



DANIÈLE FESTY

*La spécialiste mondiale
de l'aromathérapie*

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES



**LE BEST-SELLER
DE RÉFÉRENCE :
+ DE 1 MILLION
D'EXEMPLAIRES
VENDUS !**

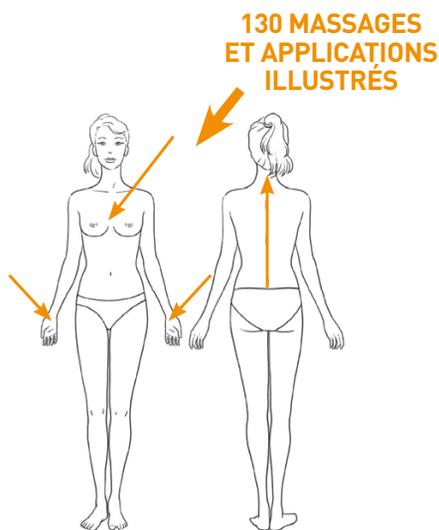
**NOUVELLE ÉDITION AUGMENTÉE,
ENTIÈREMENT MISE
À JOUR.**

- **Les 79 huiles essentielles** les plus efficaces
- À respirer, à avaler, à diffuser, à appliquer sur la peau en compresses, en massages ou dans le bain, plus de **600 formules** personnalisées pour traiter 230 maux du quotidien
- **130 massages et applications illustrés** pour vous soigner vite, bien et sans risque, avec les huiles essentielles
- **Toutes les idées bien-être** pour profiter des huiles essentielles à la maison et vos cosmétiques 100% naturels

**L E D U C S
P R A T I Q U E**

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

Avec ce livre de référence, découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, pour une maison plus saine et plus agréable, et une cuisine plus digeste et plus parfumée !



Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est l'auteure de nombreux best-sellers, dont *Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles*, *Ma bible anti-douleurs avec les huiles essentielles*, *Mes 1 000 ordonnances huiles essentielles*, aux éditions Leduc.s.

Elle a vendu 2 millions de livres dans le monde.

Retrouvez-la sur son site : Danielefesty.com

Cette bible unique, complète et pratique, réunit toutes les informations pour mieux vivre :

- Apprivoisez les 79 huiles essentielles les plus efficaces : arbre à thé, lavande, romarin, gaulthérie, hélichryse, ylang-ylang... à chacune ses propriétés.
- Utilisez les voies d'administration les plus appropriées pour un maximum d'action et de sécurité.
- Visualisez les zones d'application grâce à nos illustrations claires et adoptez les bons gestes complémentaires.
- Constituez votre trousse personnalisée, pour avoir toujours sous la main vos flacons indispensables. Enfants, futures mamans, seniors : à chacun ses « essentiels ».
- Glissez dans votre sac à main 3 huiles essentielles d'urgence : anti-mal de tête et digestion facile (menthe), antistress (camomille), pour lutter contre rhume/refroidissement/grippe (ravintsara).

ISBN : 979-10-285-1004-6



24,90 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

WWW.AGENCE-SUPERNOVA.COM

Photos : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes meilleures tisanes aromatiques, 2018.
Ma bible anti-douleurs avec les huiles essentielles, 2017.
Les 6 huiles essentielles indispensables, c'est malin, 2017.
Je m'initie aux huiles essentielles, le guide visuel, 2017.
Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles, 2017.
Mes 1 000 ordonnances huiles essentielles, 2017.
Mes huiles essentielles anti-âge, 2016.
Mes huiles essentielles antistress, 2016.
Soignez vos troubles digestifs avec les huiles essentielles, 2016.
Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2016.
Les huiles essentielles, ça marche, 2015.
Massages et automassages aux huiles essentielles, 2015.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur : www.editionsleduc.com/daniele-festy
Et retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

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

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Réédition enrichie et mise à jour de *Ma bible des huiles essentielles*, parue en juin 2008.

Illustrations : Delétraz
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1004-6

DANIÈLE FESTY

MA BIBLE
DES HUILES
ESSENTIELLES

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Avertissement	7
PREMIÈRE PARTIE	
LE MONDE FASCINANT DES HUILES ESSENTIELLES ET DE L'AROMATHÉRAPIE	9
L'aromathérapie en 22 questions/réponses	13
L'aromathérapie : un traitement personnalisé	33
Les voies d'administration	53
Les 79 huiles essentielles majeures	73
Les 28 meilleures huiles végétales (et autres supports pour bien profiter des huiles essentielles)	143
Les hydrolats	157
SECONDE PARTIE	
L'AROMATHÉRAPIE POUR SE SOIGNER DE A À Z AU QUOTIDIEN	163
Index	539
Table des matières	543

