

Guide de

l'aromathérapie



Huiles

essentielles

Utilisées depuis des millénaires à travers le monde, les huiles essentielles sont reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé. Issues de différentes plantes, elles possèdent donc des propriétés différentes, dépendantes de leur composition.

Découvrez comment profiter des vertus de chaque huile essentielle et trouvez la meilleure huile bio pour répondre à vos besoins.



Massage



Bain



Pas de soleil pendant 8h



Diffusion

























































Inhalation















Usage culinaire

| <i>Huile essentielle</i> | Antiseptique | Maux d'hiver | Muscles & articulations | Relaxante |
|--------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------|------------------|
| Basilic tropical | | | | |
| Bergamote | | | | |
| Bois de Cèdre | | | | |
| Bois de Santal | | | | |
| Camomille romaine | | | | |
| Cannelle | | | | |
| Ciste | | | | |
| Citron | | | | |
| Citronnelle de Java | | | | |
| Curcuma | | | | |
| Encens | | | | |

| <i>Huile essentielle</i> | Antiseptique | Maux d'hiver | Muscles & articulations | Relaxante |
|------------------------------|---|--|---|---|
| Epinette noire |   |   | | |
| Eucalyptus Citriodora | |  |  |  |
| Eucalyptus Globulus |  |  | | |
| Eucalyptus Radiata | |    | |   |
| Gaulthérie Fragrantissima | | |  |   |
| Genévrier |  |  | |   |
| Géranium Rosat d'Egypte | | | |  |
| Gingembre |  | | | |
| Girofle |  |   | | |
| Hélichryse italienne | | |  | |
| Jasmin |   | | |    |
| Laurier noble | | |  |   |
| Lavande |   | |   |    |
| Lavande Aspic |  | |  |  |

| <i>Huile essentielle</i> | Antiseptique | Maux d'hiver | Muscles & articulations | Relaxante |
|---|---|--|---|---|
| Lavandin | | |   |    |
| Lemon- grass  |  | | | |
| Mandarine verte/rouge  | | | |   |
| Marjolaine à coquille | |  | |  |
| Menthe Poivrée | |  |  |  |
| Néroli | | | |  |
| Niaouli | |   | |  |
| Orange douce  |   | | |   |
| Palmarosa |   |  | | |
| Pample- mousse  |  | | |   |
| Patchouli | | |  | |
| Petit grain Bigarade  |  |  |  |    |
| Pin Sylvestre | |   |  | |
| Ravintsare |  |    | |  |

| <i>Huile essentielle</i> | Antiseptique | Maux d'hiver | Muscles & articulations | Relaxante |
|------------------------------|---|---|---|---|
| Romarin Cinéol |  |  | | |
| Romarin à verbénone |  | | | |
| Sapin Baumier | | |  | |
| Tea Tree |  |  | | |
| Thym à Linalol |  | | | |
| Verveine Vraie | | | |   |
| Ylang Ylang | | |  |   |



Massage



Bain



Pas de soleil pendant 8h





































Diffusion


















































Inhalation



Usage culinaire

| <i>Huile essentielle</i> | Confort circulatoire | Digestive | Respiratoire | Fatigue |
|---|---|--|---|---|
| Basilic tropical | |   | |   |
| Bergamote  | |   | | |
| Bois de Cèdre |   | |  | |
| Camomille romaine | |  | | |
| Cannelle | |   |   | |
| Cardamome | |   |   | |
| Ciste |   | | | |
| Citron  | |  | |    |
| Curcuma | |   | | |
| Cyprès |    | |  | |
| Encens | | |   | |

| <i>Huile essentielle</i> | Confort circulatoire | Digestive | Respiratoire | Fatigue |
|--|---|--|---|---|
| Epinette noire | | | |   |
| Estragon | |   | |   |
| Eucalyptus Globulus | | |  | |
| Eucalyptus Radiata | | |   | |
| Genévrier | | | |   |
| Géranium Rosat d'Egypte | | | |  |
| Gingembre | |  | |    |
| Girofle | |  | |   |
| Hélichryse |  | |  | |
| Lemon- grass  |  |  | | |
| Litsée Citronnée  | |  | |  |
| Mandarine verte/rouge  | |  | |   |
| Marjolaine à coquille | |  |   |   |
| Menthe Poivrée | |  | | |

