

Huiles essentielles et Aromathérapie

Quelques conseils pour débiter.
L'essentiel pour un usage familial.

Par « Tout allant vert »

Sommaire

- I. Huiles essentielles, Aromathérapie, pour qui ? pourquoi ?
- II. Les grandes catégories des huiles
- III. Conserver les huiles essentielles
- IV. Sécurité
- V. Les femmes enceintes et les bébés
- VI. Plus encore...

Introduction

Ce petit guide est uniquement destiné à vous initier au principe de base de l'usage des huiles essentielles. Il vous aidera à utiliser sans danger vos premières huiles essentielles. Il est succinct et non exhaustif. Pour une utilisation plus poussée, nous vous conseillons de vous référer à des ouvrages spécialisés. Vous en trouverez quelques uns à la fin de ce document.

I. Huiles essentielles, aromathérapie, pour qui ? pourquoi ?

Les huiles essentielles sont les extraits concentrés de certaines plantes aromatiques. Elles sont reconnues et appréciées pour leurs vertus médicinales.

L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles pour renforcer et harmoniser la santé physique et mentale.

Elles peuvent être utilisés par tous (exception faite des femmes enceintes et des bébés pour qui un chapitre leur est destiné en V.)

Les huiles essentielles et l'aromathérapie sont surtout utilisées :

* En massage (mélangé avec des huiles végétales) pour :

- § leurs effets relaxants, décontracturants
- § la beauté de la peau
- § se détendre
- § stimuler ou apaiser

* En diffusion (pur avec un diffuseur d'huiles essentielles) pour :

- § améliorer la respiration
- § réduire l'anxiété ou l'agitation
- § améliorer l'humeur de personnes
- § lutter contre certaines affections (eczéma, maladies respiratoires, dépression, capacités cognitives...)

II. Les grandes catégories des huiles

§ Les huiles végétales de base :

Les huiles essentielles sont **très concentrées** et peuvent être irritantes pour la peau. Il ne faut pas les utiliser seules à même la peau. Pour en profiter pleinement, il faut **les mélanger avec les huiles végétales** de base comme :

- § L'huile végétale d'amande douce (huile adoucissante et nourrissante)
- § L'huile de noyau d'abricot (huile relaxante et rajeunissante)
- § L'huile pépin de raisin (huile adoucissante et hydratante)

Pour les doses en massage, il est conseillé de mélanger 20 ml d'huile de base (3 à 5 cuillères à café) avec 4 à 10 gouttes d'huiles essentielles.

Pour choisir son huile de base, il vous faut essayer et choisir celle que vous préférez, qui vous correspond le mieux. Dans tous les cas, préférer les bios et naturelles !

§ Les huiles végétales nourrissantes :

En plus des huiles végétales de bases, vous pouvez y ajouter des huiles végétales nourrissantes telles que :

- § l'huile végétale d'avocat (huile très hydratante)
- § l'huile végétale de jojoba (huile réparatrice et lissante)
- § l'huile végétale de macadomia (huile pour peau sèche ou abîmée, hydratante)
- § l'huile végétale d'onagre (huile régénératrice, bien pour le visage ou pour apaiser les démangeaisons)

Cette liste n'est pas exhaustive, il en existe bien d'autres.

Pour les doses en massage, vous pouvez remplacer une partie de l'huile de base par une huile nourrissante.

Pour choisir son huile végétale nourrissantes, il vous faut déterminer le soin que vous voulez apporter à votre peau, votre corps ou votre bien-être.

§ Les huiles essentielles :

Il existe beaucoup d'huiles essentielles et toutes ont des propriétés différentes. Les mélanger avec d'autres huiles essentielles et des huiles végétales pour les massages apportent un multitudes de bienfaits en plus. Nous ne pouvons donc pas lister toutes les huiles et tous leurs effets ici. Nous vous proposons quelques :

- § **Les huiles pour la beauté de la peau** : camomille romaine, bergamote, lavande, tea tree, patchouli...
- § **Les respiratoires** : eucalyptus, cajepout, niaouli, myrte, épinette noire, thym, ravintsara...
- § **Les relaxantes, défatigantes** : citron, immortelle, citronnelle, basilic, mandarine, orange douce...
- § **Les stimulantes, exaltantes** : Ylang-ylang, ciste, néroli, rose de Damas...
- § **Les décontracturantes et réchauffantes (muscles, courbatures...)** : cyprès, lavandin, lavande aspic, pin sylvestre, romarin, gingembre, clou de girofle....

Vous appliquez les huiles essentielles sur votre corps et elle pénètre votre peau. Préférez toujours les huiles essentielles bios !

N'en utiliser que quelques gouttes (4 à 10 gouttes d'une ou plusieurs huiles essentielles selon vos mélanges) pour 20 ml d'huile végétale de base (3 à 5 cuillère à café) en moyenne.

IV. Conserver les huiles essentielles

En moyenne, les huiles essentielles se conservent :

- § **Au réfrigérateur** : 1 à 2 ans selon les huiles. Fermer bien les bouchons. Pour vos mélanges, préférer un flacon en verre opaque fermé hermétiquement.
- § **Au frais : 10°C environ**. Compter la moitié de temps soit de 6 mois à 1 an selon les huiles essentielles.
- § Toujours debout et dans des flacons en verre.

Si vos huiles ont changées d'aspect, d'odeurs (troubles, parfum moins fort...), elles sont trop vieilles, jetez-les. Elles peuvent vous causer des allergies

V. Sécurité

Les huiles essentielles sont **très concentrées**. Utilisez-les avec précautions. **Informez-vous sur leurs utilisations et sur les contres-indications.**

- § Ne jamais les avaler et les tenir hors de portée des enfants.
- § Ne dépasser pas le nombre de gouttes indiquées pour les mélanges et les applications.
- § Faites un test au préalable à l'intérieur de votre bras pour savoir si vous n'êtes pas allergique.

- § Ne vous exposer pas au soleil immédiatement après avoir appliqué une huile essentielle. Attendez quelques heures au minimum.
- § Tout allant vert ne saurait être tenue pour responsable d'une utilisation inadéquate de cette méthode de soins et des huiles essentielles.

VI. Les femmes enceintes et les bébés

Par principe, **jamais d'huiles essentielles pour :**

- § Les femmes enceintes
- § Les bébés de moins de trois mois.
- § Pour les enfants de moins de 10 ans, pas plus de 2 huiles essentielles par mélange et pas plus de 4 gouttes pour 20 ml d'huile végétale de base

VII. Plus encore ...

Nous vous recommandons les ouvrages suivants :

1. Livre 2000 ans de découvertes aromathérapeutiques pour une médecine d'avenir , par D.Baudoux, pharmacien aromathologue
2. Livre des Huiles essentielles Chémotypées HECT et leurs synergies, par A. Zhiri et D. Baudoux
3. Huiles essentielles, par Jennie Harding, Guy Trédaniel Editeur.
4. Huiles essentielles, par Nelly Grosjean, Editions Eyrolles

Et bien d'autres...



A propos de Tout allant vert :

§ « **Tout allant vert** » est une entreprise de distribution de produits écologiques et durables par Internet, située au coeur des Flandres (Nord, 59) en France.

§ Elle a pour objectif de proposer un ensemble de produits et services pour un mode de vie plus écologique et durable.

§ Elle s'adresse au grand public et développe une offre destinée aux entreprises, associations et collectivités.

Adresse internet: <http://www.toutallantvert.com>