoterpéniques
- Phénol méthyl-éthers : asarone
- Esters

Ses propriétés

- Régénérante de la cellule hépatique+++ , pancréatique++ , rénale++ , détoxiquante+ , dépurative hépatorénale++ , draine foie et reins, hypocholestérolémiant+ (fait baisser le taux de cholestérol), aide au transit intestinal
- Régénérante cutanée+++ , vitalise l'hypoderme, raffermit et rajeunit la peau, renforce son système de défense, éclaircit le teint, cicatrisante
- Tonique générale, stimulante, hypertensive : fait grimper la tension
- Endocrinomodulante
- Neurotonique+
- Phlébotonique

Ses indications

- Insuffisance hépatique++ , suites d'hépatites toxiques, virales+ , ou médicamenteuses, suites de traitements lourds, abcès hépatiques (staphylococciques), cirrhoses++
- Constipation, indigestion
- Cholestérol LDL élevé+
- Rétention d'eau, cellulite
- Peau : peau sèche, enflammée, abîmée, brûlures et cicatrices post-brûlures, acné, couperose, eczéma, psoriasis, furoncle, dartres+ , crevasses, gerçures, escarres (prévention), ulcères cutanés, intertrigo, protection contre le soleil, rides, taches de vieillesse, soin des peaux atones et matures, soins des bébés et jeunes enfants
- Neurasthénie+
- Hypotension

Ses voies d'utilisation et ses posologies

VOIE ORALE

- *Adultes* : 2 gouttes 2 fois par jour pendant 7 jours.
- *Enfants* : 1 goutte 2 fois par jour pendant 7 jours.

VOIE CUTANÉE

- *Adultes* : 2 gouttes pures pour applications très locales, 3 fois par jour.
 - Diluée pour massages, 3 fois par jour.
- *Enfants* : 1 goutte pure ou diluée 3 fois par jour.

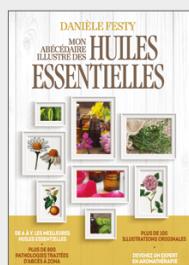
Mes conseils d'utilisation

- *Cicatrisation* : appliquer 1 goutte diluée dans 2 gouttes d'HV de calendula 2 fois par jour.
- *Escarres* : appliquer 1 goutte + 1 goutte d'HE de laurier noble + 1 goutte d'HE de myrrhe 2 à 3 fois par jour suivant la gravité du cas.
- *Suite de traitements médicamenteux* : 1 goutte + 1 goutte d'ess. de citron jaune sur un comprimé neutre à sucer 2 fois par jour pendant 7 jours.
- *Brûlures bénignes* : appliquer sur la zone concernée 1 goutte + 1 goutte d'HE de lavande officinale diluées dans 5 gouttes d'HV de millepertuis 2 fois par jour jusqu'à cicatrisation.
- *Couperose* : ajouter 1 goutte + 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne à la crème de soin ou à 3 gouttes d'HV de calophylle et appliquer sous la crème de jour ou de nuit.
- *Soins des peaux sèches* : appliquer 1 goutte + 1 goutte d'HE de géranium rosat diluées dans 4 à 5 gouttes d'HV de rose musquée matin et soir.

Ses contre-indications et mises en garde

- Pas de contre-indication, mais ne l'utiliser que sur une courte période par voie orale.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mon abécédaire illustré des
huiles essentielles**
Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S