

**Elske Miles**  
et la rédaction de *Santé Corps Esprit*

# **LE PETIT GUIDE DES HUILES ESSENTIELLES**

---

**LE SECRET DE L'AROMATHÉRAPIE  
POUR SOIGNER LE CORPS  
ET NOURRIR L'ESPRIT**



BioSanté Editions

ISBN : 978-2-9701154-1-0  
Le petit guide des Huiles essentielles – Février 2017  
© BioSanté Editions

# Sommaire

<b>Préface</b> .....	<b>8</b>
<b>L'Aromathérapie : une découverte explosive</b> .....	<b>11</b>
Quel rapport avec la pomme de terre ? .....	12
Une cuillère à café suffirait à tuer un homme ! .....	13
Lyon, été 1910 : naissance d'une nouvelle médecine.....	14
Evacué aux urgences .....	15
Comment connaissait-il le secret de la lavande ?.....	15
C'est lui qui a lancé la culture en Provence .....	16
Il appelle cette discipline : l'aromathérapie .....	17
Ce n'est pas l'arôme qui l'a soigné.....	17
Médecine douce ou médecine naturelle ?.....	18
Deux aromathérapies très différentes .....	19
Une dimension psycho-émotionnelle .....	20
Sur le corps et sur l'esprit .....	20
Commençons le voyage ! .....	21
<b>Les Huiles Essentielles : une véritable alchimie</b> .....	<b>25</b>
Plongée chez les pharaons .....	26
Les momies conservées grâce aux huiles essentielles .....	27
Avicenne inventa le serpentin .....	28
La recherche des alchimistes .....	29
Révéler toute la valeur d'une matière !.....	29
L'esprit des plantes.....	30
Une petite quantité d'huile essentielle, et une grande quantité d'hydrolat .	
33	
Le moment de la cueillette influe sur la nature de l'huile essentielle distil-	
lée !.....	33
La durée de distillation varie selon l'usage : cosmétique ou thérapeutique	
34	
La distillation intégrale .....	34
Comme pour les grands vins, le terroir est capital .....	35
<b>la Rose de Damas : un trésor</b> .....	<b>39</b>
La cueillette doit être faite absolument avant le lever du soleil !.....	41
Son parfum prend des rondeurs avec le temps .....	42
Aérez-la et vous verrez, en vieillissant ça devient une merveille !.....	43
Conseil pratique pour bien l'utiliser.....	43
<b>La Lavande Vraie : une véritable panacée !</b> .....	<b>47</b>

Connaissez-vous vraiment son odeur ?.....	48
Un intérêt économique considérable.....	48
La présence de coumarines .....	49
Un profil biochimique remarquable.....	50
Apaise et donne de la hauteur !.....	51
Faites comme les alchimistes de la Renaissance .....	52
L'étymologie a parlé : la plante qui purifie .....	52
Efficacité et innocuité .....	53
Les usages multiples cette huile essentielle.....	54
<b>La Menthe Poivrée : elle apaise les douleurs</b> .....	<b>65</b>
L'effet glaçon !.....	66
N'en abusez pas sinon.....	66
Une forte activité neurologique .....	67
Pas en diffusion atmosphérique.....	68
Soyez prudent, mais ne vous en privez pas !.....	68
Elle adore le climat de l'Angleterre !.....	69
Quelques usages simples au quotidien.....	72
Contre la douleur.....	73
Il existe d'autres types de menthes .....	74
<b>La Sauge Sclarée : la meilleure amie des femmes</b> .....	<b>77</b>
Régulateur des fonctions cardiaques .....	77
Le sclaréol : la molécule la plus caractéristique .....	78
Elle peut aussi intéresser les hommes .....	79
Celle qui sauve ! .....	80
Ne pas utiliser en cas de cancer hormono-dépendant ou chez la femme	
enceinte .....	81
Des feuilles rugueuses et poilues .....	81
Une floraison extraordinaire .....	82
La plante de la sagesse .....	83
La clef de la clairvoyance ? .....	83
La Sauge sclarée et ses indications sur le plan physique .....	84
Les autres bienfaits de la Sauge sclarée.....	88
Sur le plan énergétique .....	89
Sur le plan psycho-neurologique.....	90
<b>Le Gingembre : les vrais secrets de son huile</b> .....	<b>93</b>
Elle détend tout en stimulant !.....	94
Une des premières plantes à voyager .....	94
Cultivé pour ses qualités culinaires .....	95
« En forme de bois de cerf ».....	96
Il chasse même le mal des transports .....	96
Ses bienfaits sur le plan physique .....	97
En cas de baisse de libido .....	99
Sur le plan nerveux et psychique .....	100

Les précautions d'usage pur HE Zingiberus officinalis (rhizome) .....	101
<b>L'Eucalyptus : des géants thérapeutiques .....</b>	<b>103</b>
Le globulol : efficace sur les voies respiratoires .....	104
Ne pas utiliser en diffusion atmosphérique .....	104
Un grand colonisateur.....	105
Ses fruits survivent même aux feux de forêt !.....	106
L'huile essentielle provient des feuilles persistantes .....	107
Bien prendre la distillation intégrale .....	107
De nombreuses merveilles thérapeutiques.....	108
Eucalyptus radiata : le petit frère .....	110
Eucalyptus mentholé : un anti-infectieux puissant .....	113
Eucalyptus polybractéa cryptone : rare mais utile ! .....	115
L'Eucalyptus citronné citriodora.....	117
<b>La Famille des Thyms : l'alliée de votre système immunitaire .....</b>	<b>121</b>
Mise en garde.....	122
Thymus vulgaris CT thymol : un puissant anti-viral .....	122
Avec de l'huile végétale .....	123
Le Thym CT Thujanol : indispensable dans votre trousse de secours .....	126
Le Thym CT linalol : un anti-infectieuse bien tolérée par la peau.....	128
<b>Le Petit-Grain Bigaradier .....</b>	<b>131</b>
Pas de toxicité.....	132
Un jeune commerçant italien de la Renaissance invente l'eau de Cologne .....	132
La distillation se fait à un moment précis .....	134
Frustration, impatience, nostalgie.....	134
Facile à utiliser .....	135
Essayez le bain hyperthermique .....	139
<b>Abréviations principales .....</b>	<b>142</b>

# Préface

Bienvenue dans l'univers des huiles essentielles... Nous allons découvrir ensemble une thérapie naturelle d'une efficacité exceptionnelle.

C'est un moment important dans votre vie : je vous préviens, vous allez découvrir de puissants trésors.

Derrière les parfums, que vous connaissez peut-être déjà, il y a des choses encore plus fortes.

Je vous le garantis, vous ne sortirez pas inchangés de votre rencontre avec les huiles essentielles.

Elles vont vous accompagner au quotidien. Elles vont vous aider : à aller mieux, à vivre plus sainement, en meilleure forme, et surtout, vous le verrez, à prévenir et soigner de nombreux problèmes de santé : contre les maladies, les huiles essentielles sont d'une efficacité sans égal.

Mais attention : cette incroyable puissance thérapeutique des huiles essentielles s'accompagne évidemment d'une vraie toxicité. C'est pourquoi, une connaissance en aromathérapie s'impose, même à celles et ceux qui savent déjà bien se soigner par les plantes. L'aromathérapie fait bien sûr partie de la grande catégorie

des médecines naturelles : mais l'aromathérapie n'est pas la phytothérapie. Si vous souhaitez utiliser la version distillée d'une plante aromatique, la prudence s'impose !

Je vais vous guider pas-à-pas, pour que vous puissiez bénéficier des multiples bienfaits des huiles essentielles et de toute leur puissance, sans jamais prendre de risque.

Dans ce livre, je vais vous présenter sept huiles essentielles majeures, les « 7 essentielles ». Chacune vous aidera à vous soigner naturellement, efficacement, et toujours, agréablement !

**Elske Miles**

# 01 L'aromathérapie

*Une découverte explosive*

## AROMATHÉRAPIE



L'aromathérapie est une branche à part entière de la phytothérapie. Elle n'est concernée que par la forme très puissante, concentrée et particulière sous laquelle on trouve les principes actifs des plantes aromatiques, une fois que celles-ci ont été distillées.

C'est à un alchimiste suisse que l'on doit les prémices de l'aromathérapie. Son nom ne vous dira rien : Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim. En revanche, vous avez peut-être plutôt entendu parler de Paracelse : c'est lui ! Il est né en 1493 et mort en 1541.

Paracelse est persuadé que c'est par le processus de distillation que l'on arrive à révéler la véritable dimension curative des plantes :

« Ce que voient les yeux n'est pas remède ; lorsque la distillation aura transformé le végétal, alors le remède deviendra manifeste ».

Il avait vu juste... C'est par le processus de distillation des plantes aromatiques que l'on obtient les huiles essentielles.

Pourtant il existe d'autres moyens d'extraire les essences

aromatiques d'une plante à parfum : la phytothérapie utilise par exemple des macérations, des décoctions, des infusions ou encore la plante fraîche ou sèche...

La phytothérapie et l'aromathérapie utilisent toutes deux les vertus médicinales des plantes aromatiques, mais les méthodes utilisées pour façonner les remèdes marquent la différence entre ces deux disciplines.

De fait, à partir d'une même plante, suivant le processus de fabrication on n'obtient pas les mêmes principes actifs. Il peut bien sûr y avoir des similitudes, mais les huiles essentielles sont incomparablement plus puissantes que les autres formes issues des plantes, et les huiles essentielles sont extrêmement concentrées en principes actifs.

Pour illustrer mon propos, je vais prendre un exemple très simple : la pomme de terre.

### **Quel rapport avec la pomme de terre ?**

Bien sûr, ce n'est pas une plante aromatique, mais l'exemple est quand même très parlant. Même si on n'est pas un chef étoilé, on sait très bien que selon la méthode de préparation que l'on utilise, le produit final sera totalement différent : avec une même patate, qui est à la base une tubercule, une racine de plante, on peut tirer une purée de pomme de terre ou de la vodka !

Les deux produits sont intéressants, mais pas pour les mêmes raisons. Sur le plan thérapeutique, ce sont deux « remèdes » sans commune mesure !

De la même manière, on ne peut confondre les indications thérapeutiques d'une tisane de sauge et d'une huile essentielle de sauge.

Pourquoi existe-t-il une telle différence ? Parce qu'au cours de la distillation, de nouvelles molécules apparaissent – des molécules qui ne sont présentes qu'à l'état de latence dans la plante.

### **Une cuillère à café suffirait à tuer un homme !**

L'usage par voie orale de la sauge officinale en phytothérapie est bien connu : tant pour son activité fortifiante sur l'organisme que pour ses vertus antispasmodiques.

Par contre, en aromathérapie, l'usage de l'huile essentielle de sauge officinale est très risqué. C'est un produit fortement toxique : 1 cuillère à café de cette HE suffirait pour tuer un homme. C'est pour cette raison qu'en France – le pays qui a vu naître l'aromathérapie – l'huile essentielle de sauge officinale n'est pas autorisée à la vente, sans une ordonnance médicale.

Voilà pourquoi il est indispensable de se former

spécifiquement à l'aromathérapie pour pouvoir profiter de ses bienfaits de manière efficace et sans risque ! Et ceci est d'autant plus vrai pour ceux qui connaissent déjà bien les plantes et le monde de la phytothérapie.

Avant de commencer ce parcours, je voudrais vous raconter une petite histoire.

Cette histoire, c'est l'histoire des origines explosives des huiles essentielles. Je suis sûre que vous n'oublierez plus jamais – lorsque vous manipulerez ces merveilles naturelles aux parfums sublimes - que vous avez de véritables « bombes énergétiques » en main !

### **Lyon, été 1910 : naissance d'une nouvelle médecine**

Nous sommes le 25 juillet 1910. À Lyon, dans son laboratoire, un parfumeur-chimiste, René-Maurice Gattefossé est soufflé par une explosion. Il est gravement brûlé au niveau des mains et à la tête.

C'est une étrange journée pour lui : au même moment, sa femme est en train de donner naissance à son premier fils, Henri-Marcel. Quelle drôle d'histoire : celle d'une naissance et d'une explosion qui allait faire rentrer le nom de Gattefossé, père et fils, dans l'histoire de la naissance d'une nouvelle médecine.

### **Evacué aux urgences**

Quelques instants après l'explosion qui se produit dans son laboratoire, René-Maurice est transporté d'urgence à l'hôpital où il est soigné avec les moyens de l'époque : de l'acide nitrique qui, très vite, n'a plus d'effet. La gangrène gazeuse gagne du terrain en rongant sa chair... Et c'est là que cet industriel, passionné des huiles essentielles qu'il utilise déjà pour créer ses parfums, décide de prendre le traitement en main.

Il se tourne donc vers l'huile essentielle de lavande vraie pour tenter, littéralement, de « sauver sa peau ».

L'application directe de cette huile essentielle sur ses plaies infectées lui apporte immédiatement un soulagement. Le parfumeur reprend espoir : très vite, il s'aperçoit que la cicatrisation commence rapidement, correctement. Ses blessures qui menaçaient sa survie se résorbent...

### **Comment connaissait-il le secret de la lavande ?**

Vous avez dû vous poser la même question que moi : pourquoi a-t-il décidé de se tourner vers la lavande ?

Trois ans avant l'explosion, Gattefossé s'intéressait déjà à la possibilité de cultiver à grande échelle la lavande française. Jusqu'alors, elle poussait à l'état sauvage

dans des endroits difficiles d'accès, ce qui ne facilitait pas la cueillette ni le rendement des huiles essentielles. Il trouvait dommage de continuer à se fournir en huile essentielle de lavande auprès des Anglais !

Je n'ai rien contre l'Angleterre ! Mais le pays n'est pas particulièrement connu pour son ensoleillement. Or, vous le savez, un bon ensoleillement est nécessaire pour l'épanouissement des plantes aromatiques de la famille des Lamiacées, dont la lavande. En France, où le climat est plus adapté, il existe plusieurs espèces de lavandes et de nombreux lavandins qui sont indigènes.

### **C'est lui qui a lancé la culture en Provence**

Ces réflexions ont mené Gattefossé à initier la lavandiculture intensive qui existe encore aujourd'hui en Provence. C'est en passant du temps auprès des lavandières qu'il a découvert les nombreux secrets issus de la tradition paysanne : elles lui ont révélé notamment les vertus exceptionnelles de l'huile essentielle de lavande.

En Provence, cette huile essentielle est considérée comme une véritable panacée capable de soigner tout : des infections, aux angoisses, en passant par les maux de gorge, les problèmes de digestion...

Voilà, c'est de cette manière étonnante qu'est née

l'aromathérapie.

### **Il appelle cette discipline : l'aromathérapie**

René-Maurice Gattefossé a inventé ce drôle de mot « aromathérapie » : car il voulait que les personnes issues du monde scientifique comme lui, les personnes qui avaient une formation pharmaceutique ou médicale, pensent immédiatement aux puissantes propriétés curatives des huiles essentielles. Il a écrit bon nombre d'articles et s'est associé à des médecins pour appuyer ses recherches par de très nombreuses expériences cliniques.

En 1937, il publie son ouvrage majeur qui pose le néologisme qu'il a choisi pour cette nouvelle médecine naturelle : *L'Aromathérapie : les huiles essentielles, hormones végétales*.

### **Ce n'est pas l'arôme qui l'a soigné**

Ce qu'il faut retenir de cette histoire, c'est que l'aromathérapie n'est pas la thérapie par l'arôme, comme le nom de la discipline semble vouloir l'indiquer. Ce n'est pas grâce au parfum de la lavande que les plaies infectées de Gattefossé se sont cicatrisées. Pour bénéficier de l'action antiseptique de l'huile essentielle, il a fallu

appliquer cette huile en doses relativement importantes, directement sur les zones atteintes.

En France, peut-être parce que l'aromathérapie est née dans un hôpital, elle est longtemps restée entre les mains du monde médical. Aujourd'hui encore, l'aromathérapie est souvent pratiquée par des médecins.

Mais, repartons chez nos voisins anglais : de l'autre côté de la Manche, il en va tout à fait autrement.

### **Médecine douce ou médecine naturelle ?**

L'aromathérapeute est rarement un médecin. C'est un praticien d'une technique de massage corporel. Il choisit les huiles essentielles en fonction de leur parfum, et de l'effet de la fragrance sur les systèmes nerveux et hormonaux. Ensuite, il réalisera une huile de massage avec un faible pourcentage d'huile essentielle, fortement diluée dans une huile végétale.

Dans les pays anglo-saxons, l'aromathérapie fait partie des médecines douces ; dans les pays francophones, c'est une médecine naturelle.

Cette différence d'approche peut être à l'origine de beaucoup d'incompréhensions, voire de véritables erreurs quand des ouvrages en langue anglaise sont traduits en français.

Les auteurs anglophones donnent rarement autant de précautions d'usage que les spécialistes français des huiles essentielles.

Pourquoi ?

Parce que les risques de toxicité sont sérieusement réduits lorsque l'on dilue des huiles essentielles à 2% maximum dans une huile de massage.

### **Deux aromathérapies très différentes**

En Grande-Bretagne, l'aromathérapeute n'est pas autorisé à conseiller les huiles essentielles par voie orale, ni à les appliquer pures (sans huile végétale porteuse) sur la peau.

En France, il est possible d'utiliser les huiles essentielles dans de très nombreuses formes (on parle de forme galénique pour indiquer quelle forme prend un médicament) :

- les capsules et les gélules pour la voie orale,
- les suppositoires pour la voie rectale,
- les ovules pour la voie vaginale,
- et les frictions pour une application cutanée de doses importantes d'huiles essentielles.

## Une dimension psycho-émotionnelle

Doit-on pour autant en déduire que « notre » aromathérapie est plus efficace que l'aromathérapie « anglaise » ?

Non, l'approche anglaise est autrement efficace. Elle n'agit pas directement lors d'une infection ou d'une inflammation. Par contre, l'efficacité de cette technique sur la dimension psycho-émotionnelle et psychique est indéniable.

En revenant, au texte fondateur de Gattefossé, on voit clairement que lui non plus, il ne faisait pas abstraction de cette partie majeure du remède aromathérapeutique. N'oublions pas qu'il était avant tout parfumeur ! Il parle des huiles essentielles en tant qu'hormones végétales, agissant comme des hormones directement sur l'humeur de celui ou celle que les hument...