AVERTISSEMENT

Chers lecteurs,

Dans nos livres, chaque fois qu'un conseil peut être efficace en ne manipulant qu'une huile essentielle, un extrait de plante, nous vous le faisons clairement savoir en indiquant le geste « le + simple ». Dans de nombreux cas cependant, une synergie formée de plusieurs ingrédients, apportant chacun ses principes actifs qui s'ajoutent les uns aux autres en modulant au mieux l'activité finale, est plus intéressante. Dans cette situation, soit vous pourrez acquérir les différents produits de base et exécuter le mélange simple vous-même à la maison, soit la préparation en question n'est réalisable que dans un préparatoire de pharmacie équipé du matériel adéquat et du personnel préparateur diplômé. Je parle ici de gélules (voir p. 164), suppositoires, ovules, crèmes complexes... Nous savons que de nouvelles directives sont attendues (ou même déjà parues, selon la date où vous aurez ce livre en main) concernant ces préparations réalisées à l'officine, qu'elles soient phytothérapeutiques (plantes), aromatiques (huiles essentielles) ou nutrithérapeutiques (vitamines, minéraux, acides gras...). Vos pharmacies « habituelles », spécialisées en préparations officinales, continueront probablement à vous fournir sans problème directement vos préparations. Il suffit de se présenter au comptoir, livre en main ! Certaines peuvent, en revanche, vous réclamer une prescription établie par un médecin, qui reprend la formule en question. Vous devrez alors passer par le médecin aromathérapeute/nutrithérapeute, ou même généraliste ouvert à ces disciplines naturelles qui voudra bien vous prescrire la préparation suggérée. Une étape souvent utile pour votre santé, car évitant toute erreur de diagnostic que vous auriez pu commettre en automédication. Nous rencontrons de plus en plus de ces médecins, ravis de pouvoir prescrire des formules efficaces, naturelles et sur mesure pour leurs patients.

Vous trouverez sur mon blog une liste, régulièrement mise à jour, des pharmacies réalisant les préparations (la plupart proposent des envois postaux si vous n'habitez pas à proximité) :

<http://www.danielefesty.com/pharmacies.html>

Pour obtenir les coordonnées de médecins spécialistes, je ne saurais trop vous conseiller de contacter l'une de ces pharmacies.

Merci de votre écoute et de votre enthousiasme constant.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES...

En cas de problème de santé, le plus difficile est bien souvent de poser le bon diagnostic. Des maux de tête peuvent être dus à une infection dentaire ou à une sinusite ; une douleur de dos peut être liée à un ulcère à l'estomac ; une fièvre peut être anodine, même si elle est élevée, ou cacher une infection grave, même si elle est modérée... Si vous avez le moindre doute, il est impératif de consulter un médecin, seul habilité à poser le bon diagnostic.

N'interrompez jamais de votre propre chef un traitement médical pour le remplacer par des huiles essentielles. Les conséquences pourraient être graves.

Les médecins et les pharmaciens spécialistes en aromathérapie ne sont pas encore très nombreux. Il est cependant toujours préférable de s'adresser à eux pour un traitement précis et efficace.

À PROPOS DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles agissent extrêmement rapidement. Si vous n'obtenez pas de résultats très nets dans les temps indiqués, ne vous obstinez pas. Sans doute n'avez-vous pas posé le bon diagnostic, et ne prenez-vous pas la bonne huile essentielle. Consultez.

Ne prenez pas une huile essentielle à la place d'une autre, même si on vous affirme que « c'est la même chose ». Non, ce n'est pas la même chose. De la lavande officielle, ce n'est pas de la lavande aspic ni du lavandin. Bien entendu, si le professionnel auquel vous vous adressez connaît bien l'aromathérapie, faites-lui confiance. Mais seulement dans ce cas !

Respectez strictement le mode d'utilisation et les posologies conseillées. Ne multipliez pas les prises ni les dosages de votre propre chef. 1 goutte, c'est 1 goutte, ce n'est pas 2 gouttes, et 3 fois par jour, ce n'est pas 5 fois par jour.

Soyez prudent lorsque vous traitez un jeune enfant (surtout un bébé) ou une femme enceinte.

Un adulte peut évidemment utiliser une essence conseillée aux enfants, mais l'inverse n'est pas toujours vrai : si la mention « adulte » est spécifiée à côté d'une formule, cette dernière ne convient qu'à l'adulte. Ne l'administrez pas à un enfant, même en divisant les doses par deux !

