

Nouvelle édition

BIEN ÊTRE & santé

bienetre-et-sante.fr



**TOUT
SAVOIR
SUR LES
PLANTES**
*et les huiles
essentielles*

**GUIDE
PRATIQUE**



Phyto



Aroma



Conseils

*Annonce presse
GAE CAPSULE aux
essences Naturactive*



Sommaire

Toujours plus loin
dans le monde végétal 4

Phytothérapie
et extrait concentré 6

Aromathérapie
et huile essentielle 8

Huiles essentielles :
précautions et utilisations 10

Guide pratique

1. Plantes et produits
d'origine naturelle 14

2. Huiles essentielles bio 62

3. Huiles végétales bio 114

4. Conseils en phytothérapie
et en aromathérapie
Par sphère de santé 124

Index des maux du quotidien :

Les conseils en phytothérapie et en
aromathérapie par domaine d'action 136

Index des plantes 142



Édito

**Ces plantes qui
vous veulent
du bien !**

Entretenir ou améliorer son capital santé est une démarche essentielle à notre bien-être quotidien. Les propriétés préventives et curatives des plantes médicinales s'avèrent particulièrement intéressantes pour l'organisme et leur emploi présente de nombreux avantages. Grâce à la diversité et la spécificité de leurs constituants, elles offrent une solution naturelle au maintien d'un bon équilibre. C'est pourquoi, nous avons décidé de consacrer ce guide pratique aux plantes et aux huiles essentielles car, aujourd'hui, leur efficacité n'est plus à prouver.

Dans sa première partie, le guide répertorie les différentes plantes et produits d'origine naturelle, ainsi que les huiles essentielles et les huiles végétales. Il vous éclaire sur leurs domaines d'action et se termine par un index des troubles à soulager.

À l'heure où la prévention passe par une information éclairée, votre pharmacien vous aide à devenir acteur de votre propre santé. Pensez toujours à solliciter son conseil avant d'utiliser vos produits de phytothérapie et d'aromathérapie.

Juliette LEGROS

Directrice de la rédaction

Retrouvez-nous sur www.bienetre-et-sante.fr



*Histoire Naturelle,
Fig. 1. AN. GREGUEN. Fig. 2. AN. GREGUEN.*

Phytothérapie : savoir immémorial et science actuelle

La connaissance empirique des plantes remonte à l'aube de l'humanité. Les plus anciens témoignages de leur usage subsistent en Égypte et en Mésopotamie. Les Grecs, avec Hippocrate, seront les premiers à étudier leurs propriétés. Dans la lignée d'Aristote, Théophraste est l'auteur d'une Histoire des Plantes. Plus tard Dioscoride décrit plus de 500 végétaux dans son célèbre ouvrage *De materia medica*. Après les précieux apports de la médecine arabe, la phytothérapie se perpétue en Occident, notamment par l'École de Salerne (Italie). Mais c'est seulement au XIX^e siècle, avec le développement de la chimie et de la pharmacie, que les actifs des plantes sont isolés.

Actuellement, les laboratoires de phytothérapie bénéficient de techniques avancées pour analyser les substances naturelles et ainsi valider les savoirs accumulés au fil des siècles.

Toujours plus loin dans le monde végétal

Une démarche active au profit du bien-être

Être bien dans son corps, bien dans sa tête : ce souhait bien légitime, que nous partageons tous, dépend pour beaucoup de nous-mêmes. Santé et bien-être passent d'abord par l'hygiène de vie et la prévention.

Se nourrir de manière équilibrée, s'octroyer le sommeil suffisant, pratiquer l'activité physique nécessaire, éviter les excès... voilà les bases d'une démarche responsable, dictée par le simple bon sens. Plutôt prévenir que guérir, l'adage est vieux comme le monde... et plus que jamais d'actualité !

Revenir aux fondamentaux, c'est aussi faire appel aux solutions durables. Fragilisés par nos modes de vie actuels, nos organismes malmenés ont besoin de retrouver leur équilibre au travers de produits d'origine naturelle, dont l'action se diffuse harmonieusement, dans le respect des rythmes biologiques.



Pour une pratique simple et sûre

Source de médicaments et de produits de santé, le monde végétal offre un potentiel inépuisable d'actifs naturels, capables d'aider à soulager nos troubles fonctionnels, à rééquilibrer nos systèmes organiques, à nous défendre contre les agressions, à restaurer notre énergie vitale.

Dans le domaine de la **phytothérapie**, les actifs végétaux sont recueillis au terme d'un processus complexe qui permet de transformer la plante en extraits concentrés, secs ou fluides.

Dans le domaine de l'**aromathérapie**, ce sont les molécules volatiles de la plante qui sont libérées par le procédé de la distillation à la vapeur d'eau, sous une forme liquide et concentrée : l'huile essentielle.

En privilégiant la plante dans tous ses états, les deux approches se complètent efficacement. Phytothérapie et aromathérapie procèdent d'une démarche active et réfléchie. En présence d'un problème de santé, la prise d'un extrait de plante ou d'une huile essentielle dans un but curatif doit être conseillée par le médecin ou par le pharmacien. Dans la vie quotidienne, la phytothérapie et l'aromathérapie peuvent se pratiquer dans un but de confort et de bien-être.

L'objectif de ce guide est de vous donner les clés d'une pratique simple et sûre, adaptée à vos attentes personnelles.



Aromathérapie : la branche la plus récente de la phytothérapie

L'usage des plantes aromatiques est aussi ancien que la médecine. Trois mille ans avant notre ère, parmi les espèces médicinales connues des Égyptiens, figurent déjà la Menthe, le Laurier et la Cannelle. En Grèce, l'utilisation des aromates est recommandée par Hippocrate. Les épices orientales (Gingembre, Girofle...) viennent s'ajouter aux "herbes" méditerranéennes (Lavande, Thym, Sarriette...). Dès le XI^e siècle, l'invention de la distillation par les savants arabes permet d'extraire les substances aromatiques. Mais c'est seulement à la fin du XIX^e siècle que sont menées les premières études sur les propriétés des huiles essentielles. En 1928, le chimiste Gattefossé crée le mot "aromathérapie", ouvrant la voie à la pratique moderne.



En pharmacie : pour la garantie et le conseil

Formules de phytothérapie, compléments alimentaires d'origine végétale et huiles essentielles ont toute leur place en pharmacie. Fabriqués selon les normes de qualité pharmaceutiques, ces produits bénéficient d'une traçabilité jusqu'à l'utilisateur. En choisissant l'achat au comptoir officinal, vous bénéficiez en plus de la présence d'un praticien compétent. Par sa connaissance de la phytothérapie et de l'aromathérapie, le pharmacien est en mesure d'indiquer le bon usage des extraits concentrés de plantes et des huiles essentielles. En suivant ses conseils, vous pouvez profiter au mieux de leurs effets bénéfiques. L'avis du pharmacien est particulièrement précieux quant aux possibles interactions entre actifs. Il faut être vigilant notamment si l'on prend en même temps plusieurs formules naturelles répondant à des besoins différents, ou si l'on prend une formule à base de plantes en accompagnement d'un traitement classique. Pensez à questionner votre pharmacien.

Phytothérapie et extrait concentré



Protéger notre santé : une démarche responsable

Plus que jamais, notre santé au quotidien dépend d'une attitude consciente et responsable. On le sait, les petites négligences d'aujourd'hui ouvrent la porte à des ennuis qui grossiront au fil des années. Avec les plantes médicinales, c'est facile de s'occuper de son bien-être : on agit dans la douceur et dans la durée. On prend le temps de rétablir les équilibres naturels.

Les actifs d'origine naturelle, pour des solutions personnalisées

Chacun de nous est un être unique et original. Chacun a ses problèmes particuliers. Nos solutions de santé se construisent selon notre vécu, dans une recherche active et personnelle, guidée par les conseils des praticiens. La Phytothérapie, première des médecines naturelles, est là pour proposer des réponses graduées, personnalisées et complémentaires.

Aujourd'hui, les médicaments et les compléments alimentaires à base de plantes se présentent sous les formes les plus modernes – gélules d'extraits secs, sachets d'extraits fluides. Mais la Phytothérapie garde sa spécificité. Les plantes ont leur mode d'action particulier. Elles contiennent souvent plusieurs centaines de composants. Leurs actifs agissent en synergie, pour traiter le problème de façon globale dans l'organisme.

Principal avantage des plantes médicinales : leur action est efficace avec une moindre agressivité. Bien sûr, des précautions sont à respecter, notamment chez les enfants. Certaines espèces sont réservées à l'adulte (plus de 18 ans). Leur utilisation pendant la grossesse et l'allaitement est soumise à l'avis d'un professionnel de santé.

En dehors de ces situations particulières, la majorité des plantes ne présente aucun effet indésirable connu. En respectant les doses conseillées, on peut obtenir un véritable bénéfice santé.



L'extrait concentré de plante, le choix de la qualité

Si certains fabricants proposent une poudre de plante brute, d'autres ont opté pour un autre mode de fabrication. Plus complexe et plus long, ce procédé original permet d'offrir directement à l'utilisateur les actifs présentant l'intérêt nutritionnel, phytonutritionnel ou physiologique qu'il recherche. L'extrait de plante est actif, concentré, assimilable et standardisé.

• actif

Ce procédé permet d'éliminer certaines substances, telle que la cellulose, pour ne garder que les composants qui présentent une activité biologique intéressante.

• concentré

L'extrait obtenu est concentré en molécules actives. Plus besoin de conditionner la plante dans de grosses gélules ni de multiplier les prises. L'observance du traitement s'en trouve ainsi améliorée. C'est important pour obtenir l'effet recherché.

• assimilable

La cellulose a été éliminée. C'est une bonne chose, car non seulement les fibres de cellulose ne sont pas assimilables, mais elles retiennent les actifs et freinent leur diffusion dans l'organisme. Il ne reste que les principes actifs parfaitement solubles et biodisponibles.

• standardisé

La teneur en actifs des plantes peut varier en fonction des conditions de récolte (lieu, météo, degré de maturité...) ; ce procédé d'extraction permet de garantir la concentration souhaitée en actifs et de reproduire un dosage constant pour chaque lot fabriqué. L'utilisateur bénéficie ainsi d'un extrait **titré et standardisé**.



Extrait sec concentré de plante : un procédé original

Aujourd'hui, la phytothérapie s'appuie sur des méthodes performantes pour recueillir les molécules actives de la plante et éliminer les composants non-essentiels. Le procédé d'extraction et de concentration s'organise en 5 étapes :



Après un séchage adapté, la partie utile de la plante est finement broyée.



Les actifs sont obtenus par extraction aqueuse, alcoolique ou hydroalcoolique. Ceci permet de cibler les composants de la plante.



Le liquide obtenu est filtré afin d'éliminer les résidus solides, essentiellement la cellulose.

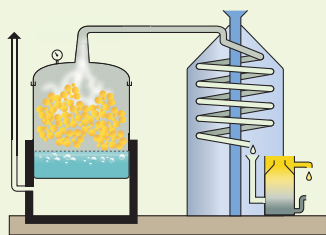


L'extrait fluide est soumis à évaporation, sous vide et à température contrôlée, pour le concentrer et éliminer l'eau ou l'alcool utilisé pour l'extraction.



L'extrait concentré sec est titré et standardisé, puis mis en gélules.

Au final, le produit de phytothérapie offre un maximum d'actifs dans le minimum de volume. Et l'utilisateur bénéficie du meilleur de la plante.



L'huile essentielle 100% pure, 100% naturelle

La plus haute qualité est obtenue sans aucun solvant, par le procédé de la **distillation à la vapeur d'eau**.

La vapeur traverse la cuve contenant les plantes et se charge de leurs molécules aromatiques. Refroidie dans le serpentín, la vapeur se condense ; l'huile essentielle se sépare de l'eau pour être recueillie dans l'essencier.

Réalisée à faible pression, la distillation lente et prolongée, ou distillation intégrale, permet d'extraire la totalité des composants aromatiques.

Pour obtenir un litre d'huile essentielle, il faut en moyenne 35 kg de plantes ; concernant la Lavande fine, plus de 150 kg de fleurs. Dans le cas particulier des agrumes, le péricarpe du fruit frais est pressé mécaniquement à froid, puis l'extrait obtenu est distillé à la vapeur d'eau pour en tirer l'huile essentielle.

Aromathérapie et huile essentielle (HE)

D'extraordinaires substances odorantes

Particularité des plantes aromatiques, leurs organes possèdent de minuscules réceptacles, dans lesquels sont sécrétées et stockées des substances fluides, très fortes en odeur et en saveur. Leur premier rôle est de défendre la plante contre les attaques de micro-organismes, parasites et prédateurs. Légères et volatiles, leurs molécules se diffusent dans l'air sous l'action du soleil. La plante s'en sert pour "communiquer" à distance. Et ses "messages" parfumés ont aussi pour effet d'attirer les insectes pollinisateurs ! Ces substances sont extraites des plantes aromatiques et leur utilisation déjà ancienne a fait la preuve de ses multiples bienfaits.

Un concentré de puissance

L'appellation "huiles essentielles" est officielle depuis 1972. Mais il ne s'agit pas de corps gras (une goutte sur du papier s'évapore sans laisser de trace). Que contiennent donc ces précieux liquides ? L'analyse révèle des composés complexes, appartenant à des familles chimiques aux effets très puissants : phénols, cétones, aldéhydes, mono- et sesquiterpènes, coumarines... Une huile essentielle 100% naturelle peut receler jusqu'à 250 molécules ! Leur synergie peut être à l'origine de propriétés très diverses : assainissantes, relaxantes, digestives, tonifiantes...

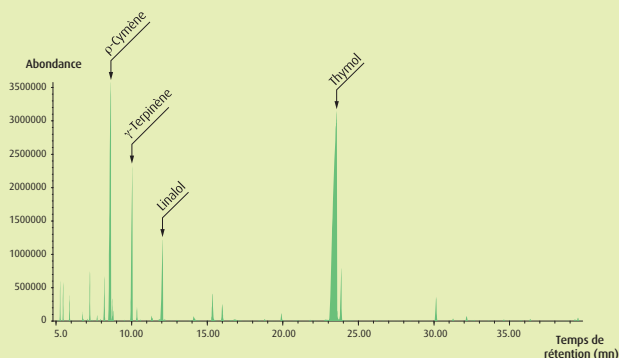
Toutefois certaines exercent des effets indésirables (irritation de la peau, toxicité pour le foie ou effet sur le système nerveux...), d'où la nécessité d'une grande prudence.



Le chémotype : un “profil” chimique particulier

Chaque huile essentielle possède une composition chimique spécifique. L'analyse par chromatographie en phase gazeuse permet d'établir son “profil” d'identification. Point important, une même espèce végétale peut donner des huiles essentielles différentes. Selon les caractéristiques du terroir où la plante a poussé (sol, ensoleillement, altitude, climat...), la composition et les propriétés de son huile essentielle changent. D'où l'importance de contrôler le “profil” chimique et, dans certains cas, d'indiquer le composant majeur, responsable de l'effet le plus significatif : c'est ce que l'on appelle le “chémotype”.

Exemple : l'HE de Thym vulgaire “à thymol”.



Exemple d'analyse par chromatographie :
sur cette image, le profil visualisé montre les "pics" caractéristiques d'une huile essentielle de Thym vulgaire à thymol.



Privilégier le label Bio

Hautelement concentrées, les huiles essentielles exigent un niveau de qualité élevé. C'est pourquoi les plantes distillées proviennent en priorité de l'agriculture biologique. La culture est conduite par des producteurs spécialisés. Leur cahier des charges exclut tout emploi d'herbicide ou d'insecticide de synthèse.

Les **huiles essentielles Bio** sont donc à privilégier. Le contrôle est assuré par un organisme de certification indépendant.



Précis et sûr : le flacon compte-gouttes

Pour une pratique fiable et sécurisée, le flacon d'huile essentielle est conçu pour délivrer très exactement la dose demandée (nombre de gouttes et volume). Il est conseillé de tenir le flacon incliné à 45° pour faciliter le comptage. L'étiquetage détaillé évite tout risque de confusion.

- Flacon en verre teinté, à fermeture hermétique avec sécurité enfants, contenance 5 à 10 ml.
- Deux modèles de compte-gouttes, calibrés avec précision :
 - soit 20 gouttes = 1 ml
 - soit 40 gouttes = 1 mlVérifier la mention sur l'emballage.

• Informations figurant sur l'étiquette : le nom de la plante (dénomination botanique, genre, espèce), la partie utilisée, les molécules principales, le chémotype (éventuel), la mention Bio, les caractéristiques du compte-gouttes et les mentions de sécurité.

Dans le flacon d'origine, à l'abri de la lumière, de l'air et de la chaleur, une HE se conserve jusqu'à 4 ans.

Huiles essentielles (HE) : précautions et utilisations

Pour chaque huile essentielle, respectez le mode d'utilisation conseillé, ainsi que les précautions générales et particulières. N'oubliez pas que certaines huiles essentielles sont réservées à l'usage des adultes. N'augmentez pas la dose sans l'avis d'un médecin (spécialisé en aromathérapie) ou d'un pharmacien. Consultez si vous n'obtenez pas d'amélioration après 48 heures. Quelle que soit la voie d'absorption, ne prenez pas plus de 2 ou 3 huiles essentielles en même temps.

Précautions générales

- Pas d'utilisation chez la femme enceinte ou allaitante
- Pas d'utilisation chez l'enfant de moins de 6 ans sans avis médical
- Pas d'utilisation en cas d'épilepsie, d'allergie aux molécules aromatiques
- En cas de traitement médical en cours, l'avis d'un professionnel de santé est nécessaire
- Pour toute utilisation par voie orale, demandez conseil à votre pharmacien.
- Ne pas utiliser en continu
- Ne pas utiliser une HE pure, sauf mention contraire
- Ne pas l'appliquer près des yeux, dans les oreilles ou le nez (sauf indication spécifique)
- Se laver les mains à l'eau et au savon après une application
- Ne pas diffuser en continu, ni en présence d'un jeune enfant
- Ne pas laisser à la portée des enfants



Par prise orale

Dans quels cas ? La prise orale est généralement réservée à l'adulte. Cette voie d'absorption est contre-indiquée en cas de gastrite, d'ulcère gastro-duodéal, de reflux œsophagien. Incompatibilité possible avec certains traitements, par exemple les anti-coagulants. La prise d'un médicament devra être éloignée de 2 à 3 heures. Demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Comment ? Les huiles essentielles ne doivent jamais être mises pures dans la bouche. Elles ne sont pas solubles dans l'eau. Prenez-les de préférence dans une cuillerée à café d'huile végétale alimentaire (olive, tournesol...) ou de teinture-mère (en pharmacie), ou dans un peu de miel. Dans quelques cas, il est préconisé de déposer les gouttes sur un morceau de sucre ou de mie de pain, ou sur un comprimé neutre (en pharmacie).



Par application cutanée

Les huiles essentielles peuvent être actives par voie topique. Certaines peuvent être irritantes et même dermocaustiques : voir les rubriques "précautions" du guide. Dans tous les cas, éviter les zones sensibles et les muqueuses.

Dans quels cas ? L'application cutanée convient dans de nombreuses situations. Elle offre des possibilités très agréables pour les soins corporels et cosmétiques.

Comment ? Les HE s'utilisent le plus souvent en dilution dans une huile végétale (voir ci-contre). Vous les appliquerez en massage, exceptionnellement en friction, soit à proximité de la zone concernée, soit sur un centre nerveux (plexus solaire, colonne vertébrale...), soit sur une zone bien vascularisée : poignet, pli du coude ou du genou, plante des pieds.....

Tableau des dilutions : nombre de gouttes d'HE selon le pourcentage de dilution et la taille du flacon utilisé pour réaliser le mélange. Ici pour un compte-gouttes catégorie « 40 gouttes = 1 ml ». Le nombre de gouttes est à diviser par deux pour un compte-gouttes catégorie « 20 gouttes = 1 ml ».

flacon de :	10 ml	30 ml
dilution à 0,5%	2 gouttes	6 gouttes
dilution à 2%	8 gouttes	24 gouttes
dilution à 5%	20 gouttes	60 gouttes
dilution à 10%	40 gouttes	120 gouttes

Déposer les gouttes dans le flacon de 10 ou 30 ml, compléter avec l'huile végétale appropriée et mélanger.



Huiles végétales (HV) : le meilleur support par voie cutanée

Trop puissantes pour être appliquées pures, les huiles essentielles s'utilisent diluées (sauf exception) dans un liquide adapté : huile végétale de Macadamia, Amande, Argan, Abricot, Calophylle, cire de Jojoba, macérat huileux d'Arnica ou de Millepertuis (voir page 114).

Les huiles végétales favorisent la diffusion des HE au travers de la peau. Très riches en acides gras, elles renforcent le film protecteur de l'épiderme et combattent le dessèchement cutané.

Issues le plus souvent de culture biologique, les huiles végétales se conservent 30 mois à l'abri de la lumière, de l'air et de la chaleur. Après ouverture du flacon, utiliser dans les 6 mois.



Huiles essentielles (HE) : précautions et utilisations



En diffusion atmosphérique

Certaines HE s'utilisent dans un diffuseur électrique par nébulisation à froid ou ultrasonique. Ces techniques sont les plus efficaces pour assurer la diffusion des huiles essentielles dans un grand espace (surface de 20 à 100 m² environ). Sans être chauffées, les HE sont projetées en minuscules gouttelettes et se dispersent dans l'atmosphère.

Dans quels cas ? La diffusion atmosphérique convient particulièrement aux HE à visée assainissante ou relaxante. C'est la voie idéale pour assainir les pièces à vivre... et pour se détendre !

Comment ? La diffusion ne se pratique jamais en continu. Rythme conseillé :

- dans une pièce vide, un cycle de **30 minutes** deux à trois fois par jour (débit maximum)
- dans une pièce occupée, un cycle de **30 minutes** (faible débit). À renouveler une à deux fois par jour.

Diffuseur à réservoir ou diffuseur à haute pression dans lequel le flacon (5, 10 ou 30 ml) est directement vissé. Ces appareils bénéficient de cycles programmables et d'un arrêt automatique.

Bon à savoir : quelques HE exhalant une odeur trop forte (risque de maux de tête), sont à diffuser avec modération, ou en mélange avec une autre.

Conseil pratique : ne pas oublier de nettoyer régulièrement le diffuseur avec un produit adapté (risque d'obturation des buses).



En ambiance olfactive

Les HE pures sont également utilisées pour le plaisir associé à leur parfum. Dans un diffuseur électrique adapté, les huiles essentielles ne sont pas altérées par un chauffage intempestif et conservent toutes leurs qualités olfactives. Par exemple, un diffuseur par chaleur douce régulée. À défaut de diffuseur, un galet en céramique pour diffusion convient aussi.

Dans quels cas ? C'est le moyen de parfumer agréablement votre intérieur.

Comment ?

Rythme conseillé dans une pièce : **30 minutes** deux à trois fois par jour : se reporter aux conseils d'utilisation du diffuseur.

Conseil pratique : ne pas laisser une HE plusieurs jours dans le diffuseur d'arômes car elle pourrait s'oxyder au contact de l'air.



En inhalation

Les huiles essentielles interviennent par la voie olfactive.

L'inhalation humide s'utilise notamment pour le confort des voies aériennes supérieures. Cette voie est déconseillée aux enfants, ainsi qu'en cas d'asthme, de couperose, d'irritation du visage. L'inhalation sèche peut être pratiquée pour le bien-être respiratoire, la relaxation, le sommeil, le tonus... (adulte et enfant de plus de 6 ans).



Dans ce guide, les symboles correspondant aux modes d'utilisation sont déclinés selon le code suivant :

-  Mode d'utilisation conseillé.
-  Avec précautions, uniquement sur conseil d'un professionnel de santé. Pas d'usage prolongé.
-  Usage déconseillé ou contre-indiqué.

Dans quels cas ? Principalement pour le bien-être respiratoire et la relaxation.

– **Inhalation humide** : verser de l'eau bouillante dans un bol, ou mieux dans un inhalateur, en ajoutant 2 à 3 gouttes d'HE ; respirer la vapeur pendant 5 minutes, en fermant les yeux.

– **Inhalation sèche** : verser quelques gouttes sur un mouchoir et le placer sous le nez (ne pas s'en

servir ensuite pour se moucher ou s'essuyer les yeux).



En sauna facial

Pour les soins du visage (en particulier en cas de peaux grasses), on procède comme pour une inhalation humide, au-dessus d'un bol d'eau chaude (réservé à l'adulte).

Les incontournables de la trousse aromatique. Ces 12 huiles essentielles permettent de faire face à la plupart des petits maux de la vie quotidienne. Toutes sont utilisables sous réserve de respecter les précautions d'emploi, à partir de 6 ans ou de 12 ans, selon l'huile essentielle choisie. Avant toute utilisation, reportez-vous au guide (index p. 142). En cas de doute, n'hésitez pas à demander l'avis de votre pharmacien.

<i>Huiles essentielles</i>	<i>Domaines d'action</i>	<i>Modes d'utilisation</i>
Citronnelle de Java	Répulsif moustiques, anti-acariens Manifestations rhumatismales	Diffusion Voie cutanée (diluée)
Citronnier	Baisse de tonus, troubles de la concentration Lenteur digestive, nausées	Diffusion et inhalation sèche Voie orale
Eucalyptus citronné	Répulsif moustiques Douleurs articulaires et musculaires	Diffusion Voie cutanée (diluée)
Eucalyptus radié	Affections ORL, grippe	Diffusion en mélange
Géranium Bourbon	Acné, peau grasse, mycoses	Voie cutanée (diluée)
Giroflier	Affections buccales, Infections respiratoires, urinaires, intestinales	Voie cutanée (diluée) Voie orale
Hélichryse italienne	Coup, choc	Voie cutanée (pure ou diluée)
Lavande aspic	Piqûres d'insectes	Voie cutanée (pure ou diluée)
Lavande fine	Stress, troubles du sommeil, Petites brûlures Répulsif poux	Diffusion et inhalation sèche Voie cutanée (pure ou diluée) Application sur cheveux
Menthe poivrée	Nausées, lenteurs digestives Douleurs musculaires	Voie orale Voie cutanée (pure ou diluée)
Ravintsara	Affections ORL, prévention grippe Assainissant atmosphérique	Voie cutanée (diluée) Diffusion en mélange
Tea tree	Affections ORL Herpès labial, acné, mycoses	Diffusion en mélange Voie cutanée (pure ou diluée)

Les plantes et les produits d'origine naturelle contribuent à une démarche de santé respectueuse des équilibres physiologiques. Pour savoir quelles sont les solutions les mieux adaptées à votre bien-être, parlez-en à votre pharmacien. Formé à la connaissance des plantes médicinales, il saura vous conseiller sur leur emploi.

1.

Plantes
& produits
d'origine
naturelle



Acacia

Acacia seyal Delile Syn. *Acacia senegal* var. *fistula* (Schweinf.) Oliv.

Partie utilisée : exsudat de sève

La plante

Cette espèce d'**Acacia** est très répandue au Soudan et dans les pays d'Afrique de l'Ouest. L'arbre produit une gomme, dite « arabe », que l'on recueille après incision du tronc et des branches. Les papyrus égyptiens attestent de son usage depuis au moins 4 000 ans.

Domaines d'utilisation traditionnels

La gomme d'Acacia contient des fibres qui ont la capacité de se charger en eau et de lester les selles sans aggraver la muqueuse intestinale ; elles contribuent ainsi à réguler le transit en douceur. De plus, ces fibres non assimilables jouent un rôle prébiotique au niveau du côlon : elles servent de nutriments pour les « bonnes » bactéries, dont elles stimulent l'activité. Grâce à cet effet régénérant, la flore intestinale se rééquilibre.

Conseils pratiques

Pour réduire le transit. La gomme d'Acacia peut être associée au Pruneau et au Tamarin. Utilisation : en général 1 sachet d'extraits fluides par jour dans un verre d'eau, de préférence le midi ou le soir, pendant 10 jours. À renouveler si nécessaire. Réservé à l'adulte, à partir de 18 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.

Constipation: 5 conseils pour un meilleur transit

1. Aller à la selle à heures fixes.

Le côlon est un organe hypersensible, facilement perturbé par le stress et par les modifications de l'environnement. Pour préserver son activité réflexe, il convient de le solliciter à intervalles réguliers, en respectant son rythme physiologique.

2. Pratiquer une activité physique.

Les muscles abdominaux exercent un massage bénéfique pour le fonctionnement de l'intestin. L'effet se constate après 15 à 20 minutes de marche par jour.

3. Privilégier les fibres douces.

Les fruits crus, les légumes frais cuits à l'eau et certains légumes secs apportent des fibres solubles, nécessaires à la régulation du transit

4. Boire 1,5 à 2 litres de liquide par jour.

Bien hydratées, les matières parviennent sans encombre au rectum

5. Compléter avec la prise d'extraits

de plantes. Gomme d'**Acacia**, chair de **Pruneau**, pulpe de **Tamarin** contiennent des fibres douces (pectines, mucilages...) facilitant l'évacuation des selles.

En cas de constipation opiniâtre, il est indispensable de consulter.





Achillée millefeuille

Achillea millefolium L.

Partie utilisée : la partie aérienne fleurie

La plante

Plante herbacée de l'hémisphère Nord, l'**Achillée millefeuille** pousse dans les prés et sur le bord des chemins. Elle porte des feuilles étroites et des fleurs en capitules, réunies en corymbes serrés. Son nom de genre "Achillée" lui viendrait du héros de la mythologie grecque, Achille, à qui le centaure Chiron aurait révélé les nombreuses vertus de la plante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Les parties aériennes fleuries contiennent des flavonoïdes, des acides phénoliques et des lactones sesquiterpéniques. Connue pour son action relaxante musculaire, l'Achillée millefeuille contribue à apaiser les crampes abdominales périodiques et aide ainsi au confort menstruel. On l'associe à la Grande camomille pour apaiser les règles douloureuses.

Conseils pratiques

Pour apaiser les règles douloureuses. En duo Achillée millefeuille + Grande camomille. La veille ou le premier jour des règles : 1 gélule avec un grand verre d'eau. Pendant les règles : 1 à 3 gélules par jour selon l'intensité de l'inconfort. En cas de gênes intenses, il est possible de prendre jusqu'à 3 gélules par jour en une seule prise. Réservé aux femmes et aux jeunes filles à partir de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse. Déconseillé aux femmes sous anti-coagulants ou anti-agrégants plaquettaires, ainsi qu'en cas d'allergie aux Astéracées.



Ail

Allium sativum L.

Partie utilisée : le bulbe

La plante

Condiment indissociable de la cuisine méditerranéenne, l'**Ail** tenait aussi une place de choix dans la pharmacopée ancienne. Ses propriétés antiseptiques préservaient des maladies contagieuses. Au début du XX^e siècle, la médecine moderne a mis en évidence le rôle bénéfique de l'Ail sur le système cardio-vasculaire.

Domaines d'utilisation traditionnels

L'Ail est reconnu pour son action bénéfique sur la tension artérielle et le cholestérol. On l'utilise traditionnellement dans le traitement des troubles circulatoires mineurs.

Conseils pratiques

Sans gêne pour l'entourage. En général 1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau. À prendre pendant 3 mois ; à renouveler si nécessaire après bilan médical. Réservé à l'adulte dans cette indication. En cas de prise d'anticoagulants, demandez conseil à votre médecin. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



La plante, vraie,
pure et saine

Artichaut

Cynara scolymus L.

Partie utilisée : la feuille

La plante

Issu du Cardon sauvage, l'**Artichaut** que nous connaissons a pris place dans les potagers dès le XV^e siècle. Ses tiges étaient alors dégustées confites dans le sucre. On le cultive dans toute l'Europe pour ses boutons floraux dont on consomme la base charnue. Cette plante a sa place au jardin d'agrément car ses fleurs épanouies se révèlent d'un bleu superbe.

Domaines d'utilisation traditionnels

Ce n'est qu'au début du XX^e siècle que furent découvertes les propriétés médicinales des feuilles d'Artichaut. Parmi les actifs majeurs, la cynarine et l'acide chlorogénique ont pour effet de stimuler la formation de la bile ; ils jouent également un rôle protecteur sur les cellules hépatiques. De plus, selon plusieurs études, l'extrait d'Artichaut contribue à normaliser les taux de lipides dans le sang. Son utilisation traditionnelle est basée sur son action bénéfique sur les troubles de la digestion et de l'élimination.

Conseils pratiques

Mieux éliminer, mieux digérer. En général, 3 gélules par jour, avec un grand verre d'eau. Ne pas dépasser 15 jours d'utilisation. Réservé à l'adulte et à l'adolescent de plus de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Déconseillé en cas d'obstruction des voies biliaires et autres maladies biliaires ou hépatiques.



Aucune plante n'entre dans la composition d'un produit de phytothérapie sans avoir "décliné son identité" auprès du botaniste chargé de contrôler les entrées.

En effet, certaines espèces pourraient être confondues avec des variétés voisines dépourvues de propriétés médicinales. Les premières analyses ont pour but de vérifier l'absence de produits indésirables. Au cas où des traces de polluants chimiques seraient découvertes, le lot de plantes serait purement et simplement rejeté.

Enfin, après prélèvement de la partie active, les techniciens du laboratoire vérifient sa bonne teneur en actifs.

Le produit de phytothérapie présentera ainsi une qualité et une efficacité constantes.



Plantes & produits
d'origine naturelle

BIEN-ÊTRE & santé





Aubépine

Crataegus monogyna Jacq.

Partie utilisée : la sommité fleurie

La plante

La floraison neigeuse de l'**Aubépine**, célébrée par les poètes de la Renaissance, symbolise à elle seule le printemps. Dans les haies bocagères, ses buissons épineux peuvent être âgés de plusieurs siècles !

Domaines d'utilisation traditionnels

Douée d'une activité sédative sur le système nerveux central, l'Aubépine est traditionnellement utilisée pour atténuer les troubles liés à la nervosité : irritabilité, émotivité excessive, perception exagérée des battements du cœur (en l'absence de maladie cardiaque). En préservant le calme au quotidien, l'extrait d'Aubépine contribue à prévenir les troubles du sommeil.

Conseils pratiques

Plus de calme, jour et nuit. En cas de nervosité et pour favoriser le sommeil, chez l'adulte et l'adolescent de plus de 12 ans : 2 gélules par jour avec un verre d'eau.
En cas de palpitations liées à une anxiété légère, chez l'adulte à partir de 18 ans : 2 gélules par jour avec un verre d'eau.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

Bon à savoir. L'association avec la Passiflore donne de bons résultats.



Bambou

Bambusa arundinacea (Retz.) Willd.

Partie utilisée : exsudat issu de la tige

La plante

L'extraordinaire famille des Bambous compte plus de 1 300 espèces ! Le **Bambou épineux**, variété que l'on utilise à des fins médicinales, se distingue par une exceptionnelle teneur en matières minérales. L'exsudat, obtenu à partir de la tige, constitue une véritable source naturelle de silice.

Domaines d'utilisation traditionnels

La silice participe à la solidité de la trame osseuse. L'apport minéral a également pour effet d'augmenter la résistance du tissu conjonctif, ce qui aide à prévenir la dégénérescence du cartilage, caractéristique de l'arthrose. L'extrait de Bambou contribue ainsi au confort des articulations. Il est intéressant de l'associer au Curcuma et à l'Ortie sous forme fluide.

Conseils pratiques

Pour la santé des os et des cartilages.

En général 1 gélule matin et soir avec un grand verre d'eau ; ou 1 sachet d'extraits fluides (avec Ortie et Curcuma) par jour à diluer dans de l'eau. Réservé à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. L'association Bambou/Ortie/Curcuma est déconseillée en cas de prise d'anticoagulants.



Bardane

Arctium lappa L.

Partie utilisée : la racine

La plante

Poussant au bord des chemins de campagne, les grands pieds de **Bardane** font la joie des enfants, qui s'amuse avec les "gratterons" ; ces fruits hérissés de crochets, en s'accrochant aux passants humains ou animaux, permettent à la plante de disséminer ses semences. L'usage de la Bardane dans le traitement des affections de la peau remonte à plusieurs siècles.

Domaines d'utilisation traditionnels

La Bardane se recommande en cas d'acné modérée. Par son rôle de draineur du foie et des reins, elle nettoie l'organisme des toxines qui contribuent à l'apparition des boutons. De plus, elle apporte des actifs antibactériens qui aident à assainir la peau, réduisant ainsi les rougeurs et les lésions. On l'associe à la Pensée sauvage pour traiter les problèmes de peau grasse.

Conseils pratiques

Contre les petits problèmes de peau.

En général 1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement, ni en cas d'allergies aux Astéracées.

Peaux à problèmes

Teint brouillé, peau luisante, comédons et boutons... C'est le cortège désolant des problèmes de peau les plus courants. Leur origine commune est la production excessive de sébum, liée à un déséquilibre hormonal ; ils se manifestent généralement à l'adolescence, mais persistent parfois à l'âge adulte. Les femmes de 25-30 ans sont de plus en plus nombreuses à consulter pour une acné touchant le bas du visage. L'origine de cette « acné tardive » est mal définie. Elle peut être liée à un traitement contraceptif, ou simplement due à des soins inadaptés et des erreurs de maquillage.

Les conseils du dermatologue : une peau à tendance séborrhéique doit être nettoyée en douceur, sans alcool ni savon décapant. On évite les produits onctueux et couvrants. Le mieux est d'utiliser une gamme de soins spécifiques.