## Sur le corps et sur l'esprit

L'aromathérapie est une médecine naturelle très complète : elle agit sur toutes les dimensions de la santé (du corps et de l'esprit). C'est ce qui explique l'engouement pour cette médecine naturelle.

Mais l'aromathérapie, c'est aussi très vaste comme sujet : entre les bains moussants ou les shampoings proposant les bienfaits de l'aromathérapie et les suppositoires aux

huiles essentielles prescrits par un médecin, il semble exister un monde...

Je vais essayer de résumer la très large palette de bienfaits thérapeutiques des huiles essentielles de la manière suivante en quelques mots simples :

- Par l'information olfactive (le parfum), l'aromathérapie agit puissamment sur la dimension psycho-émotionnelle – ce qui en fait un choix thérapeutique idéal pour combattre les effets négatifs du stress (mauvais sommeil, prise de poids, hypertension, déprime, crise de nerfs, sauts d'humeur, impuissance, dysfonctionnements hormonaux...).
- Par la complexité et la concentration de molécules biochimiques contenues dans les huiles essentielles, l'aromathérapie est une médecine naturelle très efficace, agissant sur de nombreux symptômes physiques (états inflammatoires, infections de toute origine, virale, bactérienne, parasitaire- contractures et spasmes...).

Pour toutes ces raisons, l'aromathérapie est une thérapie complémentaire, complexe et complète.

## Commençons le voyage !

Je vous invite à commencer votre voyage au pays de ces merveilles de la nature en découvrant celle qui a été à l'origine de l'aromathérapie : la Lavande vraie !

Il s'avère que la Lavande angustifolia (la lavande vraie ou encore la fine ou la Lavande femelle) est une des huiles essentielles les mieux tolérées et les moins toxiques de toutes. Essayez d'appliquer simplement 1 seule goutte de Lavande vraie (HECT ou HEBBD) sur vos poignets pour vous détendre en période de stress.

Cette application peut se faire à tout moment quand vous en ressentirez le besoin.

Vous pouvez également sentir le parfum de cette huile essentielle pour retrouver un esprit plus calme.

Vous allez voir : l'univers fascinant des huiles essentielles va apporter beaucoup à votre esprit et à votre corps !

# Les huiles essentielles

## Une véritable alchimie



### L'ALCHIMIE

Les plantes aromatiques sont de véritables trésors naturels. Dans toutes les traditions du monde, elles ont d'ailleurs toujours été considérées comme des biens précieux.

Il y a une expression française qui rappelle toute la valeur que l'on accordait aux plantes aromatiques et toute la richesse qu'elles représentaient : c'est l'expression « payer en espèces » (espèce/épices), qui remonte à l'époque de la « route des épices » et des découvertes de « nouveaux mondes »...

Vous voyez donc bien que vous avez de *vrais trésors* dans votre cuisine ou dans votre salle de bain !

Je voudrais que l'on découvre ensemble comment on est arrivé à extraire de ces plantes un condensé de principes actifs et un parfum aussi sublime...

On va donc se plonger dans les sources culturelles et historiques de la transformation de la matière première des huiles essentielles. Car c'est d'une transformation chimique de la matière végétale dont il s'agit en aromathérapie : on pourrait même parler de *transmutation alchimique* !

## Plongée chez les pharaons

Saviez-vous que le mot « alchimie » vient du mot arabe « al-Kemet » qui veut dire « Science de l'Égypte » ?

Oui, il faut remonter loin pour trouver les premières utilisations de ces trésors. Il faut aller jusqu'à la grande civilisation de l'Égypte Ancienne qui a influencé l'ensemble des cultures et des civilisations autour du bassin méditerranéen. C'est cette civilisation qui a inspiré la médecine gréco-romaine ainsi que la médecine arabe.

Les médecins de tout le bassin méditerranéen venaient en Egypte parfaire leurs études de médecine. Il existe un papyrus - le papyrus d'Ebers - qui date d'environ 1250 ans avant notre ère, et qui montre que les médecins égyptiens maniaient parfaitement les différentes vertus curatives des plantes aromatiques.

Les parfums se trouvent à la base de toutes les coutumes fondatrices de cette grande civilisation :

- dans le domaine de la cosmétique où les onguents parfumés sont indispensables dans l'art de la séduction et de la beauté ;
- dans le domaine de la religion où différents parfums sont offerts tout au long de la journée pour contenter les dieux ;
- dans le domaine de la médecine où les plantes

aromatiques sont utilisées pour soigner les maux ;

- dans l'ultime soin du corps lors de son embaumement pour rapprocher l'humain de l'immortalité des Dieux.

Vous le voyez, le travail des « plantes à parfum » sous-tend toute la culture de l'Égypte ancienne...

## Les momies conservées grâce aux huiles essentielles

Les Egyptiens de l'Antiquité sont encore aujourd'hui révéérés comme de savants maîtres en matière d'embaumement et nous n'avons pas encore percé tous les secrets qui ont permis une telle conservation des momies.

Rendez-vous compte : des corps embaumés depuis 6000 sont encore magnifiquement conservés grâce aux vertus antiputrides des essences naturelles !

Ils utilisaient des bandelettes imprégnées d'huiles aromatiques pour embaumer les momies, ainsi que les résines et les solutions de plantes aromatiques introduites dans l'abdomen et le crâne, vidés au préalable...

On comprend mieux les vertus anti-âge des huiles essentielles !

On a trouvé grâce à des fouilles archéologiques des preuves que les Egyptiens pratiquaient déjà une forme rudimentaire de distillation.

Cependant, c'est bel et bien en Arabie que la distillation, telle que nous la connaissons et la pratiquons encore aujourd'hui, a subi une évolution technique importante.

### **Avicenne inventa le serpent**

Vers le Xe siècle de notre ère, le célèbre médecin et philosophe perse, Avicenne perfectionne l'art de la distillation en inventant le serpent. Vous voyez ce petit tuyau fin, enroulé sur lui-même comme un serpent ? C'est encore aujourd'hui une partie indispensable de l'alambic.

Lors de la distillation d'une plante aromatique, le serpent permet de refroidir rapidement et efficacement la vapeur d'eau chargée en molécules aromatiques afin d'obtenir, par condensation, un précieux liquide aromatique en grande quantité.

Avant l'invention du serpent, le bec de l'alambic était refroidi à l'aide d'éponges trempées dans de l'eau froide. Ce processus rudimentaire entraînait une perte considérable du produit distillé qui partait en vapeur...

La découverte d'Avicenne marque donc une avancée technique fondamentale pour le monde moderne. Sur le

plan scientifique, c'est la naissance de la chimie moderne.

### **La recherche des alchimistes**

C'est aussi sur le plan métaphysique, le moyen de parfaire la recherche alchimique.

La discipline alchimique comme recherche ésotérique d'un élixir est née à Alexandrie, on revient donc en Egypte ! Elle a été transmise en Europe par la civilisation arabe aux alentours du XIIe siècle.

Aujourd'hui, quand on parle d'un alchimiste, on pense d'abord à une sorte de savant fou dont l'obsession est la quête de la transmutation des métaux : et notamment, comment transformer du plomb en or.

Ce n'est pas tout à fait de cela dont il s'agit... Les alchimistes connaissaient bien la nature propre à chaque métal : ils ne se préoccupaient donc pas de transmuter un métal en un autre, mais plutôt de le purifier pour en révéler sa valeur intrinsèque. Ainsi, le fait de travailler la roche pour en extraire l'or reflète plus exactement la quête alchimique du point de vue technique.

### **Révéler toute la valeur d'une matière !**

Dans l'alchimie occidentale, venue du Moyen-Orient, se

trouvent clairement les racines de la chimie moderne.

D'un point de vue plus symbolique, la recherche alchimique est une métaphore pour le travail spirituel que l'Homme doit faire sur lui-même afin de révéler toute sa valeur. Fondamentalement, le but de ce travail alchimique sur soi est l'élévation de l'Homme pour trouver son essence, ou, autrement dit, pour trouver le sens de son existence. Vaste sujet !

On en vient au célèbre alchimiste d'origine suisse, Paracelse. Ce médecin et chirurgien de la Renaissance européenne disait que la distillation permettait de révéler le remède, la quintessence de la dimension thérapeutique contenue de manière latente dans la plante. Pour lui, la distillation faisait donc bien partie de la science hermétique de l'alchimie qui est l'ancêtre de la chimie moderne.

## L'esprit des plantes

La doctrine alchimiste appartient à une cosmologie très particulière, avec sa propre vision philosophique et spirituelle. En passant par l'épreuve alchimique du feu et de l'eau – c'est-à-dire, par la distillation – la matière est purifiée de sa densité matérielle pour révéler son « esprit ». La quintessence ne devient manifeste que grâce à cette transmutation.

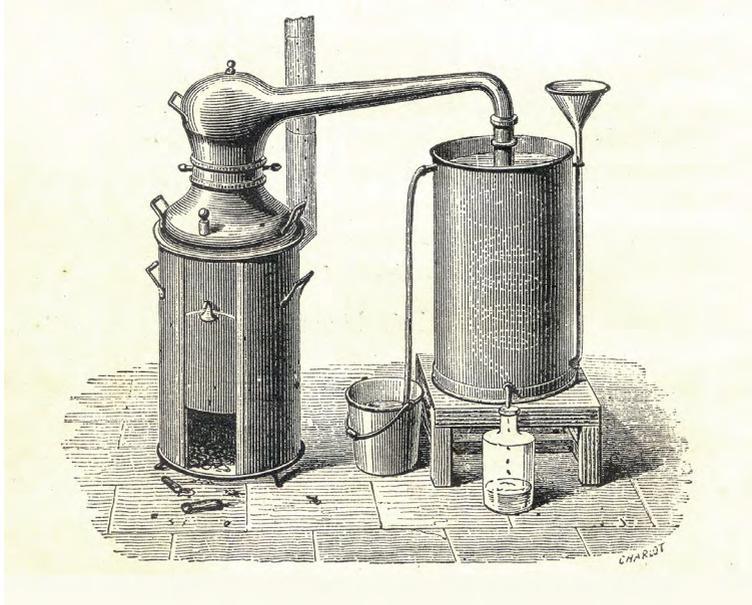
N'est-ce pas par la distillation du raisin que l'esprit du vin, l'alcool, devient manifeste ? Le mot « spiritueux » qui désigne une boisson distillée contenant un taux important d'alcool, vient du spiritus latin qui veut dire « esprit ». Dans le terme « huile essentielle » on retrouve l'idée de la transformation opérée par l'alchimie sur le monde naturel pour distinguer le « vulgaire » de l'« essence ». Dans la vision alchimique, les huiles essentielles sont porteuses de la quintessence ou de l'esprit divin d'une plante. La Tradition est maintenue par les moines en Europe qui manient toujours l'art de la distillation pour révéler le Spiritus d'une plante.

Par respect de la Tradition - vous ne m'en voudrez pas – je ferai souvent allusion à cette vision alchimique pour mieux vous faire saisir l'esprit thérapeutique d'une huile essentielle.

Mais revenons maintenant à la modernité pour comprendre comment on obtient une huile essentielle à partir de la distillation de sa plante aromatique.

Les plantes aromatiques contiennent des essences naturelles qui se transforment en huiles essentielles lorsqu'elles sont distillées. Lors de la distillation apparaissent des molécules biochimiques qui n'existent que de manière latente dans la plante fraîche.

Voici un alambic moderne.



Dans la première cuve, il y a de l'eau de source qui est portée à ébullition.

Dans une cuve séparée, il y a la matière végétale aromatique: lorsque la vapeur d'eau traverse ces végétaux, elle entraîne avec elle des essences aromatiques qui sont volatiles par nature (c'est pour cela que vous pouvez sentir puissamment l'arôme d'une herbe aromatique en l'écrasant entre les doigts).

Dans la cuve suivante, se trouve le fameux serpentin qui est refroidi. La vapeur d'eau, chargée en molécules aromatiques, traversant ce serpentin, reprend par le processus de la condensation, sa forme liquide.

## **Une petite quantité d'huile essentielle, et une grande quantité d'hydrolat**

À la sortie du serpentin, la vapeur aromatique prend une forme liquide qui se sépare en deux substances distinctes : une petite quantité d'huile essentielle et une grande quantité d'eau aromatique, autrement appelée, hydrolat.

La séparation des deux liquides se fait dans l'essencier. Cette séparation se fait naturellement parce qu'il s'agit de deux liquides de densités différentes.

## **Le moment de la cueillette influe sur la nature de l'huile essentielle distillée !**

L'art de la distillation des plantes aromatiques nécessite une connaissance parfaite de la nature de chaque plante distillée : moment de la cueillette pour obtenir une huile essentielle optimale, durée de la distillation, chaleur, etc.

En ce qui concerne le processus de la distillation lui-même, la chauffe doit être contrôlée pour assurer une distillation sous basse pression. Si la chauffe n'est pas surveillée la matière végétale risque d'être brûlée.

Vous le comprenez : la qualité du produit dépend bien évidemment de la qualité de la matière première, mais aussi de la qualité de l'eau utilisée pour la distillation et

de la distillation elle-même.

La durée de distillation qui permet d'obtenir l'ensemble des molécules aromatiques et donc tous les principes actifs d'une plante aromatique donnée est unique pour chaque plante.

### **La durée de distillation varie selon l'usage : cosmétique ou thérapeutique**

Lorsqu'une plante aromatique est distillée pour l'industrie cosmétique pour son parfum, la distillation est bien plus courte que pour une distillation à but thérapeutique.

Pour cette raison, on trouve des huiles essentielles de qualités très différentes sur le marché.

### **La distillation intégrale**

Si vous voulez utiliser les huiles essentielles pour leurs vertus médicinales, vous devez choisir des huiles essentielles intégrales, c'est-à-dire, des plantes intégralement distillées.

La distillation intégrale se fait pendant une durée prolongée permettant de recueillir l'ensemble des principes actifs de la plante. Le temps nécessaire pour extraire toutes les molécules aromatiques d'une plante

est différent pour chaque plante.

Il est impossible de précipiter la sortie d'une molécule donnée : chacune arrive en son temps et en son heure. Lors de la distillation, on parle des « fractions aromatiques » qui sortent « en tête » de distillation, et de celles qui sortent « en queue » de distillation. Les premières sont les plus volatiles et sortent au début du temps de la distillation. Pour obtenir les dernières, il faut continuer le processus de distillation pour faire une distillation intégrale de la plante.

La durée d'une distillation intégrale permettant d'obtenir toutes les fractions aromatiques d'une plante donnée, est spécifique à chaque plante aromatique.

### **Comme pour les grands vins, le terroir est capital**

Pour obtenir des huiles essentielles de qualité thérapeutique, il faut évidemment que les plantes aromatiques soient saines, sans traces de pesticides et récemment cueillies. Il faut en plus que les plantes viennent du même biotope, ou terroir, car celui-ci influence la composition de l'huile essentielle. L'influence du biotope sur les plantes est bien connue dans le monde viticole. On sait bien que le même pied de vigne de la variété Pinot noir ne donne pas le même vin en Afrique du Sud dans la région du Cap, qu'en France en Bourgogne.

La différence ne vient pas de la plante mais de ce que l'on appelle le terroir dans laquelle elle pousse (le climat, l'ensoleillement, l'altitude, la composition minérale du sol...).

# La rose de Damas

*Un trésor*

Je voudrais commencer par vous présenter la plus précieuse de toutes les huiles essentielles : la Rose de Damas ! Quand je parlais de trésor au début de ce livre, en voilà un des plus précieux...

Si je vous parle de l'huile essentielle Rosa damascena – la rose de Damas – ce n'est pas pour vous faire croire que sa présence est indispensable dans une trousse d'huile essentielle à usage familial.

Non, certainement pas... D'abord parce que c'est la plus onéreuse de toutes les huiles essentielles, et vous verrez qu'il existe des solutions efficaces et bien moins chères pour soigner les rhumes, les douleurs et les infections diverses... Je vous le promets !

J'ai souhaité vous en parler dès maintenant parce que son exemple nous permet de mieux comprendre le processus de la distillation et les raisons pour lesquelles certaines huiles essentielles sont très chères. Et qu'il n'est pas possible de produire ces huiles-là à moindre coût...

On utilise beaucoup plus souvent l'eau de Rose que son



## huile essentielle

La distillation des pétales de la Rose de Damas est indissociable des origines persanes de l'aromathérapie, où on l'utilise encore aujourd'hui abondamment dans la cuisine (le loukoums) et dans les soins de beauté, au hammam notamment. Mais ce qui est utilisé traditionnellement, c'est l'eau de rose, certainement pas l'huile essentielle de rose. Vous allez comprendre pourquoi c'est l'hydrolat qui est utilisé plus facilement que l'huile essentielle quand vous verrez comment elle est produite et distillée.

C'est quelque chose qui ne cesse de m'impressionner !

Tenez-vous bien : pour obtenir 1 litre d'huile essentielle de Rose de Damas, il faut distiller pas moins de 4 tonnes de pétales de rose ! Vous avez bien lu : 4 tonnes. Pour mieux vous rendre compte de la densité olfactive que vous tenez dans la main, faites le calcul : pour obtenir 1 litre d'huile essentielle de Rose, il faut distiller 4 tonnes de pétales de rose. Cela veut dire que dans les deux millilitres que vous avez dans la main et sous le nez, vous avez 8 kilogrammes de pétales de rose !

La cueillette elle-même est une étape très délicate.

Elle doit être faite à la main, sur une période très courte : entre 4 à 6 semaines par an pendant la floraison.

## La cueillette doit être faite absolument avant le lever du soleil !

Par ailleurs, la cueillette doit se faire impérativement avant le lever du soleil : car les essences vont alors se « réfugier » dans le bois et ne trouvent qu'en faible quantité dans les fleurs. Vous avez peut-être déjà constaté qu'une promenade dans une roseraie est plus aromatique à l'aube et au coucher du soleil qu'en pleine journée.

L'huile essentielle de Rose est donc un produit rare et exceptionnel. Sa particularité ne concerne pas uniquement les conditions très spéciales de cueillette, mais aussi sa distillation.

Il s'agit en fait d'une double distillation permettant d'obtenir la très précieuse huile essentielle de rose.

Premièrement les pétales de roses sont distillés par l'entraînement de la vapeur d'eau. Ce premier produit distillé nous fournit un très faible rendement en matière d'huile essentielle, appelée « huile essentielle directe », et une grande quantité d'hydrolat fortement chargé en molécules aromatiques.