Lorsqu'on l'applique sur la peau, il faut d'abord mélanger l'huile essentielle à une huile végétale afin de la diluer et écarter tout risque d'irritation. On peut toutefois utiliser quelques huiles essentielles pures sur de petites surfaces, un nombre restreint de fois.



Première partie

Le monde fascinant des huiles essentielles et de l'aromathérapie

POUR LA PETITE HISTOIRE...

Nous savons tous que la médecine par les plantes est la plus ancienne du monde, alors que les hommes n'ont eu longtemps qu'elle pour soigner leurs maladies et panser leurs blessures. Avec succès, sinon nous ne serions pas là pour en parler ! Certainement, l'aromathérapie « artisanale » remonte à des dizaines d'années avant J.-C. En Asie, un alambic datant de 5 000 ans avant notre ère, indique que la Chine et l'Inde maîtrisaient déjà quelque peu les procédés d'extraction. Les Égyptiens employaient les huiles essentielles pour embaumer leurs morts 4 000 ans avant J.-C. Cèdre du Liban, nard, encens, myrrhe, cannelle... que de noms associés au patrimoine culturel égyptien, et mentionnés tant dans les papyrus médicaux que dans les traditions d'hygiène quotidienne. Les résines d'encens découvertes dans le tombeau de Toutankhamon, 3 250 ans après son inhumation, exhalaient encore leur parfum !

L'HUILE ESSENTIELLE DE ROSE : LA PREMIÈRE DU MONDE !

Il est vrai qu'en l'absence d'outils « scientifiques » pour détailler leur composition, on s'intéressait alors particulièrement aux huiles essentielles en parfumerie. Cependant, peu à peu, sur tous les continents, la médecine s'organise, devient plus précise, plus cartésienne et scientifique. C'est Avicenne, ou Ibn Sīnā, médecin persan, qui distille la toute première huile essentielle pure. Un cheminement somme toute logique : les Arabes ont introduit les épices et développé le marché des herbes aromatiques en Europe – ils allaient chercher les premières en Asie et faisaient pousser les secondes sur leur propre sol, propice. Ail, oignon, herbes et épices mais aussi miel, datte, cresson, céleri ou artichaut (« créé » par les Arabes à partir du chardon) étaient considérés comme d'excellents outils thérapeutiques. Ils outrepassaient largement leurs propriétés culinaires pour déborder sur le domaine curatif. En ce qui concerne la phytothérapie, les Arabes sont allés bien plus loin que les simples infusions ou applications classiques. Pour mieux bénéficier des principes actifs, ils ont inventé le laudanum (boisson antidouleur, à base d'opium et de diverses épices, alcoolisée pour renforcer l'effet antalgique de l'opium). Même si les Égyptiens utilisaient déjà les essences de plantes en vue de conserver les momies, c'est Avicenne qui, le premier, extrait une huile essentielle pure. Et pas des moindres, puisqu'il s'agit de l'une des plus précieuses : celle de rose ! Pour réaliser ce petit exploit, il s'appuie sur les enseignements perses (inventeurs probables de la distillation) et met au point l'alambic. L'aromathérapie fera désormais partie intégrante des traitements préconisés par Avicenne dans tous ses écrits médicaux.

AVICENNE ET LA ROSE

La popularité d'Avicenne, médecin persan, « le Prince des Philosophes », surpasse encore celle de Rhazès, pourtant déjà immensément respecté, et considéré comme l'inventeur de la médecine hospitalière. On raconte qu'Avicenne était alchimiste et aurait même découvert le secret de l'immortalité. Plus certainement, il était avant tout médecin et philosophe (années 980-1037).

Avicenne est à la médecine arabe ce qu'Hippocrate est aux Grecs : tout. Auteur de plus de 150 livres savants, dont 16 traités médicaux, il est l'aboutissement logique et visionnaire d'un formidable brassage d'idées et d'avancées médicales. Sa médecine porte l'empreinte de Rhazès (pour l'examen clinique), celles d'Hippocrate (pour la diététique) et d'Aristote (pour la logique) mais aussi les connaissances en phytothérapie du grec Dioscoride, et même des exercices indiens (pour le corps et la respiration) ! Son célèbre *Canon de la Médecine*, encyclopédie théorique et pratique de toutes les maladies répertoriées, est le « best-seller » toutes catégories confondues au Moyen Âge. Il y décrit le diabète, la méningite, distingue les diverses formes de paralysie, évoque les maux véhiculés par le placenta, décrit enfin exactement l'anatomie de l'œil, détaille précisément les valves cardiaques et leurs rôles... Mais encore, il hisse l'eau purificatrice (hydrothérapie) au rang de traitement, de même que les bonnes relations humaines indispensables à la santé mentale. Il formalise les notions de contagion, d'eau et de sol vecteur de maladies, améliore la précision des instruments de mesure, et s'intéresse même à l'ablation des tumeurs cancéreuses. La chirurgie était d'ailleurs l'un des points forts de la médecine arabe, rompue aux interventions viscérales, ophtalmologiques ou même aux trépanations et autres gestes chirurgicaux fort délicats... et fort réussis.