En phytothérapie, deux espèces végétales sont traditionnellement dédiées aux problèmes de peau grasse : la **Bardane** pour son rôle de draineur et la **Pensée sauvage** pour son activité astringente au niveau cutané.





Boldo

Peumus boldus Molina
Partie utilisée : la feuille

La plante

Au Chili, où il pousse spontanément sur les contreforts andins, le **Boldo** est une plante providentielle : on mange ses amandes en dessert et ses feuilles comme condiment, on utilise l'écorce en tannerie et le bois pour faire du charbon. Cet arbuste toujours vert est maintenant cultivé au Maroc.

Domaines d'utilisation traditionnels

Plusieurs études ont mis en évidence le pouvoir hépatoprotecteur de l'extrait de Boldo. Le principal actif présent dans la feuille (la boldine) est un alcaloïde aux propriétés cholagogues et cholérétiques, favorisant la sécrétion et l'évacuation de la bile. Le Boldo est traditionnellement recommandé pour une meilleure digestion des aliments, et pour l'accélération du transit.

Conseils pratiques

Digestion et transit. En général, 1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau. Ne pas dépasser 15 jours d'utilisation. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement. Contre-indiqué en cas de maladies hépatiques ou de calculs biliaires.



Bouleau

Betula pendula Roth
Partie utilisée : la feuille

La plante

Le **Bouleau** est un grand arbre d'allure légère, commun dans les forêts de l'Europe du Nord. Reconnaissable à son écorce blanc argenté, le tronc se crevasse au fil du temps et laisse apparaître des lignes horizontales de couleur grise, caractéristiques de l'espèce. Appelé arbre de la sagesse, ses branches grêles étaient autrefois utilisées comme baguettes... par les maîtres d'école !

Domaines d'utilisation traditionnels

La feuille de Bouleau révèle une forte teneur en flavonoïdes et en potassium, composants connus pour leurs vertus diurétiques. De ce fait, le Bouleau est utilisé pour son action sur les mécanismes d'élimination de l'organisme et en particulier sur la fonction urinaire. Aux changements de saison, l'extrait de Bouleau est conseillé pour son action détoxifiante. En cas de rétention d'eau, la plante peut également favoriser le drainage.

Conseils pratiques

Pour relancer le métabolisme. En général, 1 sachet d'extrait fluide (associé par exemple à des extraits de Pissenlit et Queue de Cerise) chaque jour, dilué dans un verre d'eau. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Déconseillé en cas d'allergie aux salicylés, de prise d'anticoagulants ou d'obstruction des voies biliaires.



Bourrache

Borago officinalis L.

Partie utilisée : la graine

La plante

Aussi utile que décorative, la **Bourrache** propose ses jeunes pousses en salade et offre une nuée de fleurs en étoile, d'un bleu radieux. La plante est cultivée pour la production de graines. L'huile est extraite par pression à froid.

Domaines d'utilisation traditionnels

L'huile de Bourrache contient des acides gras de type oméga 6 (linoléique et gamma-linolénique), qui participent par l'intermédiaire des phospholipides à la constitution des membranes cellulaires. Cet apport nutritif contribue à prévenir le dessèchement des couches supérieures de l'épiderme. Une utilisation régulière aide ainsi à rendre la peau plus souple, plus résistante, et à entretenir son éclat.

Conseils pratiques

La défense du capital jeunesse. En général 1 capsule matin et soir, avec un grand verre d'eau.

En cas de sécheresse prononcée de la peau, le contenu d'une capsule peut être appliqué directement sur le visage.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

Vivre naturellement l'étape de la ménopause

Chez la femme, la période de fécondité s'achève autour de 50 ans, avec l'arrêt progressif du fonctionnement des ovaires. Le plus souvent, la transition se fait naturellement, selon le processus programmé par l'organisme. Toutefois, la baisse de production d'hormones peut entraîner gêne et inconfort : troubles de l'humeur, fatigue, bouffées de chaleur, sécheresse intime... En outre, les voies urinaires sont fragilisées, d'où un risque accru d'attaque bactérienne.

Heureusement, il existe de nombreuses aides naturelles à ces problèmes :

- en cas de nervosité, irritabilité :
extrait concentré de **Houblon***
- bouffées de chaleur : huile essentielle de **Sauge sclairée***
- fatigue : **Gelée royale** - extrait concentré de **Ginseng**
- sécheresse cutanée : huile d'**Onagre** - huile de **Bourrache**
- perte osseuse : extrait concentré de **Prêle des champs**
- perte musculaire : **Spiruline**
- gênes urinaires : extrait concentré de **Cranberry** (dosé à 36 mg/jour de proanthocyanidines).

* sauf contre-indication.





Bruyère

Calluna vulgaris (L.) Hull.

Partie utilisée : la sommité fleurie

La plante

Typiques des paysages de landes, les **Bruyères** composent de somptueux tapis, de la fin de l'été jusqu'au seuil de l'hiver. Dans le langage symbolique, la fleur de Bruyère évoque "la rêverie solitaire". On se souvient du poème de Victor Hugo, portant sur la tombe de sa fille "un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur".

Domaines d'utilisation traditionnels

Connues de tout temps, les propriétés de la Bruyère se vérifient à la lumière des connaissances actuelles. Dotée de vertus assainissantes et diurétiques, la Bruyère favorise l'élimination des urines chargées de toxines. Elle peut être associée à un traitement contre les gênes urinaires.

Conseils pratiques

Pour le soulagement de l'inconfort urinaire.

En général 1 gélule matin et midi, avec un grand verre d'eau.

Réservé à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



Busserole

Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.

Partie utilisée : la feuille

La plante

Commune dans les montagnes d'Europe, la **Busserole** est un arbrisseau toujours vert, dont les baies écarlates passent pour attirer les ours, d'où son nom latin *uva ursi*, raisin d'ours.

Domaines d'utilisation traditionnels

La feuille de Busserole est particulièrement riche en arbutoside, qui se transforme en hydroquinone, remarquablement efficace contre les germes infectieux. Son action bien ciblée contribue ainsi à assainir les voies urinaires, notamment en cas de cystite.

Conseils pratiques

Confort urinaire féminin. En général 1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau, de préférence l'estomac vide. En cas de crise : 6 gélules par jour pendant 2 jours, puis 2 par jour pendant 5 jours. À noter : en prévention des troubles urinaires et au moment des crises, il faut veiller à limiter l'acidification des urines en réduisant la consommation de sel, de viande, de produits laitiers et céréaliers et en privilégiant les fruits et les légumes. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas utiliser au-delà de 7 jours. Ne pas dépasser 5 cures par an.



Camu camu

Myrciaria dubia (Kunth) McVaugh
Partie utilisée : la baie

La plante

Camu camu est le nom donné au Pérou aux baies globuleuses que fournit un petit arbre originaire des rives de l'Amazonie. Ces fruits acidulés sont traditionnellement consommés frais ou cuisinés. L'industrie alimentaire sud-américaine les incorpore à d'innombrables préparations sucrées.

Domaines d'utilisation traditionnels

Fruit le plus riche en vitamine C connu à ce jour (40 fois plus que l'orange !), le Camu camu contient en plus des caroténoïdes et des anthocyanes. Par sa double action, tonique et antioxydante, le Camu camu aide l'organisme à lutter contre la fatigue et participe à la protection de nos cellules contre les agressions de l'environnement.

Conseils pratiques

Geste santé du matin. 3 gélules d'extrait concentré de Camu camu couvrent 100% des besoins journaliers en vitamine C. En général 3 gélules le matin, avec un grand verre d'eau. Enfant après 6 ans : 1 à 2 gélules par jour selon l'âge. Femme enceinte : sur avis du médecin ou du pharmacien, prise ponctuelle pendant 10 jours.

Vitamine C indispensable pour notre organisme

Depuis toujours les fruits et légumes sont perçus comme les cadeaux de la nature pour maintenir nos organismes en bonne santé. Certains contiennent notamment une incroyable richesse en vitamine C. La **vitamine C** participe à des centaines de processus dans l'organisme. Excellent tonique, elle aide à conserver forme et vitalité en contribuant à réduire la fatigue. Elle est aussi connue pour ses propriétés anti-oxydantes qui protègent les cellules des dommages des radicaux libres. Autre fonction : aider le corps à fabriquer le collagène, une protéine essentielle à la formation du tissu conjonctif de la peau, des ligaments et des os. Enfin la vitamine C augmente l'absorption du fer contenu dans les végétaux au moment de la digestion. À consommer donc fruits et légumes de saison ou compléments alimentaires riches en vitamine C pour un apport ponctuel concentré !





Cassis

Ribes nigrum L.

Partie utilisée : le fruit

La plante

Cet arbrisseau chargé de petites grappes sucrées est cultivé depuis le XVI^e siècle, notamment en Bourgogne, région d'origine de la fameuse liqueur mise à la mode par le chanoine Kir. Un traité de 1712, intitulé "Les propriétés admirables du **Cassis**", fut le premier à décrire ses vertus médicinales.

Domaines d'utilisation traditionnels

Les baies, très riches en vitamine C, doivent leur coloration intense à des molécules complexes, les anthocyanes, connues pour "piéger" les radicaux libres. Par son activité antioxydante, le Cassis contribue à la résistance des parois veineuses. On l'utilise notamment dans les manifestations fonctionnelles de la fragilité capillaire (couperose, pétéchies...) et pour son action sur les petits vaisseaux.

Conseils pratiques

Pour de jolies jambes. En association avec des extraits de Vigne rouge et de Myrtille. Utilisation : en général 1 sachet d'extraits fluides par jour dans un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.



Charbon végétal

Carbo vegetabilis

(*Cocos nucifera* L.)

Origine

Le **charbon végétal** s'obtient par carbonisation de coques de noix de coco. Un second passage à haute température active et renforce sa capacité d'adsorption. Ce produit inerte est parfaitement toléré dans le tube digestif.

Domaines d'utilisation traditionnels

Le charbon végétal a pour propriété essentielle de fixer les gaz produits dans l'intestin par la fermentation intempestive de certains aliments. On l'utilise notamment en cas de digestion difficile accompagnée de ballonnements. Il peut être indiqué en traitement d'appoint de la diarrhée (en complément de mesures de diététique et de réhydratation).

Conseils pratiques

Bien-être et ventre plat. En général 2 capsules par jour, avec un grand verre d'eau. Du fait de l'activité adsorbante du charbon, il est conseillé d'attendre au moins 2 h avant toute prise de médicament. Femme enceinte et enfant de plus de 6 ans : prise ponctuelle, sur avis du médecin ou du pharmacien.



Chardon Marie

Silybum marianum (L.) Gaertn.

Partie utilisée : le fruit

La plante

Le **Chardon Marie** se reconnaît aux nervures blanches de ses feuilles épineuses. La plante doit son nom à une légende : la Vierge Marie, fuyant de Judée en Égypte pour échapper à Hérode, se serait cachée dans un bosquet de chardons pour allaiter l'Enfant Jésus. Des gouttes de son lait, en tombant sur les feuilles, les auraient marquées de blanc.

Domaines d'utilisation traditionnels

Le fruit mûr renferme un mélange de flavanolignanes, appelé silymarine. Celle-ci intervient sur les cellules hépatiques qu'elle protège et peut aider à régénérer. Cette activité est étudiée dans le traitement des maladies du foie (hépatites toxiques et virales, cirrhose). Traditionnellement, l'extrait de Chardon Marie est utilisé en cas de troubles fonctionnels digestifs attribués à une origine hépatique.

Conseils pratiques

Hépatoprotecteur. En général, 2 gélules le soir, avec un grand verre d'eau. Ne pas dépasser 15 jours d'utilisation. Contre-indiqué en cas de crise d'obstruction des voies biliaires. Risques d'interactions médicamenteuses notamment avec les anticoagulants : sur avis du médecin ou du pharmacien avant utilisation et en cours de prise. Réservé à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement, ainsi qu'en cas d'allergie aux Astéracées.

Qu'est-ce que la dyspepsie ?

La **dyspepsie** est le terme médical désignant certains troubles fonctionnels de l'appareil digestif, familièrement appelés "mal au ventre", "indigestion" ou, improprement, "crise de foie". Ces troubles très répandus, parfois liés à une fragilité individuelle, sont favorisés par les erreurs diététiques et aggravés par le stress. La dyspepsie se traduit par des symptômes très divers : pesanteur et ballonnement épigastrique, éructations et flatulences, somnolence, maux de tête, sensations de brûlure, spasmes gastriques et intestinaux...

Le météorisme résulte de la production anormale de gaz dans le côlon, provoquant des ballonnements parfois douloureux. Par leurs différentes propriétés, les plantes médicinales peuvent contribuer à soulager ces symptômes.





Courge (pépins)

Cucurbita pepo L.

Partie utilisée : la graine

La plante

La **Courge** fait partie de la famille des Cucurbitacées, qui rassemble bon nombre de légumes aux rondeurs sympathiques, issus des plants ramenés par les Conquistadors.

Aux qualités nutritives de la chair s'ajoutent les vertus médicinales de la semence.

La Courge a longtemps été utilisée comme antiparasitaire (contre le ténia).

Domaines d'utilisation traditionnels

Les phytostérols présents dans la graine ont un effet bénéfique sur l'hypertrophie bénigne de la glande prostatique.

L'huile de pépins de Courge contribue ainsi à soulager l'inconfort de la vessie et à faciliter la miction chez les hommes, lorsque celle-ci est gênée par un développement sans gravité de la prostate.

Conseils pratiques

Pour le confort urinaire masculin. En général 1 capsule matin, midi et soir, avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte. Prise possible en continu, sur avis médical.

Bon à savoir. Après 50 ans, il est recommandé de consulter son médecin pour un bilan à intervalles réguliers.



Cranberry

Canneberge d'Amérique

Vaccinium macrocarpon Aiton

Partie utilisée : le fruit

La plante

Abondante dans les tourbières de l'Amérique du Nord, la **Cranberry** ou **Canneberge** est cultivée à grande échelle. Malgré l'extrême acidité des baies, plus de 200 000 tonnes sont consommées chaque année aux États-Unis et au Canada, sous forme de boissons et de préparations culinaires. Leurs propriétés médicinales étaient déjà connues des Amérindiens.

Domaines d'utilisation traditionnels

Découverte dans les années 1930, l'action de la Cranberry sur les germes microbiens a été évaluée par de nombreuses études cliniques. Les proanthocyanidines qu'elle contient inhibent les adhésines secrétées par les bactéries, ce qui les empêcherait de se fixer aux parois des voies urinaires. L'extrait de Cranberry est donc tout indiqué pour se protéger des crises et éviter le désagréement de troubles urinaires à répétition.

Conseils pratiques

Usage courant. En général, 2 gélules par jour, avec un grand verre d'eau, par période de 2 à 3 mois, renouvelable. Femme enceinte et enfant de plus de 12 ans : prise ponctuelle (1 mois), sur avis du médecin ou du pharmacien. En extrait fluide, la Cranberry peut être associée au Solidage et à la Bruyère : en général 1 sachet par jour (ne pas utiliser cette association pendant la grossesse et l'allaitement, ni chez l'enfant).



Curcuma

Curcuma longa L.

Partie utilisée : le rhizome

La plante

Originaire de l'Inde, le **Curcuma** est une plante herbacée cultivée en Asie tropicale, en Afrique et aux Antilles. Le rhizome, bouilli, séché et broyé, donne une poudre jaune d'or, au goût épicé et aux propriétés apéritives, également appelée safran des Indes.

On l'utilise en cuisine, comme base du curry et comme colorant alimentaire. La médecine orientale le prescrit dans le traitement des maladies du foie.

Domaines d'utilisation traditionnels

Déjà reconnu comme stimulant hépatobiliaire, le Curcuma se classe également parmi les plantes antidouleur. Son principal actif, la curcumine, montre d'intéressantes propriétés anti-inflammatoires. L'extrait concentré, sec ou fluide, donne de bons résultats en cas de douleurs articulaires chroniques.

Conseils pratiques

Confort des articulations. Associé à des extraits fluides d'Ortie et Bambou : en général 1 sachet par jour ; associé à un extrait sec de Gingembre : en général 1 gélule chaque matin ; à prendre avec un grand verre d'eau dans les deux cas. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas utiliser en cas de troubles hépatobiliaires ou de prise d'anticoagulants.

Plantes et produits de santé d'origine naturelle: trois critères pour un achat responsable

1. Le choix de la pharmacie.
1. La filière pharmaceutique garantit qualité professionnelle et sécurité maximum.

2. L'origine et le mode de production.
2. Préférer les plantes et huiles essentielles obtenues selon les méthodes de l'agriculture raisonnée ou biologique. Et privilégier les produits fabriqués en France.

3. L'engagement éthique du laboratoire. Les plantes doivent provenir de cultures agréées, ou de collectes réglementées garantissant la préservation des espèces. Les processus de production doivent respecter les principes du développement durable et de l'équité sociale.
Ces engagements figurent sur la charte de responsabilité disponible en principe sur le site internet de chaque marque de phyto-aromathérapie.





Échinacée

Echinacea purpurea (L.) Moench
Partie utilisée : la racine

La plante

À l'origine, l'**Échinacée** poussait dans les prairies sauvages d'Amérique du Nord ; c'était l'un des grands remèdes des "medicine-men" Sioux. Aujourd'hui, la plante est cultivée en Europe.

Domaines d'utilisation traditionnels

Des études récentes confirment que sa racine, de composition très complexe, recèle des composants capables de rendre l'organisme plus résistant en stimulant les défenses naturelles. L'extrait d'Échinacée est recommandé notamment en période hivernale, pour mieux lutter contre les petites agressions de la sphère respiratoire (rhinites, bronchites simples, états grippaux).

Conseils pratiques

En prévision des agressions hivernales.

En général 1 gélule matin et soir chez l'adulte et 1 gélule le matin chez l'enfant de plus de 12 ans, avec un grand verre d'eau. En cas de récidives : 10 jours de prise chaque mois pendant l'hiver. Association Pollen/Echinacée : en général 2 gélules par jour ; prise renforcée 4 gélules par jour pendant 3 à 5 jours. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement, ni en cas de maladie du système immunitaire ou d'allergie aux Astéracées. Déconseillé en cas d'antécédents d'asthme.

Bon à savoir : l'association Pollen/Echinacée peut aussi être conseillée en cas d'allergies printanières ; 2 gélules par jour pendant 15 jours, à renouveler ; réservé à l'adulte.



Érysimum

Erysimum officinale L.
Partie utilisée : la partie aérienne fleurie

La plante

Plante herbacée de 30 à 80 cm de haut, l'**Érysimum** se rencontre par toute l'Europe et en Australie, dans les friches et en bordure des chemins. Cette cousine sauvage du Colza s'en distingue par une taille grêle, un feuillage découpé et une floraison discrète. Les fleurs jaune vif, à quatre pétales, sont caractéristiques de la famille des *Brassicaceae*, anciennement appelées Crucifères.

Domaines d'utilisation traditionnels

Le nom familial « Herbe-aux-chantres » dit bien sa réputation très ancienne contre l'enrouement et l'extinction de voix. On l'utilisait autrefois en infusion ou en sirop ; on préfère maintenant la forme bien pratique des pastilles à sucer. Par ses vertus adoucissantes, liées à la présence de composés soufrés (glucosinolates), l'Érysimum aide à apaiser l'irritation et la sensation de sécheresse au niveau de la gorge et des cordes vocales.

Conseils pratiques

En pastilles à sucer. En général 4 à 6 pastilles par jour pour l'adulte ; 2 à 3 pastilles par jour pour l'enfant de plus de 6 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



Eschscholzia

Eschscholzia californica Cham.

Partie utilisée : la partie aérienne fleurie

La plante

Originaire de la côte ouest des États-Unis, cette plante décorative très florifère est connue en Europe depuis le XIX^e siècle. Son nom rend hommage au botaniste russe J.F. Eschscholtz. Ses caractéristiques sont proches de celles du Coquelicot, qui appartient à la même famille botanique.

Domaines d'utilisation traditionnels

L'**Eschscholzia** a pour effet de calmer les spasmes, favorisant ainsi la détente nerveuse et musculaire au cours de la nuit. L'extrait d'**Eschscholzia** est traditionnellement utilisé en cas de nervosité et d'agitation au coucher, pour aider à retrouver un sommeil de qualité.

Conseils pratiques

Vers un sommeil paisible. En général 2 gélules le soir, avec un verre d'eau : l'une avant le dîner et l'autre 30 à 60 minutes avant l'heure du coucher.

Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas prendre le volant après la prise en raison d'un risque de baisse de la vigilance.

Bon à savoir. L'**Eschscholzia** peut être associé à la Passiflore.

Seniors : du côté du sommeil

Avec l'âge, le sommeil a tendance à se déstructurer : le temps d'endormissement est plus long, les périodes d'éveil en cours de nuit se prolongent, les siestes se multiplient. Il faut alors comptabiliser les heures de sommeil sur 24 heures. Mais certaines difficultés peuvent apparaître, comme des insomnies la nuit et un état de somnolence le jour avec un risque de chute, voire d'accident.

Pour permettre un endormissement facile, il suffit souvent de respecter certaines règles simples : se coucher et se lever à heures fixes, réserver la sieste au tout début d'après-midi, bouger suffisamment en journée pour induire une sensation de fatigue globale au moment du coucher. Tout faire pour que se mettre au lit redevienne un moment de plaisir bien mérité !

*Extrait de l'article « Seniors, prenez soin de vous au naturel »
www.naturactive.fr*



Plantes & produits
d'origine naturelle

BIEN-ÊTRE & santé





Eucalyptus

Eucalyptus globulus Labill.

Partie utilisée : la feuille

La plante

Dans son continent d'origine, ce bel arbre aromatique fournit la nourriture exclusive du petit animal fétiche des Australiens, le Koala. Seules les feuilles de forme allongée, poussant sur les branches âgées, exhalent une forte odeur balsamique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Les feuilles d'*Eucalyptus* sont traditionnellement utilisées au cours des affections hivernales et en cas d'encombrement des voies respiratoires (toux « grasse »). L'extrait d'*Eucalyptus* aide à évacuer les sécrétions bronchiques. Certaines études *in vitro* ont également prouvé son action anti-inflammatoire.

Conseils pratiques

Pour respirer plus librement. En général, 2 gélules le matin, à prendre avec un grand verre d'eau.

Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

En cas de toux persistante, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.



Fenouil

Foeniculum vulgare Mill.

Partie utilisée : le fruit

La plante

Très répandu dans les pays méditerranéens, le **Fenouil sauvage** se reconnaît à son feuillage filiforme et à sa forte odeur anisée. Réputé dès l'Antiquité, le Fenouil fait partie des 88 plantes décrétées indispensables par Charlemagne. Il fut d'abord cultivé dans les monastères, pour sa capacité à "chasser les vents".

Domaines d'utilisation traditionnels

Les fruits contiennent une huile essentielle riche en anéthole, très utilisée dans l'alimentation pour son puissant arôme d'anis. Par ses propriétés stimulantes et carminatives, le Fenouil améliore le fonctionnement de l'estomac et facilite l'expulsion des gaz intestinaux. L'extrait de Fenouil participe ainsi activement au confort digestif.

Conseils pratiques

Contre lourdeur d'estomac et ballonnements. Un extrait fluide de Fenouil, par exemple en mélange avec des extraits de Romarin et de Sauge : 1 sachet par jour.

Ne pas utiliser cette association pendant la grossesse et l'allaitement, ni chez l'enfant de moins de 12 ans. Ne pas utiliser cette association en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.



Fenugrec

Trigonella foenum-graecum L.

Partie utilisée : la graine

La plante

Originnaire d'Asie mineure, le **Fenugrec** est une plante voisine des fèves, à l'odeur forte. On la cultive pour ses graines, d'une grande qualité nutritive : elles sont très riches en glucides, protides et sels minéraux (calcium, magnésium, fer, phosphore).

Domaines d'utilisation traditionnels

Le Fenugrec a pour effet de stimuler les fonctions digestives et de favoriser l'assimilation des aliments. Ses propriétés apéritives le rendent précieux en cas de manque d'appétit et d'amaigrissement. On le recommande en particulier aux convalescents et aux personnes âgées, pour prévenir la fonte des muscles.

Conseils pratiques

Pour retrouver l'appétit. En général

1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte.

En cas de prise d'anticoagulants, demandez conseil à votre médecin.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

Quand les kilos font défaut !

Tout le monde n'a pas l'obsession de mincir ! Certains « poids plume » aimeraient bien étoffer leur silhouette. La minceur excessive peut résulter d'un métabolisme trop « dépensier » en énergie. Souvent une perte de poids fait suite à un épisode éprouvant (rupture, deuil, maladie, surmenage...). Mais l'amaigrissement peut être le signe d'une pathologie cachée ; en cas de « fonte » anormale, il faut en parler au médecin.

Que faire pour prendre du poids ? D'abord s'assurer des apports caloriques suffisants (en moyenne 1 500 Kcal par jour pour une femme, 2 000 pour un homme). Veiller à stimuler l'appétit (balade avant les repas, plantes apéritives...). La pratique du sport, pour développer le volume musculaire, doit s'accompagner d'un régime riche en protéines, en priorité d'origine végétale.





Fucus

Fucus vesiculosus L.
Partie utilisée : le thalle

La plante

Cette algue brune est bien connue en Bretagne, où elle est récoltée sur les rochers à marée basse. Son rôle d'activateur métabolique a été expérimenté au cours du XIX^e siècle.

Domaines d'utilisation traditionnels

L'algue contient de l'acide alginique, dont les dérivés (alginates) ont la propriété de gonfler dans l'estomac. Le **Fucus** procure ainsi une impression de satiété, d'où son rôle comme modérateur d'appétit. De plus, sa richesse en iode a pour effet de stimuler le métabolisme de base, ce qui active le processus d'amincissement.

Conseils pratiques

Pour aider à la perte de poids.

En complément de mesures diététiques ; en général 2 gélules par jour, soit 1 gélule avec un grand verre d'eau, deux heures avant le déjeuner et le dîner. Ne pas dépasser trois semaines de prise.

Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Tenir compte de la teneur en iode, en particulier en cas d'allergie. Déconseillé en cas de troubles de la thyroïde ou de traitement anticoagulant.



Gelée royale

Production de l'abeille
Apis mellifera L.

Origine

Élaborée par les abeilles ouvrières, cette gelée d'un blanc nacré est la nourriture exclusive de la reine, qui bénéficie d'une longévité extraordinaire. Depuis sa découverte au milieu du XX^e siècle, les apiculteurs prélèvent dans chaque ruche une part de ce produit précieux.

Domaines d'utilisation traditionnels

La **Gelée royale** apporte des vitamines du groupe B, des sels minéraux et des oligoéléments, ainsi que des acides aminés et des acides gras insaturés : un cocktail nutritif éminemment reconstituant ! La Gelée Royale aide l'organisme à préserver son énergie et à repousser les agressions, en particulier en période hivernale.

Conseils pratiques

Des forces pour se défendre. Recommandée à tout âge (à partir de 6 ans), la Gelée royale est proposée liquide, en sachets, ou lyophilisée, en gélules. Utilisation : en général 1 sachet par jour, ou 2 gélules par jour avec un grand verre d'eau. En cas d'allergie au pollen, remplacer par de la Levure de bière. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Déconseillé en cas de cancer ou d'antécédent de cancer hormonodépendant : l'avis du médecin est recommandé.



Gingembre

Zingiber officinale Roscoe

Partie utilisée : le rhizome

La plante

Frais, séché ou confit, le **Gingembre** est apprécié pour son arôme camphré et sa saveur puissante. En cuisine comme en pharmacie, c'est le rhizome que l'on utilise. La plante est cultivée en Inde, en Chine et à la Jamaïque. Elle se multiplie essentiellement par division, ce qui confère encore plus de valeur au rhizome.

Domaines d'utilisation traditionnels

Réputé comme stimulant sur le tonus sexuel, le Gingembre est aussi connu pour son efficacité sur les troubles digestifs. Par son action sédative sur la muqueuse de l'estomac, il contribue à réduire les nausées, les vomissements et autres désagréments du mal des transports.

Conseils pratiques

En voiture, en bateau ou en avion. Enfant de 6 à 12 ans, en général 1 gélule par jour, avec un grand verre d'eau. Adulte et enfant de plus de 12 ans : 1 gélule matin et midi, avec un grand verre d'eau.

Avant un voyage : pour l'enfant de 6 à 12 ans, en général 1 gélule la veille et 1 au départ ; pour l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans, en général 2 gélules la veille ; 1 le matin et 1 au départ.

Femme enceinte : sur avis du médecin ou du pharmacien, prise ponctuelle, 1 gélule par jour pendant 1 mois.

Quand le voyage se passe mal

Les manifestations sont bien connues : pâleur, frissons, sueurs, vertiges et nausées... Le mal apparaît quand notre corps est immobile dans un véhicule qui se déplace, c'est pourquoi on parle de « cinétose ». Ce trouble d'origine neurologique résulte d'un conflit entre ce qui est perçu par nos yeux et notre oreille interne, et ce qui est interprété par le cerveau. Certaines personnes s'y habituent rapidement, d'autres y sont très sensibles, en particulier les plus jeunes.

Au cours d'un voyage, il est conseillé de regarder au loin à l'extérieur (pas de lecture ni de jeu vidéo !). Pour éviter les nausées, on veillera à ne pas surcharger l'estomac avant le départ, sans toutefois rester à jeun. L'extrait concentré de **Gingembre**, réputé pour son action sédative au niveau digestif, peut favoriser l'ouverture du pylore et faciliter la vidange de l'estomac, d'où son effet reconnu pour prévenir les vomissements.



Plantes & produits
d'origine naturelle

BIEN-ÊTRE & santé





Ginkgo

Ginkgo biloba L.

Partie utilisée : la feuille

La plante

Véritable fossile vivant, le **Ginkgo** est apparu sur Terre peu avant les dinosaures.

Sa longévité est légendaire : en Chine, dont il est originaire, les arbres les plus âgés ont plus de 4 000 ans !

Domaines d'utilisation traditionnels

La feuille recèle des composants spécifiques, les ginkgolides, associés à des flavonoïdes et des tanins connus pour leurs propriétés antioxydantes. À la fois toniques et protecteurs vasculaires, ces actifs ont en plus un effet dilatateur sur les artères. Cette synergie explique l'action bénéfique du Ginkgo sur les symptômes de l'insuffisance vasculaire cérébrale. L'extrait concentré de Ginkgo aide à préserver la fonction cognitive et participe au maintien des capacités mémorielles.

Conseils pratiques

Pour favoriser une bonne mémoire.

En général 1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau. Par période de 2 à 4 mois, renouvelable.

Réservé à l'adulte. En cas de prise d'anticoagulants ou d'un antidiabétique, demandez conseil à votre pharmacien. Déconseillé chez les personnes sous anti-dépresseurs. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Si la fatigue persiste, consulter le médecin.



Ginseng

Panax ginseng C.A.Mey.

Partie utilisée : la racine

La plante

Dans la Chine ancienne, le **Ginseng** était réservé aux castes supérieures. On lui prêtait le pouvoir de conserver la jeunesse.

Sa réputation, répandue dans toute l'Asie, a gagné l'Occident au XVIII^e siècle.

Domaines d'utilisation traditionnels

Les études récentes confirment les remarquables propriétés du Ginseng. Ses actifs spécifiques (ginsénosides) améliorent les échanges énergétiques, augmentent l'oxygénation des cellules et favorisent la synthèse des neuromédiateurs. D'où ses effets bénéfiques sur la résistance physique, l'énergie sexuelle, les performances intellectuelles. Excellent adaptogène, le Ginseng est tout indiqué pour aider à combattre les effets du stress.

Conseils pratiques

Tonique pour une action de fond.

En général, 1 gélule matin et midi avec un verre d'eau ; ou 1 sachet d'extrait fluide (avec Propolis et Gelée royale) chaque matin.

Réservé à l'adulte. En cas de prise d'anticoagulants, demandez conseil à votre médecin. Déconseillé en cas de traitement antidiabétique. Contre-indiqué en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Si la fatigue persiste, consulter le médecin.



Grande camomille

Tanacetum parthenium (L.) Sch.Bip.
Syn. *Chrysanthemum parthenium* (L.) Bernh.
Partie utilisée : la partie aérienne fleurie

La plante

Espèce différente de la Camomille matricaire (anti-allergique) et de la Camomille romaine (conseillée en cas de troubles digestifs), la **Grande camomille** intéresse par les actifs présents dans les capitules floraux : lactones sesquiterpéniques, flavonoïdes et acides phénoliques.

Domaines d'utilisation traditionnels

L'action apaisante de la Grande camomille explique son succès dans le soulagement des douleurs de règles. Des études cliniques ont montré son impact positif sur l'amélioration du bien-être féminin au cours du cycle menstruel. La plante est également utilisée pour son rôle bénéfique sur les maux de tête. En association, les extraits de Grande camomille et d'Achillée millefeuille complètent leurs effets.

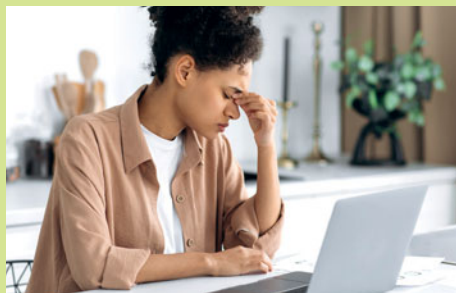
Conseils pratiques

Règles douloureuses. Association Grande camomille et Achillée millefeuille. La veille ou le premier jour des règles : 1 gélule avec un grand verre d'eau. Pendant les règles : 1 à 3 gélules par jour selon l'intensité de l'inconfort. En cas de gênes intenses, il est possible de prendre jusqu'à 3 gélules par jour en une seule prise. Réservé aux femmes et aux jeunes filles à partir de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse. Déconseillé aux femmes sous anti-coagulants ou anti-agrégants plaquettaires, ainsi qu'en cas d'allergie aux Astéracées.

Règles douloureuses :

6 conseils d'hygiène de vie

- 1. Manger de manière équilibrée ;** privilégier les légumes et les fruits ; limiter la consommation de viande et de produits laitiers ; éviter les aliments transformés trop salés et trop sucrés.
- 2. Éviter les excitants et la consommation de tabac.**
- 3. Réaliser un automassage** du bas-ventre pendant 5 à 10 minutes ou appliquer une bouillotte chaude.
- 4. Pratiquer la posture de yoga** dite « chat-vache » afin de détendre la zone des lombaires et du bas-ventre.
- 5. Marcher 30 minutes** dans un endroit calme et non pollué en respirant calmement et lentement.
- 6. Compléter par la prise d'extraits concentrés de plantes : Grande camomille et Achillée millefeuille** aident à apaiser les règles douloureuses.





Guarana

Paullinia cupana Kunth

Partie utilisée : la graine

La plante

Spontanée dans la forêt amazonienne, cette curieuse plante grimpante est cultivée dans les régions de Bahia et du Mato Grosso. Mûr, le fruit laisse voir une graine noire cernée d'un arille blanc, faisant penser à un œil. Il est particulièrement riche en caféine.

La pâte préparée avec les graines, le **Guarana**, est la base de boissons toniques traditionnelles chez le peuple Guarani.

Domaines d'utilisation traditionnels

Sa teneur en caféine peut atteindre le taux exceptionnel de 6%. En activant les métabolismes, la caféine stimule le système nerveux central et aide à combattre les états de fatigue sans cause organique.

En augmentant la lipolyse (combustion des graisses), elle favorise le déstockage des réserves lipidiques.

Conseils pratiques

Combattre la fatigue... et les capitons.

En soutien de l'organisme ou en complément d'un régime amincissant, on prend en général 1 gélule matin et midi, avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



Harpagophyton

Harpagophytum procumbens

(Burch.) DC. ex Meisn.

Partie utilisée : la racine secondaire

La plante

Cette plante, appelée "Griffe du diable", vit en plein désert sud-africain. Elle n'a livré que récemment le secret de ses propriétés thérapeutiques. C'est en 1989 que l'**Harpagophyton** a été inscrit à la Pharmacopée française.

Domaines d'utilisation traditionnels

Les actifs majeurs sont des iridoïdes (harpagoside, harpagide, procumbine), reconnus pour leur puissante activité anti-inflammatoire. Des études cliniques menées sur de nombreux patients ont prouvé l'efficacité de l'Harpagophyton dans le soulagement des manifestations articulaires douloureuses, d'origine rhumatismale, arthrosique ou traumatique (tendinopathies, foulures).

Conseils pratiques

En traitement de fond. En général, 2 gélules par jour avec un grand verre d'eau, au cours du repas pour une action optimale. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Déconseillé en cas d'ulcères (estomac ou duodenum) et de calculs biliaires.



Hibiscus

Hibiscus sabdariffa L.
Partie utilisée : la fleur

La plante

Dans tous les pays tropicaux, les corolles d'**Hibiscus** aux teintes somptueuses font l'ornement traditionnel de la chevelure des femmes. Parmi les centaines d'espèces qui fleurissent dans le monde, celle qui vient de Thaïlande, *Hibiscus sabdariffa*, est recherchée pour ses propriétés médicinales.

Domaines d'utilisation traditionnels

Riche en vitamine C, l'infusion d'Hibiscus rafraîchit et réconforte. Les pétales contiennent des mucilages dont la douceur est appréciée en cosmétique. Parmi les effets bénéfiques de l'Hibiscus, on retient traditionnellement sa capacité à favoriser l'élimination rénale de l'eau.