Cet hydrolat qui contient notamment beaucoup d'acides est ensuite distillé pour fournir de l'huile essentielle « indirecte », et encore un hydrolat. Tant que l'hydrolat contient un pourcentage important de molécules aromatiques, on le redistille pour en extraire des molécules

aromatiques sous leur forme d'huile essentielle. Les huiles essentielles « directes » et « indirectes » sont mélangées pour constituer l'huile essentielle de rose.

### **Son parfum prend des rondeurs avec le temps**

De par cette distillation multiple, l'huile essentielle de Rose de Damas contient des traces de molécules aromatiques que l'on trouve habituellement uniquement dans les hydrolats.

Ces molécules la rendent plus sensible à l'oxydation que d'autres huiles essentielles. Par son oxydation naturelle, son parfum s'adoucit en prenant des rondeurs avec le temps.

La première impression en ouvrant un flacon d'huile essentielle de rose récemment distillée, peut-être un peu surprenant. C'est un vrai investissement, donc vous allez faire un bout de chemin ensemble. Il suffit de l'aérer de temps à autre pour que votre Rose devienne une pure merveille...

### **Aérez-la et vous verrez, en vieillissant ça devient une merveille !**

De plus, l'huile essentielle de Rose est sensible au froid. En dessous de 10°C, elle se cristallise. Ne vous inquiétez

pas. C'est une preuve de qualité pour cette huile essentielle. Et, surtout, ne jetez pas le flacon avant de bien vérifier qu'il soit effectivement vide. Votre précieuse huile essentielle de Rose de Damas reprendra sa forme liquide si vous la réchauffez en tenant le flacon dans la main.

Sa dernière caractéristique qui ne manque pas de lui ajouter un élément de mystère concerne sa composition : l'huile essentielle de rose contient une très grande quantité d'une substance qui d'habitude n'a pas bonne presse ... les hydrocarbures ! Du pétrole ?! Vous voyez combien le terroir d'origine imprègne sa nature même.

### **Conseil pratique pour bien l'utiliser**

Maintenant que je vous ai expliqué ces éléments fondamentaux pour bien comprendre les huiles essentielles, permettez-moi de vous inviter à découvrir le « secret de la beauté, de l'intelligence du cœur et de l'amour », gardé par la reine des fleurs : la Rose. Car tôt ou tard, toute personne passionnée d'aromathérapie s'offre le cadeau de la Rose.

Avec tout ce que je viens de vous dire, vous avez sûrement envie de vous procurer le flacon précieux contenant 2ml HE Rosa damascena.

Nous ne sommes pas encore armés pour exploiter tout

son potentiel, cela viendra progressivement au fil du programme.

Pour l'instant, voici ce que je vous conseille. Le tout premier travail thérapeutique à faire avec ce véritable trésor – elle coûte tout de même environ 1€ la goutte ! – sera donc olfactif.

- Installez-vous confortablement dans un endroit au calme.
- Prévoyez du papier pour noter vos impressions.
- Ouvrez le flacon et rapprochez-le sous votre nez ; les yeux fermés, inhalez profondément à trois reprises et refermez bien le flacon.
- Laissez-vous enivrer du parfum de la Rose et notez ce qui vous traverse l'esprit : cela peut être une couleur, une texture, un souvenir, une émotion, une sensation...
- Répétez cet exercice une fois par semaine.

Si son parfum vous incommode, notez-le également. Dans ce cas, vous pouvez aérer votre huile essentielle de Rose une fois par mois au lieu de le faire au rythme d'une fois par semaine.

# La lavande vraie

*Une véritable panacée !*

Vous le savez maintenant : l'aromathérapie est née grâce à la lavande française. En France, on trouve trois espèces de lavande indigènes :

- *Lavandula angustifolia* : la lavande vraie ou fine qui pousse en altitude à partir de 800 mètres ;
- *Lavandula latifolia* : la lavande aspic ;
- *Lavandula stoechas* : la lavande papillon ou stoechade.

On trouve aussi de nombreuses formes de ce que l'on appelle les « lavandins » : ce sont des plantes issues d'une hybridation naturelle par pollinisation croisée entre la lavande vraie (appelée la lavande « femelle » grâce à son parfum doux), et la lavande aspic (appelée la lavande « mâle » ayant un parfum plus brut).

Toutes ces espèces donnent des huiles essentielles différentes, aux vertus thérapeutiques bien spécifiques. Il convient donc de bien les connaître pour ne surtout pas les confondre.

Dans ce chapitre, c'est la lavande vraie (*Lavandula angustifolia* ou *Lavandula officinalis*) qui est à l'honneur. Cette plante au parfum généreux, d'où émane une



tranquillité exquise, est à l'origine de l'aromathérapie française.

### **Connaissez-vous vraiment son odeur ?**

La fragrance de la lavande est parmi les parfums les plus connus et les plus appréciés au monde. Malheureusement, cela veut aussi dire que c'est une des fragrances les plus utilisées et frelatées de manière synthétique. Elle rentre dans la composition de nombreux produits d'hygiène : savons, lessives, adoucissants, etc.

Il n'est pas rare de rencontrer des personnes qui pensent connaître l'odeur de la lavande, et qui expriment un jugement à son égard. Pourtant, ils ne la « découvrent » véritablement qu'une fois que je leur présente une huile essentielle de lavande vraie de qualité thérapeutique.

L'huile essentielle de Lavande vraie, distillée intégralement, nous offre une des compositions biochimiques et olfactives les plus complexes et les plus complètes de toutes les huiles essentielles.

### **Un intérêt économique considérable**

Comme sa distillation représente un intérêt économique considérable pour l'industrie de la parfumerie, nous rencontrons des huiles essentielles de qualités très

inégaux sur le marché.

Dans le chapitre sur la distillation, nous avons vu que les différentes molécules aromatiques composant l'huile essentielle sortent après une durée très précise de distillation. Les fragrances les plus fines qui sont recherchées en parfumerie sortent au début de la distillation. 15 minutes de distillation suffisent pour obtenir une huile essentielle de lavande vraie utilisée en parfumerie.

Par contre, la distillation intégrale de cette plante dure environ 45 minutes : c'est comme cela que l'on peut obtenir des principes actifs plus complexes, notamment les coumarines qui ne sortent qu'en queue de distillation.

### **La présence de coumarines**

Or, la présence des coumarines dans l'huile essentielle de Lavande vraie renforce l'efficacité du produit sur le plan psycho-affectif de l'humain. Les coumarines sont légèrement hypnotiques et donnent une profondeur, une douceur et une rondeur à la fragrance qui reste inimitable ! Pour cette raison, exigez la plus grande qualité thérapeutique d'huile essentielle.

La lavande vraie compte autant de familles biochimiques calmantes que tonifiantes. Parmi les familles biochimiques calmantes, on note la présence des esters,

des sesquiterpènes, des coumarines, des aldéhydes et même un faible pourcentage de cétones (trop faible pour lui donner une toxicité quelconque, mais suffisant pour renforcer son puissant effet calmant sur le système nerveux).

### Un profil biochimique remarquable

Parmi les toniques, elle contient aussi environ 30% de monoterpénols aux vertus anti-infectieuses et 12% de monoterpènes renforçant les défenses immunitaires, ainsi qu'un faible pourcentage d'oxydes. Elle est toutefois composée d'une majorité d'esters qui la placent clairement parmi les plus grandes HE anti-inflammatoires, antispasmodiques, sédatives et hypotensives.

Ce profil biochimique remarquable permet de mieux comprendre son efficacité antalgique, cicatrisante et antiseptique. On l'avait déjà observé avec les plaies de M. Gattefossé !

L'huile essentielle de Lavande vraie est bien LA référence en aromathérapie. C'est pour cette raison que nous commençons par la présenter, elle.

Elle sera bénéfique en cas de :

- contusion ou de foulure,

- de blessure ou de brûlure,
- d'infection ou d'inflammation,
- de stress ou d'insomnie,
- de tachycardie ou d'hypertension...

Bref, le remède pour soulager tous les maux ! Je reviendrai sur ces différentes indications thérapeutiques plus loin.

### Apaise et donne de la hauteur !

Loin d'être un remède qui rend léthargique par son action sédative, la Lavande vraie apaise l'esprit trop occupé en lui permettant de prendre de la hauteur par rapport aux multiples préoccupations du quotidien.

Pour mieux vous approprier son « esprit », je vous invite à l'observer de près. L'huile essentielle de *Lavandula angustifolia* est obtenue de la distillation des fleurs qui sont portées en épis bleu-violacé sur des hampes florales qui s'élèvent dans le ciel laissant loin derrière elles la densité de ses feuilles étroites de couleur vert-gris. Ainsi les tiges des sommités fleuries, qui s'érigent droites dans le ciel clair de la Provence, se dénotent de la densité touffue de l'arbuste. En plus, chaque épi est composé de multiples petites fleurs – chacune ayant une forme unique !

## Faites comme les alchimistes de la Renaissance

Essayons de comparer l'aspect de la plante avec celui d'un être humain : c'est ce que faisaient si bien les Alchimistes de la Renaissance... Si on voit dans les fleurs le symbole de la tête, c'est que l'on commence à pénétrer l'intimité de cette huile essentielle. De couleur froide, les fleurs semblent être parfaitement indiquées pour calmer la surexcitation de nos pensées. Les fleurs complexes, multiples tout en restant uniques, s'élèvent loin de l'apparente confusion du buisson touffu qu'est la plante.

## L'étymologie a parlé : la plante qui purifie

Pour les cueilleurs de la lavande vraie, s'ajoute ici une autre dimension à sa symbolique – dimension que nous retrouvons dans son nom même. Sa manière très particulière de porter ses fleurs permet aux cueilleurs de couper très facilement les sommités fleuries : ce sont elles qui contiennent la plus grande concentration d'essences. La lavande vraie fait pratiquement « offrande » de ses fleurs. Elle est si généreuse qu'elle peut s'oublier elle-même pour répondre aux besoins de ceux à qui elle apporte du réconfort.

Dites-vous bien qu'en donnant un nom à une plante, un peuple lui donne un premier niveau de sens. Je vous

rappelle que la racine latine « lavare » est utilisée pour désigner / pour « signifier » toutes les lavandes. Les peuples méditerranéens semblent donc attribuer à cette plante la vertu de purifier, de nettoyer ou de laver. Traditionnellement, ce sont les femmes (et les mères) qui lavaient le linge (et les enfants). Ainsi les lavandières se trouvent clairement associées à la lavande vraie qui était utilisée pour parfumer le linge de maison. Nous sommes dans un domaine décidément féminin, domestique et maternant.

## Efficacité et innocuité

On peut associer l'esprit de l'huile essentielle de Lavande vraie au symbole de la mère universelle qui soigne équitablement tout le monde en instillant le calme dans les cœurs inquiets et troubles de ses enfants.

Disons de manière poétique que la lavande vraie correspondrait à la mère « vraie », la mère « authentique » - celle qui est mère avant d'être femme.

C'est un remède naturel étonnant d'efficacité et d'innocuité. En effet, son huile essentielle a le pouvoir de soigner efficacement tous les bobos, même chez le nourrisson. L'anxiété de la femme enceinte, ses nausées et préoccupations liées à sa condition de maman seront évidemment apaisées par cette fragrance unique

et incontournable ... comme toute maman. Elle est indispensable dans tout foyer : c'est bien la « maman » douée de patience et de compassion infinies pour tous ses enfants, sans exception.

La lavande vraie convient à tous. Seules les rares personnes allergiques l'éviteront.

En synergie, l'huile essentielle lavande vraie s'associe bien avec des huiles essentielles anti-inflammatoires et calmantes, mais également avec des huiles essentielles antiseptiques. Faites attention, toutefois, de respecter la finesse de son parfum si vous souhaitez la faire accompagner des huiles essentielles contenant beaucoup de terpènes.

## Les usages multiples cette huile essentielle

Voyons maintenant quelques exemples concrets de ses multiples usages.

### 1. Sur le plan physique tout d'abord...

#### a. En cas de brûlures locales

Appliquez directement, sans la diluer (on n'a pas de temps à perdre en cas de brûlure) 2 à 3 gouttes directement sur la brûlure. Répétez cette application régulièrement pendant la première heure (toutes les 15 minutes) et

ensuite toutes les deux heures, jusqu'à amélioration nette.

#### b. En cas de coup de soleil

C'est l'huile essentielle idéale à prendre en vacances, même à la plage avec vous. Gardez-la tout de même à l'abri du soleil direct, à l'ombre.

- Dès que vous vous apercevez que le soleil vous a un peu trop chauffé, mettez-vous également à l'abri de ses rayons !
- Ensuite, appliquez directement 5 à 8 gouttes de lavande vraie à même la peau rouge. Le nombre de gouttes dépend de l'étendue des dégâts. Une fois de retour chez vous, refaites une application de l'huile essentielle pure sur la zone affectée avant de prendre une douche à l'eau plus fraîche que chaude. Séchez-vous doucement pour ne pas réveiller la sensibilité. C'est maintenant le moment approprié d'hydrater votre peau en la nourrissant avec une huile végétale comme l'Amande douce.
- Incorporez dans une c. à café HV Amande douce 5 gouttes HE lavande vraie et massez délicatement la peau. Vous pouvez également utiliser un macérât de millepertuis qui a des vertus exceptionnelles en cas de coup de soleil, mais vous n'en aurez peut-être pas sous la main. Notez que le macérât de

millepertuis est photosensibilisant, donc vous ne vous exposerez plus au soleil après son application, mais ceci va normalement sans le dire en cas de coup de soleil...

Ce protocole d'application est valable pour les enfants.

### **c. Hypertension artérielle**

Si vous souffrez d'hypertension, il est plus simple de mélanger dans un flacon HV Amande douce et HE Lavande vraie, à parts égales pour faire un mélange contenant 50% Lavande vraie, prêt à l'emploi.

Faites pénétrer deux gouttes du mélange sur les poignets en les massant respectivement. Idéalement vous commencerez sur le poignet droit pour combiner l'effet relaxant de l'odeur, à un travail sur le plan énergétique : à cet endroit du corps se trouvent deux points d'acupuncture permettant de réguler le rythme cardiaque et de calmer l'esprit, et par conséquent, la pression émotionnelle – le stress intérieur – qui accompagne l'hypertension artérielle.

Matin et soir, vous pouvez en plus faire une application avec le même mélange sur la région du plexus solaire pour faire baisser la pression intérieure.

Dans la journée, pour faire face à des coups de stress, il peut être utile de faire une prise sublinguale, avec deux gouttes HE Lavande vraie.

### **d. Douleurs prémenstruelles**

Si vous souffrez de crampes au bas-ventre avant l'apparition des règles, faites un massage du bas-ventre avec le mélange suivant : 5 gouttes HECT Lavande vraie + 25 gouttes HV Amande douce. Répétez cette application au besoin dans la journée.

### **e. Sinusite, bronchite, otite**

Les vertus anti-inflammatoires et antibactériennes de cette merveille de l'arsenal aromathérapeutique en fait un choix idéal pour calmer les douleurs liées aux infections respiratoires. Pour profiter de son effet apaisant, faites une inhalation en mettant 5 gouttes dans un inhalateur.

Vous pouvez également faire une friction en vis-à-vis de l'inflammation :

#### **Pour une bronchite :**

5 gouttes pures sur le thorax en cas de bronchite, 4 fois par jour pour un adulte

2 gouttes HE Lavande + 2 gouttes HV amande douce ; 4 x par jour pour un enfant de plus de 3 ans

1 goutte HE Lavande vraie + 3 gouttes HV amande douce ; 4 x par jour sur le dos pour un bébé (ceci n'est qu'un accompagnement : pour la prise en charge d'une infection bronchique chez le nourrisson, le suivi médicale

s'impose !)

### **Pour une sinusite :**

La peau du visage étant délicate, il est conseillé de diluer l'huile essentielle dans de l'huile végétale avant son application sur le front (sinus frontaux et ethmoïdaux) ou sur les joues (sinus maxillaires). Pour assurer la fluidité du mélange tout en protégeant la peau, vous pouvez faire une dilution à parts égales : 2 gouttes HE pour 2 gouttes HV par application locale. Répétez 4 fois par jour en complément du nettoyage des sinus (technique ayurvédique).

Ces conseils sont valables pour les enfants, mais ne conviennent pas aux bébés car les bébés risquent de se frotter les yeux. Vous n'appliquerez rien en matière d'huile essentielle sur le visage d'un bébé.

### **Pour une otite :**

Vous pouvez appliquer 2 gouttes HE pures autour de l'oreille, 4 fois par jour. Si vous avez la peau très sensible et chez l'enfant, diluez à parts égales (50%) dans HV Amande douce avant l'application.

En plus de cette application cutanée, vous pouvez insérer dans le conduit de l'oreille une mèche de coton sur laquelle vous aurez mis 2 gouttes HE et 4 gouttes HV. Introduisez le coton dans l'oreille infectée (en veillant à ne pas l'enfoncer entièrement afin de pouvoir le retirer

facilement) et laissez-en place toute la nuit.

## **2. Sur le plan psycho-émotionnel et nerveux**

Anxiété, stress, insomnie, surexcitations nerveuses

La lavande vraie a la capacité d'apaiser toutes les douleurs du corps et du cœur...

Pour profiter de manière optimale de ses vertus apaisantes au niveau nerveux et psychique, nous devons profiter de sa fragrance. Cette HE étant remarquablement bien tolérée par la peau et les muqueuses, son application sur la peau peut donc se faire pure (sans la mélanger à une huile végétale porteuse au préalable).

Vous pouvez donc, immédiatement et à tout moment de votre journée, bénéficier de ses vertus apaisantes en inspirant son odeur et en appliquant sur le plexus solaire et les poignets, deux gouttes pures de cette HE. Mais, pour profiter plus longuement de sa fragrance, il est conseillé, dès que vous le pouvez, de la mélanger à un peu d'huile végétale qui freinera l'absorption par la peau afin de pouvoir détecter sa présence plus longtemps. Tout le monde peut bénéficier de l'esprit maternel rassurant et salutaire qui émane de HE *Lavandula angustifolia* en appliquant 2 à 4 gouttes sur le plexus solaire le soir au coucher pendant les périodes de stress.