| <i>Huile essentielle</i> | Confort circulatoire | Digestive | Respiratoire | Fatigue |
|---|---|--|---|---|
| Néroli | |  | |   |
| Niaouli |   | |  | |
| Orange douce  | |   | |  |
| Patchouli |  | | | |
| Petit grain Bigarade  | | |   |   |
| Pin Sylvestre | | |   |   |
| Ravintsare | | |    |   |
| Romarin à verbénone | | |  |   |
| Romarin Cinéol | | |    |   |
| Sapin Baumier | | |  |  |
| Sauge sclarée | | | |  |
| Tea Tree | | | |  |
| Thym à Linalol | | |    |  |
| Verveine Vraie | | | |    |



Eaux

florales

Les eaux florales (ou hydrolats) proviennent de la distillation des fleurs lors de l'extraction de leurs huiles essentielles.

Leur action est plus douce puisqu'elles sont moins concentrées, constituées de l'eau évaporée pendant l'opération.

Elles conviennent à tous les types de peaux, même les plus sensibles (enfants, bébés, femmes enceintes).

Même si toutes les eaux florales sont apaisantes, chacune possède sa spécificité.



utilisation
conseillée



utilisation
idéale

| <i>Eau florale</i> | Type de peau | | | | | |
|--------------------|---------------------|--------|---------|-------|--------|-------|
| | Mixte | Mature | Irritée | Sèche | Grasse | Terne |
| Bleuet | | | | | | |
| Camomille | | | | | | |
| Géranium | | | | | | |
| Hamamélis | | | | | | |
| Fleur d'oranger | | | | | | |
| Lavande fine | | | | | | |
| Sauge | | | | | | |
| Rose | | | | | | |
| Hélichryse | | | | | | |
| Romarin | | | | | | |
| Menthe poivrée | | | | | | |






















































































Huiles

végétales

De par leurs propriétés diverses, les huiles végétales sont utilisées pures comme huiles de beauté / soin. Mais elles sont aussi largement utilisées en base de dilution des huiles essentielles, afin de réaliser soi-même ses soins de beauté.

Découvrez notre sélection de 14 huiles végétales et leurs nombreux bienfaits !

| <i>Huile végétale</i> | Type de peau | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|---|---|---|
| | Mixte | Mature | Irritée | Sèche | Grasse | Terne |
| Abricot |  |  | |  | |  |
| Amande douce | | |  |  | | |
| Argan |  |  | |  | | |
| Avocat | |  | |  | | |
| Bourrache | |  |  |  | |  |
| Cameline | |  |  |  | |  |
| Jojoba |  |  |  |  |  | |
| Macadamia |  |  |  |  |  | |
| Olive | | |  |  | | |
| Onagre | |  |  |  | |  |
| Périlla | |  |  |  | | |
| Ricin | |  |  |  | | |
| Rose musquée | |  |  |  |  | |
| Soja | |  | |  | | |

| <i>Huile végétale</i> | Cheveux | Ongles | Vergetures/ cicatrices | Enfants |
|-----------------------|---|---|---|---|
| Abricot |  |  | |  |
| Amande douce |  |  |  |  |
| Argan |  |  |  | |
| Avocat |  |  | |  |
| Bourrache | | |  | |
| Cameline |  | |  |  |
| Jojoba |  |  | |  |
| Macadamia |  | |  | |
| Olive |  |  | |  |
| Onagre | | |  |  |
| Périlla |  |  | | |
| Ricin |  |  |  | |
| Rose musquée |  | |  | |
| Soja |  |  | | |



Avertissement

Nos recommandations visent à favoriser la bonne utilisation de ces produits. Néanmoins, ces informations sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale ni engager notre responsabilité.

Pour tout usage d'huiles essentielles dans un but thérapeutique, il est donc nécessaire de consulter un médecin aromathérapeute.