Conseils pratiques

Pour chasser les surplus aqueux.

L'extrait fluide d'Hibiscus est souvent adjoint au Thé vert pour mieux agir sur toutes les composantes du surpoids.

Utilisation : en général 1 sachet le matin dans un verre d'eau. Réservé à l'adulte.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Les règles d'or pour retrouver la ligne... et la garder

- 
1. **Adoptez un programme diététique** en parallèle avec votre cure de plantes.
 2. **Équilibrez vos menus** selon les conseils des nutritionnistes, en privilégiant les légumes et les fruits. Supprimez au maximum les aliments gras et sucrés.
 3. **Prenez les trois repas principaux à heures régulières**, sans sauter de repas et sans grignoter entretemps.
 4. **Mangez à votre faim, mais évitez de vous resservir.**
 5. **Mangez lentement**, pour laisser s'installer la sensation de satiété.
 6. **Prévoyez si nécessaire des en-cas légers (fruit ou yaourt).** Pour éviter les tentations, n'achetez pas de confiseries.
 7. **Faites-vous plaisir en cuisinant vous-même** des plats légers et appétissants.
 8. **Pratiquez une activité physique régulière** (marche, natation, gym, vélo...) au moins 3 fois par semaine.
 9. **Laissez faire le temps** et essayez de perdre du poids très progressivement, pour éviter tout "effet rebond".



Si vous attendez un bébé

En règle normale, il n'y a pas lieu de chercher à perdre du poids pendant les neuf mois de la grossesse. Abstenez-vous de toute utilisation de plantes médicinales, sauf avis contraire du médecin.





Houblon

Humulus lupulus L.

Partie utilisée : l'inflorescence femelle

La plante

Ses tiges grimpantes peuvent atteindre 7 m de haut dans les houblonnières. On l'utilise pour donner son amertume à la bière depuis le XI^e siècle. L'abbesse Hildegarde de Bingen recommandait le **Houblon** contre la mélancolie. En Allemagne, on glisse des fleurs de Houblon dans l'oreiller pour favoriser le sommeil.

Domaines d'utilisation traditionnels

Les inflorescences femelles (les cônes) contiennent des principes amers et une huile essentielle reconnue pour ses propriétés sédatives et relaxantes. Le Houblon recèle aussi des phytohormones, ce qui le rend utile en cas d'irritabilité chez la femme, en particulier à la ménopause.

Conseils pratiques

Contre les troubles de l'humeur. En général 1 gélule matin et soir, avec un verre d'eau. Réservé à la femme adulte. En raison de son activité hormonale, la plante peut présenter des contre-indications ; demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



Huile de foie de morue

Tirée de *Gadus morhua* L.

Origine

L'huile est tirée du foie frais de la Morue. Ce poisson des mers froides s'est adapté à son environnement en stockant d'importantes réserves nutritives dans ses tissus.

Domaines d'utilisation traditionnels

L'huile de foie de morue contient des acides gras essentiels de type oméga-3 (EPA et DHA) particulièrement importants pour les cellules de l'épiderme, d'où son effet bénéfique sur la cicatrisation des gerçures et des crevasses. Par ailleurs, sa richesse en vitamine D favorise l'assimilation du calcium et sa fixation sur l'os. Ce complément alimentaire est conseillé aux femmes après la ménopause, pour préserver leur capital osseux, ainsi qu'aux enfants, pour favoriser leur croissance.

Conseils pratiques

Plus belle peau, meilleure croissance.

En général 1 capsule matin et soir, avec un grand verre d'eau. À prendre pendant 1 mois. À partir de 6 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



Oméga 3, 6, 9 : le bon équilibre à trouver

Huile de poissons

Tirée de la chair de poissons gras

Origine

L'intérêt pour les poissons des mers froides remonte aux études menées auprès des populations de pêcheurs du Groenland, chez qui le risque d'infarctus est très faible. L'alimentation traditionnelle des Inuits se compose en effet de poissons à chair grasse, tels que les harengs et les saumons.

Domaines d'utilisation traditionnels

L'**huile de Poissons** est riche en acides gras poly-insaturés de type oméga-3 (EPA et DHA). Ils contribuent à réguler le taux sanguin de triglycérides, donc à améliorer le bilan lipidique. Prise en complément nutritionnel, l'huile de Poissons aide à protéger les artères des effets du temps.

Conseils pratiques

En protection vasculaire. En général 3 capsules par jour, avec un grand verre d'eau. Pendant 3 mois, à renouveler si nécessaire après bilan médical. Réservé à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement sans avis médical.

Parmi les acides gras dits « polyinsaturés », certains considérés comme essentiels ne sont pas fabriqués par l'organisme, mais doivent être apportés par l'alimentation. C'est le cas de l'acide alpha-linolénique, ou ALA, chef de file de la famille des oméga-3, ainsi que de l'acide linoléique, de la famille des oméga-6. Ces acides gras ont un rôle fonctionnel très important : on les trouve dans les membranes de toutes nos cellules. Leur présence facilite les échanges chimiques et énergétiques dans l'organisme.

Pour bien jouer leur rôle, les oméga-3 et les oméga-6 doivent se trouver en équilibre, car leurs effets sont opposés et complémentaires. Or notre alimentation est devenue trop pauvre en oméga-3. Pour assurer un bon équilibre au quotidien, les nutritionnistes recommandent de choisir les aliments (poissons gras, huiles végétales...) qui présentent le meilleur rapport entre acides gras oméga-3, 6 et 9.





Lécithine de Soja

Tirée de *Glycine max* (L.) Merr.
Cultures non OGM

La plante

Originaire de l'Asie du sud-est, cette légumineuse est aujourd'hui une des plantes les plus cultivées sur la planète. Ses gousses donnent de petites fèves arrondies très riches en protéines et en lipides. La lécithine est extraite à partir des graines de Soja.

Domaines d'utilisation traditionnels

La **Lécithine de Soja** est un émulsifiant naturel permettant la solubilisation des corps gras. Elle favorise l'élimination par le foie des graisses en excès dans le sang et contribue à stabiliser le taux de cholestérol (augmentation du taux de "bon cholestérol" HDL et diminution du taux de "mauvais cholestérol" LDL).

Conseils pratiques

Pour l'entretien des artères. En général 2 capsules matin et soir, avec un grand verre d'eau. Pendant 3 mois, à renouveler si nécessaire après bilan médical. Réservé à l'adulte. En raison de son activité hormonale, la plante peut présenter des contre-indications ; demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement sans avis médical.



Levure de bière

Saccharomyces cerevisiae

Origine

Ce champignon microscopique participe depuis des siècles à la fermentation de la bière. C'est un complément de grande valeur nutritionnelle, très riche en acides aminés, protéines et vitamines du groupe B (notamment vit. B8). C'est aussi une source reconnue de minéraux : fer, phosphore, potassium, zinc, sélénium... Son goût particulier incite à la consommer en gélules.

Domaines d'utilisation traditionnels

La **Levure de bière** contribue à augmenter la résistance à la fatigue. Ses composants spécifiques sont connus pour redonner de l'éclat à la peau, de la solidité aux ongles, de la vigueur aux cheveux. Lyophilisée, la Levure de bière est intacte, prête à reprendre vie. Elle aide ainsi à rééquilibrer la flore bactérienne, notamment après une infection intestinale ou un traitement antibiotique.

Conseils pratiques

Beauté des cheveux et des ongles.

En général, 3 gélules par jour avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte et à l'adolescent de plus de 12 ans. Femme enceinte : sur avis du médecin ou du pharmacien, prise ponctuelle pendant 6 jours.



Les tanins, inventions géniales de la chimie naturelle des plantes

Marronnier d'Inde →

Aesculus hippocastanum L.

Partie utilisée : la graine

La plante

En dépit de son nom, le **Marronnier d'Inde** est originaire des Balkans. Rapporté de Turquie au XVII^e siècle, ce grand arbre au port majestueux a trouvé place aussitôt dans les parcs et jardins publics de nos villes.

Domaines d'utilisation traditionnels

La graine du Marronnier renferme des saponosides (dont l'escine), des flavonoïdes et des tanins. Ces actifs lui confèrent une activité fortifiante, renforçant la résistance des vaisseaux sanguins en diminuant leur perméabilité. Son action décongestionnante, due à la présence de flavonoïdes, justifie également son usage thérapeutique dans les problèmes circulatoires, et en priorité contre les troubles hémorroïdaires.

Conseils pratiques

Pour apaiser les désagréments des hémorroïdes. En général, 3 gélules par jour, avec un grand verre d'eau. En période de crise : 6 gélules par jour pendant 3 jours, puis 3 par jour jusqu'à soulagement des symptômes. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas utiliser en cas de prise de médicaments anticoagulants. Attention, si les troubles persistent au-delà de 15 jours, il est indispensable de consulter.

Dans le laboratoire du vivant, l'inventivité des espèces n'a pas de limites. Les biochimistes ont identifié plus d'un millier de tanins différents dans les feuilles, écorces et racines de végétaux. Les tanins font partie des métabolites que les plantes synthétisent pour se défendre en particulier contre les micro-organismes et contre les herbivores. Ce sont des molécules complexes (polyphénols) aux propriétés bactéricides, anti-oxydantes et anti-inflammatoires, reconnaissables à leur goût amer et astringent. Les tanins de certains arbres (châtaigniers, chênes...) nous servent à tanner les cuirs, d'autres à donner de la saveur et du corps à nos boissons (vin, thé vert...). La phytothérapie utilise depuis toujours des plantes riches en tanins divers : **Bruyère** et **Cranberry** pour la vessie, **Vigne rouge** et **Marronnier d'Inde** pour les veines...





Maté

Ilex paraguariensis St.-Hil.
Partie utilisée : la feuille

La plante

Le **Maté** est d'abord un arbre, haut de 4 à 10 m, cultivé depuis le XVI^e siècle dans ses pays d'origine, Paraguay, Argentine et Brésil. Le même nom désigne la boisson tonique traditionnelle, obtenue par infusion des feuilles, qui joue un grand rôle dans la vie sociale de ces pays.

Domaines d'utilisation traditionnels

La caféine, principale molécule active avec la théobromine, confère au Maté ses effets stimulants sur le système nerveux central. D'autres composants ont une activité diurétique et drainante. Enfin l'ensemble des actifs serait responsable de la capacité démontrée du Maté à mobiliser les réserves adipeuses. D'où son intérêt dans le cadre d'un régime amincissant, accompagné ou non de fatigue transitoire.

Conseils pratiques

De l'aide pour lutter contre le surpoids.

En complément de mesures diététiques ; en général 1 gélule matin et midi, avec un grand verre d'eau.

Réservé à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



Mélisse

Melissa officinalis L.
Partie utilisée : la feuille

La plante

Comme la Verveine odorante, la **Mélisse** exhale une délicate odeur citronnée, due à sa richesse en citral. Cette plante vivace, spontanée au sud de l'Europe, a sa place dans les jardins d'herbes aromatiques, car ses feuilles tendres parfument agréablement les salades et les boissons fraîches.

Domaines d'utilisation traditionnels

La Mélisse est célèbre depuis longtemps pour son activité sédative et pour ses propriétés antispasmodiques. La fameuse Eau de Mélisse des Carmes, en vogue à partir du XVII^e siècle, était souveraine contre les embarras d'estomac, les crises de nerfs et les pâmoisons. Par ses vertus, la Mélisse contribue à dissiper les gênes digestives d'origine nerveuse. Associée à d'autres composants, elle aide à préserver la qualité du sommeil.

Conseils pratiques

Dans les troubles mineurs du sommeil.

La Mélisse est souvent proposée en association : en extraits concentrés fluides (Mélisse + Tilleul + Verveine), on prend 1 sachet dans un verre d'eau, avant de se coucher.

À partir de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



Myrtille

Vaccinium myrtillus L.

Partie utilisée : la baie

La plante

La **Myrtille** est abondante en Europe dans les régions de moyenne montagne. En fin d'été, ses buissons denses portent une multitude de petites baies bleu-noir, que les habitants récoltent à l'aide d'un « peigne ». Leur saveur douce, un peu astringente, fait merveille dans les spécialités gourmandes comme la tarte aux myrtilles.

Domaines d'utilisation traditionnels

Riche en vitamines A, B et C, la baie renferme surtout des anthocyanosides. Ces actifs interviennent au niveau des petits vaisseaux. Leurs propriétés vasculoprotectrices placent la Myrtille dans le domaine de la micro-circulation et de la fragilité capillaire. Également utilisée dans le domaine de la vision, la Myrtille est notamment connue pour favoriser l'acuité visuelle nocturne.

Conseils pratiques

Pour favoriser la micro-circulation.

En général 1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau. Femme enceinte : sur avis du médecin ou du pharmacien, prise ponctuelle, 1 gélule par jour pendant 7 jours. En extrait fluide (avec Vigne rouge et Cassis), 1 sachet par jour. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser cette association pendant la grossesse et l'allaitement.

Petits fruits noirs et microcirculation

Ultrafins, les vaisseaux capillaires qui irriguent nos tissus superficiels sont très sensibles aux variations du flux sanguin. Exposés sans précaution au soleil et au froid, ils se dilatent et se contractent brutalement ; peu à peu, leur paroi se fragilise et perd son tonus, tandis que les attaques de radicaux libres accélèrent leur vieillissement et diminuent leur résistance. Au fil des années, on peut voir apparaître les marques de la fragilité capillaire : couperose sur le visage, pétéchies sur le corps, veinules violettes sur les jambes.

Les bons gestes pour nos petits vaisseaux

Éviter les chocs thermiques et l'exposition aux intempéries. Consommer beaucoup de fruits riches en antioxydants, en particulier des petits fruits rouges et noirs. Limiter l'alcool et les épices.





Olivier (feuilles)

Olea europaea L.

Partie utilisée : la feuille

La plante

L'engouement actuel pour ce bel arbre au tronc argenté ne doit pas faire oublier sa taille naturelle (jusqu'à 10 m de haut!) ni ses origines méditerranéennes, qui le rendent sensible au gel et à l'humidité. Symbole de sagesse et de paix, l'**Olivier** nous donne une huile considérée comme l'une des meilleures sur le plan diététique et gastronomique.

Domaines d'utilisation traditionnels

La feuille d'Olivier contient des flavonoïdes et des séco-iridoïdes, dont l'oleuropéine. De par sa composition, la feuille d'Olivier est connue pour ses propriétés antioxydantes et protectrices de la fonction vasculaire. L'extrait concentré d'Olivier est utilisé pour son action bénéfique sur la tension artérielle. Il contribue également à une bonne circulation sanguine.

Conseils pratiques

Pour réguler la tension. En général 3 gélules par jour, avec un grand verre d'eau. Pendant 3 mois, à renouveler si nécessaire après bilan médical.

Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



Onagre

Oenothera biennis L.

Partie utilisée : la graine

La plante

Originaire de Virginie, l'**Onagre** a conquis nos terrains incultes. Ses grandes corolles jaunes s'ouvrent à la nuit tombante. L'espèce bisannuelle est cultivée pour l'huile précieuse que fournissent ses graines, par pression à froid.

Domaines d'utilisation traditionnels

L'huile d'Onagre contient des acides gras d'intérêt fondamental ; ils favorisent l'équilibre entre les différentes prostaglandines et sont connus pour agir sur le syndrome prémenstruel : gonflement et tension douloureuse des seins et du ventre, maux de tête... Les acides gras contribuent en outre à maintenir la souplesse et l'élasticité de la peau.

Conseils pratiques

Bien-être et beauté. Dans les manifestations prémenstruelles, en général 3 capsules par jour, avec un grand verre d'eau, les 10 derniers jours du cycle.

Sécheresse cutanée : en général 2 capsules par jour pendant 6 semaines, à renouveler.

Adulte et adolescent à partir de 12 ans.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



Ortie (feuilles)

Urtica dioica L.

Partie utilisée : la feuille

La plante

Tout jardinier garde le souvenir cuisant d'une rencontre inopinée avec des feuilles d'**Ortie** ! Leur pouvoir urticant disparaît toutefois par simple lavage à l'eau. On peut alors les consommer en potage ou mettre à profit leurs nombreuses propriétés médicinales.

Domaines d'utilisation traditionnels

L'extrait de feuille d'Ortie est traditionnellement utilisé pour son effet apaisant sur les articulations douloureuses, notamment en cas de choc, de traumatisme ou d'effort excessif (foulures, tendinopathies). De surcroît, sa richesse en sels minéraux (calcium, potassium, silicium, fer, magnésium) se révèle précieuse pour la bonne santé des os et des cartilages.

Conseils pratiques

Pour le confort articulaire. En général, 1 sachet d'extraits fluides (avec Curcuma et Bambou) par jour, avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser en cas de grossesse et d'allaitement. Cette association est déconseillée en cas de prise d'anticoagulants.

Douleurs articulaires : pourquoi ?

La douleur peut provenir de l'articulation elle-même (cartilage) ou des tissus environnants (tendons, ligaments). Bien comprendre l'origine de la douleur permet au médecin de proposer le traitement adapté.

- **L'arthrite** est une inflammation de l'articulation qui résulte d'une attaque infectieuse, d'une maladie auto-immune ou d'un problème métabolique (la goutte).
- **Les pathologies traumatiques** regroupent les entorses, foulures, tendinopathies. Mal soignées, elles peuvent entraîner douleurs chroniques, instabilité articulaire et usure accélérée.
- **L'arthrose** est une dégénérescence articulaire liée à l'âge ou à des facteurs de risques spécifiques : surmenage sportif ou professionnel, surpoids, traumatismes, hérédité.

En complément d'une bonne hygiène de vie, la prise d'extraits concentrés de plantes peut être conseillée : **Harpagophyton, Bambou, Curcuma, Ortie...**

Si les troubles persistent, il est indispensable de consulter.





Passiflore

Passiflora incarnata L.

Partie utilisée : la partie aérienne

La plante

Cette élégante liane doit son nom à la forme curieuse de ses organes floraux, dans lesquels des missionnaires avaient vu les instruments de la Passion du Christ. L'espèce médicinale se distingue peu des variétés cultivées pour leurs fleurs ou pour les fameux fruits de la Passion.

Domaines d'utilisation traditionnels

Connue depuis le XIX^e siècle, l'activité sédative de la **Passiflore** est attribuée à la synergie de ses composants. Elle est traditionnellement utilisée chez l'enfant et l'adulte pour son effet sur la nervosité, l'anxiété et les troubles du sommeil. L'extrait de Passiflore est connu pour apaiser, calmer et favoriser la détente musculaire.

Conseils pratiques

En faveur du calme et du repos. En général 2 gélules matin et soir avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte et à l'adolescent de plus de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas prendre le volant après la prise, en raison d'un risque de baisse de la vigilance.



Pectine de pomme

Pyrus malus L.

Partie utilisée : le fruit

La plante

La pomme est un fruit rafraîchissant et peu calorique, agréable à croquer pour calmer une petite fringale. La manger au début du repas aide à maîtriser l'appétit. Ses fibres ont aussi la propriété de capturer le cholestérol au niveau intestinal. Le **Pectine de pomme** est un gélifiant utilisé pour la cuisson des confitures.

Domaines d'utilisation traditionnels

La Pectine de pomme a la capacité de former un gel dans l'estomac, ce qui limite la sensation de faim. Par ailleurs elle est considérée comme un très bon stabilisant du taux de cholestérol.

Conseils pratiques

De l'aide pour la cure d'amincissement.

En complément de mesures diététiques ; en général 1 gélule matin et soir, 1/4 d'heure avant le repas, avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



En savoir plus sur les plantes médicinales

Pensée sauvage

Viola tricolor L.

Partie utilisée : la partie aérienne

La plante

Dans la symbolique médiévale, c'est la "fleur de la Trinité", par allusion à ses trois couleurs (or pour le Père, blanc pour le Fils, violet pour le Saint-Esprit). De la même famille que la Violette, la **Pensée sauvage** a toujours été réputée pour ses effets bénéfiques sur les peaux grasses.

Domaines d'utilisation traditionnels

C'est la présence de tanins astringents, contribuant à freiner la production de sébum, qui aide à retrouver une peau nette et mate. La plante a aussi une bonne activité dépurative au niveau cutané. En association, les extraits de Bardane et de Pensée sauvage complètent leurs effets.

Conseils pratiques

Pour la pureté du teint. En général 1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau. Effet habituel : l'apparition de boutons peut être observée au cours des premiers jours. Réservé à l'adulte et à l'adolescent de plus de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

Bon à savoir. Pour limiter les problèmes de peau, se méfier du soleil, éviter les excès de sucre, faire des cures de fruits frais.

Dans une collection initiée par les éditions Ouest-France, voici la suite des précédents ouvrages de Jacques Fleurentin. Le président de la Société française d'ethnopharmacologie présente ici plus de 170 plantes, classées selon leur usage thérapeutique. Du côté des huiles essentielles, l'auteur propose également un ouvrage pratique pour une approche rigoureuse de l'aromathérapie.

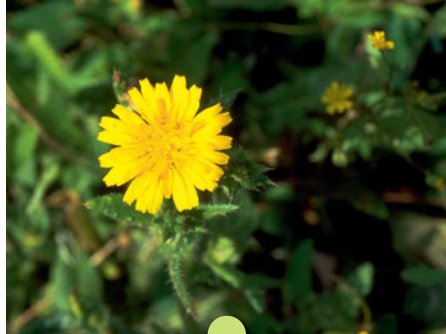


Du bon usage des plantes qui soignent
par Jacques Fleurentin
416 pages
Ouest-France.



Du bon usage de l'aromathérapie
Connaitre et utiliser les huiles essentielles
par Jacques Fleurentin
240 pages
Ouest-France.





Piloselle

Hieracium pilosella L.

Partie utilisée : la plante entière

La plante

Cette petite plante vivace ne se plaît que sur les sols arides et ensoleillés, où elle se multiplie en dressant ses capitules de fleurs jaune tendre. Le mot **Piloselle** (du grec *pilos*, poil) évoque le fin duvet, caractéristique des plantes adaptées à la sécheresse, qui couvre ses feuilles arrondies et lui vaut le surnom "Oreille-de-souris".

Domaines d'utilisation traditionnels

Les propriétés de la Piloselle sont étudiées depuis les travaux du Dr Leclerc, vers 1930. La plante entière recèle un grand nombre de molécules actives, en particulier des flavonoïdes et des coumarines, dont l'ombelliférone.

L'extrait de Piloselle exerce un effet stimulant au niveau des reins. Par son action sur les fonctions d'élimination urinaire, la plante est traditionnellement indiquée pour un drainage de l'organisme.

Conseils pratiques

En entretien. En général 2 gélules par jour, avec un grand verre d'eau.

Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



Pissenlit

Taraxacum officinale (L.) Weber ex F.H. Wigg

Syn. *Taraxacum campylodes* G.E. Haglund

Partie utilisée : la feuille

La plante

Commun dans les prairies et les jardins, le **Pissenlit** a d'abord été consommé en salade puis en infusion, avant de devenir une plante médicinale à part entière au début du XV^e siècle. Les jeunes feuilles, récoltées au printemps, sont reconnues pour leur effet diurétique, à l'origine du nom familier de la plante « pisse en lit ».

Domaines d'utilisation traditionnels

Les feuilles renferment des flavonoïdes et des sels de potassium, ce qui expliquerait leur action sur l'élimination rénale de l'eau. On leur connaît également un effet cholérétique : en stimulant la formation de la bile, l'extrait de Pissenlit agit sur les troubles de la digestion. Conseillé aux changements de saison mais aussi en cas d'excès alimentaire ou de rétention d'eau, le Pissenlit est utilisé pour son effet drainant et dépuratif sur l'organisme.

Conseils pratiques

Objectif detox. En général, 1 sachet d'extrait fluide (associé par exemple à des extraits de Bouleau et Queue de Cerise) chaque jour, dilué dans un verre d'eau. Ne pas dépasser 20 jours d'utilisation. Réserve à l'adulte. Cette association est déconseillée en cas d'allergie aux dérivés salicylés ou de prise d'anticoagulants. Éviter en cas d'obstruction des voies biliaires. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



Drainer pour soulager les articulations

Prêle des champs →

Equisetum arvense L.

Partie utilisée : la partie aérienne stérile

La plante

La **Prêle des champs** fait partie d'une famille de plantes déjà présente il y a plus de 250 millions d'années. Cette espèce médicinale peut être confondue avec la Prêle des marais, toxique, d'où la nécessité absolue du contrôle par un botaniste.

Domaines d'utilisation traditionnels

Ses tiges stériles, porteuses de rameaux fins et raides, recèlent des silicates et du silicium organique, ainsi que de nombreux flavonoïdes. La Prêle des champs agit sur l'élimination rénale de l'eau, tout en favorisant la minéralisation osseuse. L'extrait s'utilise traditionnellement pour améliorer la diurèse en cas de troubles urinaires.

Conseils pratiques

Drainage et reminéralisation. La Prêle des champs est traditionnellement utilisée pour favoriser le drainage de l'organisme. On la recommande également pour la protection des tissus osseux et cartilagineux menacés par l'arthrose ou l'ostéoporose.

Utilisation : en général 1 gélule, 3 fois par jour, avec un grand verre d'eau.

Réservé à l'adulte et adolescent de plus de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

En cas de douleurs articulaires, il faut agir à deux niveaux : soulager la douleur mais aussi éliminer les déchets qui, dans le cadre de la rhumatologie, sont le plus souvent acides (acide urique, acide lactique...). Ces déchets proviennent du processus inflammatoire lui-même, mais aussi de la fonction musculaire et articulaire de motricité.

Il faut se débarrasser de ces résidus par :

- **une hydratation suffisante** qui entraîne une bonne diurèse
- **la pratique d'un sport d'endurance doux** et des étirements
- **la consommation d'eaux minérales alcalines**
- **la prise de plantes aux propriétés drainantes** telles que le **Bouleau**, le **Pissenlit** ou la **Prêle des champs**. Par séquence de 2 semaines, ces plantes renforcent l'action des plantes « articulaires » (**Harpagophyton**, **Bambou**, **Curcuma**).





Propolis

Production de l'abeille *Apis mellifera* L.

Origine

La **Propolis** est une sorte de résine brune, élaborée par les abeilles à partir de la sève exsudée par les bourgeons de certains arbres.

Les ouvrières s'en servent pour protéger et assainir la ruche. La médecine ancienne l'a employée comme désinfectant et cicatrisant, depuis l'Antiquité jusqu'au début du XX^e siècle.

Domaines d'utilisation traditionnels

Par ses propriétés assainissantes, la Propolis aide l'organisme à se défendre contre les agressions de l'hiver. Sa richesse en vitamines et oligo-éléments lui vaut un effet tonifiant.

Conseils pratiques

En renfort de nos défenses. En général, pour l'enfant (+ 6 ans) 1 gélule par jour, et pour l'adulte 3 gélules par jour, avec un grand verre d'eau. En extrait fluide (avec Gelée royale et Ginseng), 1 sachet par jour pour l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Contre-indiqué en cas d'allergie (pollen). Ne pas utiliser de façon prolongée sans avis médical.



Pruneau

Prunus domestica L.

Partie utilisée : le fruit

La plante

Venu de Chine par la route de la soie, le Prunier s'établit dès l'Antiquité sur le pourtour méditerranéen. Après les croisades, des plants ramenés de Syrie donnent naissance à de nouvelles variétés dans le Sud-ouest de la France. La région d'Agen se fait une spécialité des prunes séchées au soleil, ou pruneaux.

Domaines d'utilisation traditionnels

Le **Pruneau** contient à la fois des fibres solubles et des fibres insolubles, non irritantes pour la muqueuse intestinale. Les premières ont une forte capacité de rétention d'eau. Les secondes ont un rôle mécanique en stimulant la motricité du côlon. L'action du Pruneau peut ainsi compléter les mesures diététiques et d'hygiène de vie indispensables à la régulation du transit.

Conseils pratiques

Améliorer le fonctionnement intestinal.

L'extrait de Pruneau peut être associé à la gomme d'Acacia et au Tamarin. Utilisation : en général 1 sachet d'extraits fluides par jour dans un verre d'eau.

Réservé à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



Queue de Cerise

Prunus cerasus L.

Syn. *Prunus cerasus* var. *avium* L.

Partie utilisée : le pédoncule du fruit

La plante

Le Cerisier aigre, ou Griottier, est un petit arbre aux branches pendantes. Son fruit, de couleur rouge vif à noir, est apprécié pour son goût acidulé dans les desserts, confitures et conserves à l'eau de vie. Le pédoncule du fruit, simplement appelé « **queue de Cerise** », est utilisé en décoction depuis l'Antiquité.

Domaines d'utilisation traditionnels

Le pédoncule est particulièrement riche en flavonoïdes, tocophérols et sels de potassium, composants aux propriétés diurétiques. C'est pourquoi la queue de cerise est connue pour maintenir le bon fonctionnement du système urinaire et favoriser l'élimination de l'eau en excès. On la recommande en cas de rétention d'eau, de gênes urinaires ou en complément d'une cure détoxifiante.

Conseils pratiques

Pour un effet drainant. En général, 1 sachet d'extrait fluide (associé par exemple à des extraits de Bouleau et Pissenlit) chaque jour, dilué dans un verre d'eau. Réservé à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Cette association est déconseillée en cas d'allergie aux dérivés salicylés ou de prise d'anticoagulants. Éviter en cas d'obstruction des voies biliaires.

Pour mieux éliminer

Teint brouillé au réveil, fatigue, chevilles gonflées... voilà quelques-uns des signes d'une mauvaise élimination. Ces troubles sont aggravés par notre mode de vie actuel, marqué souvent par une alimentation déséquilibrée et un manque d'exercice physique. L'organisme est chargé de toxines et d'eau en excès. Ses fonctions d'élimination ont besoin d'être stimulées pour assurer un bon drainage et retrouver un dynamisme naturel. Chez une femme, la rétention d'eau est également un problème fréquent, lié aux variations du cycle.

Certaines plantes stimulent les fonctions d'élimination rénale de l'organisme (**Bouleau, Piloselle, Pissenlit, Prêle des champs, queues de Cerise**). Leur activité drainante s'exerce de manière douce et progressive, tout en préservant l'équilibre hydro-électrolytique de l'organisme (équilibre eau/minéraux).



La Prêle
des champs





Radis noir

Raphanus raphanistrum L.
subsp. *sativus* (L.) Domin
Syn. *Raphanus sativus* var. *niger* (Mill.) J.Kern.
Partie utilisée : la racine

La plante

Plante potagère estimée des amateurs, le **Radis noir** fournit une grosse racine à la chair blanche, de saveur forte et piquante. Coupé en fines lamelles et accompagné de beurre salé, c'est un hors-d'œuvre original, aux vertus apéritives.

Domaines d'utilisation traditionnels

Riche en vitamines et en sels minéraux, la racine contient notamment des principes soufrés, les glucosinolates. Le Radis noir est intéressant comme cholagogue, augmentant la quantité et la fluidité de la bile et comme antispasmodique, apaisant les fibres musculaires des voies biliaires. De ce fait, le Radis noir est traditionnellement conseillé comme draineur hépato-biliaire, pour améliorer la digestion après un excès alimentaire ou en entretien aux changements de saison.

Conseils pratiques

Pour oublier les excès. En général 1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau. Ne pas dépasser 15 jours d'utilisation. Contre-indiqué en cas de calculs biliaires et de problèmes thyroïdiens. Réservé à l'adulte et à l'adolescent de plus de 12 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



Reine des prés

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.
Syn. *Spiraea ulmaria* L.
Partie utilisée : la sommité fleurie

La plante

Grande plante élégante, abondante dans les prairies humides, la **Reine des Prés** porte le nom savant de Spirée, d'où est tiré le mot "aspirine". Ses fleurs au parfum délicieux contiennent des dérivés salicylés, à l'origine de ses propriétés antidouleurs.

Domaines d'utilisation traditionnels

La Reine des Prés est traditionnellement conseillée pour favoriser l'apaisement des sensations douloureuses telles que les maux de tête, les maux de dents et les manifestations articulaires mineures, en particulier celles d'origine inflammatoire. La Reine des Prés possède en outre des propriétés fébrifuges qui la rendent intéressante dans les états grippaux avec fièvre et douleurs. Contrairement à certains antalgiques de synthèse, souvent responsables d'effets indésirables au niveau digestif, la plante est parfaitement tolérée par l'organisme.

Conseils pratiques

Pour votre soulagement. En général 2 gélules par prise, jusqu'à 3 fois par jour, avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser durant la grossesse et l'allaitement. Déconseillé en cas d'allergie aux salicylés.



Rhodiola

Rhodiola rosea L.

Partie utilisée : la racine

La plante

Cette petite plante vivace, capable de résister aux climats extrêmes, est d'usage millénaire en Sibérie et Scandinavie. Les médecins russes ont été les premiers à l'étudier, en l'incluant dans la préparation des cosmonautes et des athlètes olympiques.

Domaines d'utilisation traditionnels

Les travaux récents montrent parmi les composants la présence de glucosides spécifiques, la rosavine et la salidoside. Le **Rhodiola** agit comme stimulant du système nerveux central, produisant notamment une activation des fonctions cognitives (vigilance, concentration, apprentissage, mémorisation). De plus, ses propriétés adaptogènes contribuent à augmenter la capacité de l'organisme à résister au stress. D'où son intérêt en cas de surmenage, spécialement en période d'examens.

Conseils pratiques

Stress de la vie quotidienne. En général 1 gélule matin et midi, avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement.

Accompagner en douceur le sevrage tabagique

Renoncer à la cigarette génère un stress bien réel, au niveau physiologique aussi bien que psychologique. Même résolu à sortir de sa dépendance, le fumeur peut être mis en échec par un niveau de stress trop difficile à gérer au quotidien. Raison pour laquelle les tabacologues conseillent de soutenir sa motivation par un accompagnement complet. Muni de substituts nicotiniques (dorénavant remboursés), le candidat au sevrage trouvera du bénéfice à consulter un acupuncteur ou un sophrologue, à pratiquer la relaxation, à se joindre à un groupe de méditation...

En complément, certaines plantes peuvent apporter une aide significative. Pour passer le cap des premiers jours : la **Valériane**, réputée donner mauvais goût au tabac. Pour tenir bon dans la durée : le **Rhodiola**, qui contribue à renforcer la résistance au stress. L'extrait concentré de Rhodiola peut être associé au Lactium® et renforcé par des vitamines et minéraux, comme c'est le cas dans la formule Naturactive Anxiété.



Plantes & produits
d'origine naturelle

BIEN-ÊTRE & santé





Romarin

Rosmarinus officinalis L.

Partie utilisée : la feuille

La plante

Plante typique de la garrigue méditerranéenne, le **Romarin** se reconnaît au premier abord, par sa forte exhalaison aromatique, évoquant la cuisine provençale. Un buisson de Romarin aurait abrité Marie au cours de la fuite en Égypte, d'où son nom de « bouquet de la Vierge ».

Domaines d'utilisation traditionnels

Le Romarin entrait dans presque tous les remèdes de l'ancienne pharmacopée, tels que la fameuse « eau de la reine de Hongrie ». Ses principaux composants – flavonoïdes, huile essentielle, acide rosmarinique – ont pour effet de stimuler la vésicule biliaire et de favoriser la détoxification du foie, tout en apaisant le système digestif. On le recommande en cas de dyspepsie, de crampes et de constipation.

Conseils pratiques

Meilleure digestion, meilleur transit.

L'extrait fluide de Romarin gagne à être associé au Fenouil et à la Sauge. Utilisation : en général 1 sachet par jour dans un verre d'eau. Ne pas utiliser cette association pendant la grossesse et l'allaitement, ni chez l'enfant de moins de 12 ans. Ne pas utiliser cette association en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.



Sauge sclarée

Salvia sclarea L.

Partie utilisée : la feuille

La plante

Cette plante aromatique d'origine méditerranéenne a été créditée d'un véritable pouvoir salvateur, d'où sa dénomination scientifique. Au XI^e siècle, la fameuse école de médecine de Salerne, en Italie, avait rendu célèbre l'adage : « De quoi un homme mourrait-il, si la sauge pousse en son jardin ? ». En cuisine, la **Sauge** apporte un arôme camphré original.

Domaines d'utilisation traditionnels

Au cours des siècles, la plante a conservé sa réputation justifiée de « chasser la faiblesse » et « sécher la sueur ». De nos jours l'utilisation traditionnelle de la Sauge repose sur son action antispasmodique sur l'appareil digestif. On la recommande notamment en cas de digestion lente, accompagnée de ballonnements et de flatulences.

Conseils pratiques

Le confort des organes digestifs.

La Sauge peut être associée au Romarin et au Fenouil. Utilisation : en général 1 sachet d'extraits fluides par jour, dans un verre d'eau. Cette association est réservée à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas utiliser en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.



Solidage

Solidago virgaurea L.

Partie utilisée : les sommités fleuries

La plante

De la famille des *Asteraceae*, le **Solidage** dresse ses capitules jaune d'or au bord des chemins, à la fin de l'été. Les fleurs se muent en akènes munis d'une aigrette, dispersés par le vent. La médecine ancienne utilisait fleurs et feuilles broyées en cataplasmes sur les plaies. Ces propriétés cicatrisantes sont à l'origine du nom latin *Solidago*, « je consolide ».