Il n'est pas nécessaire de diluer cette huile essentielle dans une huile porteuse, car elle est parfaitement tolérée par la peau, mais la présence d'une huile végétale peut s'avérer intéressante pour associer à l'activité psychique et nerveuse de l'huile essentielle, les bienfaits calmants du massage. N'hésitez donc pas à la mélanger à un peu d'huile d'amande douce pour masser la zone du plexus solaire plus longuement.

Pour gérer des moments de stress intense dans la journée, vous pouvez simplement inhaler la fragrance pour profiter d'une baisse de pression instantanée ou même faire une prise sublinguale avec deux gouttes de Lavande vraie sur un comprimé neutre. La voie sublinguale permet aussi d'accéder très efficacement au vaisseau conception. Ainsi vous profiterez de la fragrance par voie rétro-nasale.

### **En massage**

Pour en faire une huile de massage, il faudrait la diluer à 2% dans une HV très fine (amande, noyaux d'abricot, tournesol).

Vous pouvez également faire un massage ventral le soir, au coucher : pour ce faire, diluez 5 gouttes HE dans une cuillère à café HV amande douce. Je vous précise que le massage du ventre doit toujours s'effectuer dans ce sens ; cela favorise une détente profonde permettant une excellente « lâcher prise », tout en stimulant les fonctions

d'élimination de l'organisme par le colon.

Dans l'eau du bain : mélangez 15 à 20 gouttes dans un verre de lait avant de verser le tout dans l'eau de votre bain.

### **Pour les enfants**

- Pour calmer les angoisses et les troubles du sommeil chez un enfant, vous pouvez lui appliquer le soir, au coucher, sur le plexus solaire 2 gouttes HE *Lavandula angustifolia*, mélangées dans 2 gouttes HV Amande douce.
- Pour les troubles du comportement chez les enfants (difficultés scolaires, agressivité, timidité excessive, etc.) il est très intéressant d'utiliser deux huiles essentielles ensemble pour restaurer le cadre affectif (la fonction « papa » et la fonction « maman ») de l'enfant. Les résultats sont bien souvent époustouflants !

L'application se fait en deux temps : une application le matin, et l'autre, le soir. :

- Le matin, appliquez 2 gouttes HE Laurier noble sur le plexus qui se situe entre le pubis et le nombril.
- Le soir, appliquez 2 gouttes HE Lavande vraie sur le plexus solaire.

## **Pour le bébé**

Pour les troubles du sommeil chez le bébé, mettez 1 goutte HE Lavande vraie aux quatre coins de son berceau avant de le coucher. Vous pouvez également faire un petit massage de la plante de ses pieds avec le mélange suivant : 1 goutte HE Lavande vraie + 3 gouttes HV Amande douce.

Prenez les deux pieds de votre bébé dans les mains en lui faisant face. Faites des petites rotations circulaires sur les deux pieds. Prenez garde de faire des mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre. Ce massage calmant facilitera également la digestion chez le tout-petit.

Un peu trop précieuse et chère pour le diffuseur, je conseille plutôt sa présence dans la chambre dans un ventilateur ou sur un support décoratif à proximité du lit pour parfumer délicatement les rêves. Vous pouvez aussi en mettre 3 gouttes sur votre oreiller le soir au coucher.

J'aimerais maintenant évoquer l'activité de la lavande sur le plan énergétique.

Sur le plan énergétique, on associera l'huile essentielle de lavande vraie au principe « féminin », au yin. Cette dimension énergétique est responsable de la détente, du sommeil, de l'intériorité et du repos. On peut la mettre en

lien avec le système nerveux parasympathique ; tandis que le « masculin » ou le yang correspondrait plutôt à l'orthosympathique.

Quand le yin est équilibré chez l'individu, cela lui procure une grande capacité d'introspection et de tranquillité. L'individu est posé et calme. Bien souvent, la vie trépidante moderne avec ses nombreuses sollicitations met à mal cette dimension énergétique et l'individu est pris dans une course permanente, devient stressé, agité et anxieux, perd la qualité de son sommeil, digère mal, souffre de dérèglements hormonaux, etc.

La zone d'application la plus accessible et pertinente pour restaurer l'équilibre du yin par l'huile essentielle de lavande vraie est le plexus solaire qui se situe juste sous le sternum au niveau du diaphragme.

# La menthe poivrée

*Elle apaise les douleurs*



Aujourd'hui je voudrais vous présenter une huile essentielle que beaucoup d'entre vous utilisent peut-être. Je veux parler de la menthe poivrée ou « la menthe anglaise ! »

Vous avez bien lu ce que je viens d'écrire ? ... La « menthe anglaise » ? ou « l'a-mante anglaise » : retenez bien ce jeu de mot, cela vous aidera à retenir toutes les contre-indications de cette huile essentielle.

Pourquoi l'amante anglaise ? Parce qu'elle est trompeuse par nature, parce qu'elle est déconseillée chez le cardiaque, parce qu'elle déteste les nourrissons, et qu'elle est vraiment à bannir par la femme enceinte !!! Je suis sûr que maintenant, vous vous souviendrez de ses contre-indications !

Passons maintenant aux choses sérieuses. Regardons sa composition biochimique.

La première chose qui nous frappe, c'est la répartition presque égale des composés biochimiques, en deux grandes dynamiques : la dynamique tonifiante (réchauffante) et la dynamique calmante (refroidissante).

Nous allons voir que cette huile essentielle est capable

de faire tout... et son contraire, comme sa composition biochimique binaire semble vouloir indiquer.

### **L'effet glaçon !**

Si par exemple vous appliquez une goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée sur la peau, vous constaterez immédiatement ce que l'on appelle son « effet glaçon ». L'activité analgésique du menthol (le monoterpénol qui donne sa fragrance si caractéristique à la menthe) est bien connue en pharmacie. Cette sensation de fraîcheur est due à la stimulation des récepteurs nerveux du froid par l'inhibition de l'activité des canaux de transmission du calcium  $Ca^{2+}$ .<sup>1</sup> Votre cerveau reçoit donc une information de fraîcheur à l'endroit de l'application. Si cette application se fait sur les tempes lors d'un mal de tête, la fraîcheur locale ressentie informe le cerveau qu'il fait frais à cet endroit. D'où le soulagement immédiat que vous éprouvez !

### **N'en abusez pas sinon...**

Par contre, si vous répétez cette application trop souvent, au lieu de soulager votre mal de tête, l'huile essentielle de menthe poivrée finira par l'aggraver. C'est

1 (PubMed : Galeotti N, et al. *Neuroscience Letters*, 12 April 2002, Vol.322 (3). « Menthol : a natural analgesic compound »)

ce que l'on appelle le seuil d'inversion d'une HE. Et l'huile essentielle Menthe poivrée atteint très rapidement son seuil d'inversion : un même symptôme qui est amélioré au début, pourra ainsi être aggravé.

Une autre propriété de menthol est la vasoconstriction. Au premier abord, l'huile essentielle de menthe poivrée semble capable de soulager une personne souffrant d'hypertension. Elle lui apportant la sensation de fraîcheur et de détente. Pourtant, son utilisation régulière aggrave la condition d'une personne cardiaque et augmentant la tension artérielle et en accélérant le rythme cardiaque.

### **Une forte activité neurologique**

Le menthol a donc une très forte activité neurologique. C'est également cette molécule qui est responsable de sa contre-indication totale chez le nourrisson : le menthol peut provoquer un spasme bronchique chez le nourrisson et ainsi provoquer la mort par étouffement.

Nous retrouvons cette même ambivalence dans l'ensemble de la composition de l'huile essentielle de Menthe poivrée. En plus de ses 50% de monoterpénols dont environ 46% de menthol, cette huile essentielle contient environ 30% de molécules neurotoxiques : plus de 20% de menthone, et également d'autres cétones comme l'isomenthone et le pulégone.

Cette forte présence cétonique doit alerter évidemment le consommateur : cela explique aussi l'interdiction totale de l'utiliser chez la femme enceinte, la femme allaitante et chez les bébés de moins de 3 ans. Rappelez-vous de « l'amante anglaise » !

### **Pas en diffusion atmosphérique**

En plus de ces catégories de personnes, elle est également contre-indiquée chez les épileptiques et ne devrait jamais être diffusée seule dans un diffuseur d'huiles essentielles !

Le précieux apport thérapeutique des cétones vient évidemment de leurs puissantes activités sédatives, anti-inflammatoires et relaxantes. À ceci s'ajoute la présence calmante des esters que cette huile essentielle contient en faible pourcentage (5% environ). Notez également la faible présence d'oxydes aux vertus expectorantes, qui renforcent l'action décongestionnante de cette HE cétonique sur la sphère respiratoire.

Vous voyez que nous avons entre les mains une huile essentielle des plus banales (qui ne connaît pas l'huile essentielle de Menthe ?), et pourtant, pas du tout anodine !

**Soyez prudent, mais ne vous en privez pas !**

Sa particularité biochimique rend son usage complexe et vous l'avez compris, la prudence s'impose !

Mais il ne faut surtout pas s'en priver pour autant. C'est une référence intéressante dans toute pharmacie naturelle.

Avant de découvrir mes conseils pour mettre en application toute sa richesse thérapeutique, quelques mots encore sur cette plante aromatique énigmatique...

La Menthe poivrée (*Mentha x piperita* Franco-Mitcham) appartient à la famille des Lamiacées qui est la plus généreuse en matière de principes aromatiques. Cette famille botanique contient plus de 3 000 trésors médicinaux aux vertus thérapeutiques remarquables. La Menthe poivrée se démarque franchement de la plupart des autres membres sa famille qui, eux, se plaisent dans un climat méditerranéen.

### **Elle adore le climat de l'Angleterre !**

Elle apprécie une chaleur modérée, beaucoup de lumière, mais surtout un sol humide. Cela correspond au climat caractéristique de l'Europe du Nord et notamment celui de l'autre côté de la Manche ! Effectivement la Menthe poivrée est une forme hybride, issue du croisement de la menthe aquatique et de la *menthe spicata*.

La menthe poivrée, scientifiquement appelée, *Mentha piperita*, tient son nom grec d'une nymphe. Elle s'appelait Minthê. Perséphone l'a transformée en plante car elle était l'amante de son mari, Hadès. Encore une histoire de tromperie et de maitresse ! Quelle réputation...

Dans la célèbre Ecole de Salerne, une des premières écoles de médecine, on disait à son sujet « Mentitur Mentha » : la Menthe est celle qui ment !

On peut encore trouver à la racine du mot, Mentha, le mot latin « mentiri » qui veut dire « esprit » ou « imagination », car mentir c'est imaginer...

Venons-en maintenant à l'usage de l'huile essentielle de Menthe poivrée. Laissez-vous porter par son parfum sublime : il agit comme un excitant neuronal fulgurant !

En application, elle est vite toxique pour le système nerveux, mais en quantité minime, par le biais de l'olfaction simple, la menthe poivrée est un remarquable tonique du système neurologique.

### **1. Efficace en cas de difficulté à se concentrer**

Donc, si vous avez un coup de mou ou des difficultés à vous concentrer sur un dossier (et si vous n'êtes pas enceinte, ni un bébé de moins de 36 mois, et que vous ne souffrez pas d'épilepsie), vous pouvez mettre une goutte de cette huile essentielle sur votre doigt et l'appliquer sous le nez pour vous réveiller les méninges

immédiatement.

Vous pouvez aussi bénéficier de l'effet stimulant de L'huile essentielle de menthe poivrée en faisant une prise sublinguale : c'est un véritable coup de fouet énergétique. Bien souvent je préconise l'usage de l'huile essentielle de Menthe poivrée pour cette activité énergétique très précieuse.

Dans des périodes très chargées au niveau du travail qui nécessitent un effort intellectuel soutenu – comme en période d'examen pour des étudiants par exemple, mais aussi quand vous devez boucler des dossiers administratifs importants ou encore quand vous devez négocier des contrats – il est bénéfique d'appliquer, le matin, une goutte de Menthe poivrée sur un point d'acuponcture sur le méridien de l'estomac (le 36 E).

### **2. Excellent pour le cerveau**

Pour repérer ce point, pliez votre jambe à 90°. Mettez l'index d'une main dans le creux sous la patelle, ajoutez une largeur de doigt sous la main. Le point se situe à l'extérieur de votre tibia (entre le tibia et le péroné). Evitez de faire cette application le soir, car cela pourrait troubler votre sommeil. L'application se fait d'abord à droite, puis à gauche.

En Médecine chinoise, l'énergie de l'Estomac gère la capacité à la réflexion. Le travail énergétique de ce point

associé à l'application de la menthe poivrée améliore votre capacité à la concentration et donc à l'intégration des données intellectuelles.

L'huile essentielle de Menthe poivrée peut aussi être utilisée dans une dimension plus physique.

Son application cutanée sur une zone étendue, étant risquée (sauf si vous la mélangez à d'autres huiles essentielles), je l'utilise plus volontiers par voie orale.

### 3. Problèmes digestifs

De plus, les propriétés cholagogue et cholérétique sont avérées : cela veut dire qu'elle favorise la synthèse naturelle et la libération de la bile par le foie et la vésicule biliaire. C'est donc un remède de premier ordre en cas de problèmes digestifs d'origine hépatique. Vous pouvez l'utiliser de la gueule de bois aux nausées des transports, et en passant par les hépatites ! Le docteur Franck Ledoux précise même que la menthe fait baisser le taux de cholestérol.

### Quelques usages simples au quotidien

Je vais vous donner des conseils simples pour un usage unitaire de HE Menthe poivrée.

- En cas d'indigestion, de nausées ou d'aérophagie,

vous pouvez ingérer 2 gouttes HE Menthe poivrée sur un comprimé neutre, dans du miel, sur un sucre ou encore dans une boulette de mie de pain pour apporter un soulagement rapide.

- En cas de mal des transports, l'odeur de la menthe peut suffire pour faire passer le malaise. Vous pouvez également en laper une goutte directement pour profiter du soulagement immédiat.
- Si l'état de somnolence vous gagne, surtout après le repas du midi, prenez une goutte par voie sublinguale sur un petit carré de sucre roux ou un quart de comprimé neutre.

### Contre la douleur

Voyons maintenant comment nous allons utiliser la merveilleuse activité analgésique et antalgique de HE Menthe poivrée.

Pour faire bon usage de cette caractéristique remarquable de l'huile essentielle de Menthe poivrée, il faut l'utiliser en synergie avec d'autres HE anti-inflammatoires et antispasmodiques. Vous trouverez des exemples de recettes dans la vidéo consacrée à la gestion de la douleur par l'aromathérapie.

- En première intention, vous pouvez toujours

appliquer HE Menthe sur l'endroit de la contracture douloureuse (torticolis), du choc (bleu), de la blessure (pique d'insecte) ou du mal de tête pour calmer immédiatement la douleur.

- Le dosage pour les céphalées ne dépasse pas les deux gouttes. C'est un remède de l'urgence qui fait effet immédiatement.

C'est le travail dans la durée avec la menthe poivrée qui nécessite plus de prudence. Pour dompter ses propriétés thérapeutiques fulgurantes et efficaces pour un remède de fond, il faut l'associer avec d'autres. Ne soyez pas étonnés de trouver sa présence dans des synergies anti-infectieuses ou tonifiantes. Elle s'associe tout aussi facilement avec des huiles essentielles anti-inflammatoires qu'avec des huiles essentielles tonifiantes. On la retrouvera aussi dans des protocoles de terrain en cas de maladies auto-immunes.

### **Il existe d'autres types de menthes**

Je signale l'existence d'autres huiles essentielles de Menthe qui sont nettement moins souvent utilisées en aromathérapie que la menthe poivrée. Elles sont toutes toxiques, car elles contiennent des cétones, sauf pour une rare exception qui est HE *Menthe citronnée* ou la *menthe bergamote* (*Mentha citrata*) qui est sans toxicité. Celle-

ci contient une majorité d'esters et le merveilleusement l'envoûtant linalol... On la retrouve notamment dans les synergies aphrodisiaques.



# La sauge sclarée

*La meilleure amie des femmes*

Dans ce chapitre, vous allez découvrir une huile essentielle exceptionnelle à plusieurs titres. Par sa valeur thérapeutique bien sûr, mais aussi par la complexité de sa composition biochimique ! C'est un honneur de vous présenter la sauge sclarée (*Salvia sclarea*).

Attention ! il ne s'agit pas de la sauge officinale (*salvia officinalis*) qui, elle, est une huile essentielle très toxique.

Commençons par étudier sa monographie chimique exceptionnelle. Il s'agit d'une huile essentielle qui contient une très grande variété de familles biochimiques, même si leur présence est parfois faible. La Sauge sclarée est composée de plus de 250 molécules différentes ! Impossible donc de la falsifier. Le plus grand risque c'est d'avoir un produit trop rapidement distillé pour nous donner toute cette complexité olfactive. C'est justement cette complexité qui donne sa profondeur olfactive (sa douceur intrigante, sa rondeur voluptueuse) à l'huile essentielle *Salvia sclarea*.

## Régulateur des fonctions cardiaques

La famille biochimique qui est la plus largement présente

avec un taux qui va jusqu'à 80%, est celle des esters, dont une majorité d'acétate de linalyle. En plus de ses vertus antispasmodiques, antalgique et anti-inflammatoire, cette molécule est particulièrement reconnue pour son activité régulatrice des fonctions cardiaques. Nous la trouvons également de manière prédominante dans une autre grande référence en aromathérapie : huile essentielle de Lavande vraie.

Ensuite, il faut relever la présence relativement importante de linalol dans l'huile essentielle de Sauge sclarée. Ce monoterpénol - à la fine odeur de muguet lui procure, en plus de ses importantes propriétés antiseptiques et antivirales, une activité anxiolytique remarquable. Il est incontournable dans le traitement de troubles nerveux dus au surmenage et au stress : tout en étant un tonique général renforçant et dynamisant le terrain de l'individu, le linalol agit fortement sur la dimension psychique et neurologique.

### **Le sclaréol : la molécule la plus caractéristique**

Regardons maintenant la molécule qui est caractéristique de l'huile essentielle de Sauge sclarée. C'est la plante elle-même qui a donné son nom à la molécule : le sclaréol. En regardant la composition biochimique, vous pouvez peut-être avoir l'impression que la famille des sesquiterpénols n'est pas très représentative de cette

huile essentielle (environ 5% de l'ensemble). Mais je vous rappelle que les sesquiterpénols ne sont jamais majoritairement présents dans une huile essentielle, et que chaque pourcent de leur présence compte tellement ces molécules procurent une grande spécificité d'action thérapeutique à l'ensemble de l'huile essentielle dont elle fait partie !