Domaines d'utilisation traditionnels

Le Solidage est réputé pour son action sur le système urinaire. L'analyse des sommités fleuries révèle une grande richesse en flavonoïdes, saponosides triterpéniques et hétérosides phénoliques dont le léiocarposide, connu pour favoriser l'élimination rénale. L'extrait de Solidage contribue ainsi au confort urinaire.

Conseils pratiques

Pour le bien-être urinaire. Pour renforcer ses effets, on associe le Solidage à la Bruyère et à la Cranberry en extraits fluides. Conseil d'utilisation : en général 1 sachet par jour, dans un verre d'eau.

Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

Cystite : les signes qui ne trompent pas

Sensation de lourdeur dans la vessie, brûlures et picotements, envies d'uriner fréquentes, fatigue... : ces symptômes signalent une contamination de la vessie. La présence de germes, le plus souvent d'origine intestinale (colibacilles), peut entraîner une inflammation plus ou moins douloureuse, la cystite. Très courant chez les femmes, ce trouble urinaire est généralement bénin, mais à prendre au sérieux. En effet, le risque existe de développer une infection plus grave qui menacerait les reins.

Si l'inconfort s'accompagne de fièvre et/ou de douleurs, si les urines se troublent, il est impératif de consulter tout de suite le médecin. De plus, la cystite a tendance à récidiver. Pour éviter le retour de ce problème irritant et améliorer le confort urinaire, il existe des solutions (voir page 26).





Spiruline

Arthrospira platensis (Nordstedt) Gomont

La plante

Cette micro-algue de forme spiralée est apparue sur Terre il y a environ 4 milliards d'années. Elle se développe en colonies sur les lacs d'eau douce du Mexique et du Tchad, où elle est recueillie et séchée pour enrichir l'alimentation quotidienne.

Domaines d'utilisation traditionnels

La **Spiruline** contient jusqu'à 70% de protéines (2 fois plus que du soja). Elle est très riche en acides aminés essentiels, vitamines et sels minéraux (fer, magnésium, chrome...). Cette concentration d'éléments nutritifs en fait un complément précieux, pour entretenir la masse musculaire lors d'un régime amincissant et pour l'alimentation des sportifs.

Conseils pratiques

Pour le renforcement de la masse musculaire. En général 2 gélules par jour, avec un grand verre d'eau, de préférence au cours du repas pour une meilleure assimilation des acides aminés. Réserve à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



Sureau

Sambucus nigra L.

Partie utilisée : la baie

La plante

Cet arbuste commun dans nos campagnes fleurit en corymbes au parfum suave et donne des baies violet foncé, à consommer cuites, en sirop ou en confiture. La tradition consacrait le **Sureau noir** comme le remède souverain des refroidissements.

Domaines d'utilisation traditionnels

Actuellement, les chercheurs s'intéressent à l'exceptionnelle teneur des baies en polyphénols, notamment en anthocyanes. Ces molécules participent activement à la défense de l'organisme contre les virus les plus communs en hiver. Les études cliniques confirment que l'extrait concentré de Sureau contribue, de manière efficace et rapide, à soulager les symptômes habituels du rhume.

Conseils pratiques

Prévenir et traiter rhume et grippe. Pour l'adulte et l'enfant à partir de 12 ans, en général 1 à 2 gélules le matin et le soir, avec un grand verre d'eau. À prendre en prévention des agressions hivernales, dès les premiers frissons ; ou en cas d'état grippal pour soutenir l'immunité. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



Tamarin

Tamarindus indica L.

Partie utilisée : la pulpe du fruit

La plante

Bel arbre cultivé dans de nombreux pays tropicaux, le Tamarinier contribue diversement à leurs traditions culinaires. En Afrique, ses feuilles et ses fleurs sont consommées fraîches en salade ou cuites en potage. En Inde, la pulpe du fruit (le Tamarin) est un condiment apprécié qui entre dans la préparation du curry et du chutney. Enfin la graine fournit de l'huile et de la farine.

Domaines d'utilisation traditionnels

L'extrait de **Tamarin** est riche en pectine, substance qui a la propriété de former un gel dans le tube digestif. Par son effet de lest et son action stimulante sur la paroi intestinale, le Tamarin est considéré comme un laxatif doux. Il aide à réguler le transit et contribue au bien-être des organes internes.

Conseils pratiques

Contre le ralentissement du transit.

En association avec de la gomme d'Acacia et de l'extrait de Pruneau.

Utilisation : en général 1 sachet d'extraits fluides par jour dans un verre d'eau.

Réservé à l'adulte. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.

Digestion : le conseil du Phytothérapeute

Les plantes aux propriétés complémentaires additionnent leurs effets. Associez-les pour mieux soulager vos troubles ou utilisez des mélanges de plantes.

Par exemple :

- Si votre digestion est ralentie :
Romarin + Fenouil + Sauge
- Si vos repas ont été trop riches en graisses : **Radis noir + Artichaut**
- Si votre transit intestinal est difficile :
Tamarin + Acacia + Pruneau
- Si vous souffrez de ballonnements :
Charbon + Fenouil.

Dans tous les cas, respectez les doses conseillées et les précautions d'usage. Et prenez sans attendre les mesures diététiques qui s'imposent. Faites des repas légers, équilibrés, en privilégiant légumes et fruits. Méfiez-vous des fritures, charcuteries, plats en sauce. Évitez de grignoter et buvez beaucoup d'eau plate entre les repas.





Thé vert

Camellia sinensis (L.) Kuntze

Partie utilisée : la feuille

La plante

C'est de la Chine ancienne qu'est venue l'idée de faire infuser les pousses du Théier, donnant naissance à la boisson la plus consommée au monde. Récoltées à la main et séchées, les feuilles donnent le **Thé vert**. La fermentation les transforme en thé noir et modifie leurs composants.

Domaines d'utilisation traditionnels

Les principaux actifs (catéchines et caféine), sont connus pour stimuler la fonte des réserves lipidiques. Le thé vert est conseillé en cas de surcharges, généralisées ou localisées. Il s'utilise aussi pour favoriser l'élimination rénale de l'eau. Stimulant, le thé vert n'a pas d'effet excitant, grâce à la présence de tanins. D'après des recherches récentes, l'activité antioxydante des polyphénols pourrait prémunir contre certains cancers du système digestif.

Conseils pratiques

En cas de surcharge. Dans le cadre d'un régime alimentaire contrôlé. En général 1 gélule d'extrait concentré sec, matin et midi, au milieu du repas, avec un grand verre d'eau. En extrait fluide, 1 sachet par jour. Réservé à l'adulte. En cas de prise d'anticoagulants, demandez conseil à votre médecin. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



Thym

Thymus vulgaris L.

Partie utilisée : la feuille

La plante

Plante méditerranéenne par excellence, le **Thym** pousse sur les terrains rocailleux arides de la garrigue. Son odeur caractéristique le rend indispensable à la cuisine. C'est un aromate très apprécié depuis l'Antiquité : *thymos* en grec veut dire « je parfume ».

Domaines d'utilisation traditionnels

Le Thym est bien connu pour son activité assainissante contre les micro-organismes (champignons, levures, bactéries). Il agit aussi comme antispasmodique et décontractant musculaire. L'extrait de Thym contribue à apaiser les voies respiratoires supérieures, lorsque la gêne s'accompagne de toux, notamment en cas de quintes sèches.

Conseils pratiques

En faveur du bien-être respiratoire.

En général, 1 gélule matin et soir, à prendre avant le repas, avec un grand verre d'eau. À partir de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. En cas de toux persistante au-delà de 3 jours et sans amélioration, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.



Tilleul

Tilia cordata Mill.

Syn. *Tilia sylvestris* Desf.

Partie utilisée : l'inflorescence entière

La plante

Souvent planté le long des avenues, le **Tilleul** se reconnaît à ses feuilles, découpées en cœur, et à ses petites fleurs accompagnées d'une bractée en ailette, d'un vert-jaune très doux. Sa floraison, au mois de juin, répand un délicieux parfum de miel.

Domaines d'utilisation traditionnels

Les propriétés sédatives du Tilleul ont donné lieu au rituel presque universel de l'infusion du soir. On l'utilise également en extrait concentré, en particulier sous forme fluide. Le Tilleul des bois, ou *Tilia sylvestris*, est l'espèce la plus appréciée.

Conseils pratiques

Quand il est l'heure de dormir. L'effet du Tilleul peut être renforcé par l'association de Verveine et de Mélisse. Utilisation : en général 1 sachet d'extraits fluides (Tilleul + Verveine + Mélisse), dilué dans un verre d'eau, à prendre avant le coucher. À partir de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

Si on apprenait à bien dormir ?

Notre sommeil se déroule par cycles (90 mn en général). Pour s'endormir, il faut profiter du début d'un cycle (signes : bâillements, paupières lourdes). La perturbation des cycles entraîne des difficultés d'endormissement, de l'agitation nocturne, des réveils précoces... Avec pour conséquences : défaut de vigilance diurne, fatigue, troubles de l'humeur...



Les clés d'un bon sommeil

Lever et coucher à heures fixes. Du sport l'après-midi. Chambre fraîche, sombre, calme. Lit ferme et confortable. En prélude rituel, lecture, musique douce, infusion...



En cas d'insomnie passagère

Utilisés dans les règles, les extraits de plantes les plus connus en phytothérapie ne présentent aucun des risques reprochés aux molécules de synthèse : ni accoutumance, ni dépendance. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.





Valériane

Valeriana officinalis L.

Partie utilisée : la racine

La plante

De taille élevée (jusqu'à 2 m), la **Valériane** officinale se reconnaît à ses couronnes de fleurs roses... et à l'odeur de sa racine qui n'attire que les chats ! La plante est considérée comme un excellent tranquillisant végétal.

Domaines d'utilisation traditionnels

Son activité sur le système nerveux central et ses effets antispasmodiques, liés à la teneur de la racine en acide valérénique, justifient l'usage traditionnel de la Valériane dans les troubles du sommeil. En réduisant la nervosité, la Valériane aide à raccourcir le temps d'endormissement. Chez les fumeurs en cours de sevrage, elle facilite l'arrêt du tabac.

Conseils pratiques

Pour s'endormir plus facilement. En général, 2 gélules le soir, avec un verre d'eau. Pour l'équilibre nerveux : 1 gélule matin et soir. Réservé à l'adulte et à l'adolescent de plus de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. En cas de prise d'anti-dépresseurs ou de somnifères, demandez conseil à votre pharmacien avant utilisation. Ne pas prendre le volant après la prise, en raison d'un risque de baisse de la vigilance.

Bon à savoir. La Valériane peut être associée à la Passiflore.



Verveine officinale

Verbena officinalis L.

Partie utilisée : la partie aérienne fleurie

La plante

Très répandue en Europe, la **Verveine officinale** est une plante vivace de 40 à 80 cm qui pousse au bord des chemins. Sa tige quadrangulaire porte des feuilles pétiolées à bords crénelés et de petites fleurs de couleur lilas disposées en longs épis terminaux. Utilisée notamment par les Gaulois, l'infusion de Verveine officinale entrait dans la composition de l'eau lustrale et servait à purifier les autels. Elle est aussi connue sous les appellations « Herbe sacrée », « Herbe de Vénus » et « Guérit-tout ».

Domaines d'utilisation traditionnels

La plante contient des iridoïdes, des polyphénols et des flavonoïdes. En médecine traditionnelle, la Verveine officinale était conseillée pour traiter certains états de fatigue ou en cas de troubles nerveux, respiratoires ou digestifs. Des études récentes tendent à mettre en évidence des propriétés relaxantes et sédatives.

Conseils pratiques

Pour un repos réparateur. En extrait concentré fluide (Verveine + Tilleul + Mélisse), il suffit en général de diluer 1 sachet dans un verre d'eau, à boire chaque soir au coucher. À partir de 12 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



Vigne rouge

Vitis vinifera L. var. *tinctoria*
Partie utilisée : la feuille

La plante

L'alliance de l'homme et de la vigne remonte à plus de 3 500 ans. Née en Grèce, la culture de la vigne s'étendit bientôt à tout le monde antique. La **Vigne rouge**, qui produit de petits fruits noirs, est à l'origine de nos cépages actuels. Surnommée « Vigne des teinturiers », elle prend une couleur splendide en automne, due à sa richesse en pigments rouges-violet, les anthocyanes.

Domaines d'utilisation traditionnels

Les anthocyanes ont démontré leur rôle protecteur. Ces actifs ont pour effet de renforcer la résistance des parois des vaisseaux sanguins et de diminuer leur perméabilité. Les anthocyanes aident ainsi à combattre la stase veineuse et à prévenir les risques d'une mauvaise circulation. Les feuilles de la Vigne rouge contiennent également des tanins aux propriétés astringentes et des flavonoïdes aux effets protecteurs sur la paroi vasculaire.

Conseils pratiques

Recommandée en phase d'attaque.

En général 2 gélules par jour avec un grand verre d'eau ; ou 1 sachet d'extrait fluide (par exemple, en mélange avec des extraits de Cassis et de Myrtille) chaque jour. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

Qu'appelle-t-on l'insuffisance veineuse ?

Maladie évolutive, l'**insuffisance veineuse** commence par des troubles bénins, comme les crampes, les "impatiences" ou les sensations de "jambes lourdes". Chez certaines personnes, ces problèmes circulatoires peuvent entraîner des complications : phlébites, ulcères de jambes... Les changements hormonaux constituent un facteur de risque important. Les varices apparaissent souvent chez les femmes lors des grossesses et au moment de la ménopause.

Premiers conseils pour prévenir les troubles :

- surélevez de 6 cm le pied de votre lit
- musclez vos jambes, en pratiquant gym douce, marche, vélo...
- évitez le soleil et la chaleur
- conservez un poids normal
- buvez beaucoup d'eau
- évitez de porter des vêtements trop serrés
- lutez contre la constipation en cas d'hémorroïdes
- faites des cures régulières de plantes veinotoniques.



Merveilleux cadeau du monde végétal, les huiles essentielles ont beaucoup à nous offrir, au bénéfice de notre bien-être. Pour une bonne utilisation, il convient simplement de respecter leur mode d'emploi. Cependant, certains usages nécessitent le conseil d'un professionnel. Alors, avant de recourir aux huiles essentielles, apprenons à les connaître.



2. Huiles essentielles bio

Bergamotier

Huile essentielle bio (HE)

Citrus aurantium subsp. bergamia

Famille des Rutacées

Organe distillé : le péricarpe

Molécules principales : limonène, acétate de linalyle, linalol

Origine : Europe



Propriétés principales

Huile essentielle relaxante et sédative – stimulante digestive – antiseptique atmosphérique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Anxiété, nervosité, tension nerveuse – Troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, agitation) – Troubles digestifs – Action assainissante par voie atmosphérique.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Risque d'irritation de la peau. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution à 10% maximum dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, ou pure sur un sucre. En général 2 gouttes 2 fois par jour pour un adulte ; 1 goutte 2 fois par jour pour un enfant de plus de 12 ans ; 1 goutte 1 fois par jour pour un enfant de plus de 6 ans.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.
Inhalation humide : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Relaxation. En diffusion, penser à associer l'huile essentielle de Bergamotier à celles de Géranium Bourbon et/ou d'Ylang-ylang pour un effet calmant en fin de journée.

Confort digestif. 1 goutte d'HE de Bergamotier sur un demi-sucre ou dans une cuillerée à café d'huile d'olive.

La plante

Le Bergamotier n'existe pas à l'état sauvage et résulte probablement d'un croisement. Ce petit arbre (3 à 4 m de haut) est cultivé principalement en Italie, en Espagne et en Afrique de l'Ouest. La Bergamote est appréciée depuis le XVII^e siècle en parfumerie ; sa note citronnée, un peu piquante, est à la base de l'Eau de Cologne impériale créée par Guerlain pour l'Impératrice Eugénie.

Pour purifier l'atmosphère

Diffusées durant 5 à 10 mn par heure, quelques gouttes d'HE de Bergamotier contribuent à purifier l'air ambiant. À défaut d'un diffuseur, on utilisera un support en matière inerte (verre, céramique...) ou un mouchoir en papier, à laisser sur le bureau ou la table de nuit.





Cajeput (ou Cajeputier)

Huile essentielle bio (HE)

Melaleuca cajuputi Powell

Famille des Myrtacées

Organe distillé : la feuille

Molécules principales : 1,8-cinéole, α -terpinéol

Origine : Asie du Sud-Est

La plante

Le nom Cajeput vient de l'indonésien *Kayu putih*, arbre blanc. De taille variable selon son habitat, le Cajeputier agrémente les parcs tropicaux de son écorce claire, détachée en lambeaux, et de sa floraison neigeuse spectaculaire. L'arbre est cultivé jusqu'en Chine pour l'usage médicinal. Son huile essentielle très réputée entre dans la composition du fameux Baume du Tigre.

Pour les voies urinaires

En cas de problème brûlant, pour l'adulte : par voie orale, 1 goutte d'HE de Cajeput + 1 goutte d'HE de Cannelier de Chine + 1 goutte d'HE de Citronnier dans une demi-cuillère d'huile végétale alimentaire, 3 fois par jour pendant 5 jours. À compléter par la prise d'un extrait de plante en gélules (Busserole, Cranberry...).

Propriétés principales

Huile essentielle dermoprotectrice, adoucissante et assainissante de la peau – insectifuge – anti-infectieuse – expectorante, anti-inflammatoire.

Domaines d'utilisation traditionnels

Soin des peaux réactives, sensibles au soleil – Soins après radiothérapie – Affections cutanées (psoriasis, mycoses...) – Infections urinaires et intestinales – Affections respiratoires (toux grasse) – Douleurs rhumatismales.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 12 ans. Prise orale : adulte uniquement. Précautions : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique...).



Diffusion atmosphérique : en mélange, dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 20%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 à 3 fois/jour, pendant 4 à 5 jours.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.
Inhalation humide : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Protection cutanée. Peau sensible au soleil : la semaine précédant les vacances, mélanger 5 gouttes d'HE de Cajeput dans 5 ml d'huile d'Argan, appliquer 1 fois par jour sur les zones à protéger (hors visage). Renouveler chaque soir pendant le séjour au soleil.

Anti-moustiques. Pour éloigner anophèles et moustiques-tigres : dans un diffuseur ultrasonique, verser 10 gouttes d'HE de Cajeput + 5 gouttes d'HE de Citronnelle de Java + 5 gouttes d'HE de Géranium Bourbon ; à diffuser 5 à 10 mn par heure.

Camomille matricaire (ou Camomille allemande)

Huile essentielle bio (HE)

Matricaria chamomilla L.

(Syn. *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert)

Famille des Astéracées

Organe distillé : la sommité fleurie

Molécules principales : β -farnésène, oxyde de bisabolol A, oxyde de bisabolol B - Origine : Asie

Propriétés principales

Huile essentielle anti-inflammatoire – calmante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Réactions cutanées (démangeaisons, piqûres d'insectes, allergies).

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. En cas d'allergie aux Astéracées, effectuer un test cutané avant utilisation. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : déconseillé
(odeur désagréable).



Diffusion atmosphérique : déconseillé
(odeur désagréable).



Application cutanée : pure ou diluée (5 à 10% - maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : réservée à l'adulte. Dans une cuillerée d'huile végétale alimentaire. En général 2 à 3 gouttes par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Inhalation humide : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Bon à savoir. La couleur de l'HE de Camomille matricaire varie du bleu vert au bleu foncé selon les récoltes et la teneur en chamazulène.

Réactions de la peau. Pour application cutanée, 80 à 120 gouttes d'HE de Camomille matricaire dans un flacon de 30 ml, complété par une cire liquide de Jojoba. Utiliser le mélange 2 à 3 fois par jour, sur les zones concernées.



La plante

La Camomille matricaire est commune en Europe centrale, Afrique et Amérique du Nord, Inde et Népal... où elle fait l'objet de cultures. Son nom vient du grec *khamaimêlon* (pomme rampante), pour son odeur de fruit vert, et du latin *matrix* (matrice) car on l'utilisait dans l'Antiquité lors de l'accouchement.

En période de pollens

Pour favoriser un mieux-être :
HE de Camomille matricaire 20 gouttes + HE d'Eucalyptus citronné 10 gouttes + HE Lavande fine 20 gouttes, à diluer dans une huile végétale de Macadamia (flacon 30 ml) ; masser la poitrine 2 à 3 fois par jour avec 10 à 20 gouttes du mélange, pendant 7 à 10 jours.





Carotte

Huile essentielle (HE)

Daucus carota L. var. *sativa*

Famille des Apiacées

Organe distillé : la graine

Molécules principales : carotol, α -pinène

Origine : Europe et Asie

La plante

Cette herbacée très commune à l'état sauvage déploie ses ombelles une année sur deux. À l'origine blanche et fibreuse, sa racine fut améliorée par les maraîchers pour devenir le légume tendre et savoureux que nous connaissons. Sa couleur caractéristique est due à sa richesse en bêta-carotène. L'huile essentielle extraite des graines dégage une note verte.

Action régénérante

Pour atténuer les traces de cicatrisation, la Carotte peut être associée à l'Hélichryse : dans un flacon de 10 ml, verser 2 gouttes d'HE de Carotte et 4 gouttes d'HE d'Hélichryse ; compléter avec une huile de Jojoba ; appliquer 2 fois par jour sur la peau bien séchée.

Propriétés principales

Huile essentielle régénérante du foie – stimulante hépatobiliaire – régulatrice du taux de cholestérol – tonique veineuse – régénératrice cutanée.

Domaines d'utilisation traditionnels

Atteintes du tissu hépatique (prise médicamenteuse, excès alcoolique) – Troubles métaboliques (hyperglycémie, cholestérol) – Troubles veineux (varicosités) – Cicatrices, taches brunes.

Précautions d'emploi

Pour adulte. Contre-indication : allergie aux Apiacées.

Précautions générales : p.10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange, dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 1 à 5% dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 à 3 fois/jour.



Inhalation : déconseillé (odeur forte).

Conseils pratiques

Drainage du foie. Après un excès, aux changements de saison, et systématiquement après la prise d'une HE hépatotoxique : 1 goutte d'HE de Carotte (sur mie de pain, miel ou fromage blanc) 3 fois par jour pendant 7 jours.

Taches brunes : appliquer de l'huile d'Argan additionnée d'HE de Carotte diluée à 1 à 2% (sur le visage) ou à 5% (dos des mains, décolleté), pendant 3 semaines. À renouveler si besoin 3 à 4 fois par an.

Carvi

Huile essentielle bio (HE)

Carum carvi L.

Famille des Apiacées

Organe distillé : le fruit mûr

Molécules principales : carvone, limonène

Origine : Afrique du Nord ou Europe



Propriétés principales

Huile essentielle carminative et antiseptique, limitant la production de gaz intestinaux et favorisant leur élimination – stimulante des sécrétions salivaires, gastriques et biliaires – mucolytique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Aérocolie et météorisme (ballonnements, flatulences) – Colites – Encombrement des voies respiratoires.

Précautions d'emploi

Réservé à l'adulte. Contre-indication : allergie aux Apiacées. Précautions générales : p.10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : usage déconseillé.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 2 gouttes, 2 fois par jour.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Digestion. Pour le confort digestif, on peut utiliser l'huile essentielle de Carvi diluée dans de l'huile végétale de Macadamia, en application sur l'abdomen. Masser en douceur dans le sens des aiguilles d'une montre.

La plante

Fréquentes sur les pentes ensoleillées, les fleurs en ombelles du Carvi produisent des graines allongées, à la saveur caractéristique. On les trouve sous la fausse appellation de "grains de cumin" dans des pains et des fromages tels que le munster.

Ballonnements digestifs

Souvent liée à une "paresse" des organes digestifs, la présence excessive de gaz s'avère inconfortable, voire douloureuse. En appoit de l'aromathérapie, la phytothérapie peut aider à soutenir la fonction hépatique (Radis noir) et à favoriser l'apaisement des spasmes (Sauge sclérée, Fenouil). Ces plantes sont disponibles en pharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien.





Cèdre de l'Atlas

Huile essentielle bio (HE)

Cedrus atlantica (Endl.) Manetti ex Carrière

Famille des Pinacées

Organe distillé : le bois

Molécules principales : β -himachalène, α -himachalène, γ -himachalène

Origine : Afrique du Nord

Propriétés principales

Huile essentielle anti-inflammatoire – anti-infectieuse – mucolytique – lipolytique, décongestionnante lymphatique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections respiratoires (rhumes, encombrement bronchique) – Cellulite – Rétention d'eau – Affections de la peau (mycose cutanée, dermatoses, dermites) – Douleurs articulaires.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Application cutanée : adulte uniquement. Peut être irritante pour les peaux sensibles si utilisée pure. Contre-indications : mastose, fibrome, cancers hormono-dépendants. Précautions générales : p.10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : usage contre-indiqué.



Inhalation sèche : 1 goutte sur un mouchoir.

Inhalation humide : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Confort respiratoire. Dans un flacon de 30 ml, compter 30 gouttes d'HE de Cèdre de l'Atlas + 60 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié ; compléter avec de l'huile végétale de Macadamia. Appliquer 10 à 20 gouttes du mélange, sur la poitrine ou sur un avant-bras, 2 à 4 fois par jour pendant 6 à 10 jours.

Massage minceur. En phase d'attaque, verser 60 gouttes d'HE de Cèdre de l'Atlas + 30 gouttes d'HE de Cyprès dans un flacon de 30 ml ; compléter avec de l'huile végétale d'Argan.

Appliquer le mélange en massage sur les cuisses, les hanches et l'abdomen, 1 à 2 fois par jour pendant 3 semaines.

La plante

Originaire des montagnes d'Afrique du Nord, le Cèdre de l'Atlas peut atteindre 40 mètres de hauteur et vivre plusieurs centaines d'années. D'allure longiligne, il offre souvent une cime tabulaire à l'âge adulte. La qualité du bois permet une utilisation très variée (charpente, meubles...).



Dans les armoires

Autrefois utilisé pour la fabrication de coffres à vêtements, le bois de Cèdre est connu pour éloigner les insectes. Pour vous prémunir de l'attaque de mites, versez 1 à 2 gouttes d'HE de Cèdre de l'Atlas sur un mouchoir ou un galet de diffusion et déposez-les dans vos armoires. Lorsque son odeur chaude et boisée s'estompe, renouvelez l'imprégnation.

Ciste

(Ciste ladanifère)

Huile essentielle bio (HE)

Cistus ladaniferus Stokes

Famille des Cistacées

Organe distillé : le rameau

Molécules principales : α -pinène, viridiflorol

Origine : Europe ou Afrique du Nord

Propriétés principales

Huile essentielle régénérante – hémostatique – cicatrisante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Viellissement cutané (rides, ridules, vergetures) – Cicatrices.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Contre-indications : mastose, fibrome, cancers hormono-dépendants. Précautions générales : p.10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : déconseillé
(odeur désagréable).



Diffusion atmosphérique :
déconseillé (odeur désagréable).



Application cutanée : en dilution, 5 à 10%
(maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : réservée à l'adulte. Dans une cuillerée
d'huile végétale alimentaire.
En général 2 à 3 gouttes par jour.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Viellissement cutané. 3 gouttes d'HE de Ciste dans
un flacon de 30 ml, complété par une huile végétale
d'Argan. En soin de nuit, à appliquer sur le visage, le
cou et les mains.

Pour les mains en hiver. En cas de dessèchement de
l'épiderme : mélanger dans un flacon de 10 ml, 8 gouttes
d'HE de Ciste + 8 gouttes d'HE de Lavande fine, compléter
avec une huile végétale d'Argan. Appliquer sur les mains
2 à 3 fois par jour.



La plante

Arbrisseau caractéristique des
sols secs et ensoleillés du
pourtour méditerranéen, le Ciste
se couvre de fleurs blanches
tachées de rouge aux pétales
froissés. Ses feuilles possèdent
de petites glandes contenant
une résine aromatique appelée
labdanum, très recherchée au
Moyen-Âge pour son action
calmante. Sa note musquée est
utilisée en parfumerie.



Saignement de nez

En cas de saignement de nez
(épistaxis) : une goutte d'HE de
Ciste ladanifère sur une mèche
de coton, à placer dans la narine
(pas avant 7 ans).





Citronnelle de Java

Huile essentielle bio (HE)

Cymbopogon winterianus Jowitt ex Bor

Famille des Poacées

Organes distillés : les parties aériennes

Molécules principales : citronnellal, géraniol, citronnellol

Origine : Asie

La plante

Plante herbacée des régions chaudes et humides de l'Indonésie, la Citronnelle forme des touffes serrées de feuilles rubannées, pouvant atteindre 1,50 m de haut. Son parfum acidulé rappelle celui de la Mélisse.

Contre les insectes piqueurs

Pour faire fuir les moustiques, il suffit de placer dans votre diffuseur électrique 16 gouttes d'HE de Citronnelle de Java, à diffuser dans la pièce 5 à 10 mn par heure. En plein air, portez un vêtement ou un chapeau imprégné de quelques gouttes d'huile essentielle, ou diluez-la dans l'huile d'Amande douce avant de l'appliquer sur les bras et les jambes (évitée le visage).



Propriétés principales

Huile essentielle anti-inflammatoire et anti-infectieuse par voie cutanée – antiseptique atmosphérique – insectifuge – acaricide.

Domaines d'utilisation traditionnels

Manifestations rhumatismales – Mycoses cutanées – Défense contre les moustiques – Lutte contre les acariens.

Précautions d'emploi

Diffusion et application cutanée : pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : pour adulte et enfant de plus de 12 ans. Risque d'irritation de la peau. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, seule ou en mélange avec une autre huile. En général 1 goutte 2 fois par jour pour un adulte ; 1 goutte 1 fois par jour pour un enfant de plus de 12 ans.



Inhalation humide : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Confort articulaire. Appliquer sur les zones sensibles de l'huile essentielle de Citronnelle de Java associée à l'huile essentielle de Gingembre, diluées à 20% dans de l'huile végétale de Calophylle.

Citronnier

Huile essentielle bio (HE)

Citrus limon (L.) Osbeck

Famille des Rutacées

Organe utilisé : le péricarpe du fruit frais

Molécules principales : limonène, β -pinène, γ -terpinène

Origine : Europe



Propriétés principales

Huile essentielle à effet stimulant général – cholagogue – anti-infectieuse (bactéricide, antivirale, antifongique) – antiseptique atmosphérique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Baisse de tonus – Troubles de la concentration – Lenteur digestive, nausées – Prévention des contagions hivernales.

Précautions d'emploi

Diffusion et prise orale : pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Risque d'irritation de la peau.

Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation.



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : usage contre-indiqué.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire ou pure sur un sucre. En général pour l'adulte 2 gouttes, 3 fois par jour ; pour l'enfant à partir de 6 ans, 1 goutte, 3 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir
Inhalation humide : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Tonus. Si vous le pouvez, installez un diffuseur électrique sur votre lieu de travail et quand la fatigue se fait sentir, diffusez pendant 5 à 10 mn ce mélange vivifiant : 2/3 d'HE de Citronnier + 1/3 d'HE de Gingembre.

Bon à savoir. Recommandée dans la trousse familiale, l'HE de Citronnier peut être utilisée en duo avec de nombreuses autres huiles essentielles.

La plante

Petit arbre au tronc vert clair, le Citronnier produit en même temps ses fleurs blanches au parfum subtil et ses fruits à la pulpe acide.

L'huile essentielle est obtenue par expression à froid du péricarpe du fruit frais puis distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Bien-être digestif

Une goutte d'HE de Citronnier dans un peu d'huile d'olive ou sur un demi-sucre contribue au confort digestif, notamment après un repas trop copieux. Elle aide aussi à éviter les désagréments liés au voyage, en voiture, en bateau, en avion... L'odeur de citron est l'une des plus agréables et des mieux acceptées à tout âge.





Coriandre

Huile essentielle bio (HE)

Coriandrum sativum L.

Famille des Apiacées

Organe distillé : le fruit

Molécules principales : linalol, α -pinène

Origine : Europe, Afrique du Nord

La plante

Surnommée « persil arabe », on la cultive depuis des millénaires pour conserver les viandes dans les pays chauds. Les grains de Coriandre donnent un arôme incomparable aux marinades, aux poudres d'épices ainsi qu'aux liqueurs digestives, comme l'Izarra basque et le Vespetro italien.

Attaques de champignons

Le « pied d'athlète », fréquent chez les sportifs, est une mycose installée principalement entre les orteils. Pour la combattre : dans 5 ml d'huile de Jojoba (l'équivalent d'une cuillère à café), ajouter 5 gouttes d'HE de Coriandre + 3 gouttes d'HE de Palmarosa + 1 goutte d'HE de Géranium Bourbon. Appliquer deux fois par jour jusqu'à disparition.

Propriétés principales

Huile essentielle antispasmodique, carminative, tonique digestive – antibactérienne, antivirale, antifongique – antalgique – stimulante des fonctions cognitives.

Domaines d'utilisation traditionnels

Spasmes digestifs, ballonnements – Mycoses (pied d'athlète, intertrigo) – Fatigue cérébrale, concentration.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Contre-indication : allergie aux Apiacées. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce....).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange, dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10 % (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. Digestion : en général 2 gouttes après le repas, midi et soir, pendant 2 à 3 jours.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Conseils pratiques

Digestion difficile. D'odeur fraîche et épicée, l'HE de Coriandre est une alternative agréable à l'HE de Basilic français. En cas de spasmes intestinaux : diluer 20 gouttes d'HE dans 10 ml d'huile de Macadamia, masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

Tonus intellectuel. Pour favoriser l'apprentissage et la mémorisation : diffuser dans la pièce 20 à 30 gouttes par jour d'HE de Coriandre, par cycles de 15 mn ; ou par inhalation sèche, 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Cyprès

Huile essentielle bio (HE)

Cupressus sempervirens L.

Famille des Cupressacées

Organe distillé : le rameau

Molécules principales : α -pinène, δ -3-carène, myrcène

Origine : Afrique du Nord



Propriétés principales

Huile essentielle veinotonique – décongestionnante veineuse et lymphatique – antitussive, antispasmodique – anti-infectieuse, mucolytique – décongestionnante prostatique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Troubles veineux (jambes lourdes, varices) – Œdème des jambes – Affections respiratoires (trachéite, bronchite) – Problèmes urinaires chez l'homme et prostate.

Précautions d'emploi

Prise orale : réservé à l'adulte. Application cutanée et diffusion : adulte et enfant de plus de 6 ans.

Éviter l'usage prolongé. Risque d'irritation de la peau.

Contre-indications : mastose, fibrome, cancers hormono-dépendants. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5% dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 fois par jour.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Tonus des jambes : appliquer l'HE de Cyprès diluée à 5% dans l'huile végétale de Calophylle et masser matin et soir de la cheville au genou. Pour compléter l'action, on peut prendre en parallèle des gélules d'extraits de plantes.

La plante

Conifère typique du bassin méditerranéen, le Cyprès toujours vert, élané vers le ciel, symbolise l'immortalité de l'âme. "Les cyprès" est le titre d'un des plus célèbres paysages peints par Vincent Van Gogh en Provence.

Atmosphère saine et senteur boisée

- Agréable par sa note boisée, l'HE de Cyprès seule peut irriter les muqueuses. À diffuser dans la journée : 12 gouttes d'HE de Cyprès + 4 gouttes d'HE de Citronnier.
- Bien-être respiratoire (adulte) : diluer 30 gouttes d'HE de Cyprès + 20 gouttes d'HE de Lavande fine dans l'huile de Macadamia (à mélanger dans un flacon de 30 ml) et frictionner la poitrine ou la plante des pieds, 2 à 3 fois par jour. En cas de toux persistante, consulter le médecin.





Encens

(ou Oliban)

Huile essentielle bio (HE)

Boswellia rivae Engl.

Famille des Burséracées

Élément distillé : la gomme oléorésineuse

Molécules principales : α -pinène, δ -3-carène, β -pinène

Origine : Afrique de l'Est

La plante

Arbuste des déserts d'Arabie, l'Encensier recèle une résine odoriférante qui fut dans l'Antiquité aussi précieuse que l'or. Symbole de la prière montant vers Dieu, l'Encens n'a pas seulement un usage rituel. L'huile essentielle exhale une senteur chaude, bien reconnaissable en note de fond du célèbre Shalimar de Guerlain.

Pour prendre de la hauteur

La diffusion d'HE d'Encens crée une ambiance propice à la méditation. Son effet réconfortant convient aux personnes surmenées, anxieuses, aux défenses fragilisées.

En complément d'une pratique physique (relaxation, marche, yoga...), l'HE d'Encens aide à émerger des soucis quotidiens et à retrouver la confiance en soi.

Propriétés principales

Huile essentielle calmante et relaxante au niveau mental – régénératrice cutanée – anti-infectieuse des voies respiratoires et uro-génitales.

Domaines d'utilisation traditionnels

Anxiété, angoisses, états de stress – Peau abîmée ou réactive – Affections hivernales – Cicatrices.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, en mélange avec HE de Citronnier. Uniquement sur avis médical ou officinal. En général 1 goutte deux fois par jour. Éviter un usage prolongé.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Inhalation humide : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Relâcher les tensions. Dans une cuillère à café, verser 2 gouttes d'HE d'Encens et 3 gouttes d'HE de Petitgrain Bigaradier, compléter par de l'huile végétale. Masser le plexus et les poignets, 3 à 4 fois par jour. Prolonger l'effet en humant les poignets au cours de la journée.

Adoucir les cicatrices. Dans un flacon de 10 ml, mélanger 20 gouttes d'HE d'Encens + 10 gouttes de Lavande fine ; compléter avec de l'huile d'Argan. En passer 2 à 3 fois/jour sur les zones sèches ou lésées.

Eucalyptus citronné

Huile essentielle bio (HE)

Eucalyptus citriodora Hook.

(*Corymbia citriodora* (Hook.) K.D.Hill & L.A.S.Johnson)

Famille des Myrtacées

Organe distillé : la feuille

Molécules principales : citronnellal, isopulégol

Origine : Madagascar ou Amérique du Sud

Propriétés principales

Huile essentielle anti-inflammatoire – analgésique – insectifuge.

Domaines d'utilisation traditionnels

Articulations sensibles – Tendinites – Défense contre les moustiques.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution 5 à 10% (maximum 20%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 2 à 3 gouttes par jour.

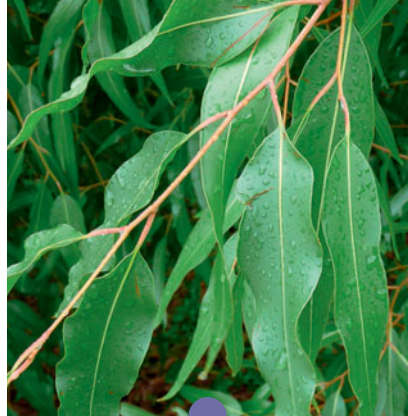


Inhalation sèche : 1 goutte sur un mouchoir.

Conseils pratiques

Confort articulaire. Diluer l'HE d'Eucalyptus citronné dans de l'huile de Calophylle (120 gouttes dans un flacon de 30 ml). Appliquer sur les zones sensibles 3 à 4 fois par jour.

Insectes. L'astuce pour se protéger en promenade : quelques gouttes d'HE d'Eucalyptus citronné sur un bandana à porter au cou ou aux poignets. On peut aussi lui associer de l'HE de Patchouli.



La plante

Grand arbre pouvant atteindre 50 mètres, l'Eucalyptus citronné est apprécié pour la délicatesse de son odeur... citronnée. Son bois, utilisé pour la construction, embaume l'intérieur des maisons. Ses feuilles sont recherchées en parfumerie. Ses fleurs, en forme de massue, recèlent des notes de menthe poivrée.



Fatigue du sportif

En cas de sollicitation excessive des articulations, mélanger dans un flacon de 30 ml, 32 gouttes d'HE d'Eucalyptus citronné + 32 gouttes d'HE de Gingembre, compléter avec une huile végétale de Calophylle. Appliquer 10 à 20 gouttes du mélange sur la zone sensible, 2 à 3 fois par jour. L'articulation concernée doit être mise au repos.





Eucalyptus globuleux

Huile essentielle bio (HE)

Eucalyptus globulus Labill.

Famille des Myrtacées

Organes distillés : feuille et rameau

Molécules principales : 1,8-cinéole, α -pinène

Origine : Europe

La plante

Originaires d'Australie, plusieurs espèces du genre *Eucalyptus* poussent dans les régions chaudes de l'Europe. Leur taille dépasse facilement 50 m.

L'*Eucalyptus globuleux* doit son nom à la forme de l'opercule qui protège le bouton floral.



Mélange assainissant

Pour assainir l'atmosphère d'une chambre, déposer dans le diffuseur quelques gouttes d'HE d'*Eucalyptus globuleux* et le même nombre de gouttes d'HE de Petitgrain Bigaradier. Celle-ci apportera une note plus douce. Programmer la diffusion dans la pièce pendant 15 minutes, à renouveler si nécessaire selon le souhait de l'occupant.

Propriétés principales

Huile essentielle dédiée à la sphère respiratoire – décongestionnante, mucolytique, expectorante – anti-infectieuse – anti-inflammatoire.

Domaines d'utilisation traditionnels

Infections broncho-pulmonaires – Rhumes.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 12 ans. Prise orale : adulte uniquement. Risques d'irritation des muqueuses et de la peau. Contre-indication : asthme. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange avec d'autres HE non irritantes, dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général, pour l'adulte, 3 gouttes 3 fois par jour, de préférence avec 1 goutte d'HE de Pin sylvestre.



Inhalation sèche : 1 goutte sur un mouchoir.
Inhalation humide : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Bien-être respiratoire. Diluer l'HE d'*Eucalyptus globuleux* à 10% dans l'huile végétale de Macadamia, puis appliquer sur la poitrine 2 à 3 fois par jour, pendant 6 à 10 jours. On peut aussi l'associer à l'HE de Tea tree ou l'HE de Cyprès. En cas de gêne respiratoire, consulter un médecin.

Eucalyptus radié

Huile essentielle bio (HE)

Eucalyptus radiata A.Cunn. ex DC.

Famille des Myrtacées

Organe distillé : la feuille

Molécules principales : 1,8-cinéole, α -terpinéol

Origine : Afrique du Sud ou Australie

Propriétés principales

Huile essentielle dédiée à la sphère respiratoire – antivirale – anti-inflammatoire – mucolytique, expectorante, limonène.

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections ORL : rhino-pharyngite, laryngite, sinusite – Grippe – Toux grasse.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange avec d'autres HE non irritantes, dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général, pour l'adulte, 3 gouttes, 3 à 4 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 goutte sur un mouchoir.

Inhalation humide : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Bien-être respiratoire. En diffusion, il est conseillé d'associer l'huile essentielle d'Eucalyptus radié à celles de Petitgrain Bigaradier et de Citronnier.

En application, on la mélangera à l'HE de Tea tree et on diluera dans l'huile de Macadamia, pour masser la poitrine en période hivernale.



La plante

La particularité des Eucalyptus est de posséder deux types de feuilles : rondes sur les rameaux jeunes, lancéolées et chargées d'essence sur les branches plus âgées. L'huile essentielle de l'espèce *radiata* dégage un parfum moins puissant que celle de l'Eucalyptus globuleux.



En période hivernale

Diffusées dans l'air ambiant pendant 5 à 10 mn par heure, quelques gouttes à parts égales d'HE d'Eucalyptus radié et d'HE de Lavandin super contribuent à assainir l'air ambiant.





Gaulthérie odorante

Huile essentielle bio (HE)

Gaultheria fragrantissima Wall.

Organes distillés : la feuille fraîche

Molécules principales : salicylate de méthyle

Origine : Asie

La plante

Arbuste des montagnes de l'Himalaya, la Gaulthérie odorante pousse dans les sous-bois. Son huile essentielle est communément nommée essence de Wintergreen. Son odeur est chaude et forte, très caractéristique. Elle est composée à plus de 98% de salicylate de méthyle, molécule connue pour son intérêt notamment en cas de douleurs articulaires et musculaires. Son activité est proche de la Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens* L.) qui pousse à l'est des Etats-Unis jusqu'au Canada.

Contractures liées au stress

Pour soulager les contractures musculaires dorso-lombaires, souvent aggravées par le stress, verser 1 goutte d'HE de Gaulthérie odorante et 1 goutte d'HE de Lavande fine dans une cuillerée à café (5 ml) d'huile végétale de Macadamia. Faire pratiquer un massage profond des muscles le long de la colonne vertébrale, 5 à 15 minutes. Renouveler chaque soir si possible (maximum 10 jours).

Propriétés principales

Huile essentielle anti-inflammatoire – analgésique – décontracturante musculaire.

Domaines d'utilisation traditionnels

Douleurs articulaires et musculaires – Entorses, foulures, tendinites – Sciatiques.

Précautions d'emploi

Application cutanée : pour adulte et enfant de plus de 12 ans. Risque d'irritation de la peau. Ne pas utiliser de façon prolongée. Usage régulier déconseillé. Contre-indications : allergie aux dérivés salicylés ou traitement anti-coagulant. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : usage contre-indiqué.



Diffusion atmosphérique : usage contre-indiqué.



Application cutanée : en dilution à 20% maximum dans une huile végétale, pendant une durée maximale de 10 jours.



Prise orale : usage contre-indiqué.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Douleurs rhumatismales aggravées par temps humide ou raideur matinale. Compter 4 gouttes d'HE de Gaulthérie odorante dans une cuillerée à café (5 ml) de macérat huileux d'Arnica. Appliquer le mélange en massage sur les zones sensibles, matin et soir. Renouveler jusqu'à amélioration (maximum 10 jours).

Tendinites après un effort. Diluer 2 gouttes d'HE de Gaulthérie odorante et 1 goutte d'HE de Lavande aspic dans une cuillerée à café (5 ml) d'huile végétale de Macadamia. Masser la zone concernée pendant 3 à 5 minutes. Renouveler le matin et le soir (maximum 10 jours).

Genévrier commun

Huile essentielle bio (HE)

Juniperus communis L.

Famille des Cupressacées

Organe distillé : la baie

Molécules principales : α -pinène, sabinène, myrcène

Origine : Europe

Propriétés principales

Huile essentielle anti-inflammatoire – drainante – antibactérienne, antifongique, expectorante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Douleurs articulaires et musculaires - Rétention d'eau - Œdème des jambes - Affections respiratoires (rhinite, encombrement bronchique...).

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Application cutanée et prise orale : adulte uniquement. Risque d'irritation de la peau.

Contre-indication par voie orale : insuffisance rénale.

Précautions générales : p.10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : en mélange, par évaporation.



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution (5 à 10% - maximum 20%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, sur avis médical ou officinal. En général 1 goutte 2 fois par jour. Éviter un usage prolongé.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Cellulite. En phase d'attaque, diluer 30 gouttes d'HE de Genévrier commun + 60 gouttes d'HE de Cèdre de l'Atlas dans un flacon de 30 ml, complété par une huile végétale d'Argan. Appliquer le mélange 1 à 2 fois par jour, en massage sur les cuisses, les hanches et la ceinture abdominale. À renouveler pendant 3 semaines.

Bien-être respiratoire. Pour l'adulte, compter 45 gouttes d'HE de Genévrier commun + 23 gouttes d'HE de Niaouli dans un flacon de 30 ml, compléter avec de l'huile végétale de Macadamia. Appliquer la préparation sur la poitrine ou un avant-bras : 10 à 20 gouttes, 2 à 3 fois par jour pendant 5 à 10 jours selon le besoin.



La plante

Très répandu dans l'hémisphère nord, le Genévrier commun est largement utilisé en Europe. De couleur bleu-noir à maturité, ses baies sont appréciées comme condiment dans la choucroute et la charcuterie. Elles sont également très utilisées en liquoristerie, en particulier pour la fabrication du gin.



Après le sport

Pour faciliter la récupération après un effort physique important, un massage peut être conseillé. Compter 20 gouttes d'HE de Genévrier commun + 10 gouttes d'HE de Gingembre + 60 gouttes d'HE de Lavandin super dans un flacon de 30 ml, compléter avec de l'huile végétale d'Amande douce. Masser après l'activité sportive.





Géranium Bourbon

Huile essentielle bio (HE)

Pelargonium graveolens L'Hér.

Famille des Géraniacées

Organes distillés : la branche et la feuille

Molécules principales : citronnellol, géraniol, formiate de citronnellyle, oxyde de rose

Origine : Madagascar

La plante

L'odeur suave du "Géranium rosat" lui vaut d'être cultivé depuis des siècles pour les parfumeurs. Cette variété de *Pelargonium* (nom scientifique des géraniums) est originaire de l'île de la Réunion, dénommée "île Bourbon" sous l'Ancien Régime.



Fin de journée

Une diffusion de 8 gouttes d'HE de Géranium Bourbon + 4 gouttes d'HE de Petitgrain Bigaradier permet de mieux se relaxer après une journée de travail.

Propriétés principales

Huile essentielle cicatrisante – antibactérienne, antifongique – hémostatique – relaxante – insectifuge.

Domaines d'utilisation traditionnels

Dermatoses – Mycoses cutanées – Acné, peau grasse – Petites plaies, épistaxis – Anxiété, stress.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : diluée 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.



Sauna facial : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Soin des peaux à problèmes. Exposer le visage 3 à 5 mn à la vapeur d'eau additionnée d'HE de Géranium Bourbon contribue à éliminer les impuretés et assainir la peau. Pour l'application directe, on diluera dans de l'huile de jojoba (cire liquide non grasse).

Sérénité. En respirer 1 ou 2 gouttes sur le mouchoir aide à retrouver le calme.

Gingembre

Huile essentielle bio (HE)

Zingiber officinale Roscoe

Famille des Zingibéracées

Organe distillé : le rhizome

Molécules principales : α -zingibérène, β -phellandrène, camphène

Origine : Asie ou Madagascar

Propriétés principales

Huile essentielle anti-inflammatoire – analgésique – tonique – stimulante digestive, apéritive.

Domaines d'utilisation traditionnels

Douleurs articulaires et musculaires – Baisse du tonus – Troubles digestifs, nausées.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Contre-indication par voie orale : calculs biliaires. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique – Usage limité.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général, pour l'adulte, 2 gouttes, 3 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.
Inhalation humide : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Bon à savoir. Très puissante, l'HE de Gingembre peut s'employer par voie cutanée après dilution dans une huile végétale appropriée. Elle convient notamment en cas de manifestations douloureuses d'origine inflammatoire.

Tonus. L'HE de Gingembre est conseillée en diffusion uniquement pour son effet tonique, et toujours en mélange. Comptez 6 gouttes d'HE de Gingembre pour 10 gouttes d'HE de Citronnier et faites diffuser 5 à 10 mn toutes les 2 heures dans la pièce que vous occupez.



La plante

Cultivé en Chine depuis 5 000 ans, le Gingembre n'existe plus à l'état sauvage et ne se reproduit plus spontanément. La plante est multipliée par division du rhizome. Cette épice au goût piquant fut l'une des premières à parvenir en Occident.

Massages bénéfiques

En application sur la peau, l'huile essentielle de Gingembre s'utilise de manière différente selon les besoins :

- diluée à 10% dans l'huile de Macadamia, en massage de l'abdomen, pour le confort digestif
- diluée à 15-20% dans l'huile de Calophylle, sur les articulations et les muscles pour leur détente
- diluée à 5% dans l'huile d'Amande douce, en préparation à l'effort chez les sportifs.





Giroflier

Huile essentielle bio (HE)

Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L.M. Perry
Syn. *Eugenia caryophyllus* (C. Spreng.) Bull. et Harr.

Famille des Myrtacées

Organe distillé : le bouton floral, ou "clou"

Molécules principales : eugénol, acétate d'eugényle,
β-caryophyllène

Origine : Madagascar

Propriétés principales

Huile essentielle anti-infectieuse majeure (antibactérienne, antivirale, antifongique, antiparasitaire) – anti-inflammatoire – antalgique, anesthésiante locale – spasmolytique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections de la sphère buccale (douleurs dentaires, gingivite, aphthoses) – Infections respiratoires, urinaires, intestinales.

Précautions d'emploi

Réservé à l'adulte. Contre-indication : insuffisance hépatique. Éviter un usage prolongé. Dermocaustique : risque d'irritation des muqueuses et de la peau. Précautions générales : p. 10. Précautions particulières : en cas de troubles gastriques, troubles de la coagulation du sang, prise d'anticoagulants ou antiagrégants plaquettaires, demander conseil à un professionnel de santé.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : avec précautions, sur conseil d'un professionnel de santé – Pas d'usage prolongé.



Application cutanée : en dilution à 5% maximum dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, en mélange avec l'HE de Citronnier. En général, pour l'adulte, 2 gouttes, 2 fois par jour.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Confort urinaire. L'HE de Giroflier est un adjuvant dans la lutte contre les gênes urinaires. Diluer 5% d'HE de Giroflier et 15% d'HE de Tea tree dans l'huile végétale de Macadamia et passer sur le ventre. En cas de persistance des troubles, consultez un médecin.

La plante

Cette épice précieuse fut longtemps le monopole des marchands hollandais. Les "clous de girofle" recèlent une teneur exceptionnelle en huile essentielle (18 à 20%), notamment en eugénol. Ce sont les boutons floraux séchés du Giroflier, grand arbre à feuilles persistantes originaire des îles Moluques.



Soins de bouche

Diluer 5 gouttes d'HE de Giroflier dans 5 ml d'huile végétale alimentaire (olive, tournesol...) ; verser 1 goutte du mélange sur un coton-tige et appliquer sur la zone sensible. 6 à 8 fois par jour si nécessaire. Ne pas utiliser en continu et consulter le dentiste pour rechercher l'origine du problème.

Hélichryse italienne (ou Immortelle)

Huile essentielle bio (HE)

Helichrysum italicum (Roth) G.Don

Famille des Astéracées

Organe distillé : la sommité fleurie

Molécules principales : acétate de néryle, γ -curcumène, limonène, italidiones

Origine : Europe

Propriétés principales

Huile essentielle à puissante activité anti-hématome – anti-inflammatoire – cicatrisante – veinotonique capillaire.

Domaines d'utilisation traditionnels

Suite de traumatismes : hématomes (même anciens) – Œdèmes – Cicatrices – Vieillesse cutané – Varicosités, couperose.

Précautions d'emploi

Application cutanée : pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : réservée à l'adulte. Contre-indications : traitement anticoagulant. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive :
usage déconseillé.



Diffusion atmosphérique :
usage déconseillé.



Application cutanée : pure (utilisation ponctuelle)
ou en dilution à 5% (maximum 20%) dans une
huile végétale.



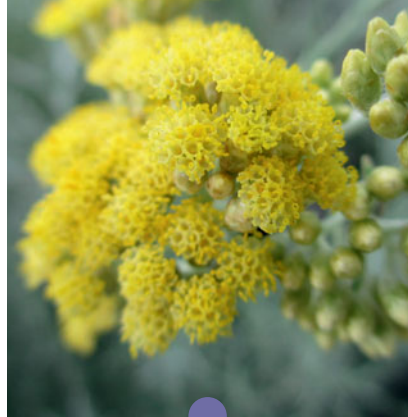
Prise orale : usage exceptionnel.



Inhalation : pas d'utilisation.

Conseils pratiques

Aussitôt après un choc ou un coup. L'HE d'Hélichryse italienne peut exceptionnellement être utilisée pure : 1 à 2 gouttes sur la zone atteinte, à masser doucement. Renouveler si besoin, sans dépasser 6 gouttes le premier jour. Ensuite appliquer en dilution.



La plante

Espèce vivace des terrains secs, l'Hélichryse se reconnaît à son feuillage grisâtre, à ses fleurs jaune pâle et surtout à son étonnante odeur de curry.

La plante fournit très peu d'huile essentielle, ce qui la rend d'autant plus précieuse, compte tenu de son efficacité.



Peaux matures

Recette d'huile de soin pour le visage : préparer un flacon d'huile d'Argan, y diluer à 1% un mélange HE d'Hélichryse italienne + HE d'Ylang-ylang. Appliquer en évitant le contour des yeux.





Laurier noble

Huile essentielle bio (HE)

Laurus nobilis L.

Famille des Lauracées

Organe distillé : le rameau

Molécules principales : 1,8-cinéole, α -pinène, sabinène, linalol, eugénol

Origine : Europe

La plante

C'est avec des rameaux de Laurier noble que les Romains couronnaient leurs héros. Ce petit arbre méditerranéen à feuillage persistant porte aussi le nom familier de "laurier-sauce", car ses feuilles lancéolées parfument merveilleusement les plats mijotés.

Assainissant respiratoire

En cas d'encombrement bronchique (chez l'adulte) : mélanger dans un flacon de 30 ml, 30 gouttes d'HE de Laurier noble + 50 gouttes d'HE de Myrte rouge, compléter avec une huile végétale. Appliquer sur le thorax 2 à 3 fois par jour.

Propriétés principales

Huile essentielle anti-infectieuse – antispasmodique – mucolytique, expectorante – anti-inflammatoire, analgésique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Troubles digestifs (colite, flatulences, infections gastro-intestinales) – Affections respiratoires (toux grasse, rhumes) – Douleurs articulaires et musculaires.

Précautions d'emploi

Réservé à l'adulte. Pas d'utilisation prolongée.

Risque d'irritation des muqueuses et de la peau.

Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive :

déconseillée (odeur désagréable).



Diffusion atmosphérique :

déconseillée (odeur désagréable).



Application cutanée :

en dilution à 10% maximum dans une huile végétale.



Prise orale : en mélange avec d'autres HE, usage exceptionnel. Diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 fois par jour.



Inhalation :

usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Confort intestinal. En cas de manifestations gastro-intestinales, chez l'adulte : dans un flacon de 30 ml, verser 30 gouttes d'HE de Laurier noble, compléter par une huile végétale (Macadamia). Appliquer sur l'abdomen 2 à 3 fois par jour. Masser en douceur dans le sens des aiguilles d'une montre.

Lavande aspic

Huile essentielle bio (HE)

Lavandula latifolia Medik.

Famille des Lamiacées

Organe distillé : la sommité fleurie

Molécules principales : linalol, 1,8-cinéole, camphre

Origine : Europe



Propriétés principales

Huile essentielle dédiée à la sphère respiratoire – anti-infectieuse – mucolytique, expectorante – antalgique – anti-inflammatoire, anesthésiante locale – cicatrisante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections respiratoires (rhinite, trachéite, bronchite virale, toux quinteuse) - Affections de la peau (acné, brûlures, piqûres d'insectes).

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Préférer une utilisation par application cutanée en raison de la présence de camphre. Prise orale : adulte uniquement, avec conseil professionnel. Précautions générales : p.10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : pure (geste d'urgence) ou diluée (5 à 10 % – maximum 30 %) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, sur avis médical ou officinal. En général, 3 gouttes par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Conseils pratiques

Urgence. En cas de piqûre d'insecte, méduse, vive... verser 1 à 2 gouttes d'HE de Lavande aspic sur le point sensible, en évitant les muqueuses. Si besoin, renouveler 2 à 3 fois dans la demi-heure qui suit.

Bien-être respiratoire. Pour adulte : compter 30 gouttes d'HE de Lavande aspic + 60 gouttes d'HE d'Eucalyptus globuleux dans un flacon de 30 ml ; compléter avec de l'huile végétale de Macadamia ; appliquer quelques gouttes du mélange sur la poitrine ou un avant-bras en massage 2 à 4 fois par jour, pendant 6 à 10 jours.

La plante

Très différente de la Lavande fine, la Lavande aspic doit son nom à celui d'un serpent : ses fleurs avaient la réputation de soigner les morsures de la vipère aspic par simple friction sur la zone douloureuse. La présence de camphre explique sa note balsamique fraîche.

Calmante sur la peau

L'huile essentielle de Lavande aspic est connue pour ses effets apaisants en application cutanée. Vous pouvez l'associer à l'HE de Patchouli : pour l'adulte, 40 gouttes de chaque dans un flacon de 30 ml, complété par de la cire liquide de Jojoba. Renouveler l'application 3 à 4 fois par jour.





Lavande fine

(ou Lavande officinale, dite Lavande vraie)

Huile essentielle bio (HE)

Lavandula angustifolia Mill.

Famille des Lamiacées

Organe distillé : la sommité fleurie

Molécules principales : acétate de linalyle, linalol, cis- β -ocimène

Origine : Europe

Propriétés principales

Huile essentielle à effet anxiolytique marqué – relaxante, sédative – antalgique, antispasmodique, décontracturante – rafraîchissante, cicatrisante, régénératrice cutanée – anti-infectieuse, antiparasitaire.

Domaines d'utilisation traditionnels

Stress, anxiété, irritabilité – Troubles du sommeil – Spasmes digestifs, crampes, contractures – Migraines – Irritations, brûlures, érythème solaire – Pédiculose, piqûres d'insectes.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte et enfant de plus de 12 ans. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : pure (geste d'urgence) ou diluée (5 à 10% – maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. Pour l'adulte, 2 gouttes, 2 fois par jour ; pour enfant à partir de 12 ans, 1 goutte par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.



Sauna facial : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

La Lavande fine s'avère très utile dans la trousse familiale.

Relaxation. Se masser les pieds avec de l'HE de Lavande fine (diluée) aide à se relaxer.

Sommeil. La diffusion d'HE de Lavande fine le soir dans la chambre favorise l'endormissement.

La plante

La Lavande vraie se distingue par ses feuilles étroites et ses faux épis bleu-violet. Son odeur fine et pénétrante est la plus renommée en parfumerie. Spontanée dans le Sud-Est de la France, elle y est cultivée depuis plusieurs siècles et sa distillation est une tradition déjà ancienne.

Hou, les poux !

L'astuce en période d'invasion : utiliser l'huile essentielle de Lavande fine pour son action répulsive. Déposer quelques gouttes sur le peigne avant de coiffer l'enfant, ou sur les paumes avant de les passer sur la chevelure, en insistant au niveau de la nuque et derrière les oreilles, sans toucher la peau. Renouveler chaque matin avant le départ à l'école. Cette prévention est possible dès 3 ans.

Lavandin super

Huile essentielle bio (HE)

Lavandula hybrida Reverchon clone super

Famille des Lamiacées

Organe distillé : la sommité fleurie

Molécules principales : acétate de linalyle, linalol, camphre

Origine : Europe

Propriétés principales

Huile essentielle sédative, relaxante, antispasmodique – décontracturante musculaire – antalgique – cicatrisante – anti-infectieuse, antiparasitaire.

Domaines d'utilisation traditionnels

Stress, anxiété, agitation – Troubles du sommeil.

Par voie locale : Crampes, contractures – Infections cutanées – Pédiculose, piqûres d'insectes.

Action assainissante par voie atmosphérique.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation.



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 20%) dans une huile végétale.



Prise orale : usage exceptionnel, réservé à l'adulte. Diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 1 à 3 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Conseils pratiques

Bon à savoir. L'HE de Lavandin super se distingue de celle de Lavande fine par la présence de camphre, ce qui explique son odeur plus forte et ses précautions d'usage.

Action calmante. En diffusion, l'HE de Lavandin super procure la même détente que la Lavande fine. Pour application, diluez-la dans une huile végétale pour vous frictionner les poignets ou la poitrine.

Sport. L'HE de Lavandin super (diluée dans une HV) est utilisée en cas de sensibilité musculaire.



La plante

Le Lavandin résulte du croisement entre la Lavande vraie et la Lavande aspic. Sa culture s'est fortement développée (plus de 16 000 ha en France) en raison de sa plus grande productivité. La variété "super" est réputée pour ses qualités.



Pour les sportifs

Très appréciée pour la préparation des équipes sportives, l'huile essentielle de Lavandin super apaise le mental, prépare l'organisme et favorise la récupération après l'effort.

Formule d'huile de massage :

déposer 30 gouttes d'HE de Lavandin super + 50 gouttes d'HE de Gingembre dans un flacon de 30 ml, compléter avec de l'huile d'Amande douce. Masser avant et/ou après la séance de sport.





Lemon grass

Huile essentielle bio (HE)

Cymbopogon flexuosus (Nees ex Steud) W. Watson

Famille des Poacées

Organe distillé : la feuille

Molécules principales : géraniol, néral

Origine : Asie

La plante

Grande herbacée d'Asie tropicale, le Lemon grass appartient au même groupe botanique que la Citronnelle de Java ou le Palmarosa. Très ressemblantes, ces plantes se distinguent par leur parfum : celui du Lemon grass est citronné, assorti d'une note « violette ».

Diffuser pour parfumer

Verser, par exemple dans un diffuseur ultrasonique, 6 gouttes d'HE de Lemon grass + 6 gouttes d'HE de Ravintsara. Programmer deux cycles de 15 minutes (faible débit). À renouveler une à deux fois par jour si nécessaire. Ce mélange permet aussi d'assainir l'air ambiant.

Propriétés principales

Huile essentielle antispasmodique - anti-inflammatoire calmante, relaxante - antiseptique atmosphérique - insectifuge.

Domaines d'utilisation traditionnels

Troubles digestifs liés au stress (spasmes) – Fatigue nerveuse – Douleurs articulaires et musculaires – Cellulite – Défense contre les moustiques.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Risque d'irritation des muqueuses et de la peau. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution (5 à 10% - maximum 20%) dans une huile végétale.



Prise orale : réservé à l'adulte. Dans une cuillerée d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 fois par jour. Éviter un usage prolongé.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Confort digestif en cas de stress. Pour adulte, compter 15 gouttes d'HE de Lemon grass + 15 gouttes d'HE de Marjolaine à coquilles + 30 gouttes de Petitgrain Bigaradier dans un flacon de 30 ml, compléter par de l'huile végétale de Macadamia. Appliquer le mélange sur les avant-bras, 3 à 4 fois par jour.

Dérouillage articulaire. Pour adulte, 20 gouttes d'HE de Lemon grass + 10 gouttes d'HE de Gingembre dans un flacon de 30 ml, compléter par une huile végétale de Calophylle. Appliquer le mélange sur la zone sensible, 1 à 2 fois par jour. Utilisation quotidienne.

Lentisque pistachier

Huile essentielle bio (HE)

Pistacia lentiscus L.

Famille des Anacardiacees

Organes distillés : rameaux et feuilles

Molécules principales : myrcène, α -pinène

Origine : Afrique du Nord

Propriétés principales

Huile essentielle décongestionnante (systèmes lymphatique et veineux, prostate), lymphotonique – anti-inflammatoire – anti-infectieuse.

Domaines d'utilisation traditionnels

Troubles circulatoires veineux et lymphatiques – Congestion et stase veineuse, varices et jambes lourdes – Hémorroïdes – Echymoses, escarres, œdèmes – Cellulite. Domaine prostatique : congestion, hypertrophie légère et/ou inflammation, adénome. Domaine ORL : sinusites et bronchites chroniques.

Précautions d'emploi

Réservé à l'adulte. Risque d'irritation de la peau si utilisée pure. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : pas d'utilisation.



Diffusion atmosphérique : pas d'utilisation.



Application cutanée (circulation) : en dilution, 5 à 10% dans une huile végétale.



Prise orale (ORL) : pure sur un support neutre (miel, sucre, pain) ou diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire ; 2 gouttes, 3 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir, jusqu'à 5 fois par jour.

Conseils pratiques

Massage des jambes. Dans un flacon de 30 ml : 10 gouttes d'HE de Lentisque pistachier + 10 gouttes d'HE de Menthe poivrée, compléter par de l'huile de Macadamia. Masser les jambes, matin et soir, de bas en haut. Apaise et délasse ; aide à retrouver la sensation de légèreté.

Affection respiratoire. Prendre 2 gouttes d'HE de Lentisque pistachier sur un morceau de mie de pain ou dans un peu de miel (bio), 3 fois par jour.



La plante

Adapté à la sécheresse, cet arbrisseau à feuillage persistant a conquis tous les pays méditerranéens. On l'appelle « arbre à mastic » pour sa résine odorante qui durcit à l'air et que l'on mâche pour assainir la bouche. Dans l'Antiquité, cette gomme au parfum balsamique faisait office de chewing-gum.

Mieux alléger la silhouette

- En cas de rétention d'eau : l'action de l'HE de Lentisque pistachier peut être complétée par de l'HE de Genévrier.
- Cellulite : complémentaire de l'HE Cèdre de l'Atlas (action lipolytique), l'HE de Lentisque pistachier intervient au niveau lymphatique.
- À noter : pour soulager la stase veineuse, l'HE de Lentisque pistachier peut remplacer l'HE de Cyprès qui présente des contre-indications (mastose, fibrome, cancers hormono-dépendants).





Litsée citronnée

(ou Verveine du Yunnan)

Huile essentielle bio (HE)

Litsea cubeba (Lour.) Pers.

Famille des Lauracées

Organe distillé : le fruit

Molécules principales : géraniol, néral, limonène

Origine : Asie

La plante

Originnaire d'Asie, la Litsée citronnée pousse dans les régions tropicales. Également connue sous le nom de Verveine du Yunnan, son huile essentielle est recherchée en parfumerie pour son odeur fraîche et exotique.



Pour se détendre

L'huile essentielle de Litsée citronnée est appréciée en diffusion atmosphérique.

En fin de journée pour se relaxer, verser 8 gouttes d'HE de Litsée citronnée + 8 gouttes d'HE de Mandarinier + 8 gouttes d'HE de Lavandin super, dans un diffuseur électrique, en programmant 2 séquences de 15 minutes dans la soirée (faible débit).

Propriétés principales

Huile essentielle relaxante, sédative – décontractante musculaire, spasmolytique – anti-inflammatoire, antalgique – insectifuge.

Domaines d'utilisation traditionnels

Stress, irritabilité, fatigue nerveuse – Troubles du sommeil – Douleurs articulaires et musculaires – Contractures musculaires – Cellulite – Défense contre les moustiques.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Risque d'irritation des muqueuses et de la peau. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 20%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. Uniquement sur avis médical ou officiel. En général 1 goutte 2 fois par jour, pendant 2 à 7 jours maximum.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Conseils pratiques

Fatigue saisonnière. Pour l'adulte, verser 20 gouttes d'HE de Litsée citronnée + 40 gouttes d'HE de Marjolaine à coquilles dans un flacon de 20 ml et le remplir avec de l'huile végétale de Macadamia. Appliquer le mélange sur les avant-bras ou en massage le long de la colonne vertébrale, 2 à 4 fois par jour, pendant 2 à 3 semaines. À renouveler si nécessaire.

Stress. Verser 1 à 2 gouttes d'HE de Litsée citronnée sur un mouchoir et respirer. On peut également utiliser un galet de diffusion posé à proximité.

Mandarinier

Huile essentielle bio (HE)

Citrus reticulata Blanco

Famille des Rutacées

Organe utilisé : le péricarpe du fruit frais

Molécules principales : limonène, γ -terpinène

Origine : Amérique du Sud

Propriétés principales

Huile essentielle relaxante et sédative – stimulant gastrique et hépatique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Anxiété, nervosité, tension nerveuse – Troubles du sommeil (difficulté d'endormissement, agitation) – Troubles digestifs (dyspepsie, nausées).

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Risque d'irritation de la peau. Risque de photosensibilisation. Précautions d'emploi : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : contre-indiquée.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire ou pure sur un sucre.

En général 1 goutte 2 à 3 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Inhalation humide : contre-indiquée.

Conseils pratiques

Sommeil et détente. Après une journée difficile, respirer de l'huile essentielle de Mandarinier aide à retrouver la sérénité pour un sommeil paisible. À défaut de diffuseur, on peut déposer quelques gouttes sur un mouchoir placé près de l'oreiller.

Confort digestif. 1 à 2 gouttes d'HE de Mandarinier sur un demi-sucre ou dans une cuillerée à café d'huile d'olive pour se sentir mieux.



La plante

Originaire d'Extrême-Orient, ce petit arbre à la floraison très odorante doit son nom aux mandarins chinois, auxquels ses fruits étaient réservés.

Malgré leur saveur unique, les mandarines ont été supplantées par les clémentines : on y trouve moins de pépins !



La préférée des enfants

(enfant de plus de 6 ans)

Très douce, son odeur à la fois florale et fruitée séduit particulièrement les jeunes. Un enfant énervé s'endormira plus facilement si vous prenez la précaution de diffuser quelques gouttes d'HE de Mandarinier dans sa chambre, un quart d'heure avant qu'il vienne se coucher.





Mandravasarotra

(ou Saro)

Huile essentielle bio (HE)

Cinnamosma fragrans Baill.

Famille des Canellacées

Organe distillé : la feuille

Molécules principales : 1,8-cinéole, limonène, β -pinène

Origine : Madagascar

Propriétés principales

Huile essentielle anti-infectieuse à spectre large – antivirale et antibactérienne – mucolytique et expectorante – antifongique, antiparasitaire – immunostimulant.

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections de la sphère ORL (grippe, rhume, bronchite, sinusite) - Cystite, turista - Coup de fatigue.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 fois/jour, pendant 7 jours maximum.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.
Inhalation humide : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

En cas de manque d'énergie. Quand l'organisme peine à retrouver son tonus : 5 gouttes d'HE de Saro dans 5 ml (1 cuiller à café) d'huile de Macadamia, appliquer 3 fois par jour sur les poignets, pendant 24 à 48 heures.

Bon à savoir. Indispensable dans la trousse du voyageur, l'HE de Saro peut être utilisée en cas de troubles digestifs.

La plante

Parmi les espèces endémiques des forêts de Madagascar, *Cinnamosma fragrans* se distingue par sa puissance aromatique. Cet arbuste toujours vert est l'un des fleurons de la médecine traditionnelle. Le nom malgache Mandravasarotra (abrégé en Saro) signifie « qui surmonte les difficultés ». Voisin du Ravintsara, le Saro produit une huile essentielle très bien tolérée, aux senteurs de cannelle et citron.

Mieux dormir en cas de rhume

Dix minutes avant le coucher, brancher le diffuseur après y avoir versé 8 gouttes d'HE de Mandravasarotra, et si besoin 4 gouttes d'HE de Mandarinier à effet apaisant.

Marjolaine à coquilles

Huile essentielle bio (HE)

Origanum majorana L.

Famille des Lamiacées

Organe distillé : la sommité fleurie

Molécules principales : terpinen-4-ol, γ -terpinène

Origine : Afrique du Nord



Propriétés principales

Huile essentielle équilibrante du système nerveux – tranquillisante – antispasmodique, relaxante – anti-infectieuse.

Domaines d'utilisation traditionnels

Perturbations du tonus neuro-végétatif liées au stress : manifestations nerveuses, digestives (spasmes, acidité gastrique, colopathie fonctionnelle) ou musculaires (crampes, contractions de la nuque ou du dos...) – Fatigue morale, « déprime ».