Or, le sclaréol ressemble à l'hormone féminine, l'œstrogène. La présence du sclaréol oriente l'activité de cette huile essentielle clairement vers la sphère gynécologique. C'est une huile essentielle particulièrement indiquée, voire incontournable, pour réguler le cycle féminin.

### **Elle peut aussi intéresser les hommes**

Mais cela ne veut pas dire qu'elle n'a pas d'intérêt pour les hommes ou pour des troubles autres qu'endocriniens.

Vous verrez un peu plus tard que, sur le plan énergétique, la dynamique hormonale de cette huile essentielle renforce sa capacité à distribuer l'énergie de manière efficace et puissante à travers l'organisme. C'est en fait une clé importante de son effet harmonisant et renforçant de terrain.

Place maintenant à la « guérisseuse au regard

clairvoyant » pour reprendre son étymologie. D'où vient son nom à la fois prometteur et mystérieux ?

### **Celle qui sauve !**

La sauge sclarée appartient à la grande famille botanique des Lamiacées, célébrée pour ses très nombreuses plantes médicinales de grande vertu : les lavandes, les thyms, les romarins, les menthes, les origans et les sauges.

La sauge sclarée n'est pas la seule à porter le nom de « salvia » qui vient du latin « salvo » qui signifie « guérir » ou « sauver ». C'est pour vous dire le statut privilégié des sauges au sein de leur famille. Maintenant que vous commencez à fréquenter tous ces remèdes, vous savez qu'une puissante activité thérapeutique va souvent de pair avec une toxicité certaine. Et, pour ce qui est de l'huile essentielle de Sauge officinale, la grande sœur de la Sauge sclarée, la prudence extrême s'impose, car elle contient un taux important de plusieurs cétones neurotoxiques qui lui assurent son efficacité anti-infectieuse et mucolytique. Elle est donc formellement contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitant, chez les enfants en bas âge et chez les épileptiques.

### **Ne pas utiliser en cas de cancer hormono-dépendant ou chez la femme enceinte**

La sauge sclarée, quant à elle, n'a pas de neurotoxicité. Cependant, elle sera formellement contre-indiquée chez les personnes souffrant de cancers hormono-dépendants. Elle ne devrait pas être utilisée chez la femme enceinte non plus - non pas à cause d'une toxicité pour le système nerveux, mais à cause de son activité hormonale. L'équilibre hormonal de la femme enceinte n'apprécie pas du tout cette incitation à relancer une production et une sécrétion d'œstrogène. C'est la progestérone qui prend le pas sur l'œstrogène. Et il ne faut surtout pas perturber cet équilibre hormonal.

### **Des feuilles rugueuses et poilues**

Par son odeur et son aspect, la plante ne peut être confondue avec la sauge officinale qui est d'ailleurs mieux connue en herboristerie et dans la cuisine que la sauge sclarée. L'officinale est utilisée pour parfumer le plat italien, le saltimbocca. Elle a une longue feuille fine et grise qui ressemble à une langue de chat, un peu râpeuse, couverte d'un duvet.

La sauge sclarée a, elle, des feuilles beaucoup plus grandes, rêches et irrégulièrement dentées. Sa tige est carrée et monte jusqu'à un mètre de hauteur – ce qui est assez exceptionnel pour une herbe aromatique. Il y a un

net contraste entre l'aspect grossier de la plante avec ses grandes feuilles rugueuses et poilues qui poussent près du sol et les hampes florales qui se trouvent à l'autre extrémité de la plante.

### **Une floraison extraordinaire**

La floraison de cette plante est d'une merveilleuse complexité : des nuances de couleurs claires, délavées blanc-bleuté, blanc-rosé, blanc-mauve... La lèvre supérieure prend la forme d'une faucille bleutée et la lèvre inférieure celle d'une coupe blanche. Les fleurs sont portées en verticilles sur une inflorescence verticale : cela veut dire que 3 à 5 fleurs sont groupées ensemble à chaque étage de l'inflorescence. À la base de chaque verticille se trouvent deux feuilles en forme ovale qui ne ressemblent pas aux autres feuilles de la plante : on les appelle des bractées.

Au début de la floraison, les bractées sont de couleur rose, veinées de mauve ; puis elles s'éclaircissent pour devenir blanchâtres, veinées de vert. C'est probablement cet aspect étonnant des bractées changeant de couleur qui aurait indiqué aux Anciens l'usage de la sauge sclarée. Ils l'utilisaient en décoction pour « éclaircir » les yeux en cas d'infections et d'irritations oculaires. Le blanc de l'œil est appelé la sclérotique. La sauge sclarée assure donc le blanc éclatant de la sclérotique de l'œil.

Cet usage thérapeutique de la plante se retrouve encore aujourd'hui dans son nom, la « sclarée ».

### **La plante de la sagesse**

En anglais la traduction onomatopéique du français « sauge sclarée » fait naître la « Clary sage » qui lui confère une symbolique associée à la sagesse. En langue anglaise, notre sauveteuse est plus sage. La traduction du « sclarée » fait ressortir encore plus clairement l'association de cette plante avec la clarté des yeux : « clary » est la forme contractée des mots « clear » and « eye ». Le célèbre herboriste anglais du 17<sup>e</sup> siècle, Nicholas Culpepper, l'appelle effectivement « Clear-Eye ».

On peut aller un peu plus loin dans l'analyse de la signification contenue dans son nom, surtout quand on le met en relation avec son tropisme neuro-psychique. On dit que les yeux sont le miroir de l'âme. Ils refléteraient donc notre psyché, notre conscience profonde, cette flamme intérieure, profondément intime et unique, qui anime chacun de nous.

### **La clef de la clairvoyance ?**

Et si la fragrance sublime de l'huile essentielle de sauge sclarée nous permettait d'y voir clair dans notre dessein

profond ? Serait-ce pour cela que la beauté de ses fleurs aux couleurs claires sont soutenues par deux bractées ayant la forme de l'œil ? Le fait d'y voir clair au fond de son âme serait-ce la condition de la clairvoyance ?

C'est pour cette raison que je considère que l'huile essentielle de Sauge sclarée est une réponse inconditionnelle en cas de « burn-out » ou de surménagement. Quand on n'y voit plus clair dans son chemin de vie, quand on a l'impression de s'être perdu en route et que rien que l'on puisse entreprendre n'a de sens... c'est le moment de renouer avec sa « flamme intérieure ».

Mais avant de vous donner des conseils pour améliorer ce type de problématique, malheureusement trop fréquente de nos jours, je vais aborder l'usage de cette huile essentielle sur le plan physique.

### **La Sauge sclarée et ses indications sur le plan physique**

L'huile essentielle de Sauge sclarée a des qualités œstrogène-like qui appellent d'abord des précisions thérapeutiques pour les femmes. Car on peut dire que, sur le plan pondéral, la sauge sclarée est l'huile essentielle des femmes.

Elle intervient sur tout trouble du cycle menstruel : de l'aménorrhée (l'absence de règles) et la dysménorrhée (douleurs de règles) aux troubles de la pré-ménopause (bouffées de chaleur, transpiration, sautes d'humeur).

### **1. Règles douloureuses**

En cas de règles douloureuses chez la jeune femme, il est conseillé de faire l'application d'une goutte HE Sauge sclarée, mélangée à 3 gouttes HV Noyaux d'abricot sur un point d'acupuncture spécifique. Il s'agit du point 9 sur le méridien énergétique de la rate-pancréas (9RP). Il est assez simple de localiser ce point qui se situe au niveau de la crête du tibia. Regardez. Suivez l'os sur la face intérieure de la jambe (le tibia) jusqu'en haut où l'os s'évase.

Commencez toujours sur la jambe droite. Faites pénétrer le mélange en respectant le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, répétez sur la jambe gauche.

Cette application peut se faire 3x/jour à partir de la fin des règles pendant 10 jours. Vous pouvez répéter cette application pendant trois mois consécutifs si besoin. Le but de ce protocole n'est pas d'agir localement au niveau de la douleur au bas-ventre, mais d'harmoniser le cycle hormonal féminin – ce qui aura pour effet d'éviter les douleurs lors des règles. Si le syndrome prémenstruel réapparaît, vous pouvez reprendre ce traitement. C'est un traitement de fond.

## 2. Absence de règles

En cas d'absence de règles, l'application se fera au niveau local, sur le bas-ventre. Dans ce cas, appliquez 4 gouttes HE Saugé sclarée que vous auriez mélangées à une demi-cuillère à café HV Noyaux d'abricot, sur le bas-ventre le soir.

L'application peut se faire jusqu'à l'apparition des règles sans toutefois dépasser les 21 jours consécutifs. Il faut toujours faire une semaine d'arrêt d'application pour trois semaines de traitement aromathérapeutique.

## 3. Ménopause

Pendant la ménopause, il y a une baisse de production d'œstrogènes dans les ovaires sous la commande de l'hypophyse. Pour palier à cette carence, le parfum de HE Saugé sclarée est d'une aide indispensable. En informant l'hypophyse de cette manière, l'effet régulateur sur la psyché est immédiat.

Pour cette raison, je conseille d'associer à l'application cutanée de cette HE, une prise sublinguale de deux gouttes HE saugé sclarée pendant une semaine tous les mois.

L'application cutanée peut prendre la forme d'un massage du ventre et du bas-ventre que vous pouvez faire au besoin, le soir, au coucher.

- Diluez 5 gouttes HE saugé sclarée dans une cuillère à café d'HV très fluide comme par exemple HV macadamia.
- Appliquez le mélange sur le ventre en faisant des mouvements circulaires à partir du nombril.
- Puis, faites un massage pénétrant au niveau du ventre et du bas-ventre.

Pour ce faire, sur l'expire, rentrez vos doigts dans les tissus mous sous le plexus solaire et écartez vos mains progressivement jusqu'à rencontrer les os de la cage thoracique. Répétez cet étirement des tissus du ventre en descendant petit à petit jusqu'au nombril.

Puis, faites le même type de massage pénétrant sur le bas-ventre en commençant sous le nombril : rentrez vos doigts profondément sur l'expire et écartez vos mains progressivement jusqu'à rencontrer l'os du bassin. Répétez ce geste en descendant progressivement jusqu'à l'os pubien.

Il est indispensable d'associer à cette application, le travail régulier sur le point 9 RP que j'ai décrit toute à l'heure. Ce travail peut se faire trois fois par jour pendant 7 jours par mois jusqu'à la stabilisation de votre état (jusqu'à la disparition des symptômes d'inconfort : les bouffées de chaleur, les sauts d'humeur, les envies boulimiques...).

## Les autres bienfaits de la Sauge sclarée

Élargissons maintenant notre regard pour voir le secours qu'elle peut apporter à tous.

### 1. En cas d'hypertension

Son activité hypotensive (qui réduit l'hypertension artérielle), régulatrice des fonctions du cœur fait de cette huile essentielle un remède de choix si vous souffrez d'hypertension. En période de forte pression émotionnelle, vous pouvez appliquer 3 gouttes HE Saugé sclarée deux fois par jour sur le thorax au niveau du plexus cardiaque. Vous pouvez également faire une prise sublinguale avec deux gouttes sur un comprimé neutre au milieu de votre journée pour faire baisser cette pression. Respectez toujours la fenêtre thérapeutique d'une semaine si vous entreprenez un traitement aromathérapeutique au long cours.

### 2. Sphère respiratoire

L'activité légèrement antiseptique et fortement sédative de cette huile essentielle permet de l'intégrer dans de très nombreuses synergies anti-infectieuses à visée anti-inflammatoire de la sphère respiratoire et urinaire.

Il faut aussi noter que l'huile essentielle de saugé sclarée a un effet remarquable sur l'amplitude respiratoire. C'est donc une belle option thérapeutique chez l'asthmatique.

Il peut bénéficier de son aide précieuse en frictionnant, en prévention des crises d'inconfort respiratoire, deux gouttes sur le thorax sous les clavicules au niveau des épaules. Cette application peut se faire matin et soir pendant des moments où vous aurez l'impression de « manquer d'air » et où vous aurez besoin de « changer d'air ».

## Sur le plan énergétique

Sur le plan énergétique, la présence du sclaréol aux vertus hormonales, place HE saugé sclarée parmi les grands remèdes du principe de la Terre en médecine chinoise. Suivant la loi des 5 Principes (bois, feu, terre, métal, eau) ce principe a une place centrale et appartient aux quatre autres principes (le bois pousse dans la terre, le feu jaillit de la terre, le métal est engendré par la terre et l'eau jaillit de la terre). De ce fait l'équilibre du principe de la Terre assure une stabilité d'humeur et la tranquillité de l'esprit.

Le principe de la Terre gère les énergies de l'estomac et de la rate-pancréas. La qualité de la nourriture est importante pour assurer la vitalité de l'organisme, mais la qualité de la distribution de cette énergie nourricière à travers l'organisme est tout aussi fondamentale. Cette dynamique énergétique est assurée par un bon équilibre des énergies gérées par le principe de la Terre.

En énergétique chinoise, l'énergie de l'Estomac reçoit l'énergie de la terre sous forme d'aliments qu'il transforme par le processus de la digestion. C'est pour cette raison que les Anciens Chinois appellent le méridien de l'estomac la « mer de l'énergie ». Car l'énergie de la nourriture parvient par le biais de l'estomac. C'est l'énergie de la rate-pancréas qui a la charge de distribuer cette énergie nutritive, une fois la digestion terminée. Ces deux méridiens dirigent aussi le fonctionnement des glandes génitales, la lactation et la menstruation chez les femmes. Et sur le plan psychologique, ces énergies sont associées à la réflexion, au bon sens, à la pensée et à la mémoire.

### Sur le plan psycho-neurologique

Ceci nous amène à la dernière partie des propriétés de l'huile essentielle de Sauge sclarée que je voulais aborder avec vous : sa puissante activité régulatrice sur le plan psycho-neurologique.

Je vais vous donner une clé fondamentale pour tirer un trait sur le stress et le sur-ménage. Si vous voulez en savoir plus sur le type de prise en charge que l'on peut envisager en cas de « burn-out », ne vous en faites pas : une vidéo entière sera consacrée à cette problématique.

Voici donc, pour l'instant, la clé aromathérapeutique majeure pour vous permettre de pousser une première amélioration.

L'huile essentielle de Sauge sclarée viendra à la rescousse de ceux et celles qui n'y voient plus clair dans leur vie, ou qui ont perdu leur motivation.

Quand l'esprit est terni par la confusion et le brouillard, par le manque de vision pour l'avenir, c'est le moment de faire appel à la clairvoyante.

L'application se fera sur le plexus solaire et à l'intérieur des poignets, trois fois par jour. Si c'est compliqué de faire l'application sur le plexus solaire en pleine journée, vous pouvez privilégier l'application sur les poignets. Ce protocole aidera à restaurer la qualité de votre conscience et vous permettra de retrouver votre éclat, votre clarté de vision et une perception juste de ce que vous accomplissez dans votre vie. Un rééquilibrage à ce niveau fait aussi naître la compassion envers vous-même tout autant qu'envers les autres. Sans cette lucidité bienveillante, il ne peut y avoir ni de reconnaissance du chemin parcouru, ni de vision de ce qui est à venir... C'est tout cela l'esprit clairvoyant et généreux de la Sclarée !

# Le gingembre

## Les vrais secrets de son huile

Pour reprendre goût à la vie, la nature nous propose un trésor caché – beaucoup trop peu exploité en aromathérapie classique. Je veux parler de l'huile essentielle de gingembre. Elle est distillée à partir du rhizome de *Zingiber officinalis*.

Cette huile essentielle a une composition atypique avec une nette majorité de molécules sesquiterpéniques – fait très rare, voire exceptionnel, chez les huiles essentielles !

Dans l'ensemble les sesquiterpènes ont toujours une activité calmante. Quant au zingibérène, dont elle contient jusqu'à 30%, il a des propriétés digestives, stomachiques et carminatives remarquables.

Mais ce ne sont pas les seuls principes actifs dans la distillation du rhizome. Le docteur Paul Belaiche a étudié les résultats scientifiques obtenus par l'aromatogramme, mentionne l'efficacité de cette HE pour renforcer le terrain de l'individu dans le combat contre des infections.

La présence importante d'alcools (monoterpénols et sesquiterpénols) et de monoterpènes fait du gingembre un puissant tonique général. Pour terminer cet aperçu



rapide de sa composition, notons que la distillation du gingembre frais nous donne des notes parfumées très fraîches, grâce à la présence d'aldéhydes (néral et géraniol). Ce sont des molécules aromatiques qui donnent une finesse à l'ensemble de cette huile essentielle. Ces aldéhydes sont merveilleusement sédatives, mais peuvent être agressives pour la peau.

### **Elle détend tout en stimulant !**

Résumons sa dynamique thérapeutique de la manière suivante : cette huile essentielle détend tout en stimulant ! C'est pour cela qu'elle a ces deux indications majeures : celle de la digestion et celle de la sexualité ! Le rôle indispensable du système nerveux parasympathique pour le bon fonctionnement ET de la digestion, ET de la sexualité est avéré.

En effet, l'huile essentielle de Gingembre ouvre l'appétit... dans tous les sens du terme - ce qui lui fait sa réputation en tant qu'aphrodisiaque.

Mais avant de découvrir quelques exemples d'usage, je vous propose de m'accompagner dans la découverte de cette plante à l'origine, au parfum et à l'aspect exotiques.

### **Une des premières plantes à voyager**

Cette racine puissamment odorante, au goût piquant, est originaire d'Asie tropicale. Très vite, elle a fait le tour du monde pour ses qualités culinaires, et pour son intérêt médicinal. En effet, le gingembre est une des premières espèces à avoir voyagé abondamment de l'Asie vers la Méditerranée au tout début de notre ère. Les Grecs comme les Romains en faisaient un usage important. Dans son *De Materia Medica*, Dioscoride le classe parmi les remèdes les plus efficaces pour réguler les troubles digestifs. A travers les âges et les pays le rhizome de gingembre fut largement utilisé pour ouvrir les appétits, nourrir les envies...