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement (éviter un usage prolongé). Risque d'irritation de la peau. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 fois/jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Inhalation humide : 2 gouttes dans un bol d'eau chaude.

Conseils pratiques

Fatigue nerveuse. L'HE de Marjolaine à coquilles aide à rétablir le tonus physique et psychique. Mélange déstressant et décontractant (adulte) : dans un flacon de 30 ml, compter 30 gouttes d'HE de Marjolaine + 30 gouttes d'HE d'Ylang-ylang + 30 gouttes d'HE de Lavande fine, compléter avec de l'huile de Macadamia. Appliquer sur les poignets ou sur la plante des pieds, le soir avant le coucher.

La plante

De teinte blanc bleuâtre, les fleurs de cette petite plante vivace se trouvent groupées à l'aisselle des feuilles terminales et enserrées par une bractée en forme de coquille, d'où son nom. Son arôme euphorisant lui vaut une place de choix dans la cuisine.



Bon pour le moral

Composez vous-même votre huile parfumée : dans un flacon d'huile d'Argan, ajoutez des huiles essentielles de Marjolaine, Petitgrain Bigaradier et Ylang-ylang, sans dépasser 5% au total (soit 50 gouttes dans un flacon de 50 ml). En frotter le poignet le matin pour le humer dans la journée.





Menthe poivrée

Huile essentielle bio (HE)

Mentha x piperita L.

Famille des Lamiacées

Organe distillé : les parties aériennes

Molécules principales : menthol, menthone

Origine : Asie

Propriétés principales

Huile essentielle antispasmodique du tube digestif – stimulante des sécrétions digestives, carminative – anti-infectieuse – analgésique locale (effet de froid) – tonique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Troubles digestifs : nausées, colites spasmodiques, syndrome de l'intestin irritable, gastro-entérite – Affections respiratoires : rhinite, sinusite, laryngite, toux – Maux de tête – Troubles de la concentration.

Précautions d'emploi

Adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : plus de 8 ans. Risque de spasme bronchique chez le jeune enfant. Très irritant pour les yeux. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique).



Diffusion atmosphérique : usage déconseillé sauf diluée dans un mélange.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général pour l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans, 2 gouttes 3 fois/jour. Enfant de 8 à 12 ans : 2 gouttes 2 fois/jour.



Inhalation sèche : 1 goutte sur un mouchoir.

Inhalation humide : uniquement en mélange prêt à l'emploi.

Conseils pratiques

Bon à savoir. La Menthe poivrée est une HE majeure de la trousse d'aromathérapie.

Confort digestif. On l'utilise souvent en association.

- En voyage (adulte) : 1 goutte d'HE de Menthe poivrée et d'HE de Citronnier sur un sucre 2 fois par jour.
- Relaxation intestinale : 24 gouttes d'HE de Menthe poivrée + 48 gouttes d'HE de Petitgrain Bigaradier dans un flacon de 30 ml ; compléter avec une huile végétale ; masser l'abdomen 2 à 3 fois par jour.

La plante

Plantes vivaces des pays tempérés, les menthes forment une famille très nombreuse.

La Menthe poivrée, issue d'une hybridation naturelle, se reconnaît à ses tiges violacées de section carrée, ses feuilles vert sombre et son odeur piquante.

La fraîcheur qui calme

L'effet bien connu du menthol s'avère bénéfique dans de nombreuses petites pathologies du quotidien.

- **Tension nerveuse (adulte)** : composer un mélange à parts égales d'huiles essentielles de Menthe poivrée + Lavande fine, diluées à 30% dans de l'huile de Macadamia ; étendre sur les tempes, loin des yeux.
- **Chocs** : appliquer une goutte d'huile essentielle pure sur la zone douloureuse.

Myrte rouge

Huile essentielle bio (HE)

Myrtus communis L.

Famille des Myrtacées

Organe distillé : la feuille

Molécules principales : 1,8-cinéole, α -pinène, acétate de myrtényle

Origine : Afrique du Nord

Propriétés principales

Huile essentielle décongestionnante respiratoire, expectorante, mucolytique – anti-infectieuse (antivirale, bactéricide pulmonaire) – antispasmodique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections respiratoires : bronchite, toux catarrhale, rhino-pharyngite.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Contre-indication : asthme. Dermocaustique : risque d'irritation des muqueuses et de la peau. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5% (maximum 10%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 fois par jour.



Inhalation humide : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante. **Inhalation sèche** : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Conseils pratiques

Hiver. Particulièrement intéressante pendant la saison froide, l'huile essentielle de Myrte s'emploie diluée dans l'huile de Macadamia, en application sur le thorax, 2 à 3 fois par jour. C'est aussi un assainissant atmosphérique à diffuser dans les pièces à vivre.



La plante

Cet arbuste buissonnant, doté d'une écorce brun-rouge, embaume les maquis méditerranéens de ses petites fleurs blanches. Emblème de la déesse Aphrodite chez les Grecs, le Myrte est une image symbolique majeure dans la poésie d'amour arabe. Son nom reste attaché à l'une des plus belles cours intérieures du palais de l'Alhambra, à Grenade en Andalousie.

Mieux respirer, mieux dormir

L'huile essentielle de Myrte est agréable à utiliser en inhalation, pour favoriser le confort respiratoire avant le sommeil. En diffusion, vous pouvez l'associer à l'HE de Citronnier : 8 gouttes de chacune dans le diffuseur électrique, à programmer 5 à 10 minutes toutes les 2 heures.





Niaouli

Huile essentielle bio (HE)

Melaleuca quinquenervia (Cav.) S.T. Blake

Famille des Myrtacées

Organe distillé : la feuille

Molécules principales : 1,8-cinéole, viridiflorol

Origine : Madagascar

La plante

Le Niaouli est un arbre tropical à écorce squameuse, originaire de Nouvelle-Calédonie. La première distillation eut lieu en 1862 à Nouméa. Pendant la Grande Guerre, la production d'huile essentielle fut réquisitionnée par les médecins militaires, en raison de ses remarquables propriétés assainissantes.

Assainir l'atmosphère

Mélangée avec des HE de Lavande fine et de Citronnier, l'huile essentielle de Niaouli peut être diffusée régulièrement pour purifier l'air ambiant à la maison ou au bureau : 8 gouttes de chacune dans un diffuseur électrique, à programmer 5 à 10 minutes toutes les 2 heures.

Propriétés principales

Huile essentielle anti-infectieuse (antivirale, antibactérienne, antifongique) – décongestionnante respiratoire, expectorante – anti-inflammatoire – cicatrisante, protectrice cutanée.

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections respiratoires : sinusite, rhinite, rhino-pharyngite, bronchite – Attaques virales (grippe, herpès labial, zona...) – Affections de la peau (acné, plaies, brûlures).

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Voie orale : adulte uniquement. Contre-indiqué en cas d'asthme (sauf avis médical). Autres contre-indications : mastose, fibrome, cancers hormono-dépendants. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange, dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 fois/jour.



Inhalation humide : 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante. **Inhalation sèche** : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Conseils pratiques

Bon à savoir. L'HE de Niaouli s'utilise dans de nombreux domaines.

Pour le confort respiratoire. Par inhalation humide : verser 2 gouttes d'HE de Niaouli dans un bol d'eau bouillante, respirer 5 à 10 mn.

Par application cutanée (adulte) : 60 gouttes d'HE de Niaouli + 10 gouttes d'HE de Menthe poivrée dans un flacon de 30 ml, complété par de l'huile de Macadamia. Appliquer 4 à 6 fois par jour sur la poitrine.

Oranger doux

Huile essentielle bio (HE)

Citrus sinensis (L.) Osbeck

Famille des Rutacées

Organe utilisé : le péricarpe

Molécules principales : d-limonène, myrcène

Origine : Europe

Propriétés principales

Huile essentielle calmante du système nerveux - stimulante digestive - détoxifiante hépatique - antiseptique atmosphérique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Anxiété, nervosité, tension nerveuse - Troubles digestifs (digestion lente, ballonnements, nausées) - Action assainissante par voie atmosphérique.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Risque d'irritation de la peau. Prise orale : éviter un usage prolongé. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution à 10% maximum dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général pour l'adulte, 4 gouttes 2 fois par jour. Enfant à partir de 12 ans, 2 gouttes 2 fois par jour. Enfant à partir de 6 ans, 1 goutte 2 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Inhalation humide : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Relaxation. En diffusion, compter 10 à 20 gouttes d'HE d'Oranger doux dans un diffuseur électrique par nébulisation ; diffuser 5 à 10 mn toutes les heures si vous êtes dans la pièce ou 15 à 20 mn dans votre chambre (vide) avant d'aller vous coucher.

Confort digestif. 1 goutte d'HE d'Oranger doux sur un demi-sucre ou dans une cuillerée à café d'huile d'olive, 6 à 8 fois par jour pour l'adulte.



La plante

Originaire de Chine, l'Oranger doux a été introduit en Europe par les Portugais vers le milieu du XVI^e siècle au moment des grandes découvertes. C'est désormais la variété la plus largement cultivée dans le monde. L'huile essentielle est obtenue par expression du péricarpe du fruit frais.

Dans les transports ou en voyage

Les déplacements qu'ils soient quotidiens ou occasionnels ne sont pas toujours faciles. Pour faire face à une situation stressante et garder toute votre sérénité, versez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'Oranger doux sur un mouchoir et respirez. Son odeur fraîche apporte détente et réconfort. À renouveler si besoin.





Origan compact

(Origan à inflorescences compactes)

Huile essentielle bio (HE)

Origanum compactum Benth.

Famille des Lamiacées

Organes distillés : les parties aériennes

Molécules principales : carvacrol, thymol

Origine : Afrique du Nord

La plante

Les pentes rocailleuses ensoleillées de l'Afrique du Nord constituent l'habitat naturel de l'Origan compact, dont les tiges raides portent des bouquets serrés de fleurs rose pourpré. Les nombreuses espèces d'Origan diffèrent par leur valeur condimentaire et leurs propriétés médicinales.

Multi-fonctions

En application cutanée, pour le confort respiratoire, digestif ou urinaire : 15 gouttes d'HE d'Origan compact + 50 gouttes d'HE de Tea tree dans un flacon de 30 ml, compléter par de l'huile de Macadamia ; appliquer 2 à 3 fois par jour sur la gorge, la poitrine, l'abdomen ou le bas-ventre selon les cas, ou sur la plante des pieds.

Propriétés principales

Huile essentielle anti-infectieuse puissante (bactéricide, antifongique, antivirale, antiparasitaire).

Domaines d'utilisation traditionnels

Infections de tous types (respiratoires, intestinales, uro-génitales, cutanées).

Précautions d'emploi

Réservé à l'adulte. Contre-indication : insuffisance hépatique. Éviter un usage prolongé. Dermocaustique : risque d'irritation des muqueuses et de la peau. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : avec précautions, sur conseil d'un professionnel de santé – Pas d'usage prolongé.



Application cutanée : en dilution à 5% (maximum 10%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, en mélange avec HE de Citronnier. En général 2 gouttes 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Bon à savoir. Riche en phénols, cette huile essentielle puissante est à employer avec précaution. La prise orale doit être suivie d'un drainage hépatique, afin de protéger le foie. À pratiquer par exemple par la phytothérapie.

Palmarosa

(ou Gèranium des Indes)

Huile essentielle bio (HE)

Cymbopogon martinii (Roxb.) W. Watson

Famille des Poacées

Organe distillé : la plante entière

Molécules principales : gèraniol, acétate de gèranyl

Origine : Asie

Propriétés principales

Huile essentielle anti-infectieuse : antibactérienne, antifongique – antispasmodique – antiseptique atmosphérique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Gènes urinaires – Troubles gynécologiques – Affections de la peau et des ongles (mycoses) – Spasmes digestifs – Action assainissante par voie atmosphérique.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Contre-indications : mastose, fibrome, cancers hormono-dépendants. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange, dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.



Sauna facial : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Soin des peaux grasses. Mélanger 60 gouttes d'HE de Palmarosa + 60 gouttes d'HE de Tea tree dans un flacon de 30 ml, compléter avec de la cire liquide de Jojoba. Appliquer sur le visage 2 fois par jour, en évitant les muqueuses.

Assainissant. En diffusion atmosphérique, 15 gouttes d'HE de Palmarosa + 15 gouttes d'HE de Citronnier pour purifier et parfumer la maison.



La plante

Originaire d'Inde, le Palmarosa appartient à la même famille que la Citronnelle. On le cultive dans les régions tropicales, où les touffes peuvent atteindre 3 mètres. Les grandes feuilles lancéolées exhalent un délicieux parfum de rose.

Mycose de l'ongle

Fréquente sur les ongles du pied, la mycose unguéale demande un soin quotidien sur une longue période. Dans un flacon de 30 ml, mélanger 50 gouttes d'HE de Palmarosa + 70 gouttes d'HE de Tea tree + 20 gouttes d'HE d'Origan compact ; compléter avec de la cire liquide de Jojoba. Appliquer 4 à 5 gouttes du mélange sur les ongles concernés, 2 fois par jour, jusqu'à disparition.





Pamplemousse

Huile essentielle bio (HE)

Citrus x paradisi Macfad.

Famille des Rutacées

Organe distillé : le fruit

Molécules principales : d-limonène, myrcène

Origine : Amérique du Nord ou Amérique centrale

La plante

Cet arbre fruitier est un hybride spontané entre le Pamplemoussier d'Asie et l'Oranger doux. Son fruit, plus connu sous le nom de « Pomélo », est apprécié pour sa douceur. L'huile essentielle est obtenue après expression à froid du péricarpe frais suivie d'une distillation à la vapeur d'eau.

Assainir l'air ambiant en hiver

Pour une diffusion atmosphérique en période hivernale, mélanger dans un flacon de 10 ml, 45 gouttes d'HE de Pamplemousse + 60 gouttes d'HE de Ravintsara + 30 gouttes d'HE de Litsée citronnée. Indiquer sur une étiquette la composition et la date de préparation. Verser 20 gouttes du mélange dans un diffuseur électrique qui fonctionnera selon les précautions habituelles. A renouveler les jours suivants selon le besoin.

Propriétés principales

Huile essentielle stimulante digestive – calmante, relaxante – antiseptique atmosphérique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Troubles digestifs (digestion lente, nausées, excès alimentaire) – Stress – Action assainissante par voie atmosphérique.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Contre-indication : calculs biliaires. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : usage contre-indiqué.



Prise orale : pure sur un sucre ou diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 à 3 fois par jour.



Inhalation sèche : usage contre indiqué.

Conseils pratiques

Nausées. Verser 1 goutte d'HE de Pamplemousse sur un sucre, à prendre après les repas ou au moment de la gêne. Pour l'adulte, renouveler la prise 4 à 8 fois par jour pendant 24 à 72 heures.

Assainissant. En diffusion atmosphérique, 15 gouttes d'HE de Pamplemousse + 15 gouttes d'HE de Bergamotier pour purifier et parfumer la maison.

Patchouli

Huile essentielle bio (HE)

Pogostemon cablin (Blanco) Benth.

Famille des Lamiacées

Organe distillé : la feuille

Molécules principales : patchoulol, α -bulnésène, α -guaïène

Origine : Asie



Propriétés principales

Huile essentielle décongestionnante – calmante – insectifuge.

Domaines d'utilisation traditionnels

Tonus des jambes fatiguées – Réactions cutanées (démangeaisons, irritations, piqûres d'insectes) – Défense contre les moustiques.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Diffusion : ne pas utiliser seule. Prise orale : adulte uniquement. Contre-indications : mastose, fibrome, cancers hormono-dépendants. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 goutte sur un mouchoir.

Conseils pratiques

Sensations de jambes fatiguées. Diluer 48 gouttes d'HE de Patchouli + 40 gouttes d'HE de Cyprès dans un flacon de 30 ml, complété par de l'huile végétale de Macadamia. Appliquer le mélange 2 fois par jour, en remontant de la cheville vers le haut de la cuisse.

Démangeaisons. Pour une application cutanée, compter 60 gouttes d'HE de Patchouli dans un flacon de 30 ml, complété par de la cire liquide de Jojoba. Renouveler l'application 3 à 4 fois par jour.

La plante

Originaire de l'Asie du Sud-Est, le Patchouli est arrivé en Europe à la fin du XVIII^e siècle. Ses propriétés insecticides étaient bien connues des marchands. De retour de sa campagne d'Égypte, Bonaparte rapporta un chargement de soieries et de lainages précieux, que l'on avait protégé des mites en y glissant des feuilles de Patchouli.

Repousser les attaques

Certaines huiles essentielles ont un effet dissuasif sur les insectes. La plus utilisée contre les moustiques est l'HE de Citronnelle de Java ; l'HE de Patchouli est également adaptée, tout en offrant une note « orientale » plus agréable. Il suffit de quelques gouttes sur un foulard, à porter au cou, en promenade ou en excursion.





Petitgrain Bigaradier

Huile essentielle bio (HE)

Citrus x aurantium L. subsp. *amara* Engl.

Famille des Rutacées

Organes distillés : feuille et ramille

Molécules principales : acétate de linalyle, linalol

Origine : Amérique Centrale

Propriétés principales

Huile essentielle calmante du système nerveux – sédative, tranquillisante, légèrement antidépressive – antispasmodique – anti-infectieuse – cicatrisante, régulatrice du sébum.

Domaines d'utilisation traditionnels

Troubles de l'humeur (nervosité, anxiété, dépression saisonnière) – Troubles du sommeil – Troubles nerveux (dyspepsie, crampes) – Toux – Affections cutanées (furoncles, acné, séborrhée).

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général, pour l'adulte, 2 gouttes, 3 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir



Sauna facial : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Bon à savoir. L'HE de Petitgrain Bigaradier exerce un effet calmant remarquable.

Relaxation. 40 gouttes d'HE de Petitgrain Bigaradier + 40 gouttes d'HE d'Ylang-ylang dans un flacon de 30 ml, diluées dans de l'huile d'Argan ; appliquer sur la poitrine 2 à 3 fois par jour.

Douleurs des règles. L'action antispasmodique aide à soulager les troubles menstruels (application cutanée 15 à 20% dans de l'huile végétale de Macadamia).

La plante

Le Bigaradier fait partie des agrumes introduits en Europe par les Croisés. Ses fleurs d'un blanc pur répandent un parfum suave et apaisant. Son fruit, l'orange amère, plus foncée et plus petite que l'orange douce, n'est pas consommé frais.

Le terme "petit grain" évoque la taille des fruits au moment de la récolte et de la distillation.

Soin des cheveux

4 gouttes d'HE de Petitgrain Bigaradier dans un flacon de shampooing neutre : une formule précieuse pour traiter le problème des cheveux gras, avec ou sans pellicules.

Pin sylvestre

Huile essentielle bio (HE)

Pinus sylvestris L.

Famille des Pinacées

Organe distillé : l'aiguille

Molécules principales : α -pinène, β -pinène

Origine : Europe

Propriétés principales

Huile essentielle antiseptique et décongestionnante des voies respiratoires (nez, sinus, bronches, poumons) – antibactérienne, antifongique – mucolytique, expectorante – rubéfiante, antalgique (voie cutanée).

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections respiratoires : bronchite, sinusite, toux grasse, grippe – Manifestations douloureuses : lombalgie, rhumatismes (en association avec des HE à action anti-inflammatoire).

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 12 ans. Prise orale : adulte uniquement. Contre-indication : asthme. Dermocaustique : risque d'irritation des muqueuses et de la peau. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange avec d'autres HE non irritantes, dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 2 gouttes 2 fois par jour.



Inhalation sèche : 1 goutte sur un mouchoir.

Inhalation humide : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Confort respiratoire. Mélanger 80 gouttes d'HE de Pin sylvestre + 30 gouttes d'HE de Lavandin super dans un flacon de 30 ml, compléter par de l'huile de Macadamia. Appliquer sur la poitrine 2 à 3 fois par jour.

Bon à savoir. L'HE de Pin sylvestre peut aussi être associée à l'HE de Gingembre pour le confort articulaire (voir p. 81).



La plante

Ce conifère de belle taille pousse dans nos montagnes jusqu'à 2 000 mètres. On le reconnaît à ses longues aiguilles, réunies par deux à leur base. Les cônes mâles produisent un pollen abondant pour féconder les cônes femelles, qui se transforment en "pommes" de pin.

Bon à respirer

Pour un souffle d'air pur dans la maison : versez 10 gouttes d'HE de Pin sylvestre + 10 gouttes d'HE de Citronnier dans votre diffuseur électrique (voir page 12).

Pratiques à utiliser : des mélanges prêts à pulvériser sont disponibles en pharmacie. Ces sprays aux huiles essentielles sont une réponse aux acariens, moisissures et autres allergènes de la maison. On vaporise... et on se sent mieux !





La plante

L'île de Madagascar abrite de très nombreuses espèces médicinales. Le Ravintsara se distingue par sa taille et son feuillage dense orné de baies rouges. Son nom vient du malgache *ravina*, feuille, et *tsara*, bonne. Le Ravintsara a été parfois confondu avec un autre arbre au nom voisin, le Ravensara. Ce sont deux espèces bien différentes.

Agréable pour assainir

L'huile essentielle de Ravintsara est exempte de camphre, d'où son utilisation atmosphérique. Sa diffusion assainit la maison et répand une agréable senteur balsamique.

Pour mieux respirer la nuit :

¼ d'heure avant le coucher, diffuser dans la chambre de l'HE de Ravintsara, additionnée ou non d'HE de Mandarinier ou d'HE de Tea tree.

Ravintsara

Huile essentielle bio (HE)

Cinnamomum camphora (L.) J.Presl. – chémotype 1,8-cinéole

Famille des Lauracées

Organe distillé : la feuille

Molécules principales : 1,8-cinéole, sabinène, α -terpinéol, α - et β -pinène

Origine : Madagascar

Propriétés principales

Huile essentielle anti-infectieuse : surtout antivirale, antibactérienne, antifongique – mucolytique, expectorante – stimulante du système immunitaire.

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections respiratoires (rhumes, encombrement bronchique...) – Infections virales (grippe, zona, herpès) – Prévention de la grippe.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Contre-indication : asthme (sauf avis médical).

Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (max. 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général, pour l'adulte, 2 gouttes 2 fois par jour.



Inhalation humide : 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.

Conseils pratiques

Affections hivernales. Dès les premiers signes, déposer 100 gouttes d'HE de Ravintsara dans un flacon de 30 ml et le remplir d'huile végétale (Macadamia), pour appliquer sur la poitrine 4 à 6 fois par jour.

Lutte contre la grippe. Mettre 80 gouttes d'HE de Ravintsara + 30 gouttes d'HE de Tea tree dans un flacon de 30 ml, compléter par une huile végétale (Macadamia). En prévention, appliquer 1 fois par jour (poitrine, poignets, pli des coudes ou plante des pieds). En cas d'attaque grippale, 4 à 6 fois par jour.

Romarin officinal à 1,8-cinéole

Huile essentielle bio (HE)

Rosmarinus officinalis L. – chémotype : 1,8-cinéole

Famille des Lamiacées

Organes distillés : rameau et sommité fleurie

Molécules principales : 1,8-cinéole, camphre, α -pinène

Origine : Afrique du Nord

Propriétés principales

Huile essentielle antiseptique des voies respiratoires – mucolytique et expectorante – analgésique, décontracturante musculaire (usage externe).

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections ORL et broncho-pulmonaires (sinusite, bronchite) – Toux grasse – Contractions, douleurs musculaires (voie cutanée).

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 12 ans. Prise orale : adulte uniquement. Pas d'utilisation prolongée. Contre-indication : asthme (sauf avis médical). Peut être irritante pour les peaux sensibles. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : usage déconseillé.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, uniquement sur avis médical (présence de camphre). En général 2 gouttes 2 fois par jour.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Bon à savoir. Attention, il existe deux autres chémotypes du Romarin officinal, dont les effets sont différents.

Confort respiratoire. Mettre 80 gouttes d'HE de Romarin à 1,8-cinéole + 15 gouttes d'HE de Thym à thymol dans un flacon de 30 ml, compléter par une huile végétale (Macadamia). Appliquer 3 à 4 fois par jour (poitrine, creux des coudes, poignets ou plante des pieds). En cas d'encombrement persistant, consulter le médecin.



La plante

Adapté à l'aridité de la garrigue méditerranéenne, le Romarin dresse des rameaux à feuilles linéaires, dont l'odeur camphrée évoque l'encens. Au Moyen-Âge, c'était une plante majeure de l'*herbularium*, le jardin de plantes médicinales au sein des abbayes.

Solutions toutes prêtes

C'est la saison hivernale, mais vous n'avez pas le temps de préparer une dilution ? Il existe aussi en pharmacie des mélanges d'huiles essentielles prêts à l'emploi ; plusieurs formes sont proposées (capsules respiratoires, gouttes aux essences, complexe pour inhalation par fumigation). Demandez conseil à votre pharmacien.





Romarin officinal à verbénone

Huile essentielle bio (HE)

Rosmarinus officinalis L. – chémotype : verbénone

Famille des Lamiacées

Organe distillé : la sommité fleurie

Molécules principales : verbénone, camphre, α -pinène

Origine : Europe, Afrique du Sud

La plante

Après l'invention de l'alambic par les Arabes, la distillation a donné lieu à des remèdes célèbres, comme « l'Eau de la reine de Hongrie » à base de Romarin. On ignorait alors que selon l'endroit où elle pousse, la plante présente une composition particulière (le chémotype) et donc des propriétés différentes.

Drainage du foie : ça se voit !

Le drainage hépato-biliaire est utile en cas de troubles digestifs et de constipation. En effet, la fonction hépatique a un rôle central dans l'absorption des graisses et l'évacuation des déchets. De plus, quand le foie est saturé, l'élimination se reporte sur la peau, ce qui peut exacerber un problème d'acné. Détoxifier, c'est aussi retrouver un teint clair !

Propriétés principales

Huile essentielle stimulante du foie et de la vésicule – fluidifiante bronchique – répulsive anti-tiques – antalgique, décontracturante – cicatrisante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Drainage hépato-biliaire, stimulation des fonctions d'excrétion et d'élimination – Bronchite productive (toux grasse) – Contractures musculaires – Soins des lésions d'acné.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 12 ans. Prise orale : adulte uniquement. Pas d'utilisation prolongée. Contre-indication : calculs biliaires. Peut être irritante pour les peaux sensibles. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : usage contre-indiqué.



Diffusion atmosphérique : usage déconseillé.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, sur avis médical ou officinal. En général 2 gouttes 2 fois/jour, sans dépasser 5 jours.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Drainage et détoxification. L'HE de Romarin à verbénone contribue au bon fonctionnement du système hépato-biliaire.

Contre les tiques. En zone infestée, porter des vêtements bien fermés (pantalon, bottes, chemise, chapeau...) après y avoir déposé quelques gouttes d'HE. Vérifier chaque soir l'absence de tiques sur le corps.

Boutons d'acné. À associer aux HE de Lavande fine et Tea tree, en dilution à 5% dans l'huile de Jojoba. Appliquer après nettoyage et séchage soigneux.

Sapin de Sibérie

Huile essentielle (HE)

Abies sibirica Ledeb.

Famille des Pinacées

Organes distillés : l'aiguille, le rameau

Molécules principales : acétate de bornyle, camphène

Origine : Europe de l'est



Propriétés principales

Huile essentielle spasmolytique – anti-infectieuse des voies respiratoires – décontractante, anti-inflammatoire – apaisante, relaxante – légèrement sédative.

Domaines d'utilisation traditionnels

Affections respiratoires (toux sèche) – Troubles musculo-tendineux (entorses, tendinites, courbatures) – Anxiété, troubles du sommeil.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement (pas d'utilisation prolongée). Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire. En général 1 goutte 2 fois/jour, 4 à 5 jours maximum.



Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.
Inhalation humide : 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Quintes de toux sèche. Dans 5 ml d'huile végétale de Macadamia, ajouter 5 gouttes d'HE de Sapin de Sibérie. Appliquer sur le cou et le haut de la poitrine.

Confort musculaire. Préparer la même dilution, en utilisant de l'huile végétale de Calophylle. Masser longuement les muscles et tendons, avant et/ou après l'effort.

La plante

Répandu dans la taïga de l'Oural à la Chine, ce conifère de belle taille (35 m de haut) résiste aux froids sibériens jusqu'à - 50°C. Les aiguilles de teinte vert vif fournissent une huile essentielle très riche en molécules rares. Son arôme balsamique agrmente eaux de toilette, confiseries et tabacs.

Sérénité hivernale

Après une diffusion d'HE de Sapin de Sibérie, la maison embaume la résine fraîche – comme au temps de Noël ! Le soir, son action très douce aide à apaiser les muqueuses respiratoires irritées (picotements de la gorge, toux réflexe, toux du fumeur...) et induit un sommeil paisible.





Sarriette des montagnes

Huile essentielle bio (HE)

Satureja montana L.

Famille des Lamiacées

Organe distillé : la sommité fleurie

Molécules principales : carvacrol, thymol, para-cymène, γ -terpinène

Origine : Europe

La plante

Surnommée “savourée” ou “poivre d’âne”, la Sarriette aromatisé délicieusement les plats en sauce, dont elle facilite la digestion. Ses touffes abondamment fleuries de rose pâle colonisent les pentes ensoleillées des régions calcaires au climat tempéré.

Puissance... donc prudence !

L’huile essentielle de Sarriette des montagnes s’emploie avec précaution, en raison de sa puissance d’action. Certaines de ses molécules sont toxiques pour le foie ; c’est le cas aussi des HE de Giroflier, Origan compact et Thym vulgaire. C’est pourquoi il est conseillé de les utiliser en mélange avec de l’HE de Citronnier (hépatoprotectrice) et de pratiquer ensuite un drainage du foie.

Propriétés principales

Huile essentielle antibactérienne à large spectre, surtout sur intestins et voies urinaires – antivirale, antifongique, antiparasitaire.

Domaines d’utilisation traditionnels

Infections de la sphère digestive (gastro-entérite) – Infections urinaires (cystite) – Infections pulmonaires.

Précautions d’emploi

Réservé à l’adulte. Contre-indication : insuffisance hépatique. Pas d’utilisation prolongée. Dermocaustique : risque d’irritation des muqueuses et de la peau. Précautions générales : p. 10.

Modes d’utilisation



Ambiance olfactive : usage déconseillé.



Diffusion atmosphérique : usage déconseillé.



Application cutanée : en dilution à 5% maximum dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d’huile végétale alimentaire, en mélange avec HE de Citronnier, uniquement sur avis médical ou officinal. En général 1 goutte 2 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Important à savoir. La prise orale de cette huile essentielle doit être suivie d’un drainage du foie.

Confort urinaire. Par application cutanée, l’HE de Sarriette des montagnes est à associer à parts égales à l’HE de Tea tree : 40 gouttes de chaque, dans un flacon de 30 ml à remplir d’huile végétale (Macadamia). Appliquer sur le bas-ventre ou sur la plante des pieds, 2 à 3 fois par jour.

Sauge sclarée

Huile essentielle bio (HE)

Salvia sclarea L.

Famille des Lamiacées

Organe distillé : la tige fleurie

Molécules principales : acétate de linalyle, linalol

Origine : Europe



Propriétés principales

Huile essentielle régulatrice de l'équilibre hormonal féminin – antispasmodique, relaxante – anti-infectieuse.

Domaines d'utilisation traditionnels

Troubles de la ménopause – Fatigue nerveuse, stress –
Peau grasse, acné – Pellicules.

Précautions d'emploi

Réservé à l'adulte. Contre-indications : mastose, fibrome, cancers hormono-dépendants. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, sur avis médical ou officinal. En général 1 goutte 2 fois par jour.



Inhalation sèche : si l'odeur est bien supportée 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.



Sauna facial : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Ménopause et sensation de chaleur. Diluer 80 gouttes d'HE de Sauge sclarée avec de l'huile d'Argan dans un flacon de 30 ml. Appliquer 3 à 4 fois par jour (bas-ventre, pli du coude, poignet, plante des pieds...).

La plante

En aromathérapie, on n'utilise pas la Sauge officinale (huile essentielle toxique). La Sauge sclarée possède le même feuillage gris-vert très aromatique, et se différencie par des feuilles plus grandes et des hampes florales plus claires. On l'appelait "Toute-Bonne" en raison de ses nombreuses propriétés.

Beaux cheveux et bonne humeur

Soin des cheveux gras

à pellicules : utiliser un shampoing neutre, additionné de 3 à 4 gouttes d'HE de Sauge sclarée.

Ménopause et relaxation :

diluer dans de l'huile d'Argan 80 gouttes d'HE de Sauge sclarée et 40 gouttes d'HE de Petitgrain Bigaradier pour un flacon de 30 ml. Appliquer matin et soir sur l'abdomen ou l'avant-bras.





Tea tree (ou Arbre à thé)

Huile essentielle bio (HE)

Melaleuca alternifolia (Maiden et Betche) Cheel.

Famille des Myrtacées

Organes distillés : feuille et brindille

Molécules principales : terpinène-4-ol, γ -terpinène, 1,8-cinéole

Origine : Afrique

La plante

Ce petit arbre au feuillage léger fut découvert en Australie au temps du capitaine Cook. Les navigateurs anglais faisaient infuser ses feuilles à l'instar du thé, d'où son nom de Tea tree. Ses propriétés sont étudiées depuis le début du XX^e siècle.

Problèmes de peau

Peau à tendance acnéique :

diluer dans de l'huile de Jojoba 40 gouttes d'HE de Tea tree pour un flacon de 30 ml. Appliquer matin et soir après nettoyage soigneux du visage.

Assainissant cutané : mélanger

80 gouttes d'HE de Tea tree + 50 gouttes d'HE de Géranium Bourbon dans un flacon de 30 ml, compléter avec de l'huile de Jojoba. Appliquer sur la zone atteinte 2 à 3 fois par jour.



Propriétés principales

Anti-infectieuse majeure : antibactérienne à large spectre, antifongique, antivirale, antiparasitaire – immunostimulante – anti-inflammatoire, cicatrisante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Infections respiratoires, grippe – Infections intestinales, urinaires, génitales (colite, cystite, urétrite, vaginite, candidose...) – Affections buccales (abcès, gingivite, aphtes...) – Affections de la peau (herpès labial, acné, mycoses...).

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte.

Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution, 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, sur avis médical ou officinal. En général 1 goutte 2 fois par jour.



Sauna facial : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante, en mélange avec HE Géranium Bourbon.

Conseils pratiques

Bon à savoir. L'HE de Tea tree est très utile dans la trousse familiale.

Période hivernale. L'appliquer sur la gorge ou la poitrine, diluée à 30% dans de l'huile de Macadamia (voir p. 11).

Assainissant. Excellent purifiant atmosphérique, mais d'odeur peu agréable ! À diffuser avec une HE de Ravintsara, Citronnier ou Mandarinier.

Thym vulgaire à linalol

Huile essentielle bio (HE)

Thymus vulgaris L. – chémotype : linalol

Famille des Lamiacées

Organe distillé : la plante entière

Molécules principales : linalol, terpinène-4-ol, myrcène

Origine : Europe



Propriétés principales

Huile essentielle antibactérienne, antivirale, antiparasitaire, antifongique – anesthésiante locale – spasmolytique – calmante, relaxante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Infections respiratoires : grippe, bronchite, rhino-pharyngite, sinusite – Troubles digestifs d'origine hépatique – Infections urinaires – Affections de la peau (acné, mycoses).

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale : adulte uniquement. Précautions générales : p.10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : seule ou en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution à 5 à 10% (maximum 30%) dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, sur avis médical ou officinal ; 5 gouttes par jour, en 2 ou 3 prises.



Inhalation sèche : 1 goutte sur un mouchoir.



Sauna facial : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Gorge irritée. Mélanger 1 goutte d'HE de Thym vulgaire à linalol + 1 goutte d'HE de Menthe poivrée dans une demi-cuillère à café d'huile végétale alimentaire. Prendre matin, midi et soir pendant 5 jours.

Peau à tendance acnéique. Dans un flacon de 30 ml, compter 10 gouttes d'HE de Thym vulgaire à linalol + 34 gouttes d'HE de Tea tree, compléter avec de l'huile végétale de Jojoba (cire liquide). Appliquer 3 à 5 gouttes du mélange sur le visage, 1 à 2 fois par jour.

La plante

Le Thym vulgaire à linalol se distingue par des touffes très ramifiées, ramassées entre les cailloux. Il pousse essentiellement en zone de moyenne montagne où il supporte l'humidité atmosphérique et les températures plus faibles qu'en plaine.

Digestion lente

Après le repas, tout ne se passe pas forcément bien. Excès de graisses ou de sucres, carences en fibres, apport hydrique insuffisant peuvent être à l'origine d'un inconfort digestif. L'HE de Thym vulgaire à linalol peut aider à détoxifier l'organisme : 1 goutte par jour, à diluer dans un peu d'huile végétale ou sur un morceau de sucre, après le repas. Ne pas dépasser quelques jours de prise. Et pour vous sentir plus léger, découvrez le plaisir d'une alimentation plus équilibrée !





Thym vulgaire à thymol

Huile essentielle bio (HE)

Thymus vulgaris L. – chémotype : thymol

Famille des Lamiacées

Organe distillé : la partie aérienne fleurie

Molécules principales : thymol, paracymène

Origine : Europe

La plante

Typique de la garrigue, cette petite vivace très résistante, dont les fleurs roses attirent les abeilles, exhale une odeur bien reconnaissable. Dans l'Antiquité, le Thym était brûlé dans les temples. On lui prêtait la vertu de donner du courage.