### **Cultivé pour ses qualités culinaires**

Plus tard, le gingembre empruntera la route de la soie. Enfin, ce sont les Croisés qui vont l'importer largement en Europe et, au XVI<sup>e</sup> siècle les *conquistadores* espagnols lanceront une culture abondante en Jamaïque qui est toujours un producteur majeur de gingembre culinaire. C'est décidément un rhizome qui porte en lui l'esprit fougueux du voyage, de la découverte et de l'aventure. Encore aujourd'hui, les pays du « nouveau monde » (Canada, USA, Australie, Afrique du Sud), proposent aux voyageurs fatigués de leur longue route, un breuvage désaltérant et fortifiant à base de gingembre fermenté : le *Ginger Ale*, que l'on appelle chez nous le Canada Dry...

Les grandes traditions médicales, plusieurs fois millénaires, de l'Inde (l'Ayurveda) et de Chine (la médecine traditionnelle chinoise) lui vouent une estime intarissable pour ses vertus fortifiantes exceptionnelles de large spectre. En Orient, le gingembre est un tonique général, hors du commun. Il réchauffe le corps et restaure l'énergie *yang* de tout l'organisme. De ce fait, il peut être indiqué pour améliorer les troubles liés au refroidissement et les lourdeurs digestives, mais également pour ouvrir, entretenir et renforcer l'appétit sexuel.

### « En forme de bois de cerf »

Pour ce qui est de son aspect exotique, vous en trouverez la première preuve dans son nom, *Gingembre*, en français. L'origine étymologique du mot est vraiment exotique pour le français. Loin des racines latines ou grecques, le mot « gingembre » nous plonge dans ses racines sanscrites où le mot « *shringavera* » signifie « en forme de bois de cerf ». Dans cette grande tradition indo-européenne le rhizome de gingembre est associé, de par sa ressemblance aux bois du cerf, à l'Arbre de Vie.

### Il chasse même le mal des transports

Venons-en à son parfum : il rappelle la chaleur séduisante des contrées exotiques. C'est une véritable invitation au

voyage qui instille la curiosité, l'optimisme et l'envie de découvertes dans le cœur des personnes à qui manque l'envie... En plus, une goutte HE Gingembre sur un sucre, soulagera le mal des transports. Comme cela, vous pourrez vraiment passer un bon voyage !

Voici quelques exemples d'un usage simple que vous pouvez faire avec HE Gingembre (rhizome).

### Ses bienfaits sur le plan physique

#### 1. En renforcement des défenses naturelles (prévention d'agressions hivernales)

L'huile essentielle de rhizome de gingembre se doit d'être un invité d'honneur pour la période hivernale. Son action réchauffant et généralement renforçant en fait un excellent choix en cas de rhumes, de fatigue et de douleurs rhumatismales s'aggravant avec le froid.

Conseils pratiques :

- En inhalation : 3 gouttes dans un bol d'eau chaude pour désinfecter et apaiser les voies respiratoires et les sinus. Fermez les yeux !
- En application : Pour combattre et les effets de la fatigue et les risques de refroidissements, vous pouvez mélanger 3 gouttes HE gingembre + 2

gouttes HE Saro (Cinnamosma fragrans) dans la paume de votre main et les appliquer en friction le matin juste en dessous de vos clavicules.

- En friction : Pour ceux qui ressentent le froid et la fatigue plutôt dans le bas du dos, une friction de la zone des lombaires dans le bas du dos avec 4 gouttes d'HE gingembre, matin et soir, apportera un soulagement certain tout en dynamisant votre capacité à agir et à conclure. Si votre peau est sensible, ajoutez 4 gouttes HV amande douce avant l'application dans le dos. En effet, le gingembre tonifie le yang de l'énergie du rein ! Que de promesses pour une fin d'année chargée...
- En diffusion : N'hésitez pas à diffuser cette huile essentielle régulièrement en saison hivernale. Je vous rappelle que le temps de diffusion ne dépasserait pas cinq minutes si vous voulez faire une diffusion toutes les heures.

## 2. Pour améliorer la digestion (ouvrir l'appétit)

En massage : L'huile essentielle *Zingiber officinalis* (rhizome) est un remarquable remède pour réchauffer la sphère digestive et donc pour améliorer la digestion. Pendant la période hivernale où les festivités culinaires font partie de la tradition du partage, il peut être utile de

tonifier en termes énergétiques le *yang* de la rate pour assurer une meilleure distribution de l'énergie nutritive.

Pour ce faire, appliquez 5 gouttes d'HECT *Zingiber officinalis* (rhizome) mélangées à 20 gouttes HV (huile végétale) Amande douce sur le ventre. Commencez autour du nombril et faites pénétrer le mélange par un massage circulaire respectant le sens des aiguilles d'une montre. Ce massage aura pour effet de tonifier la sphère digestive et d'ouvrir l'appétit.

Par voie orale : et, pour vous remettre de lourdeurs digestives éventuelles, vous pouvez prendre deux gouttes HECT *Zingiber officinalis* (rhizome) sur un morceau de sucre ou un comprimé neutre.

## 3. En cas de nausée

En cas de nausées, un adulte peut prendre deux gouttes HECT *Zingiber officinalis* (rhizome) sur un morceau de sucre ou un comprimé neutre. Pour un enfant, le seul fait de respirer sur un mouchoir une goutte de cette HE améliorera l'inconfort.

## En cas de baisse de libido

Pour bénéficier de toute sa puissance intime dans le

contexte d'un massage amoureux, vous pouvez la diluer à 2% HE pour 98% HV. En pratique cela revient à mélanger 15 gouttes HE Gingembre à une cuillère à soupe HV de massage.

### Sur le plan nerveux et psychique

L'influence bénéfique de l'huile essentielle de Gingembre sur la psyché en fait une excellente réponse en cas de déprimés saisonnières. Si vous avez le moral en berne en cette saison où la lumière solaire se fait rare, vous pouvez mettre deux gouttes huile essentielle de Gingembre sur un support neutre et en faire une prise sublinguale trois fois par jour.

En plus de cette prise sublinguale, vous pouvez également vous masser la région du plexus solaire (au niveau du diaphragme) et du plexus cardiaque (entre les seins au milieu du sternum) avec un mélange de 3 gouttes HE gingembre + 5 gouttes HV Amande douce. Cette application peut se faire matin et soir pendant toute la période où le moral aura tendance à sombrer.

En médecine chinoise, cette merveilleuse huile essentielle au parfum pénétrant et suave réchauffe l'énergie du Cœur et, de ce fait, dynamise le *Chenn*. Il s'agit là, suivant la tradition chinoise, de la dimension psychique associée à l'énergie du Cœur. En dynamisant le *Chenn*,

on bénéficie du rayonnement bienveillant de l'organe qui est dit l'Empereur du corps selon la Tradition. Sa chaleur donne de la brillance à l'esprit, ce qui nourrit une vision optimiste de la vie et se traduit par du discernement et une attitude joyeuse envers sa vie. La voie sublinguale est très intéressante pour stimuler cette dynamique énergétique.

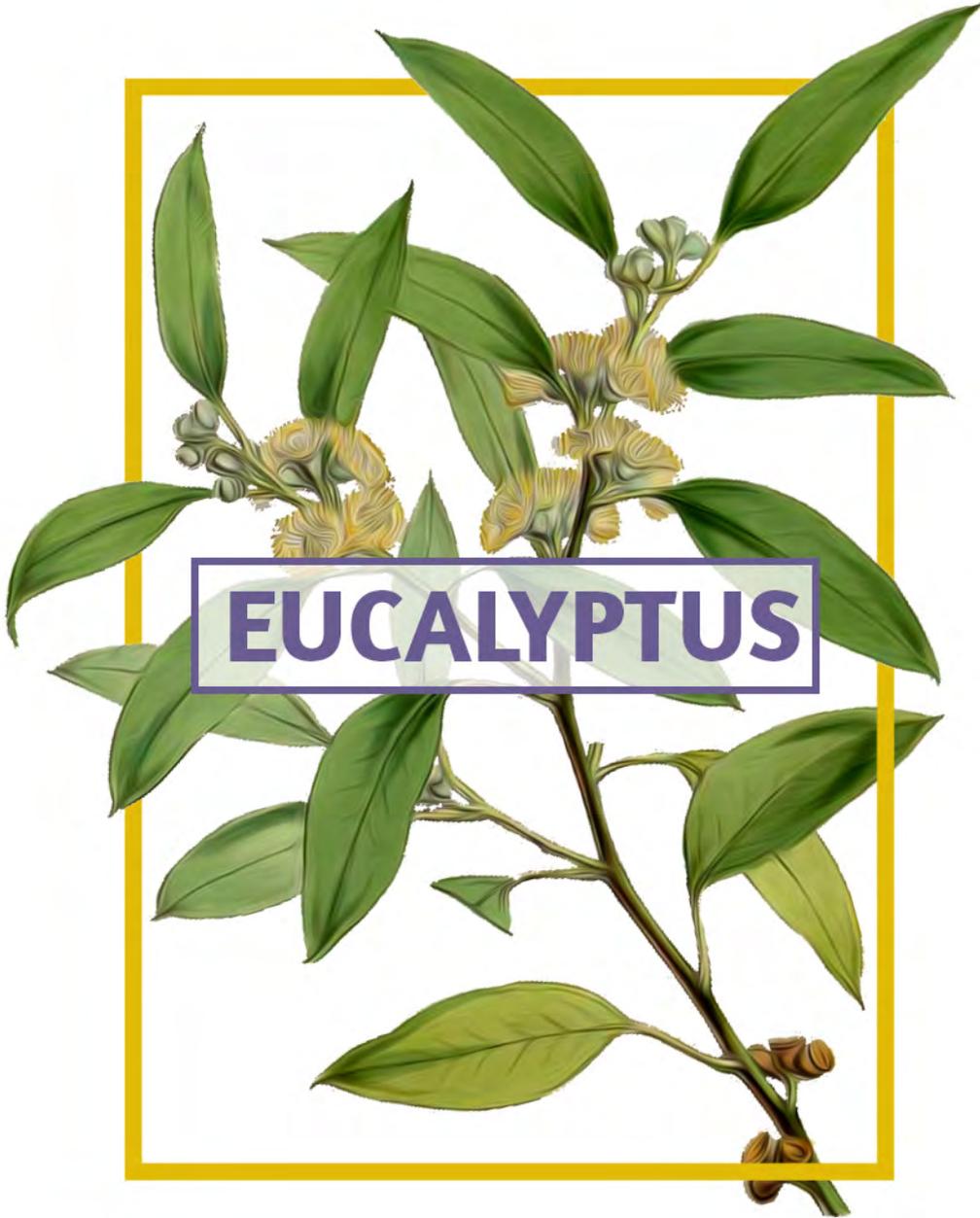
### Les précautions d'usage pur HE *Zingiberis officinalis* (rhizome)

Elle est déconseillée chez les femmes enceintes pendant les trois premiers mois de la grossesse.

Bien qu'elle n'ait pas de toxicité notoire, ce n'est pas une huile essentielle particulièrement indiquée pour les enfants en bas âge. Hormis son usage en olfaction en cas de nausées, je n'en conseille généralement pas l'usage chez l'enfant. Cette huile essentielle peut être agressive pour la peau à l'état pur, diluez à 20% dans une HV avant toute application sur une zone étendue de la peau.

# L'eucalyptus

## Des géants thérapeutiques



**EUCALYPTUS**

C'est l'arbre aromatique le plus célèbre du monde : il s'appelle le gommier bleu, mais vous le connaissez sûrement sous le nom d'eucalyptus globulus. Il est originaire de la Tasmanie et de l'Australie. Son essence est répertoriée comme un remède majeur dans toutes les traditions médicinales : aborigène, asiatique, africaine, amérindienne et européenne !

Je vous l'ai dit : il s'agit bel et bien de l'arbre le plus célèbre au monde. Mais la célébrité a ses revers : l'*Eucalyptus globulus* est tantôt vénéré, tantôt détesté. En Afrique, il est adoré quand il assainit les régions marécageuses et infestées de paludisme, mais détesté quand ses profondes racines assèche sources en période de pénurie d'eau.

Je vais essayer de vous présenter l'esprit profond qui anime cet arbre que l'on connaît souvent mal.

Mais avant de s'aventurer plus loin, regardons d'abord la composition biochimique de son huile essentielle. Elle contient environ 70% de la molécule expectorante par excellence, le 1.8 cinéole. Sa composition biochimique révèle clairement sa prédilection pour la sphère respiratoire. L'huile essentielle d'Eucalyptus globulus est une des réponses les plus efficaces, et même

spectaculaires, en cas d'infections broncho-pulmonaires.

### **Le globulol : efficace sur les voies respiratoires**

Mais, il faut noter aussi la présence du globulol : c'est un sesquiterpénol qui a des propriétés antivirales, hormonales et décongestionnantes importantes. C'est lui qui est le plus caractéristique de cette huile essentielle et qui oriente efficacement son action vers les voies respiratoires basses. C'est aussi le globulol qui lui confère son parfum « lourd » et « entêtant ». Cela signale la présence d'une molécule particulièrement active sur le plan hormonal.

Pour cette raison, l'huile essentielle d'Eucalyptus globulus n'est jamais un premier choix aromathérapeutique pour le traitement d'infections respiratoires chez les jeunes enfants. Exceptionnellement, elle peut être utilisée chez eux en cas d'otites et de bronchites, mais toujours sur de courtes périodes, et toujours en mélange avec d'autres huiles essentielles.

### **Ne pas utiliser en diffusion atmosphérique**

C'est encore la présence du globulol qui contre-indique cette huile essentielle chez les personnes souffrant de cancers hormono-dépendants. Elle ne conviendrait pas

non plus aux femmes enceintes et allaitantes.

Attention : ne diffusez pas cette huile essentielle seule dans un diffuseur. Son odeur peut entraîner un inconfort respiratoire et une sensation d'étouffement. Enfin, attention aussi avec les personnes asthmatiques.

Partons maintenant quelques instants au royaume de l'eucalyptus ! Ce géant thérapeutique appartient à la grande famille botanique des Myrtacées. On compte environ sept cents espèces différentes d'Eucalyptus. Ils ont une croissance très rapide – ce qui explique leur exploitation par l'homme pour fournir du bois d'œuvre, du combustible et du papier. L'arbre à la cime la plus haute au monde, est un Eucalyptus globulus d'Australie : il dépasse les 130 mètres de hauteur ! *L'Eucalyptus globulus* est capable de grandir de trente mètres en dix ans sans attention particulière de l'Homme.

### **Un grand colonisateur**

*L'Eucalyptus globulus* est le premier de son genre à avoir été introduit en Europe. C'est un colonisateur virulent : il ne tolère que les siens dans son entourage proche. Quand ses feuilles persistantes et gorgées d'essence aromatique, tombent à ses pieds, elles forment un tapis d'une efficacité anti-infectieuse et antivirale redoutable !

D'ailleurs, ce tapis est très égoïste : il n'entretient pas la fertilité du sol pour d'autres espèces.

Sa présence imposante et son puissant parfum ont plutôt tendance à éloigner d'autres formes de vie. Même les oiseaux choisissent rarement d'y faire leur nid. Dans son habitat originel en Australie, il n'y a guère que le koala qui aime ses feuilles et le choisit comme habitat.

### **Ses fruits survivent même aux feux de forêt !**

Cet arbre a une étrange apparence. Son tronc est entouré d'une écorce claire, bleutée qui se détache du tronc en grandes bandes brunes. Une autre particularité très inhabituelle dans le monde des plantes, se trouve à l'origine du nom scientifique le désignant : le préfixe grec, « *eu* » veut dire « bien », et « *calypsos* », signifie « couvert ».

En effet, dans ses fleurs, les pétales et le calice sont soudés et le bouton floral est caractérisé par la présence d'une sorte de « couvercle ». Il reste bien fermé jusqu'au moment où les fleurs éclosent. Les boutons floraux bleutés et anguleux ressemblent à de véritables caissons blindés en fer forgé.

Lors de sa floraison, l'arbre invite généreusement oiseaux, abeilles, papillons et d'autres gourmands à un festin de

nectar. Les graines sont fermement encapsulées dans ses fruits ligneux qui survivent parfois même aux feux de forêt.

### **L'huile essentielle provient des feuilles persistantes**

En ce qui concerne les feuilles de cet arbre, il faut noter la nette différence d'aspect chez le jeune arbre et l'« adulte ». La forme du feuillage juvénile est arrondie. Ce sont les rameaux feuillus que l'on trouve souvent chez les fleuristes pour apporter une touche de couleur bleu-argenté à un bouquet plutôt que de lui associer un feuillage vert.

L'arbre adulte perd de son charme arrondi : ses feuilles se transforment en faucilles d'un vert profond et sont portées verticalement. Ceci est encore une autre stratégie de survie remarquable pour éviter une déperdition trop importante d'eau par le biais de ses feuilles.

L'huile essentielle d'eucalyptus globulus provient de la distillation des feuilles persistantes. Les propriétés anti-infectieuses remarquables de cette huile essentielle ne devraient pas nous étonner après avoir évoqué l'arbre lui-même !

### **Bien prendre la distillation intégrale**

Avant de rentrer dans les conseils concrets quant à son usage, une dernière mise en garde. Faites très attention à la qualité de cette huile essentielle. N'achetez que de l'huile essentielle eucalyptus globulus intégrale. Bien souvent, cette huile est « rectifiée », c'est-à-dire, on en a retiré certains composants biochimiques jugés allergisants. Pour travailler avec la dimension alchimique de cette huile essentielle exceptionnelle, ce type de pratique reviendrait à amputer la plante d'une partie de son « esprit ».

## De nombreuses merveilles thérapeutiques

C'est vraiment l'huile essentielle des infections broncho-pulmonaires. Elle facilite les échanges gazeux au niveau des alvéoles pulmonaires. Cette huile essentielle a une activité marquée sur les infections au Staphylocoque doré.

### 1. En cas de bronchite

En cas de bronchites chez l'adulte, appliquez 8 gouttes directement sur le thorax et le dos, ou, en cas d'otites, 4 gouttes en friction autour des oreilles et 8 gouttes pures sur le bas-ventre en cas d'infections urinaires. Ses applications peuvent être répétées 3 à 4 fois par jour pour rapidement améliorer l'infection.

Vous l'appliquerez diluée dans une HV fluide comme

HV Macadamia pour profiter de son activité tonique sur les systèmes lymphatique et veineux. Profitez de sa puissante activité décongestionnante en la diluant à 20% dans HV macadamia.

### 2. Contre les Jambes lourdes

Concrètement cela veut dire que, pour des jambes lourdes ou des stases veineuses, mélangez 2 gouttes HE Eucalyptus globulus à 8 gouttes HV Macadamia. Appliquez ensuite ce mélange en massage profond sur une jambe. Faites la même chose pour masser l'autre jambe. Cette application peut se répéter deux à trois fois dans la journée.

### 3. En prévention hivernale

En période hivernale, quand vous êtes particulièrement fatigué et que vous craignez le refroidissement, profitez de l'action décontractante du bain aromatique. Mélangez 20 gouttes HE Eucalyptus globulus à un verre de lait et ajouter le tout à l'eau du bain.

Toujours en prévention des agressions hivernales, vous pouvez appliquer trois fois par jour, matin midi et soir, sur le point de tonification du méridien énergétique du Poumon 1 goutte de HE Eucalyptus globulus mélangée à une goutte HV Amande douce. Il s'agit du point 9P qui se trouve sur le poignet dans le prolongement de votre pouce. L'application se fera d'abord, sur le poignet

droit, puis sur le poignet gauche, pendant trois jours. Ce protocole peut être prolongé de quelques jours s'il y a un début de rhume.

#### **4. Contre la peur d'échouer**

Le travail énergétique avec l'huile essentielle Eucalyptus globulus sur ce point spécifique du méridien du Poumon conviendrait parfaitement aux personnes qui n'osent pas entreprendre quelque chose, de peur d'échouer. De plus, c'est un soutien remarquable pour toute personne en proie au harcèlement ou qui est malmené sur son territoire personnel et son espace intime. C'est pour la même raison une excellente aide pour ceux qui travaillent en « open space ».

#### **Eucalyptus radiata : le petit frère**

Regardons maintenant celui dans la famille des Eucalyptus que j'appelle le petit frère du gigantesque Gommier bleu. Il s'agit de l'Eucalyptus radié qui est un arbre tout aussi imposant, mais un peu plus modéré dans son esprit que le globuleux.

Sa composition biochimique révèle un taux de 1.8 cinéole à 70%, donc aussi élevé que son grand frère. Toute leur différence se trouve dans la composition moins « lourde » d'eucalyptus radiata qui n'a pas de contre-indications pour les enfants, ni pour les personnes atteintes de

cancers hormono-dépendants.

HE Eucalyptus radiata est le remède par excellence des infections des sphères respiratoires hautes, tandis que HE Eucalyptus globulus est celui des infections des voies respiratoires basses.

Cette huile essentielle a une excellente activité expectorante, elle renforce le système immunitaire, car c'est une huile essentielle aux molécules tonifiantes, et elle a une bonne activité antivirale et antiseptique.

Voici donc quelques conseils concrets pour bénéficier de son aide précieuse en cas de gripes et de rhumes et en cas de fatigue chronique.

#### **1. Prévenir les infections**

Tout d'abord, c'est une huile essentielle que vous pouvez souvent utiliser en diffusion atmosphérique pour assainir l'ambiance en période d'infections. Vous pouvez facilement la diffuser seule ou en synergie avec des zestes d'agrumes ou encore avec d'autres HE anti-infectieuses. Elle convient presque à tout le monde. La seule précaution serait chez l'asthmatique où la présence très importante de 1.8 cinéole n'est jamais une bonne chose.

En prévention, vous pouvez frictionner, même sur les pieds du petit enfant, 2 gouttes de cette HE sur la plante des pieds pour en assurer une diffusion dans tout

l'organisme qui aura pour effet de soutenir les défenses naturelles.

L'adulte pourrait faire une friction avec 4 gouttes HE *Eucalyptus radiata* sur le bas du dos pour le dynamiser en cas de fatigue. Cette application peut se faire le matin pendant une semaine pour vous permettre de mieux faire face à la fatigue.

## **2. En cas d'encombrement respiratoire**

Appliquez de 4 à 6 gouttes directement sur le thorax et le dos. C'est également l'huile essentielle idéale pour utiliser en inhalation, car elle est parfaitement tolérée par les muqueuses du nez. Pour faire un « sauna » pour dégager la congestion respiratoire, versez 5 gouttes HE *Euc. radiata* dans l'inhalateur ou le bol rempli d'eau chaude.

## **3. Contre les microbes ambiants**

Quelques gouttes sur un mouchoir à inhaler au besoin vous protégeront des microbes ambiants, notamment dans les transports en commun.

## **4. Même pour les enfants**

L'huile essentielle *Eucalyptus radiata* est une des huiles essentielles les mieux tolérées par les enfants qui apprécient bien souvent son odeur fraîche et simple.

## **Eucalyptus mentholé : un anti-infectieux puissant**

Venons-en maintenant à l'huile essentielle d'*Eucalyptus mentholé* (*Eucalyptus dives*). Comme toutes les espèces d'*Eucalyptus*, la mentholée garde ses "bijoux de famille" dans des caissons blindés. Cependant, sa composition biochimique particulière lui confère des propriétés à la fois anti-inflammatoires et puissamment décongestionnante et anti-infectieuses.

La première chose qui devrait vous sauter aux yeux, c'est le taux très élevé de cétones neurotoxiques. 45% de pipéritone, qui lui confère son odeur proche de celle de la menthe poivrée. Ceci veut clairement dire : interdiction de l'utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans ! Interdiction de l'utiliser chez la femme enceinte et allaitante ! Et interdiction de l'utiliser chez l'épileptique !

### **1. Excellent contre les bronchites et sinusites**

Pour bien utiliser ses puissantes propriétés mucolytiques, appliquez 4 gouttes de HE *Eucalyptus mentholé* diluées à 4 gouttes HV Amande douce directement sur le thorax, 3 fois par jour. Grâce à ses propriétés antalgique et anti-inflammatoire, cette huile essentielle calme très efficacement la douleur due à l'inflammation qui accompagne des congestions respiratoires, si caractéristique de bronchites et de sinusites chroniques. Pour une sinusite chronique, appliquez 2 gouttes HE *Eucalyptus mentholé*, diluées à 4 gouttes HV Amande

douce régulièrement en massage pénétrant sur les zones douloureuses de la face (au niveau des sinus maxillaires et/ou frontaux).

## **2. Contre les états purulents**

C'est une huile essentielle qui apporte rapidement un soulagement des états infectieux purulents. En massage local pour une cystite, une vaginite ou encore une néphrite, diluez cette HE à 50% dans une HV fine (Noyaux d'abricot, tournesol, pépins de raisin). Faites ensuite pénétrer localement 1 à 3 gouttes du mélange, localement suivant votre problématique : sur les sinus maxillaires ou frontaux en cas de sinusite, autour des oreilles en cas d'otite, sur le thorax en cas de bronchite, sur le bas-ventre en cas de vaginite, cystite ou néphrite.

## **3. De vraies prouesses en olfactothérapie**

Enfin, il s'agit d'une huile essentielle majeure en olfactothérapie grâce à son activité subtile et puissante sur l'humeur. Quand on l'utilise simplement en inspiration olfactive, c'est-à-dire, en ouvrant le flacon et en inhalant trois fois profondément son parfum, l'huile essentielle d'Eucalyptus mentholé nous permet d'éliminer les scories qui gênent la respiration. Ces petites scories sont en fait des vécus d'intrusion que l'on laisse pourrir en nous, et qui finissent par nous « étouffer ». Ils peuvent prendre la forme de regrets, d'interdits que l'on s'impose empêchant la réalisation de nos plus chers désirs, des

compromis mal vécus parce que subis, de sentiments de vengeance à l'égard d'autrui...

## **4. Elle redonne confiance**

Enfin, cette huile essentielle rare peut nous donner un coup de pouce pour faire émerger la confiance en la vie... et éclairer nos projets d'avenir d'une motivation renouvelée ! Pour partir de bon pied le matin quand vous avez besoin d'ouvrir de nouvelles perspectives, et de découvrir un nouveau chemin, appliquez une goutte de cette huile essentielle sur le point « starter » qui se trouve sous vos pieds au niveau du creux du pied.

## **5. Attention : des molécules neurotoxiques**

L'huile essentielle d'Eucalyptus dives contient un pourcentage élevé de molécules neurotoxiques. L'usage de cette huile essentielle est donc formellement contre-indiqué chez la femme enceinte, chez la femme allaitante, chez les bébés, les enfants de moins de 6 ans et chez les épileptiques. En ce qui concerne l'application de cette huile essentielle, je vous rappelle l'importance de respecter les conseils d'usage : les dosages, les zones d'application et la durée d'application.

**Eucalyptus polybractea cryptone : rare mais utile !**

Une autre huile essentielle d'Eucalyptus que l'on n'utilise très rarement en aromathérapie, c'est l'huile essentielle Eucalyptus polybractea cryptone. Elle contient 40% du cétone neurotoxique, le cryptone. C'est un mucolytique et expectorant superpuissant. Grâce à la présence de cette molécule rare, l'huile essentielle d'Eucalyptus polybractea cryptone est une réponse antivirale hors pair en cas de pneumopathies graves. En plus de cette particularité biochimique, cette huile essentielle contient environ 30% de paracymène qui est un antalgique percutané.

Cette spécificité biochimique en fait une solution remarquablement efficace pour mieux faire supporter les états fébriles. On ne l'utilisera que chez l'adulte et à condition évidemment qu'il ne s'agisse pas d'une femme enceinte et allaitante !

La posologie pour une pneumopathie est de 5 gouttes d'huile essentielle mélangées à 5 gouttes HV macadamia sur le thorax 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Cette huile essentielle est également très efficace en cas de prostatite, de maladies sexuellement transmissibles et de cystites. Dans ces cas, il est conseillé d'appliquer 5 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus polybractea cryptone mélangées à 5 gouttes HV Macadamia sur le bas-ventre 4 fois par jour jusqu'à amélioration de la condition.

L'huile essentielle Eucalyptus polybractea cryptone

contient un pourcentage élevé de molécules neurotoxiques. L'usage de cette huile essentielle est donc formellement contre-indiqué chez la femme enceinte, chez la femme allaitante, chez les bébés, les enfants de moins de 6 ans et chez les épileptiques. En ce qui concerne l'application de cette HE, je vous rappelle l'importance de respecter les conseils d'usage : les dosages, les zones d'application et la durée d'application. )

## L'Eucalyptus citronné citriodora

La dernière huile essentielle du genre des Eucalyptus que je vous présente ici est la très salutaire HE Eucalyptus citriodora ou Eucalyptus citronné.

Elle ne ressemble pas du tout aux autres Eucalyptus que nous avons vu. Elle n'est ni neurotoxique, ni expectorante, ni décongestionnante ni même mucolytique.

Avec un taux de 80% d'aldéhydes, c'est une huile essentielle puissamment anti-inflammatoire. C'est pour cette raison qu'on la trouve toujours dans des synergies anti-inflammatoires pour soulager des douleurs articulaires de tout ordre. La seule précaution concerne son agressivité toute relative pour la peau. Il faudrait toujours la diluer dans une HV à 20% maximum avant de l'appliquer sur une zone étendue du corps.

### 1. Traumatismes

Pour tout traumatisme avec foyer inflammatoire (entorse, tendinite, sciatique) vous devez impérativement faire appel à ce remède.

## **2. Hypertension**

Pour les personnes qui souffrent d'hypertension, deux gouttes HE Euc. citriodora mélangée à 8 gouttes HV macadamia en massage sur la région du cœur tous les matins sera un bon remède de terrain.

## **3. Infections urinaires ou ORL**

En cas d'infections urinaires et de la sphère ORL chez les enfants et les personnes chez qui l'utilisation d'huiles essentielles cétoniques n'est pas conseillée, j'intègre volontiers HE Eucalyptus citriodora dans les synergies avec d'autres huiles essentielles anti-infectieuses.

## **4. Piqûres d'insectes et répulsif**

C'est une très belle huile essentielle à avoir dans une trousse de secours pour la famille. Une goutte en application pure au niveau d'une piqure d'insecte soulagera immédiatement les démangeaisons.

C'est aussi un excellent répulsif des moustiques. Pour vous protéger de leurs piqures, vous pouvez préparer une huile de massage pour le corps : dans un flacon de 30 ml HV Amande douce, ajoutez 60 gouttes HE Eucalyptus citriodora.

## **5. Pour une atmosphère rafraîchissante**

Vous pouvez également la diffuser dans un diffuseur pour faire de d'une pierre deux coups : en plus d'éloigner les moustiques, vous allez créer une atmosphère rafraîchissante qui détend tout en clarifiant la pensée.

## **6. Pour rééquilibrer le système nerveux**

Enfin, mon dernier conseil pour l'usage énergétique de cette huile essentielle : faites-vous faire un massage le long de la colonne vertébrale le matin, avec 5 gouttes HE Euc citronné mélangées à 5 gouttes HV Amande douce pour bénéficier de son remarquable effet rééquilibrant sur le système nerveux.

# La famille des thyms

*L'alliée de votre système immunitaire*



Pour la petite histoire, rappelons que René-Maurice Gattefossé, père de l'aromathérapie, voulait d'abord appeler ce nouvel art de soigner en utilisant les essences aromatiques la « thymo-thérapie ». Ce néologisme n'a pas été retenu, car Gattefossé craignait que cela ne soit réducteur. Il voyait pourtant dans cette terminologie une double référence : aux origines grecque et égyptienne de la discipline, et au thymus, le siège de notre immunité. Car pour Gattefossé, l'aromathérapie est par définition l'immunité distillée de la plante aromatique.

On va étudier ici les différents chémotypes de *Thymus vulgaris*. On distingue six huiles essentielles ayant des spécificités biochimiques différentes :

- HE *Thymus vulgaris* CT thymol
- HE *Thymus vulgaris* CT carvacrol
- HE *Thymus vulgaris* CT linalol
- HE *Thymus vulgaris* CT thujanol
- HE *Thymus vulgaris* CT géraniol
- HE *Thymus vulgaris* CT alpha-terpinéol

Les huiles essentielles de thym vulgaire ont toutes, sans exception, une place précieuse dans l'arsenal des réponses aromathérapeutiques pour soutenir les défenses immunitaires. Certaines ont des propriétés antivirales, d'autres ont une activité bactériostatique, d'autres encore aident les cellules hépatiques à se régénérer !

### Mise en garde

Elles ont des activités précises pour intervenir dans le soutien des défenses immunitaires en cas d'infection et ne devraient pas être confondues.

Attention, la connaissance du chémotype spécifique de chaque huile essentielle de thym est la condition *sine qua non* de savoir l'utiliser à bon escient sans risque. Nous allons découvrir les trois chémotypes de thym vulgaire que vous allez rencontrer le plus souvent en aromathérapie.

### Thymus vulgaris CT thymol : un puissant anti-viral

Commençons par la plus puissante des antivirales : l'huile essentielle de thym du chémotype thymol ! Cette huile essentielle appartient indéniablement à la catégorie des

plus puissants remèdes antibactériens et puissamment stimulants. Elle contient 50% de deux phénols différents, dont 40% de thymol et environ 10% de carvacrol. Cette HE sera évidemment très agressive pour la peau et les muqueuses et devrait être diluée avant toute utilisation. L'autre moitié des molécules appartient à la famille des monoterpènes, dont 30% de paracymène aux vertus antalgiques.

La forte présence de cette dernière molécule indique HE Thym thymol comme un remède de choix en cas d'infections accompagnées de fièvres : le paracymène soulage les douleurs des courbatures de l'état fébrile.

### Avec de l'huile végétale

Comment l'utiliser ? L'huile essentielle de Thym thymol est une des plus grandes huiles essentielles anti-infectieuses à large spectre d'action. On réserve son application cutanée aux infections importantes, car elle est très agressive pour la peau et doit impérativement être diluée dans une huile végétale porteuse. Pour être tolérée par la peau, sa présence dans un mélange à une huile végétale ne doit jamais dépasser 5%.

De ce fait, elle peut être associée à d'autres huiles essentielles ayant une activité anti-infectieuse plus modérée pour faire une synergie très efficace. Le

choix des autres huiles essentielles dans la synergie déterminera si l'activité anti-bactérienne du thym thymol s'adressera à la sphère respiratoire ou à la sphère urinaire, pour ne citer que deux possibilités, car le thym thymol a un spectre d'action antibactérienne très large.

Voici quelques exemples :

### **1. En cas d'infection broncho-pulmonaire**

Vous pouvez faire la synergie suivante (qui devrait suffire pour environ 5 jours de traitement) :

- 42 gouttes HECT Eucalyptus radiata
- 30 gouttes HECT Melaleuca quinquenervia (Niaouli)
- 8 gouttes HECT Thymus vulgaris CT thymol
- 100 gouttes HV Noyaux d'abricot

De cette synergie, un adulte pourrait appliquer 8 gouttes sur le thorax et dos jusqu'à 4 fois par jour.

### **3. En cas d'infection urinaire**

Vous pouvez faire la synergie suivante (qui devrait suffire pour environ 5 jours) :

- 50 gouttes HECT Aniba rodeaodora (bois de rose)
- 20 gouttes HECT Picea mariana (épinette noire)

- 10 gouttes HECT Thymus vulgaris CT thymol
- 100 gouttes HV Macadamia/ HV Noyaux d'abricot

De cette synergie, un adulte peut appliquer 6 à 8 gouttes sur le bas-ventre 4 fois par jour.

### **4. En cas d'infection d'origine virale**

L'huile essentielle de thym thymol s'avère très efficace en cas d'infections virales, quelle que soit la sphère atteinte. Dans ce cas, on préfère la voie orale à l'application cutanée. Mais la prudence s'impose car sa teneur en thymol (un puissant phénol) pourrait devenir toxique pour le foie si l'on ne respecte pas les dosages.

Lors d'une infection virale, mélangez 5 gouttes HE Thymus vulgaris CT thymol à une grande cuillère à soupe (15 ml) de miel liquide dans un petit pot que vous pouvez fermer. Le miellat est prêt quand le mélange de l'huile essentielle et du miel prend une couleur crémeuse. Trempez le bout d'un cure-dent dans le miellat et ingérez des toutes petites quantités de ce mélange plusieurs fois par jour. Le petit pot de 15ml devrait durer plus jour.

Vous pouvez en refaire un pot de miellat si nécessaire, mais ne dépassez pas les 5 jours de prise orale.

### **Contre-indications**

L'usage de l'huile essentielle Thym thymol est

formellement contre-indiquée chez les enfants de moins de 5 ans et chez la femme enceinte. De plus, l'ingestion de l'huile essentielle thym thymol ne convient pas aux enfants de moins de 10 ans.