Ne pas confondre

Suivant son origine, le Thym vulgaire peut produire plusieurs huiles essentielles, différant par leur profil chimique (chémotype) et par leurs utilisations.

Demandez conseil à votre pharmacien.

Pour lutter contre une mycose

des ongles : dans un flacon de 10 ml, HE Thym vulgaire à thymol (20 gouttes) + HE Géranium Bourbon (20 gouttes) + HE Tea tree (20 gouttes), en dilution dans de la cire liquide de Jojoba, appliquer une fois par jour jusqu'à disparition.

Propriétés principales

Anti-infectieuse puissante des voies respiratoires, digestives, urinaires : antibactérienne, antivirale, antiparasitaire, antifongique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Infections respiratoires : grippe, bronchite, rhino-pharyngite, sinusite – Diarrhées infectieuses, parasitoses intestinales – Infections urinaires.

Précautions d'emploi

Réservé à l'adulte. Contre-indication : insuffisance hépatique. Éviter un usage prolongé. Dermocaustique : risque d'irritation des muqueuses et de la peau. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : avec précautions, sur conseil d'un professionnel de santé – Pas d'usage prolongé.



Application cutanée : en dilution à 5% maximum dans une huile végétale.



Prise orale : diluée dans un peu d'huile végétale alimentaire, en mélange avec HE de Citronnier. Uniquement sur avis médical ou officinal ; 5 gouttes par jour, en 2 ou 3 prises.



Inhalation : usage contre-indiqué.

Conseils pratiques

Important à savoir. Du fait de la teneur en thymol, il est recommandé après une prise orale de faire un drainage du foie.

Saison hivernale. Par application cutanée, pour assainir l'arbre respiratoire : remplir un flacon de 30 ml avec 20 gouttes d'HE de Thym à thymol + 60 gouttes d'HE d'Eucalyptus globuleux + huile d'Amande ou de Macadamia. Appliquer sur la poitrine, 2 à 3 fois par jour.

Ylang-ylang

Huile essentielle bio (HE)

Cananga odorata (Lam.) Hook.f & Thomson

Famille des Annonacées

Organe distillé : la fleur (distillation complète)

Molécules principales : D-germacrène, α -farnésène,

β -caryophyllène

Origine : Madagascar



Propriétés principales

Huile essentielle antispasmodique, relaxante du système nerveux central – anti-inflammatoire – régulatrice de la sécrétion de sébum – régénératrice de la peau.

Domaines d'utilisation traditionnels

Stress, nervosité, angoisse, « déprime » – Baisse de la libido – Douleurs articulaires – Soins dermatologiques et capillaires : excès de sébum, sécheresse cutanée – Vieillesse cutanée.

Précautions d'emploi

Pour adulte et enfant de plus de 6 ans. Prise orale réservée à l'adulte. Précautions générales : p. 10.

Modes d'utilisation



Ambiance olfactive : seule ou en mélange, par évaporation (diffusion sèche sur galet en céramique, diffusion par chaleur douce...).



Diffusion atmosphérique : en mélange dans un diffuseur électrique.



Application cutanée : en dilution à 5% (maximum 10%) dans une huile végétale.



Prise orale : uniquement sur avis du médecin ou du pharmacien.



Inhalation sèche : 1 ou 2 gouttes sur un mouchoir.

Inhalation humide : anti-stress : 1 ou 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante.

Conseils pratiques

Relaxation et bien-être. En huile de massage : mélanger 35 gouttes d'HE d'Ylang-ylang + 35 gouttes d'HE de Petitgrain Bigaradier dans un flacon de 30 ml, ajouter de l'huile d'Argan. Pour un effet relaxant, utiliser sur le plexus solaire. Pour réveiller la sensualité, masser le bas du dos matin et soir. En diffusion, l'HE d'Ylang-ylang exerce un effet remarquable, mais ses fragrances deviennent vite entêtantes. Mariez-la à une HE complémentaire : Citronnier, Mandarinier, Lavande fine...

La plante

Les étranges pétales de l'Ylang-ylang répandent un parfum suave intense. Au naturel l'arbre dépasse 20 m, mais en culture il est taillé à 2 m, pour faciliter la récolte des fleurs. Leur note exotique entre dans la composition du célèbre N°5 de Chanel.

Pour une peau jeune et séduisante

Huile corporelle parfumée :

10 gouttes d'HE d'Ylang-ylang + 5 gouttes d'HE de Petitgrain Bigaradier dans de l'huile d'Argan (30 ml en tout). Après la douche.

Soin du visage : 5 gouttes d'HE d'Ylang-ylang + 2 gouttes d'HE de Lavande fine + 20 ml d'huile d'Argan, compléter avec de l'huile de Jojoba (30 ml en tout). Le soir, du cou au front.

Soin des cheveux : 4 gouttes d'HE d'Ylang-ylang dans un shampoing neutre.



Support privilégié des huiles essentielles pour application cutanée, les huiles végétales et les macérats huileux manifestent une affinité particulière pour notre peau. Leurs propriétés multiples renforcent l'action des huiles essentielles. Issus de plantes cultivées dans le respect des principes de la culture biologique ou cueillies dans leur milieu naturel, ces fluides sont obtenus par pression à froid ou macération. Leur origine et leur qualité sont soigneusement contrôlées.



3.

Huiles végétales bio

Abricot (noyau)

Huile végétale bio (HV)

Prunus armeniaca L.

Famille des Rosacées

Organe producteur : la graine (amande du noyau)

Constituants principaux : acides oléique (oméga 9)

et linoléique (oméga 6), acides palmitique et stéarique.

Contient naturellement : vitamines A et E, phytostérols

Origine : pourtour méditerranéen (Turquie)

Propriétés principales

Huile végétale nourrissante et hydratante, adoucissante et assouplissante – antioxydante, protectrice de l'épiderme (améliore la fonction de barrière cutanée) – revitalisante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Lutte contre le dessèchement cutané – Protection des peaux exposées aux intempéries – Prévention du vieillissement cutané – Soins des cheveux secs.

Précautions d'emploi

Usage externe uniquement. Pour adulte et enfant à partir de 3 ans.

Modes d'utilisation



Application cutanée :

- Pure : pour les soins du visage, du corps et des cheveux.
- Additionnée d'huiles essentielles : en application ou massage, usage réservé à l'adulte ou autorisé à l'enfant de plus de 6 ans ou 12 ans selon les cas (voir précautions d'emploi des HE).

Conseils pratiques

Éclat et protection des peaux desséchées ou fatiguées.

Cette huile d'une grande finesse se recommande en usage quotidien (démaquillage, modelage...), ou en soin « coup d'éclat », contre les marques de fragilité liées à l'âge et aux agressions climatiques. Très pénétrante, l'huile de noyau d'Abricot est aussi bien adaptée au massage prolongé.

Avec quelles huiles essentielles ? Les plus appropriées sont les HE de Carotte, Ciste ladanifère, Hélichryse italienne, Romarin à verbénone, Ylang-ylang... (voir pages correspondantes).



La plante

Déjà cultivé en Chine il y a 2 000 ans, l'Abricotier a conquis tous les pays du Moyen-Orient et de la Méditerranée, comme l'un de nos arbres les plus précieux. Son fruit à la peau veloutée, au parfum de miel, se déguste frais ou sec, ou en confitures, pâtisseries, liqueurs... C'est en bois d'Abricotier qu'est fabriqué l'instrument de musique traditionnel des Arméniens, le *duduk*.

Soin du soir

Pour un démaquillage ultra-doux : verser un peu d'huile de noyau d'Abricot au creux de la paume, ajouter une goutte (pas plus !) d'HE de Carotte. L'étaler en se frottant les mains, puis passer l'huile démaquillante sur le visage et le cou, en insistant du bout des doigts sur les zones fragiles (plis et rides). Rincer ensuite avec un coton ou un gant humide.

Huiles
végétales

BIEN-ÊTRE & santé





Amande douce

Huile végétale bio (HV)

Prunus dulcis (Mill.) D. A. Webb (Syn. *Prunus amygdalus* var. *dulcis* (Borkh. ex DC.) Koehne)

Famille des Rosacées

Organe producteur : la graine (amande)

Constituants principaux : acides linoléique (oméga 6)

et oléique (oméga 9), vitamines A et E

Origine : Europe

La plante

Annonciateurs du printemps, les amandiers sont en fleurs dès janvier dans les pays du Sud. Les fruits veloutés, d'un vert tendre, contiennent une coque dure protégeant l'amande. Celle-ci est consommée sèche, ou pressée à froid pour en extraire l'huile.



La douceur même

Inscrite à la Pharmacopée française, l'huile d'Amande douce est très utilisée en dermo-cosmétique, en particulier pour le soin des épidermes fragiles, comme celui des bébés.

Propriétés principales

Huile végétale nutritive, hydratante, protectrice de l'épiderme, dont elle renforce le film hydro-lipidique – apaisante, adoucissante, assouplissante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Dessèchement cutané – Démangeaisons, irritations, tiraillements – Prévention des vergetures.

Précautions d'emploi

Utilisable à tout âge même chez le nourrisson. Usage externe uniquement. Risque allergique : contre-indiqué en cas d'allergie aux fruits à coque – usage continu déconseillé pendant la grossesse (alterner avec une autre huile végétale).

Modes d'utilisation



Application cutanée :

- Pure : pour les soins du visage, du corps et des cheveux, et pour la toilette des bébés.
- Additionnée d'huiles essentielles : pour application ou massage, usage réservé à l'adulte ou autorisé à l'enfant de plus de 6 ou 12 ans selon les cas (voir précautions d'emploi des HE).

Conseils pratiques

Pour peaux sensibles. L'huile d'Amande douce convient à tous les types de peau, même les plus sensibles. Très onctueuse, elle forme un film protecteur.

C'est un excellent support pour les HE, à privilégier pour application sur une peau fragile ou sensible, ou dans le cadre de massages longs.

Avec quelles huiles essentielles ? L'huile d'Amande douce s'utilise notamment pour la dilution des HE de Citronnelle de Java, Lavande fine, Marjolaine à coquilles, Petigrain Bigaradier... (cf. pages du guide).

Argan

Huile végétale bio (HV)

Argania spinosa (L.) Skeels

Famille des Sapotacées

Organe producteur : la graine (amandon)

Constituants principaux : acides linoléique (oméga 6) et oléique (oméga 9), vitamine E, squalène, stérols et caroténoïdes

Origine : Afrique du Nord (Maroc)

Propriétés principales

Huile végétale nutritive, assouplissante, limitant la déshydratation cutanée – antioxydante, protectrice de la peau (agressions climatiques, vieillissement prématuré) – à effet anti-inflammatoire – régénérante – restructurante.

Domaines d'utilisation traditionnels

Soin des peaux déshydratées, matures ou fragilisées après la ménopause – Protection des peaux exposées aux intempéries – Prévention du vieillissement cutané – Rougeurs, eczéma, imperfections cutanées – Vergetures.

Précautions d'emploi

Utilisable à tout âge. Usage externe uniquement.

Modes d'utilisation



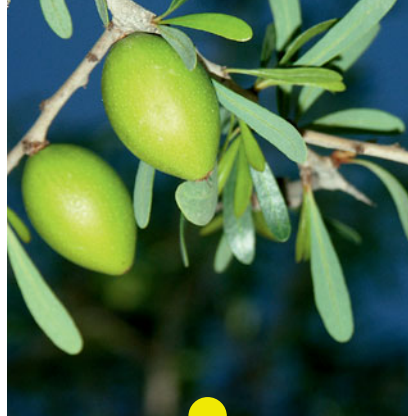
Application cutanée :

- Pure : pour les soins du visage, du corps et des cheveux.
- Additionnée d'huiles essentielles : pour application ou massage, usage réservé à l'adulte ou autorisé à l'enfant de plus de 6 ou 12 ans selon les cas (voir précautions d'emploi des HE).

Conseils pratiques

Pour peaux matures, sèches ou dévitalisées. L'huile d'Argan est traditionnellement réputée comme soin anti-âge. Son emploi régulier contribue à préserver le tonus et la souplesse de la peau. Très pénétrante, elle est un très bon vecteur de diffusion des HE pour application cutanée.

Avec quelles huiles essentielles ? L'huile d'Argan convient particulièrement pour la dilution des HE de Ciste ladanifère, Lavande fine, Petitgrain Bigaradier, Ylang-ylang... (voir pages correspondantes).



La plante

Inscrit au patrimoine mondial, l'Arganier est un arbre présent uniquement dans le Sud-ouest marocain, où ses racines contribuent à enrayer l'avancée du désert. Les "amandons" extraits du noyau de ses fruits procurent une huile rare et précieuse, au goût de noisette.



Action d'éclat

Au Maroc, l'huile d'Argan fait partie des traditions culinaires... et surtout des secrets de beauté féminine.

- Pour obtenir une chevelure souple et brillante : enduire les cheveux jusqu'à la pointe et laisser agir environ 30 mn avant le shampooing.
- Pour avoir de beaux ongles : laisser tremper le bout des doigts chaque soir dans une coupelle d'huile d'Argan.





Arnica

Macérat huileux bio (MH)

Arnica montana L.

Famille des Astéracées

Organe producteur : la fleur séchée

Constituants principaux : huile de tournesol : acides oléique (oméga 9) et linoléique (oméga 6), acides palmitique et stéarique ; Arnica : lactones sesquiterpéniques (hélénaline)

Origine : France (Auvergne, Pyrénées)

La plante

« L'or jaune des montagnes » illumine les pentes des massifs de France jusqu'à près de 2 000 m. Surnommée aussi « herbe aux chutes », cette espèce rare est protégée et son prélèvement strictement encadré. La cueillette s'organise à date officielle, en juin-juillet, au tout début de la floraison ; les cueilleurs interviennent aux premières heures du jour, afin de préserver toutes les qualités de la fleur.

Aïe, mon doigt !

Choc, heurt, pincement... Même un bobo banal peut être suivi d'un « bleu » disgracieux. Pour l'éviter, on garde en réserve ce précieux contrecoup : dans un flacon de 30 ml, 75 gouttes d'HE d'Hélichryse italienne diluées dans du macérat huileux d'Arnica. Appliquer à plusieurs reprises sur la zone contusionnée.

Propriétés principales

Macérat huileux anti-inflammatoire, antalgique – anti-ecchymose – anti-rhumatismal – circulatoire.

Domaines d'utilisation traditionnels

Soulagement des coups, contusions, traumatismes – Prévention des hématomes – Soins et prévention des contractures musculaires – Soulagement des tendinites, névralgies, sciatiques, cruralgies, douleurs rhumatismales – Stase veineuse.

Précautions d'emploi

Usage externe uniquement. Pour adulte et enfant à partir de 3 ans. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, ni en cas d'allergie aux Astéracées. Ne pas appliquer sur une plaie à vif.

Modes d'utilisation



Application cutanée :

- Pur : pour les soins de la peau, des muscles et des articulations.
- Additionné d'huiles essentielles : en application ou en massage, usage réservé à l'adulte ou autorisé à l'enfant de plus de 6 ans ou 12 ans selon les cas (voir précautions d'emploi des HE).

Conseils pratiques

Pour le bien-être des sportifs. Par son effet apaisant, le macérat huileux d'Arnica convient particulièrement en massage sur les membres et les articulations, après la pratique sportive ou avant l'effort. C'est aussi une base de modelage pour les jambes fatiguées à veinules apparentes.

Avec quelles huiles essentielles ? Les propriétés de l'Arnica sont renforcées par l'ajout d'HE de Citronnelle de Java, Eucalyptus citronné, Gingembre, Hélichryse italienne, Lavande fine, Laurier noble, Lentisque pistachier ou Pin sylvestre... (voir pages correspondantes).

Calophylle

Huile végétale bio (HV)

Calophyllum inophyllum L.

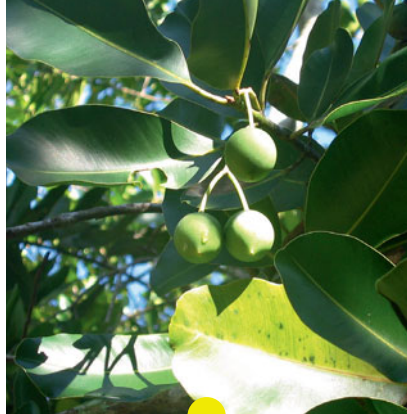
Famille des Clusiacées

Organe producteur : la graine

Constituants principaux : acides oléique (oméga 9)

et linoléique (oméga 6), acide palmitique, acide stéarique

Origine : Asie



Propriétés principales

Huile végétale à effet anti-inflammatoire – régénératrice de la peau – cicatrisante – tonique de la circulation veineuse.

Domaines d'utilisation traditionnels

Soin des peaux déshydratées, abîmées – Affections dermatologiques (rougeurs, eczéma, psoriasis, mycoses...) – Petites brûlures, coups de soleil – Confort musculaire et articulaire (contractures, tendinopathies, rhumatismes) – Confort des jambes.

Précautions d'emploi

Utilisable à tout âge. Usage externe uniquement.

Modes d'utilisation



Application cutanée :

- Pure : pour les soins du visage et du corps.
- Additionnée d'huiles essentielles : pour application ou massage, usage réservé à l'adulte ou autorisé à l'enfant de plus de 6 ou 12 ans selon les cas (voir précautions d'emploi des HE).

Conseils pratiques

Massage apaisant. L'huile de Calophylle est un excellent support de massage, notamment pour un massage prolongé.

Avec quelles huiles essentielles ? C'est le support idéal des HE de Gingembre, Patchouli, Lavande fine, Lavandin super, Laurier noble ou Cyprès (voir pages correspondantes).

La plante

Cet arbre à grandes feuilles coriaces est connu en Polynésie sous le nom de *Tamanu*, et sous celui de *Fohara* à Madagascar. Il donne des grappes de "noix" sphériques, dont la coquille abrite une graine bilobée. On la fait sécher avant le pressage.



À réchauffer avant l'emploi

De teinte verte assez foncée, l'huile de Calophylle a le défaut d'épaissir à température ambiante (moins de 25°C), sans pour autant perdre ses qualités. Pour lui rendre sa fluidité, il suffit de garder le flacon quelques instants entre ses mains.





Jojoba

Huile végétale bio (HV)

Simmondsia chinensis L.

Famille des Simmondsiacées

Organe producteur : la graine

Constituants principaux : cérides (cire liquide),
acide gadoléique

Origine : Proche-Orient, Afrique du Nord
ou Amérique du Sud

La plante

Le Jojoba est un arbuste buissonnant qui survit dans les régions chaudes et arides, grâce à ses feuilles velues et ses racines très profondes. Les graines pressées à froid produisent un liquide jaune non huileux : il s'agit en fait d'une cire liquide non grasse.

Des propriétés étonnantes

Cette "huile" possède des caractéristiques qui l'apparentent au sébum, d'où son double intérêt : elle aide à réguler la sécrétion excessive des peaux grasses, mais contribue aussi à renforcer le film hydro-lipidique insuffisant des peaux sèches. En dessous de 10°C, l'huile de Jojoba se fige, mais sa qualité n'est pas altérée. Pour la fluidifier, placer le flacon sous l'eau tiède.

Propriétés principales

Cire végétale non grasse, régulatrice du sébum – nutritive, renforce le film hydro-lipidique, prévient le dessèchement cutané.

Domaines d'utilisation traditionnels

Soin des peaux grasses – Hyperséborrhée du cuir chevelu –
Soin des peaux sèches, irritées – Soin des cheveux secs, cassants.

Précautions d'emploi

Réservé à l'usage externe (pas d'usage alimentaire).
Utilisable à tout âge.

Modes d'utilisation



Application cutanée :

- Pure : pour les soins du visage, du corps et du cuir chevelu.
- Additionnée d'huiles essentielles : pour application ou massage, usage réservé à l'adulte ou autorisé à l'enfant de plus de 6 ou 12 ans selon les cas (voir précautions d'emploi des HE).

Conseils pratiques

Pour toutes les peaux. L'huile de Jojoba convient à tous les types de peaux. C'est un excellent support pour les HE.

Avec quelles huiles essentielles ? HE Géranium Bourbon, HE Petitgrain Bigaradier, HE Saugé sclérée, HE Tea tree, HE Thym vulgaire à thymol, HE Ylang-ylang... (voir pages correspondantes).

Macadamia

Huile végétale (HV)

Macadamia integrifolia Maiden & Betche

Famille des Protéacées

Organe producteur : la graine (noix)

Constituants principaux : acides oléique (oméga 9)

et palmitoléique (oméga 7)

Origine : Afrique de l'Est

Propriétés principales

Huile végétale nutritive, hydratante, assouplissante, renforce le film hydro-lipidique – apaisante, adoucissante – régénératrice des tissus cutanés – protectrice de la peau – favorise la microcirculation cutanée.

Domaines d'utilisation traditionnels

Lutte contre le dessèchement cutané – Prévention et soin des vergetures – Prévention du vieillissement cutané – Prévention des gerçures - Crevasses - Cicatrices.

Précautions d'emploi

Utilisable à tout âge. Usage externe uniquement. Risque allergique : contre-indiqué en cas d'allergie aux fruits à coque – usage continu déconseillé pendant la grossesse (alterner avec une autre huile végétale).

Modes d'utilisation



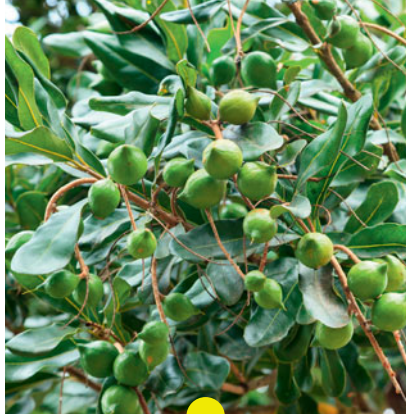
Application cutanée :

- Pure : pour les soins du visage et du corps.
- Additionnée d'huiles essentielles : pour application ou massages courts, usage réservé à l'adulte ou autorisé à l'enfant de plus de 6 ou 12 ans selon les cas (voir précautions d'emploi des HE).

Conseils pratiques

Spécialement pour peaux sèches. L'huile de Macadamia convient aux épidermes secs, fragiles, agressés, sensibles. Sa teneur en acide palmitoléique (constituant du sébum) explique sa bonne pénétration et son rôle protecteur. C'est une "huile sèche" que la peau absorbe vite sans garder de trace. Idéale pour des massages courts, l'huile de Macadamia est très utilisée en aromathérapie.

Avec quelles huiles essentielles ? Ses qualités favorisent notamment l'expression des HE assainissantes, toniques, stimulantes : Eucalyptus globuleux, Menthe poivrée, Myrte rouge, Niaouli, Origan compact, Pin sylvestre, Ravintsara, Romarin officinal à 1,8-cinéole... (voir pages correspondantes).



La plante

Originaire d'Australie, ce bel arbre est surnommé "noyer du Queensland". L'espèce *integrifolia* fleurit en longues grappes blanches, fournissant chacune une dizaine de noix, à coque ronde et tendre. La saison de récolte est l'automne austral, de mars à juillet.

Idéale en soin quotidien

Dans la noix de Macadamia se cache une amande de grande qualité nutritive, à consommer sèche, nature ou grillée, sucrée ou salée. L'huile extraite par première pression à froid présente un léger parfum de noisette. Fluide et non grasse, elle convient parfaitement comme soin de jour. À appliquer après nettoyage parfait, par légers mouvements ascendants.





Millepertuis

Macérat huileux bio (MH)

Hypericum perforatum L.

Famille des Hypéricacées

Organe producteur : la fleur fraîche

Constituants principaux : huile de tournesol : acides oléique (oméga 9) et linoléique (oméga 6), acides palmitique et stéarique ; Millepertuis : naphthodianthrones (hypéricine)

Origine : France (Auvergne)

La plante

Avec ses fleurs jaune d'or au parfum d'encens, épanouies au solstice d'été, le Millepertuis était par excellence la plante bénéfique, à usage tout à la fois magique et médicinal. La tradition de « l'huile rouge » contre les brûlures se transmet encore dans les familles.

Contre le feu solaire

Malgré toutes les précautions observées, on se retrouve parfois avec un « bon coup de soleil ». Pour apaiser la sensation de cuisson : verser 75 gouttes d'HE Camomille matricaire dans un flacon de 30 ml, compléter avec du macérat huileux de Millepertuis. Appliquer le mélange plusieurs fois par jour, en évitant soigneusement toute exposition au soleil.

Propriétés principales

Macérat huileux adoucissant – cicatrisant – régénérant cutané – antiprurigineux – anti-inflammatoire et antalgique.

Domaines d'utilisation traditionnels

Apaisement des brûlures superficielles et de l'érythème solaire – Névralgies – Tendinites.

Précautions d'emploi

Usage externe uniquement. Pour adulte et enfant à partir de 3 ans. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Ne jamais s'exposer au soleil dans les 24 heures suivant une application (risque de photosensibilisation).

Modes d'utilisation



Application cutanée :

- Pur : pour les soins du visage et du corps.
- Additionné d'huiles essentielles : en application ou en massage, usage réservé à l'adulte ou autorisé à l'enfant de plus de 6 ans ou 12 ans selon les cas (voir précautions d'emploi des HE).

Conseils pratiques

Sur les peaux fragilisées. Teinté de rouge-brun, le macérat huileux de Millepertuis s'utilise en soin immédiat sur les petites brûlures, et en application apaisante après un coup de soleil. Il est apprécié au quotidien sur les peaux sèches et sensibles. C'est aussi une bonne base de massage au niveau musculo-articulaire.

Avec quelles huiles essentielles ? Pour les soins de la peau, on ajoutera selon les cas quelques gouttes d'HE de Cajeput, Camomille matricaire ou Lavande fine ; en cas de manifestations douloureuses (tendinite, torticolis, sciatique...) : HE d'Eucalyptus citronné, Laurier noble ou Lavandin super (voir pages correspondantes).

mes notes



4.

Conseils en phytothérapie et en aromathérapie par sphère de santé



Rien ne compte plus pour vous que votre santé et celle de votre famille. Pour la préserver, vous privilégiez une démarche simple, pratique et proche de la nature.

La Phytothérapie et l'Aromathérapie vous intéressent. Et vous avez raison. Car les plantes et les huiles essentielles apportent des solutions à la plupart de nos maux quotidiens.

Vous trouverez dans ce chapitre des informations proposées selon le domaine qui vous préoccupe : **bien-être féminin, sommeil, vitalité, respiration, douleur, élimination/confort urinaire, circulation, protection, minceur, digestion/transit.**

Pour chaque domaine, des plantes et des huiles essentielles sont proposées accompagnées de conseils d'hygiène de vie. Toutefois, chaque plante ou huile essentielle n'est donnée qu'à titre indicatif. Avant d'utiliser un produit de phytothérapie ou d'aromathérapie, demandez toujours un conseil personnalisé à votre pharmacien.

BIEN-ÊTRE
& *santé*

Beauté • Bien-être féminin

Règles douloureuses

Ménopause

Depuis toujours les **femmes** ont su trouver dans le monde végétal des plantes et des huiles essentielles capables de préserver la fraîcheur de la peau, de retarder les effets de l'âge et même de rétablir l'équilibre hormonal du corps féminin ! Ces précieuses propriétés, confirmées par nos techniques modernes, aident les femmes à mieux maîtriser leur confort physiologique et à entretenir leur "capital-jeunesse" tout au long de la vie.

Les plantes

Pour la beauté, l'huile de **Bourrache** (p. 21) et l'huile d'**Onagre** (p. 44) sont très appréciées pour leur action sur la souplesse et l'élasticité de la peau. Plus spécifique est l'action de la **Bardane** (p. 19) et de la **Pensée sauvage** (p. 47) sur les petits problèmes de peau. Dans les états d'inconfort liés à la physiologie féminine, l'huile d'**Onagre** peut également s'utiliser contre les manifestations du syndrome prémenstruel. La **Grande camomille** (p. 35) et l'**Achillée millefeuille** (p. 16) sont reconnues pour leurs effets bénéfiques en cas de règles douloureuses. Le **Houblon** (p. 38) est recommandé en cas de bouffées de chaleur et aide à atténuer les désagréments liés à la ménopause (irritabilité, changement d'humeur...). Votre pharmacien saura vous conseiller.

Les huiles essentielles (HE)

En complément, l'utilisation d'huiles essentielles en application cutanée peut apporter un réel confort et beaucoup d'éclat.

- Contre les rides : l'HE d'**Hélichryse italienne** (p. 83), diluée dans de l'huile d'**Argan** (p. 117)
- En cas d'acné : l'HE de **Tea tree** (p. 110), diluée dans de l'huile de **Jojoba** (p. 120)
- Bon à savoir : il est préférable de ne pas mélanger une huile essentielle dans une crème de jour car il pourrait y avoir un risque d'interaction avec les autres constituants du produit. Les huiles végétales sont les meilleurs supports pour les huiles essentielles.

La première femme phytothérapeute

L'abbesse Hildegarde de Bingen, qui vécut en Rhénanie au XII^e siècle, est célèbre pour avoir rédigé trois traités savants sur les maladies et les plantes médicinales, ainsi qu'un recueil de formules pratiques, dont certaines encore en usage : vin de Fenouil, cataplasme d'Ortie, élixir de Sauge...

Parmi les plantes les plus utilisées par Hildegarde, bon nombre font partie de la pharmacopée française : l'Ail, l'Aubépine, la Bardane et la Bourrache, la Grande Camomille, le Gingembre « pour une personne affaiblie », la Lavande et la Menthe... ou encore la Valériane, qu'elle conseille en poudre et en pilules, malgré son goût détestable – aujourd'hui on préfère la prendre en gélules !



Les remèdes de santé d'Hildegarde de Bingen

Les recettes de la première véritable phytothérapeute moderne, par Paul Ferris. Éditions Poche, 2019.



Les Carnets du Sommeil®

Des guides gratuits pour apprendre à améliorer nos nuits

Des clés pour comprendre les troubles du sommeil, des recommandations pour mieux dormir à chaque moment de la vie, c'est ce que propose l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance au travers d'une collection de guides conçus pour le grand public : Les Carnets du Sommeil®. Dans l'objectif de nous aider à acquérir ou à retrouver un sommeil de qualité, chacun des onze Carnet du Sommeil® aborde un thème spécifique : le sommeil des jeunes de 15-25 ans, le sommeil de 0 à 3 ans, sommeil et nutrition, sommeil et scolarité, sommeil et travail... Simples et bien présentés, ces carnets sont une source d'informations et de conseils de santé pour toute la famille.



À télécharger sur le site institut-sommeil-vigilance.org (onglet : "Bibliothèque").

Sommeil · Relaxation

Dormir est un besoin physiologique vital qui conditionne la qualité de notre vie. À l'heure actuelle, un Français sur trois souffre de troubles du sommeil, ce qui représente un enjeu de santé publique important. Très vite, il est nécessaire de prendre en charge son sommeil de façon efficace et raisonnée ; car pour bien vivre l'état de veille dans la journée (forme physique, psychologique et intellectuelle), il faut bénéficier pendant la nuit d'un sommeil satisfaisant, en quantité et en qualité.

Les plantes

Depuis la nuit des temps, les hommes de toutes les régions du monde connaissent le pouvoir sédatif des "plantes du sommeil". Les plantes ont généralement peu ou pas d'effets secondaires. Leur action se révèle douce et progressive. La **Passiflore** (p. 46) favorise la relaxation et aide à retrouver un sommeil réparateur. La **Valériane** (p. 60) aide à raccourcir le temps d'endormissement. L'**Eschscholzia** (p. 29) peut être conseillé en cas de réveils nocturnes et/ou de réveil matinal précoce. D'autres plantes sont également utilisées pour améliorer la qualité du sommeil : l'**Aubépine** (p. 18), la **Mélisse** (p. 42), la **Verveine** (p. 60)...

Les associations conseillées

- Difficulté à s'endormir : **Passiflore + Valériane**
- Réveils nocturnes et/ou réveil matinal précoce : **Passiflore + Eschscholzia**

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.



Les huiles essentielles (HE)

Votre chambre est-elle vraiment le refuge apaisant dont vous avez besoin ?

Chambre fraîche, sombre et calme ? Lit ferme et confortable ? En cas de difficulté d'endormissement, l'ambiance olfactive peut être également une source de bien-être. L'odorat est relié au monde des souvenirs et des rêves ; certains parfums ont le pouvoir de nous apaiser.

Par leurs qualités olfactives, les huiles essentielles sont très agréables à utiliser. Certaines, comme la **Lavande fine** (p.86), le **Petitgrain Bigaradier** (p.102), l'**Ylang-ylang** (p.113) favorisent le relâchement des tensions en fin de journée.

Pensez à diffuser quelques gouttes chaque soir dans la chambre, de préférence 15 mn avant le coucher, en utilisant un diffuseur électrique. Adoptez celle dont l'odeur vous séduit le plus tout en respectant les précautions d'emploi.

Toujours pour se relaxer, certaines huiles essentielles peuvent être utilisées en application cutanée. Par exemple, diluez de l'huile essentielle d'**Ylang-ylang** à 5% dans de l'huile végétale d'**Argan**. Vous l'appliquerez le soir en massage sur le plexus solaire, la plante des pieds ou la colonne vertébrale.

Les chiffres à retenir

• Enfants :

Parents, ne sous-estimez pas le besoin de sommeil de votre enfant !

Pour les 3-4 ans, le besoin quotidien de sommeil est d'environ **12 h**. Le coucher doit se situer dès 20 h pour un réveil vers 8 h.

À 10 ans, un enfant doit pouvoir dormir **10 h** par nuit, à horaires réguliers.

• Adolescents :

Entre 13 et 18 ans, le besoin de sommeil passe à **9h30** en moyenne. Souvent constaté, le coucher tardif des ados entraîne un manque de sommeil qui peut avoir des conséquences graves : fatigue chronique, irritabilité, difficultés de concentration...

• Et pour les adultes :

Les besoins sont de **7 à 8 h**, à horaires réguliers. Bien sûr, la durée du sommeil varie selon les individus ; il y a aussi les courts et les longs dormeurs...





Mes outils

LA FABRIQUE À MENUS



LE CALENDRIER DE SAISON



LE TEST DE NIVEAU D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE



LE CATALOGUE D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES



Visite de site mangerbouger.fr

Simple, pratique et dynamique, c'est le site idéal pour apprendre à bien gérer notre alimentation et notre activité physique. On apprécie l'approche résolument concrète.

Sur le site, la **Fabrique à menus** est un générateur de menus qui propose des idées de menus de saison pour manger équilibré toute la semaine, en accord avec les conseils nutritionnels actuels. A découvrir également les rubriques tests, recommandations, décryptages, recettes... Ce site de référence est géré par Santé Publique France.

www.mangerbouger.fr
(accès gratuit).

Vitalité · Défenses hivernales · ORL

Face aux multiples causes de fatigue, **comment faire pour conserver son énergie ?** L'objectif est de préserver le tonus mais aussi de tout faire pour renforcer les défenses de l'organisme, en particulier avant l'hiver. L'équilibre diététique est la première source d'énergie. Répartissez bien vos apports caloriques dans la journée, en prenant un petit-déjeuner consistant. Privilégiez les aliments riches en vitamines et en sels minéraux : légumes et fruits frais, céréales et fruits secs, poissons... Évitez les « faux amis » : café, alcool, tabac... Ces excitants ne peuvent que dissimuler la fatigue.

Les plantes et substances d'origine naturelle

Certains composants sont connus pour leur aptitude à restaurer l'énergie. Leur action s'exerce en douceur et leur efficacité est durable.

Pensez à faire régulièrement une cure de vitamine C ; pour bénéficier de ses effets tonifiants, préférez l'extrait concentré de **Camu camu** (p. 23).

Stimulant général, le **Ginseng** (p. 34) contribue à normaliser les capacités physiques et l'activité intellectuelle. Quant au **Rhodiola** (p. 53), il favorise une plus grande résistance face aux situations de stress.

En hiver, le froid et l'humidité fragilisent l'appareil respiratoire. L'organisme a besoin de renforcer sa capacité à résister aux agressions hivernales. Pour stimuler vos défenses naturelles, découvrez l'**Échinacée** (p. 28).

La **Propolis** (p. 50) et la **Gelée royale** (p. 32) sont aussi une aide précieuse. Enfin le **Sureau** (p. 56) est conseillé dès les premiers signes de refroidissement, pour triompher plus vite des maux d'hiver. Le **Thym** (p. 58) favorise l'apaisement des voies respiratoires en cas de quintes de toux « sèche ». L'**Eucalyptus globuleux** (p. 30) a plutôt un effet apaisant en cas de toux « grasse ».

Les huiles essentielles (HE)

Baisse de tonus ? L'huile essentielle de **Citronnier** (p. 71) est connue pour son effet stimulant. Son odeur agréable accompagne bien les heures de travail : quelques gouttes dans un diffuseur électrique relancent le tonus et la concentration.

C'est l'hiver ? Vous pouvez associer des huiles essentielles à activité assainissante, pour une diffusion atmosphérique : par exemple HE de **Ravintsara** (p. 104) + HE de **Tea tree** (p. 110).

Et si le nez est « bouché » ? En première ligne, les huiles essentielles de la sphère respiratoire haute : HE de **Niaouli** (p. 96), de **Pin sylvestre** (p. 103), de **Thym vulgaire à thymol** (p. 112).