Aussi ne ferait-on pas d'ingestion de cette huile essentielle en cas de fragilité hépatique ou en cas d'ulcère à l'estomac.

### **Le Thym CT Thujanol : indispensable dans votre trousse de secours**

Je vous propose de découvrir maintenant le petit frère thym, de tempérament bien plus doux, mais absolument indispensable, huile essentielle Thym CT thujanol.

De sa composition, vous pouvez déjà constater l'absence totale de toxicité dans cette huile essentielle : il y a même l'apparition de la famille biochimique des esters qui ont des vertus apaisantes et anti-inflammatoires. Sa très grande rareté qui est aussi responsable de son efficacité exceptionnelle vient du taux élevé (environ 30%) d'une molécule rare, le thujanol-4, à laquelle s'ajoutent d'autres monoterpénols qui composent la moitié de cette huile essentielle.

Cette huile essentielle rare et précieuse est indispensable dans une trousse de secours.

### **1. C'est la solution en cas d'angine !**

Elle est très spécifiquement indiquée en cas d'affections de la gorge, qu'il s'agisse d'une simple extinction de voix ou d'une angine !

Parfaitement tolérée par les muqueuses, elle peut être prise directement dans la bouche à raison de 2 gouttes par prise. Pour profiter de son activité anesthésiante au niveau du larynx, il est conseillé de mélanger les deux gouttes de HE Thym thujanol à une petite cuillère à café de miel que vous garderez en arrière-bouche avant de l'avaler. Cette prise peut se faire jusqu'à 4 fois par jour pour un adulte. Le soulagement est aussi immédiat que spectaculaire.

Chez l'enfant, vous vous contenterez de l'application cutanée au niveau de la gorge en vis-à-vis de la zone douloureuse. L'application de deux gouttes sur cette zone peut se répéter 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

### **2. Soutient activement les défenses immunitaires**

Pour tout type d'infection, il est utile de compléter la synergie anti-infectieuse que vous auriez choisie pour l'application cutanée, par une prise orale de HE thym thujanol, car cette dernière aide les cellules du foie à se régénérer. Pour cette raison, il est également indispensable de faire suivre un traitement que vous auriez fait avec du thym thymol par voie orale (maximum 5 jours consécutifs) d'une semaine de traitement à l'huile

essentielle de thym thujanol, à raison de 2 gouttes sur un comprimé neutre ou dans du miel trois fois par jour.

### 3. L'ami du foie

Pour toute fragilité hépatique, l'huile essentielle de Thym thujanol est une aubaine. La posologie pour la prise orale est comme ci-dessus : 2 gouttes 3 fois par jour pendant 10 jours. Ce protocole peut être répété une fois par mois si nécessaire.

### 4. Contre les mycoses de tout ordre

Cette huile essentielle est également un antiparasitaire et antifongique remarquable. Elle est tellement bien tolérée par la peau que l'application peut se faire directement sur l'infection. Cependant, si je le peux, je la réserve plutôt pour la voie orale, car elle est rare (une production mondiale limitée) et assez chère.

Il est souhaitable de se procurer au moins un flacon de 5ml tous les ans dès que la récolte et la distillation ont eu lieu, c'est-à-dire en juillet. Il serait trop dommage d'être en rupture de stock au moment où vous en auriez le plus besoin !

### **Le Thym CT linalol : un anti-infectieuse bien tolérée par la peau**

Le troisième chémotype de thymus vulgaris que nous

allons découvrir est celui du Thym CT linalol. Avec ses 70% de monoterpénols, dont un pourcentage majoritaire de linalol, voici une huile essentielle d'une très grande efficacité anti-infectieuse, bien que plus modérée si l'on la compare à celle du thym thymol.

Son plus... Cette huile essentielle de thym linalol n'est pas toxique, ni pour la peau, ni pour les cellules hépatiques !

De ce fait, huile essentielle de thym linalol est une référence incontournable chez les enfants de plus de 3 ans. L'application cutanée est privilégiée, car cette huile essentielle est parfaitement tolérée par la peau.

Le choix de la zone d'application se fera en fonction du type d'infection : 2 à 4 gouttes sur le thorax et le dos pour une infection respiratoire, 2 à 4 gouttes sur le bas-ventre pour une infection urinaire. Cette application se fait 3 fois par jour jusqu'à amélioration nette de l'infection.

Pour soutenir la réponse immunitaire globalement, on choisira la région du thymus comme zone d'application cutanée. Cette indication est particulièrement efficace en cas de grande fatigue, accompagnée d'une faiblesse du système de défenses de l'organisme : apparition de boutons de fièvre, zona, herpès, etc.

Faites pénétrer deux gouttes HE thym linalol sur le plexus cardiaque au niveau du thorax, deux fois par jour pendant 10 jours.

# 10 Le petit-grain bigaradier



Je vais maintenant vous présenter une des huiles essentielles les plus célèbres de l'histoire de la parfumerie moderne. C'est aussi une des plus indispensables pour un usage régulier et familial...

Il s'agit de l'huile essentielle de Petit grain bigaradier (HE *Citrus aurantium* feuille). Elle est obtenue par la distillation des feuilles de l'Oranger amer (*Citrus aurantium*).

Comme c'est le cas pour tous les agrumes, l'Oranger amer contient des essences aromatiques dans différentes parties de la plante. Il y a une grande concentration d'essences naturelles dans le zeste, dans les fleurs et dans les feuilles de la plante. Ainsi chaque Citrus (orange amère, orange douce, citron, mandarine, pamplemousse, clémentine, limette, yuzu, kumquat, etc.) nous fournit trois huiles essentielles différentes selon la partie de la plante distillée ou pressée.

À quelques exceptions près, la distillation est réservée aux feuilles et aux fleurs. Les zestes des fruits sont eux simplement pressés pour extraire leurs essences. Les trois produits obtenus sont distincts et très différents dans leur composition biochimique. De ce fait, chacun a des propriétés thérapeutiques bien spécifiques.

## Pas de toxicité

Revenons à l'huile essentielle de Petit grain bigarade. Elle contient une écrasante majorité de 70% d'esters : on peut d'ores et déjà se dire qu'il s'agit d'un remède sédatif majeur. Parmi ses monoterpénols, elle compte un taux élevé de linalol : la subtile fragrance a, elle aussi, une puissante activité neuropsychique. Elle est d'une efficacité sans égal pour bon nombre de dystonies neurovégétatives, cardiaques, digestives et respiratoires.

Soyez tranquille : cette huile essentielle n'a aucune toxicité ! Elle peut être utilisée sans difficulté en diffusion atmosphérique et en application chez tous. La femme enceinte fera toutefois attention pendant les trois premiers mois de sa grossesse, car cette huile essentielle porte une « signature » de grossesse qui n'arrive pas à terme, comme vous allez le découvrir maintenant.

Cette huile essentielle est distillée à partir des feuilles persistantes et fortement aromatiques de ce petit arbre robuste, originaire d'Asie orientale, comme la plupart des membres de la famille botanique des agrumes.

## Un jeune commerçant italien de la Renaissance invente l'eau de Cologne

Symboliquement, j'associe HE *Citrus aurantium* feuille ou le petit grain bigaradier au « Renouveau ». D'ailleurs

l'introduction de la fragrance inimitable du bigaradier en Europe au début du XVIIIe siècle s'est accompagnée d'une véritable révolution dans les goûts en parfumerie. C'est un jeune commerçant italien installé à Cologne, Giovanni Paolo Fémis, qui a le premier fabriqué la fameuse *Aqua Admirabilis Coloniae*. Elle existe encore de nos jours sous la forme d'eau de Cologne. Ce parfum était à l'époque vraiment très innovant : pour la première fois, des parfums aux notes légères et fleuries d'agrumes remplaçaient la lourdeur entêtante des odeurs ambrées et musquées. L'eau de Cologne est caractérisée par ses notes dominantes d'huile essentielle de feuille de bigaradier. Cette fragrance a traversé les Lumières et ses révolutions multiples pour apporter du réconfort et de l'espoir... jusqu'à nos jours.

Toujours sur le plan symbolique, l'huile essentielle de petit grain bigarade est mystérieuse, ambivalente et « résolument moderne. »

Je vais essayer de percer le secret de cette fragrance aux vertus anxiolytiques, sédatives et antidépressives sans pareil.

Une première remarque s'impose pour décoder la dimension symbolique de cette huile essentielle et sa puissante résonance sur le plan psychique et émotionnel : les feuilles du *Citrus aurantium* ont la forme du cœur. Si l'on se base sur la « théorie des Signatures » pratiquée par Paracelse, la feuille entre en résonance

avec la sphère respiratoire chez l'Homme.

### **La distillation se fait à un moment précis**

La distillation de la feuille ne se fait qu'à une période précise du cycle de vie de la plante : au moment où elle porte des petits fruits immatures au niveau de ses feuilles. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle s'appelle « petit grain ».

La présence de ce petit fruit élargit encore davantage son action : cela explique son action sur l'hypocondre et le réseau nerveux du plexus solaire. Ceci permet de comprendre l'effet spectaculaire de cette huile essentielle sur le stress, ainsi que sur toute forme de dystonie neurovégétative : de la transpiration excessive à la spasmophilie en passant par la toux spasmodique....

### **Frustration, impatience, nostalgie**

Le fait que le fruit ne soit pas encore arrivé à terme de sa maturation ajoute à sa Signature une ambivalence certaine. L'huile essentielle de petit grain bigarade rentre en résonance tantôt avec la promesse de « ce qui est à venir », tantôt avec le regret de « ce qui n'est pas accompli ».

Par conséquent, elle peut aider une personne à sortir d'une

situation de frustration, d'impatience et de nostalgie... L'huile essentielle de *Citrus aurantium feuille* facilite l'acceptation du présent. C'est une fragrance qui permet de pratiquer la « pleine conscience » au quotidien : inutile d'éprouver des remords en regardant le passé. Cette huile essentielle nous propose d'être dans le présent pour aller de l'avant avec tranquillité.

### **Facile à utiliser**

C'est une huile essentielle très facile d'emploi, car elle n'est pas toxique à condition de respecter les dosages thérapeutiques. Il est indispensable de profiter de son information olfactive. C'est donc la voie olfactive, l'application cutanée et la voie sublinguale qui sont les plus appropriées. Elle peut facilement être diffusée à intervalle régulier dans la journée, que cela soit au travail ou à la maison.

Vous pouvez l'inspirer simplement en ouvrant le flacon quand vous en ressentirez le besoin. Pour en faire une application sur des zones stratégiques comme les poignets et le plexus solaire vous pouvez en appliquer deux gouttes pures sans la diluer dans une huile végétale.

Cette huile essentielle n'est pas agressive pour la peau, mais vous pouvez la diluer dans une huile de massage pour profiter de l'effet décontractant et de l'information

olfactive, et de l'information tactile. Pour un massage du corps complet, vous ne dépasserez pas le dosage suivant : 20 gouttes HE dans la quantité d'huile neutre (Amande douce, Noyaux d'abricot, etc.) requise pour le soin.

### **1. Elle décontracte les personnes stressées**

Si vous souffrez de stress, vous vous tournerez souvent vers l'huile essentielle de Petit grain et surtout si c'est du stress en lien avec votre activité quotidienne en lien avec la gestion de dossiers, de choses, enfin tous les aspects de l'intendance d'un fonctionnement d'une maison ou d'une entreprise sur le plan matériel. Elle aura un effet décontractant et profond sur votre équilibre nerveux... et donc sur la qualité de votre sommeil et même sur vos capacités à réfléchir plus calmement. Vous pouvez l'utiliser en massage et en olfaction, au besoin.

La voie sublinguale nécessite un comprimé neutre dans lequel vous laissez s'absorber deux gouttes d'huile essentielle de Citrus aurantium feuille avant de le mettre sous la langue. Il s'agit là d'une façon très efficace de profiter de la détente nerveuse, tout en recevant l'information olfactive par voie retro nasale. Cette partie du corps est richement innervée et vascularisée : ce qui accélère l'effet neuro-psychique du remède.

Cette huile essentielle est très intéressante dans certains problèmes de santé qui affectent la dimension physique

en plus de la dimension psycho-émotionnelle : la candida, la spasmophilie et l'apnée du sommeil.

### **2. Efficace contre le candida albicans**

Elle a une efficacité remarquable pour une infection parasitaire qui affecte souvent les femmes : candida albicans. Elle contient une grande majorité (environ 60%) d'esters qui ont des vertus sédatives et antispasmodiques. Mais sa forte teneur en linalol (environ 20%) qui est un alcool mono terpénique aux vertus anti-infectieuses modérées mais certaines, lui confère également des propriétés antiseptiques intéressantes, et notamment pour des mycoses cutanées.

L'huile essentielle de Petit grain bigarade a une étonnante activité antiparasitaire «douce» sur le *candida albicans*. C'est une stratégie antiparasitaire moins agressive sur le plan de l'infection, mais qui rééquilibre le terrain psychique de l'individu. Rappelons que le *Candida* est un champignon présent dans l'organisme et dans l'environnement. Quand le terrain acido-basique est équilibré et qu'il existe de bonnes défenses immunitaires, le *candida* ne peut pas se développer.

En plus du travail psycho-émotionnel qui consiste à faire une application sublinguale trois fois par jour de cette HE, il faut faire une application cutanée au niveau du foyer de l'infection : le bas-ventre s'il s'agit de candidoses génitales, le ventre s'il s'agit d'une œsophagite, la zone

cutanée atteinte s'il s'agit d'une candidose cutanée.

Pour cette application, mélangez 5 gouttes HE Citrus aurantium feuille dans 5 gouttes HV Noyaux d'abricot/ Amande douce. L'application cutanée se fait 3 fois par jour pendant 3 semaines.

La réponse classique en aromathérapie française pour un problème de candidose est de proposer un traitement antiparasitaire très puissant et par voie orale et par voie vaginale pour les candidoses vaginales. Dans tous les cas, il sera très bénéfique d'associer le protocole aromathérapeutique classique au travail avec HE Citrus aurantium feuille. Pour nos abonnés qui veulent en savoir plus sur les stratégies thérapeutiques à mettre en place en cas de candidoses vaginales, je vous invite à regarder la vidéo consacrée spécifiquement aux problèmes gynécologiques.

### **3. Spasmophilie : la réponse aroma**

Le deuxième problème de santé que je vais aborder est celui de la spasmophilie. En cas de palpitations et de tachycardie accompagnant l'état spasmophile, appliquez 5 gouttes HE Petit grain bigarade dans une cuillère à café d'HE Amande douce en massage sur le thorax, matin et soir, pendant les périodes d'inconfort.

### **4. Débarrassez-vous de l'apnée du sommeil**

Si vous souffrez d'apnée du sommeil, l'huile essentielle de

Petit grain bigarade est un très bon choix. Souvent l'apnée du sommeil est accompagnée d'un peu d'embonpoint ! La nuit, avec la posture couchée, la respiration se bloque. En termes énergétiques, on peut traduire ce phénomène par une préoccupation avec la dimension matérielle qui se fait aux dépens de la dimension « céleste », c'est-à-dire, que l'estomac bloque l'accès à l'air. À l'origine du déséquilibre se trouve un problème psycho-affectif d'insécurité (elle ne peut pas respirer à pleins poumons et de manière confiante) qui pousse la personne à se rassurer par la matière (en prenant du poids).

La Signature du Petit grain bigarade l'indique parfaitement pour ce carrefour psycho-affectif qui vise l'équilibre entre les poumons (les feuilles), le cœur (la forme de la feuille) et l'estomac (le fruit). Pour les personnes qui souffrent d'apnée du sommeil, massez votre thorax avec 5 gouttes HE Petit grain bigarade mélangées avec 10 gouttes HV amande douce tous les soirs pendant 3 semaines. Terminez le massage avec un appui maintenu pendant une minute au niveau de deux points d'acupressure (le Rein) qui se trouvent de part et d'autre du sternum juste sous les clavicules.

### **Essayez le bain hyperthermique**

Un dernier conseil que je souhaite vous donner pour cette huile essentielle incontournable dans toute trousse

« bien-être », c'est un véritable cadeau que vous pouvez vous faire quand vous le voulez. Surtout en fin de semaine après une semaine bien remplie. Il s'agit d'un bain hyperthermique, de type *ofuro* japonais, auquel vous pouvez ajouter 15 gouttes HE Petit grain bigarade.

Faites couler un bain très chaud (environ 38°) et ajoutez-y 2 tasses de Sels d'Epsom (du sulfate de magnésium) et les 15 gouttes HE Petit grain avant de vous y immerger pendant 15 minutes.

En plus d'avoir un effet de purge sur toutes les toxines de l'organisme, le sulfate de magnésium est un décontractant musculaire exceptionnel.

Les bienfaits thérapeutiques de ce bain sont multiples :

- il favorise l'élimination des toxines qui stagnent au niveau de l'hypoderme sous la forme de cellulite et de rétention d'eau,
- il augmente la vaisseau-dilatation et réduit les inflammations,
- il permet d'absorber le magnésium par la peau et favorise un bon sommeil réparateur.

Attention : le bain hyperthermique ayant un but thérapeutique, sa pratique impose également de la prudence. Il est contre-indiqué pour les personnes cardiaques et/ou qui souffrent d'hypertension artérielle,

ainsi qu'aux femmes enceintes.

Après être sorti du bain, pensez à vous hydrater en buvant de l'eau.

C'est aussi le moment opportun de bénéficier d'un massage des pieds à l'huile essentielle de Petit grain bigarade ! Pour ce faire, diluez 5 gouttes HE Citrus aurantium (feuille) dans 10 gouttes HV Amande douce par pied. Faites pénétrer l'ensemble par un massage profond de la plante du pied. Commencez au niveau du creux du pied par des rotations respectant le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, vous pouvez étendre votre application à l'ensemble du pied en remontant le tendon d'Achille.

# Abréviations

## *principales*

**HE** : Huile essentielle

**HV** : Huile végétale

**HA** : Hydrolat

**BEV** : Bioélectronique de Claude-Vincent

**HEBBD** : Huile essentielles biologiquement et botaniquement définie

**HECT** : Huile essentielle chémotypée

ISBN : 978-2-9701154-1-0

Le petit guide des Huiles essentielles – Février 2017

© BioSanté Editions

A thick yellow rectangular border frames the central text on a dark blue background.

# **LE PETIT GUIDE DES HUILES ESSENTIELLES**