En application cutanée, les huiles essentielles sont également une réponse adaptée à la saison froide.

Bon à savoir : Comment conserver un mélange d'huiles essentielles en dilution dans une huile végétale ? Dans le cas d'une préparation « maison », la durée de conservation est relativement courte, même dans un flacon bien bouché. Au-delà de deux mois, vous constaterez que l'huile a ranci. Mieux vaut préparer de petites quantités (10 ou 20 ml) et garder le flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur. Pensez aussi à inscrire la date de préparation sur le flacon et veillez à utiliser le mélange rapidement.

Les associations conseillées

- état grippal : HE de **Niaouli** (p. 96) + HE de **Tea tree** (p. 110) + huile végétale de **Macadamia** (p. 121)
- irritation de la gorge : HE d'**Eucalyptus citronné** (p. 75) + HE de **Tea tree** + huile végétale de **Macadamia**
- encombrements bronchiques : HE d'**Eucalyptus globuleux** (p. 76) + huile végétale de **Macadamia**

Demandez conseil à votre pharmacien.



Meilleur choix : le diffuseur électrique

Le diffuseur électrique est conçu pour assurer de manière optimale la diffusion des huiles essentielles. Les molécules aromatiques ne sont pas altérées par un chauffage intempestif et conservent toutes leurs qualités olfactives :

- le **diffuseur ultrasonique**, pour une diffusion de 30 m² à 60 m² selon les modèles
- le **diffuseur par nébulisation** à froid, très puissant, pour un intérieur de 20 à 100 m²

Où les trouver ? En pharmacie et parapharmacie.



Les bonnes postures pour votre dos

Pour soulever un objet lourd



Jambes fléchies, dos bien droit

Travailler sur écran



Niveau du regard : angle de 30°
Coudes et poignets sur le même plan

Sortir de la voiture



Pivoter sur le siège, poser les deux pieds à terre

Douleurs · Articulations Mobilité

Les atteintes articulaires sont le plus souvent liées à l'âge mais les recherches menées ces dernières années nous ont appris que les risques étaient également liés à d'autres facteurs : le surmenage articulaire, qu'il soit sportif ou professionnel, le surpoids, les traumatismes accidentels ou même l'hérédité.

Dans tous les cas, on constate une dégradation progressive du cartilage de l'articulation, qui entraîne une gêne fonctionnelle à plus ou moins long terme.

Les plantes

La phytothérapie intervient dans le soulagement des crises et dans la gestion des manifestations douloureuses chroniques. Plusieurs plantes peuvent être utilisées. La **Reine des Prés** (p. 52), riche en dérivés salicylés, est intéressante en cours de crise. La prise d'**Harpagophyton** (p. 36) sera conseillée davantage dans le suivi au long cours des problèmes d'origine rhumatismale. Le **Curcuma** (p. 27) peut intervenir dans l'apaisement de réactions inflammatoires. Enfin les plantes minéralisantes, telles que le **Bambou** (p. 18) et l'**Ortie** (p. 45) sont connues pour aider au renforcement de la trame osseuse.

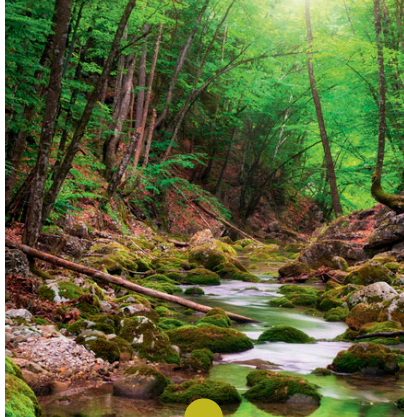
Les huiles essentielles (HE)

Pour un meilleur confort articulaire, les huiles essentielles peuvent être utilisées en application cutanée, diluées dans une huile végétale. Leur action complète celle des extraits de plantes.

- En cas de crise, HE de **Laurier noble** (p. 84) + HE d'**Eucalyptus citronné** (p. 75) dans de l'huile végétale de **Calophylle** (p. 119).
- L'HE de **Gingembre** (p. 81) est à diluer dans de l'huile végétale de **Macadamia** (p. 121), de **Calophylle** ou d'**Amande douce** (p. 116) selon l'utilisation.

Demandez conseil à votre pharmacien.

Élimination · Confort urinaire



Utilisées pour faciliter l'**élimination de l'eau**, certaines plantes médicinales sont connues depuis le Moyen-Âge, voire l'Antiquité. Cependant des études récentes ont mis en lumière des plantes nouvelles. En complément, les huiles essentielles sont également une aide précieuse. Aujourd'hui comme hier, pour favoriser le confort urinaire, on préfère les solutions d'origine naturelle !

Les plantes

Problème typiquement féminin, la rétention d'eau trouve une réponse adaptée avec la **Piloselle** (p.48), qui aide à stimuler les fonctions d'élimination et favorise le drainage de l'organisme. Autre problème pour les femmes : les gênes urinaires. D'usage traditionnel en Amérique du Nord, la **Cranberry** (p.26) est maintenant très connue en Europe. La **Busserole** (p.22) et la **Bruyère** (p.22) sont également appréciées dès les premiers signes.

Confort urinaire féminin

- En cas de crise : **Busserole + Bruyère** pendant 1 semaine. Puis Bruyère pendant 2 semaines.
- Pour se protéger : **Cranberry** pendant 3 mois, à renouveler 2 à 3 fois par an.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Les huiles essentielles (HE)

Pour le confort urinaire, il est possible d'associer aux extraits de plantes l'utilisation d'huiles essentielles.

En application cutanée, l'HE de **Sarriette des montagnes** (p.108) peut être associée à l'HE de **Tea tree** (p.110), en dilution dans une huile végétale pour une application sur le bas-ventre.

Quelques conseils de prévention pour les femmes sujettes aux troubles urinaires

- Boire chaque jour 1,5 litre d'eau, voire plus pendant une canicule ou un voyage en avion
- Aller aux toilettes dès que l'envie se fait sentir. S'essuyer d'avant en arrière
- Toujours uriner après un rapport sexuel
- Éviter les toilettes intimes trop fréquentes et utiliser un savon au pH neutre
- Éviter de porter des vêtements trop serrés et privilégier les sous-vêtements en coton
- Lutter contre la constipation en consommant des fibres alimentaires
- Éviter de fumer
- Apprendre à gérer le stress quotidien.



Attention à la posture de travail

L'activité professionnelle peut avoir une incidence importante sur les troubles veineux. Les métiers les plus exposés sont ceux qui exigent une immobilité prolongée, et plus encore pour un poste assis.

3 exercices qui renforcent le soutien musculaire des veines



1. Jambe étendue, faire bouger le pied en flexions-extentions puis rotations, 1 mn de chaque côté.



2. Debout, monter sur la pointe des pieds – 10 fois de suite, aussi souvent que possible.



3. Pied nu, faire rouler une balle sous la plante du pied – 1 mn de chaque côté, 2 à 3 fois par jour.

Circulation

La sensation de jambes lourdes est l'un des premiers signes de l'insuffisance veineuse. Elle traduit une faiblesse dans le mécanisme de remontée du flux sanguin vers le cœur.

La prévention est donc essentielle. Il suffit souvent de précautions simples pour conserver une bonne circulation : une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et lorsque cela est nécessaire, une cure à base de plantes.

Les plantes

Ce n'est pas un hasard si bon nombre de médicaments des troubles circulatoires contiennent ou copient des molécules issues du monde végétal. En effet, beaucoup de plantes contiennent des substances dont les propriétés sont bénéfiques pour la circulation sanguine. La **Vigne rouge** (p. 61) est connue pour intervenir sur la résistance des vaisseaux sanguins. La **Myrtille** (p. 43) favorise la qualité du système veineux. Le **Cassis** (p. 24) est connu pour contribuer à une bonne circulation veineuse.

Les huiles essentielles (HE)

En complément, il est possible d'appliquer sur des jambes fatiguées de l'HE de **Cypres** (p. 73) diluée dans de l'huile végétale de **Calophylle** (p. 119).

L'HE de **Patchouli** (p. 101) peut également être utilisée ou l'HE de **Lentisque pistachier** (p. 89), l'une ou l'autre diluée dans de l'huile végétale de **Macadamia** (p. 121).

Protection

Nos choix alimentaires et notre hygiène de vie sont importants pour notre bien-être et notre qualité de vie au long cours.

L'alimentation de type méditerranéen, pauvre en graisses saturées, protège le système cardiovasculaire. L'activité physique contribue à réguler le cholestérol, fait baisser la pression artérielle et le taux de triglycérides. Le sommeil a un rôle régulateur sur les équilibres physiologiques. Des notions à appliquer sans modération !

Les plantes et produits d'origine naturelle

En complément, certains composants peuvent également être une aide précieuse. Les oméga 3 contenus dans l'**huile de poissons** (p.39) sont bénéfiques pour le cœur. La **lécithine de Soja** (p.40) est un émulsifiant naturel qui peut aider à stabiliser le taux de cholestérol.

La **feuille de l'Olivier** (p.44), sous la forme d'extrait, est connue pour son action sur la tension artérielle. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre pharmacien.

Bon à savoir : Les **phytonutriments** sont des molécules naturelles contenues dans les végétaux. Ils confèrent aux fruits et aux légumes leurs couleurs vives, leur texture et leur goût et jouent un rôle important dans les stratégies de défense des plantes. Ils sont des éléments protecteurs naturellement présents dans la partie végétale de notre alimentation (fruits, légumes, céréales, féculents, aromates, thé, café, etc). Ils ont des effets bénéfiques sur notre santé et notre bien-être et contribuent à la prévention de certaines maladies. Des études ont permis de mettre en évidence les liens entre 7 familles majeures de **phytonutriments** (flavonoïdes, anthocyanes, acides phénoliques, tanins, composés organosulfurés, caroténoïdes, caféine) et certaines sphères de santé. Pour réaliser votre bilan individualisé, retrouvez le Phyto'scope® sur le site **www.naturactive.fr** (accès gratuit).



Maladies cardiovasculaires Femmes, connaissiez-vous vos risques ?

Dans les pays développés, les femmes sont victimes d'une maladie cardiovasculaire sept fois plus souvent que d'un cancer du sein. Ce risque est largement sous-estimé par les intéressées... et par les professionnels de santé eux-mêmes.

Pour évaluer votre profil cardiovasculaire, faites le test proposé par la Fédération française de Cardiologie. Et suivez leurs conseils de prévention !

www.fedecardio.org (onglet : "Je me teste").





Minceur

La cellulite : Pourquoi ?

La cellulite est le triste privilège des femmes, car le phénomène est lié aux hormones féminines. Les zones concernées (hanches, cuisses, abdomen...) contiennent de nombreuses cellules adipeuses (adipocytes), dont la fonction est de stocker l'énergie sous forme de graisses (lipides). Ces réserves sont conservées ou libérées selon les besoins de l'organisme, par deux processus inverses, la lipogenèse et la lipolyse. À l'origine de la cellulite, on trouve un déséquilibre entre lipogenèse et lipolyse. Les cellules adipeuses perdent la capacité de déstocker leurs réserves et augmentent de volume. On voit apparaître des "capitons".

Comment lutter contre les capitons ?

Certaines plantes apportent des actifs "anti-stockage" et "brûle-graisse" ; leur rôle est de mobiliser les réserves lipidiques, notamment en activant la lipolyse. D'autres actifs aident à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, dans les tissus infiltrés et asphyxiés par la présence des capitons. C'est tout l'intérêt des plantes aux propriétés désinfiltrantes, drainantes et veinotoniques.

C'est inévitable : pour gommer les excès et mieux **contrôler son poids**, il faut passer par des mesures diététiques et adopter un régime alimentaire équilibré. Démarche difficile, surtout si la gourmandise s'en mêle ! Heureusement, bon nombre de plantes sont connues pour leur capacité à freiner l'appétit, déloger les graisses et faire fondre les surplus. Une aide précieuse pour se retrouver bien dans son corps.

Les plantes

Sous forme d'extrait concentré, certaines plantes peuvent aider à affiner la silhouette, en complément d'une alimentation variée et équilibrée.

Le **Thé vert** (p. 58) est connu pour aider à brûler les graisses. Il favorise également l'élimination rénale de l'eau. Le **Maté** (p. 42) contribue à mobiliser les réserves adipeuses.

Le **Fucus** (p. 32) procure une impression de satiété, agissant comme modérateur d'appétit. D'autres plantes sont également utilisées pour la ligne : la **Pectine de pomme** (p. 46), l'**Hibiscus** (p. 37)...

Les huiles essentielles (HE)

En complément d'extraits de plantes, l'application d'un mélange à base d'huiles essentielles peut être l'occasion d'un massage quotidien pour un corps plus ferme.

- Contre les capitons : HE de **Palmarosa** (p. 99) + HE de **Cyprès** (p. 73), en dilution dans de l'huile végétale d'**Argan** (p. 117).
- Pour raffermir le tissu cutané : HE de **Palmarosa** + HE d'**Hélichryse italienne** (p. 83), en dilution dans de l'huile végétale d'**Argan**.

Digestion . Transit

Digestion Transit

Certaines personnes sont sujettes à des désagréments passagers souvent liés à de mauvaises habitudes :

digestion difficile, ballonnements, constipation...

Adopter une alimentation variée et équilibrée est bien sûr indispensable. En complément, les plantes et les huiles essentielles peuvent aider à dissiper les troubles et à retrouver un fonctionnement harmonieux du système digestif.

Les plantes

Leur action apaisante s'exerce de manière privilégiée sur un ou plusieurs organes de la sphère digestive.

Le **Radis noir** (p. 52) est conseillé à chaque changement de saison pour détoxifier l'organisme. L'**Artichaut** (p. 17) est connu pour faciliter la digestion. Le **Charbon** (p. 32) a la propriété de fixer les gaz produits dans l'intestin.

La gomme d'**Acacia** (p. 15) riche en fibres, aide à rééduquer le transit intestinal.

D'autres plantes sont également connues pour leur action spécifique : le **Gingembre** (p. 33) contre le mal des transports... Pour un conseil personnalisé, demandez l'avis de votre pharmacien.

Les huiles essentielles (HE)

L'HE de **Menthe poivrée** (p. 94) est incontournable dans le domaine de la sphère digestive.

- En prise orale, en cas de nausées : HE de **Menthe poivrée** ou HE de **Citronnier** (p. 71).
- En application cutanée, contre les spasmes intestinaux : HE de **Menthe poivrée** + HE de **Petitgrain Bigaradier** (p. 102), en dilution dans de l'huile végétale de **Macadamia** (p. 121).

D'autres huiles essentielles peuvent être utilisées contre les troubles digestifs : HE de **Laurier noble** (p. 84), HE de **Carvi** (p. 67)... Votre pharmacien saura vous apporter ses conseils.



Bien mastiquer pour mieux digérer

Nous sommes de plus en plus nombreux à déjeuner sur le pouce, de façon trop rapide. Pourtant, il est important de bien mastiquer les aliments car c'est la première étape de la digestion. Si les aliments ne sont pas fractionnés et imprégnés de salive, le bol alimentaire arrive au niveau de l'intestin grêle sans avoir été suffisamment prédigéré. Des fermentations se forment alors au niveau du côlon.

Si vous êtes sujets à des ballonnements, une bonne mastication vous permettra de mieux digérer tout en régulant le transit intestinal.



Les maux du quotidien	Plantes et produits d'origine naturelle	Huiles essentielles
Abcès dentaire	• Echinacée	• Giroflier • Tea tree • Laurier noble
Acariens		• Citronnelle de Java • Tea tree
Acné modérée	• Bardane • Pensée sauvage	• Géranium Bourbon • Niaouli • Sauge sclérée • Tea tree • Lavande fine • Petitgrain Bigaradier • Romarin à verbénone • Ylang-ylang • Thym vulgaire à linalol
Acuité visuelle nocturne	• Myrtille	
Aérogastrie, aérocolie	• Charbon végétal	• Carvi • Menthe poivrée
Agitation	• Passiflore • Aubépine	• Lavande fine • Lavandin super • Mandarinier
Anxiété	• Aubépine • Rhodiola • Eschscholzia	• Géranium Bourbon • Lavande fine • Lavandin super • Mandarinier • Petitgrain Bigaradier • Ylang ylang • Marjolaine à coquilles
Aphtes	• Propolis	• Giroflier • Tea tree • Laurier noble
Appétit (excès - manque)	• Fucus • Fenugrec	• Citronnier • Gingembre
Articulations (douleurs)	• Harpagophyton • Curcuma • Bambou • Ortie • Reine des prés	• Citronnelle de Java • Eucalyptus citronné • Gingembre • Laurier noble • Pin sylvestre • Ylang-ylang • Gauthérie
Assainissant hivernal	• Sureau	• Ravintsara • Pamplemousse
Asthénie (ou fatigue)	• Camu camu • Ginseng • Guarana • Rhodiola	• Citronnier • Gingembre • Menthe poivrée
Athérosclérose	• Huile de poissons • Lécithine de Soja	
Ballonnements	• Charbon végétal • Sauge • Fenouil	• Menthe poivrée • Carvi • Laurier noble
Bien-être respiratoire	• Sureau	• Eucalyptus globuleux • Niaouli • Pin sylvestre • Ravintsara • Eucalyptus radié • Myrte rouge • Cèdre de l'Atlas • Genévrier • Lavande aspic
Bile (insuffisance de sécrétion)	• Radis noir • Artichaut • Boldo • Romarin	• Menthe poivrée • Citronnier
Bouffées de chaleur (voir ménopause)		
Bouton labial (herpès)	• Echinacée	• Niaouli • Ravintsara • Tea tree
Bronchite aiguë bénigne	• Eucalyptus • Sureau • Thym	• Eucalyptus globuleux • Eucalyptus radié • Myrte rouge • Romarin officinal à 1,8-cinéole • Thym vulgaire à thymol
Brûlure		• Lavande fine • Hélichryse italienne
Cellulite	• Thé vert • Maté • Hibiscus • Guarana	• Cèdre Atlas • Lentisque Pistachier • Genévrier

Les maux du quotidien	Plantes et produits d'origine naturelle	Huiles essentielles
Cheveux	• Levure de bière	• Petitgrain Bigaradier • Sauge sclérée • Ylang-ylang
Choc, coup		• Hélichryse italienne • Menthe poivrée
Cholestérol (excès)	• Lécithine de Soja • Pectine de pomme	
Cicatrices		• Géranium Bourbon • Hélichryse italienne • Ciste ladanifère • Palmarosa • Encens
Circulation artérielle (troubles mineurs)	• Ail • Ginkgo • Olivier feuilles	
Circulation veineuse (troubles)	• Cassis • Marronnier d'Inde • Myrtille • Vigne rouge	• Cyprès • Ciste ladanifère
Cœur (perception exagérée des battements)	• Aubépine	
Concentration	• Rhodiola	• Lavande fine • Lavandin super
Confort articulaire (voir douleurs)		
Constipation	• Acacia • Boldo • Pruneau • Tamarin	
Contagion (prévention)		• Ravintsara • Tea tree • Citronnier
Coup de soleil (érythème solaire)		• Lavande fine
Couperose	• Cassis	• Hélichryse italienne
Courbatures		• Gingembre • Lavandin super
Crampes, contractures musculaires		• Lavande fine • Lavandin super • Petitgrain Bigaradier
Crevasses	• Huile de foie de morue	• Lavande fine • Palmarosa • Patchouli
Croissance	• Huile de foie de morue	
Cystite aiguë bénigne	• Busserole • Bruyère • Cranberry • Pissenlit	• Sarriette des montagnes
Défenses immunitaires (renforcement)	• Échinacée • Gelée royale • Propolis	• Tea tree • Ravintsara
Déminéralisation	• Bambou • Ortie • Huile de foie de morue	
Déprime (manifestation dépressive légère)	• Rhodiola	• Marjolaine à coquilles • Ylang-ylang
Détox	• Pissenlit • Bouleau • Queue de cerise • Radis noir	• Citronnier

Les maux du quotidien	Plantes et produits d'origine naturelle	Huiles essentielles
Diarrhée légère	• Charbon végétal	
Digestion (troubles, ou dyspepsie)	• Artichaut • Boldo • Charbon • Fenouil • Radis noir • Romarin • Sauge	• Citronnier • Gingembre • Laurier noble • Mandarinier • Menthe poivrée • Oranger doux • Romarin à verbénone • Lemon grass • Thym vulgaire à linalol • Coriandre
Douleurs (manifestations douloureuses)	• Harpagophyton • Curcuma • Bambou • Ortie • Reine des prés	• Citronnelle de Java • Eucalyptus citronné • Gaulthérie • Genévrier • Gingembre
Effort (préparation, récupération)	• Camu camu • Ginseng • Rhodiola	• Gingembre • Lavandin super • Romarin officinal à 1,8-cinéole
Élimination	• Bruyère • Piloselle • Pissenlit • Prêle des champs	
Endormissement (difficultés)	• Passiflore • Valériane	• Lavande fine • Mandarinier • Petitgrain Bigaradier • Géranium Bourbon
Énervement	• Passiflore • Aubépine	• Mandarinier • Petitgrain Bigaradier • Ylang-ylang
Entorse	• Bambou	• Gingembre • Hélichryse italienne • Eucalyptus citronné • Menthe poivrée
Examens (fatigue intellectuelle)	• Ginseng • Rhodiola	• Citronnier • Menthe poivrée
Excès alimentaire	• Radis noir	• Citronnier • Menthe poivrée
Fatigue (état passager, physique, intellectuel, sexuel)	• Camu camu • Ginseng • Guarana • Rhodiola • Gingembre	• Citronnier • Gingembre • Menthe poivrée • Litsée citronnée • Mandravasarotra
Fatigue visuelle	• Myrtille	
Foie	• Radis noir	• Menthe poivrée • Citronnier • Carotte
Foie (mauvais fonctionnement)	• Artichaut • Boldo • Radis noir • Romarin	• Carvi
Fonte musculaire	• Fenugrec • Spiruline	
Foulure	• Harpagophyton • Ortie	• Gingembre • Hélichryse italienne • Menthe poivrée
Fragilité capillaire	• Cassis • Fragon • Vigne rouge • Marronnier d'Inde • Myrtille	• Hélichryse italienne
Gastro-entérites		• Coriandre • Laurier noble • Sarriette des montagnes • Tea tree • Menthe poivrée
Gaz intestinaux (ballonnements)	• Sauge • Fenouil • Charbon végétal	• Carvi • Laurier noble • Menthe poivrée
Gênes urinaires	• Bruyère • Busserole • Cranberry • Pissenlit	• Sarriette des montagnes
Gingivite		• Giroflier • Laurier noble

Les maux du quotidien	Plantes et produits d'origine naturelle	Huiles essentielles
Grippe (lutte - prévention)	• Échinacée • Sureau	• Ravintsara • Tea tree
Hématome		• Hélichryse italienne
Hémorroïdes (désagréments)	• Marronnier d'Inde	• Ciste ladanifère • Hélichryse italienne • Cyprès
Humeur (troubles)	• Aubépine • Houblon • Valériane	• Petitgrain Bigaradier • Sauge sclérée • Ylang-ylang • Marjolaine à coquilles • Lavande fine
Hypertension artérielle	• Ail • Olivier feuilles	
Immunité (défenses)	• Echinacée • Gelée royale • Propolis	• Tea tree • Ravintsara • Mandravasarotra
Infections des voies respiratoires	• Sureau	• Eucalyptus radié • Ravintsara • Thym vulgaire à thymol • Romarin officinal à 1,8-cinéole
Insomnie (troubles du sommeil)	• Eschscholzia • Mélisse • Passiflore • Tilleul • Valériane • Verveine	• Lavande fine • Mandarinier • Petitgrain Bigaradier
Insuffisance vasculaire cérébrale	• Ginkgo	
Irritabilité	• Houblon • Passiflore	• Lavande fine • Petitgrain Bigaradier
Jambes fatiguées	• Vigne rouge	• Cyprès • Patchouli • Pin sylvestre • Menthe poivrée • Lentisque pistachier
Libido (baisse)	• Ginseng • Gingembre	• Ylang-ylang • Gingembre
Maigreux	• Fenugrec • Spiruline	
Mal des transports	• Gingembre	• Citronnier • Menthe poivrée
Maux de dents	• Reine des prés	• Giroflier • Laurier noble
Maux de tête - migraine	• Grande camomille • Reine des prés	• Menthe poivrée • Lavande fine
Mémoire (troubles)	• Ginkgo • Huile de poissons	
Ménopause (bouffées de chaleur, irritabilité)	• Houblon	• Sauge sclérée
Moustiques		• Citronnelle de Java • Eucalyptus citronné • Patchouli • Géranium Bourbon • Cajeput
Mycose (peau - ongles)	• Échinacée	• Palmarosa • Thym vulgaire à thymol
Nausées	• Gingembre • Radis noir	• Citronnier • Gingembre • Mandarinier • Menthe poivrée • Pamplemousse
Nervosité	• Aubépine • Houblon • Mélisse • Tilleul • Verveine • Passiflore	• Mandarinier • Petitgrain Bigaradier • Ylang-ylang • Lavande fine • Oranger doux

Les maux du quotidien	Plantes et produits d'origine naturelle	Huiles essentielles
Œdème (troubles de la circulation)	• Marronnier d'Inde • Vigne rouge	• Cyprès • Patchouli • Pin sylvestre
Ongles (fragilité)	• Levure de bière	
Ostéoporose (prévention)	• Ortie • Prêle des champs • Huile de foie de morue	
Peau grasse	• Bardane • Pensée sauvage	• Géranium Bourbon • Palmarosa • Petitgrain Bigaradier • Saugé sclarée • Ylang-ylang
Peaux réactives	• Myrtille	• Camomille matricaire • Patchouli • Lavande fine • Cajeput • Hélichryse italienne
Pellicules		• Tea tree • Palmarosa • Petitgrain Bigaradier • Saugé sclarée
Petites plaies		• Géranium Bourbon • Ciste ladanifère • Hélichryse italienne • Lavande fine
Piqûres d'insectes		• Citronnelle de Java • Lavande fine • Lavandin super • Lavande aspic
Poids (excès - insuffisance)	• Fenugrec • Fucus • Hibiscus • Maté • Pectine de pomme • Spiruline • Thé vert	
Poux (pédiculose)		• Lavande fine • Lavandin super • Tea tree
Prostate (hypertrophie bénigne)	• Courge (pépins)	• Cyprès
Règles (troubles, douleurs)	• Achillée millefeuille • Grande camomille • Onagre	• Petitgrain Bigaradier • Géranium Bourbon • Lavande fine
Relaxation	• Passiflore	• Bergamotier • Géranium Bourbon • Lavande fine • Ylang-Ylang • Mandarinier • Oranger doux
Rétention d'eau	• Bruyère • Busserole • Piloselle • Prêle des champs • Pissenlit	• Cyprès • Ciste ladanifère • Palmarosa • Pin sylvestre • Genévrier
Réveils nocturnes	• Eschscholzia	• Lavande fine • Mandarinier • Petitgrain Bigaradier • Marjolaine à coquilles • Oranger doux
Rhumatismes	• Harpagophytum • Reine des prés	• Eucalyptus citronné • Gingembre • Pin sylvestre • Citronnelle de Java
Rhume - rhinite - rhinopharyngite	• Eucalyptus • Sureau • Thym	• Eucalyptus globuleux • Eucalyptus radié • Laurier noble • Menthe poivrée • Myrte rouge • Niaouli • Ravintsara • Romarin officinal à 1,8-cinéole
Rides		• Hélichryse italienne • Ciste ladanifère • Palmarosa • Ylang-ylang • Lavande fine
Saignement de nez (épistaxis)		• Ciste ladanifère • Géranium Bourbon

Les maux du quotidien	Plantes et produits d'origine naturelle	Huiles essentielles
Sécheresse de la peau	• Bourrache • Huile de foie de morue • Onagre	• Hélichryse italienne • Ylang-ylang • Carotte
Sevrage tabagique	• Valériane	
Sinusite	• Sureau	• Niaouli • Pin sylvestre
Sommeil (troubles)	• Eschschlotzia • Mélisse • Passiflore • Tilleul • Valériane • Verveine	• Bergamotier • Lavande fine • Mandarinier • Oranger doux • Petitgrain Bigaradier
Spasmes intestinaux	• Sauge	• Lavande fine • Marjolaine à coquilles • Menthe poivrée • Petitgrain Bigaradier • Coriandre
Sport	• Camu camu • Gelée royale • Ginseng • Rhodiola	• Gingembre • Romarin officinal à 1,8-cinéole • Lavandin super • Sapin de Sibérie
Stockage des graisses	• Fucus • Hibiscus • Maté • Pectine de pomme	
Stress (effets)	• Ginseng • Mélisse • Rhodiola	• Géranium Bourbon • Lavande fine • Lavandin super • Petitgrain Bigaradier • Sauge sclérée • Ylang-ylang • Litsée citronnée • Encens
Surmenage	• Gelée royale • Ginseng • Rhodiola	• Marjolaine à coquilles
Syndrome de l'intestin irritable		• Menthe poivrée
Syndrome prémenstruel	• Onagre	• Lavande fine • Petitgrain Bigaradier
Tendinopathie	• Bambou • Curcuma • Harpagophyton • Ortie • Reine des prés	• Eucalyptus citronné • Laurier noble
Tension mammaire	• Onagre	
Tonus (manque)	• Camu camu • Ginseng • Guarana • Rhodiola	• Citronnier • Gingembre • Menthe poivrée • Coriandre
Torticolis		• Eucalyptus citronné • Gingembre • Lavandin super • Romarin officinal à 1,8-cinéole
Toux (sèche - grasse)	• Eucalyptus • Thym	• Cyprès • Eucalyptus radié • Laurier noble • Myrte rouge • Pin sylvestre • Romarin officinal à 1,8-cinéole • Sapin de Sibérie
Transit intestinal	• Acacia • Boldo • Pruneau • Tamarin	• Pamplemousse • Gingembre
Vieillessement cutané	• Bourrache • Onagre • Huile de foie de morue	• Ciste • Hélichryse italienne • Palmarosa • Ylang-ylang • Lavande fine

Index des plantes, huiles essentielles et huiles végétales

A

Abricot (noyau) 115
Acacia 15
Achillée millefeuille 16
Ail 16
Amande douce 116
Argan 117
Arnica 118
Artichaut 17
Aubépine 18

B

Bambou 18
Bardane 19
Bergamotier 63
Boldo 20
Bouleau 20
Bourrache 21
Bruyère 22
Busserole 22

C

Cajepout 64
Calophylle 119
Camomille matricaire 65
Camu camu 23
Carotte 66
Carvi 67
Cassis 24
Cèdre de l'Atlas 68
Charbon végétal 24
Chardon Marie 25
Ciste 73
Citronnelle de Java 74
Citronnier 75
Coriandre 76
Courge (pépins) 25
Cranberry 26
Curcuma 26
Cyprès 77

E

Échinacée 27
Encens 78
Érysimum 28
Eschscholzia 28
Eucalyptus citronné 75
Eucalyptus globuleux 30, 76
Eucalyptus radié 77

F

Fenouil 30
Fenugrec 30

Fucus 32

G

Gaulthérie odorante 78
Gelée royale 32
Genévrier commun 79
Géranium Bourbon 80
Gingembre 31, 88
Ginkgo 34
Ginseng 34
Giroflier 82
Grande camomille 35
Guarana 36

H

Harpagophyton 36
Hélichryse italienne 83
Hibiscus 37
Houblon 38
Huile de foie de morue 38
Huile de poissons 39

J

Jjoba 120

L

Laurier noble 84
Lavande aspic 85
Lavande fine 86
Lavandin super 87
Lécithine de Soja 40
Lemon grass 88
Lentisque pistachier 89
Levure de bière 40
Litsée citronnée 90

M

Macadamia 121
Mandarinier 91
Mandravasatrotra 92
Marjolaine à coquilles 93
Marronnier d'Inde 41
Maté 42
Mélisse 42
Menthe poivrée 94
Millepertuis 122
Myrte rouge 95
Myrtille 43

N

Niaouli 96

O

Olivier (feuilles) 44
Onagre 45

Oranger doux 97
Origan compact 98
Ortie (feuilles) 45

P

Palmarosa 99
Pamplemousse 100
Passiflore 46
Patchouli 101
Pectine de pomme 46
Pensée sauvage 47
Petitgrain Bigaradier 102
Piloselle 48
Pin sylvestre 103
Pissenlit 48
Prêle des champs 49
Propolis 50
Pruneau 50

Q

Queue de Cerise 51

R

Radis noir 52
Ravintsara 104
Reine des prés 52
Rhodiola 53
Romarin 54, 105, 106

S

Sapin de Sibérie 107
Sarriette des montagnes 108
Sauge sclarée 54, 109
Solidage 55
Spiruline 56
Sureau 56

T

Tamarin 57
Tea tree 110
Thé vert 58
Thym 58, 111, 112
Tilleul 59

V

Valériane 60
Verveine 60
Vigne rouge 61

Y

Ylang-ylang 113

BIEN-ÊTRE & SANTÉ

Immeuble Avant-Seine
11-15, Quai de Dion-Bouton
92800 PUTEAUX
+33 (0)1 76 21 91 78
www.bienetre-et-sante.fr

Abonnement :
contact@bienetre-et-sante.fr

Directrice commerciale groupe :
Frédérique BOITEUX,
frederique.boiteux@1health.fr

Directrice commerciale :
Corinne PILLIEN, +33 (0)1 76 21 91 80
corinne.pillien@1health.fr

Directrice de clientèle :
Véronique ROY, +33 (0)1 49 49 19 56
veronique.roy@1health.fr

Directrice de la rédaction :
Juliette LEGROS, +33 (0)1 76 21 91 78
juliette.legros@1health.fr

Rédactrice graphiste :
Sandrine FERNANDES,
sandrine.fernandes@1health.fr

Responsable administratif et financier :
Benoît BOUSSIERE,
benoit.boussiere@1health.fr

Directeur de la publication :
Julien KOUCHNER

A contribué à la rédaction du guide :
Colette CHANTRAINE

BIEN-ÊTRE & santé est édité par
SANTECOM S.A.S.
au capital de 1 519 021 €
RCS. PARIS 418 610 135

Imprimerie : Art & Caractère
81500 Lavaur. ISSN 0154-893X

Dépôt légal – 4^e trimestre 2023. Reproduction
interdite de tous les articles, sauf accord écrit
de la direction.

**BIEN-ÊTRE & santé adhère à la fédération
nationale de l'information médicale (FNIM).**



 Rejoignez-nous sur www.facebook.com/bien.etre.et.sante.magazine et sur
 www.instagram.com/magazine_bienetre_sante

Le papier de ce guide est fabriqué à partir de
pâte provenant de forêts gérées de manière
durable. L'imprimeur est titulaire de la marque
Imprim'vert et utilise des encres à base d'huiles
végétales.

Valeur au numéro : 4 €

Plantes, huiles essentielles...
le meilleur de la nature
pour la santé et le bien-être
est à découvrir sur
naturactive.fr

Réalisez
votre bilan
individualisé
en santé
naturelle



naturactive.fr



Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux et retrouvez
actualités et conseils sur **www.naturactive.fr** ou
flashez le QR code. Pour toute question médicale ou
scientifique : 0800 326 326 (service et appel gratuits).

Crédits photos Plantes

R. Bacharach : p. 6,
10, 14, 16, 17, 18,
19, 20, 22, 24, 26,
30, 32, 34, 35, 38,
41, 45, 46, 47, 48,
49, 50, 51, 52, 54,
56, 59, 60, 65, 76,
77, 79, 85, 100, 111
J.-G. Fouché : p. 24,
25, 27, 29, 54, 57,
63, 64, 67, 71, 81,
88, 94, 95, 102,
103, 104, 112,
113, 116, 119
J. Fleurentin : p. 15,
71, 91, 93, 96, 110
Photothèque
Pierre Fabre : p. 20,
21, 22, 23, 28, 31,

33, 34, 36, 40, 42,
43, 44, 48, 52, 56,
58, 60, 61, 86, 87,
105, 106, 108, 109,
118, 120, 122
Laurent Galaup (Vent
d'Autan) : p. 46
BMV
Communication :
p. 16
M. Leti : p. 37
Y. Barbin : p. 33, 75
A. Cailhol : p. 44
F. Beaucourt : p. 36,
53, 70, 86
A. Panel : p. 28, 72
Klorane Botanical
Fondation : p. 82

M. Moisseeff :
p. 80, 84, 98
D. Cabrol : p. 58
P. Durand : p. 55
M. Sinet : p. 68
Li Chieh Pan : p. 90
CMC : p. 26
Manja Tours : p. 92
Crusier : p. 107
Fotolia : p. 3, 5, 9,
43, 62, 66, 99, 100,
117, 121
Shutterstock.com :
p. 69, 78,
iStock : p. 74, 115,
Thinkstock-Getty
images : p. 9, 12/13
AdobeStock : p. 89

Autres photos

Fotolia : p. 5, 6, 11,
25, 53, 59, 62, 69,
80, 83, 110, 124,
131, 134, 135
Photoalto : p. 29,
79, 82, 87, 90, 93,
94, 116
iStock : p. 23, 35,
50, 57
Studio 8 : p. 7
Canstock.com :
p. 114
D. Cabrol : p. 127

annonce presse
Règles Douloureuses Bio
(blister – sans ELU 2022)
+ 12 ans