Dans ce contexte, Avicenne, donc, produit la première vraie huile essentielle du monde : un petit flacon de rose.

LE PHARMACIEN : L'AROMATHÉRII

Il faut encore patienter des années avant que l'aromathérapie franchisse les portes de l'Europe, notamment de la France, et ce grâce aux Romains. Les croisades ont ceci de positif : les échanges commerciaux et culturels permettent de grands brassages interpopulations. Résultat, grâce à son indiscutable supériorité sur les autres « médecines » de l'époque, l'aromathérapie devient rapidement la science première de la pharmacie : au Moyen Âge, le pharmacien était appelé « aromathérii ». Au début du xvii^e siècle, une bonne centaine d'huiles essentielles sont dûment répertoriées et employées pour soigner des troubles bien précis. Puis, vient l'avènement des médicaments de synthèse avec lesquels on imagine pouvoir tout guérir ; l'aromathérapie, comme la phytothérapie, sont mises de côté. Pour revenir en force

au xx^e siècle, sous l'égide de René-Maurice Gattefossé, inventeur du mot « aromathérapie » (1928) et premier surpris de sa découverte. Un jour où ce chimiste et parfumeur s'était gravement brûlé dans son laboratoire, il plongeait, sans réfléchir, sa main blessée dans une bassine remplie d'huile essentielle de lavande. Soulagement instantané. Sa curiosité naturelle le pousse à poursuivre ses investigations, et fait naître des vocations. Plusieurs chimistes, médecins et pharmaciens se penchent alors sur cette « super-phytothérapie ». Notamment le Dr Jean Valnet (1920-1994), chirurgien militaire, qui soigne les soldats blessés grâce aux extraordinaires propriétés antiseptiques des huiles essentielles. Un grand pas est encore franchi au milieu des années 1970 grâce au chercheur aromatalogue Pierre Franchomme, lequel découvre les chémotypes (« l'empreinte digitale de chaque huile essentielle », voir plus loin), une étape qui procure incontestablement ses lettres de noblesse scientifique à une discipline d'avenir : la nouvelle aromathérapie, plus ciblée, plus précise, plus efficace, présentant moins de risques.

Il a donc fallu attendre des dizaines de milliers d'années pour analyser de près et saisir les finesses thérapeutiques des huiles essentielles. Ce n'est qu'aujourd'hui que l'on prend véritablement conscience de leur extraordinaire potentiel, d'autant que l'on peut comparer leurs capacités à rivaliser sur bien des plans avec nos médicaments les plus puissants.

L'AROMATHÉRAPIE EN 22 QUESTIONS/RÉPONSES

1. QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Une huile essentielle est la fraction odorante volatile extraite des végétaux. C'est le parfum concrétisé de la plante, un véritable concentré. Elle peut être extraite de différentes parties d'un végétal : les feuilles (ex : eucalyptus), les fleurs (ex : camomille), l'écorce (ex : la cannelle), le bois (ex : le cèdre), le zeste (ex : le citron) et bien d'autres encore : les graines, les baies, les fruits, le bulbe... Vous avez forcément déjà été en contact avec certaines huiles essentielles. Par exemple, lorsque vous épluchez une orange ou une clémentine, ce qui sent fort et pique les yeux, c'est son essence (= de l'huile essentielle) !

2. À QUOI RESSEMBLE-T-ELLE ?

Les huiles essentielles sont liquides. Elles sont huileuses mais, contrairement aux huiles végétales, elles ne sont pas grasses puisqu'elles s'évaporent. Si vous laissez un flacon ouvert, vous l'apprendrez vite à vos dépens !

Chaque huile essentielle est unique, possède son odeur et ses caractéristiques spécifiques. Certaines sont particulièrement épaisses (visqueuses), comme celle de myrrhe, d'autres très foncées. En général, elles sont de couleur jaune, mais plusieurs se distinguent : les huiles essentielles de camomille allemande et de tanaïsie sont bleues, celle de sarriette, rouge, la bergamote est d'un très joli vert pâle, l'inule, vert émeraude... Une belle palette de couleurs !

Les huiles essentielles sont plus légères que l'eau et non miscibles (elles ne se mélangent pas à l'eau), ce qui permet de les séparer dans l'essencier de manière totalement naturelle. En revanche, voici ce qui les caractérise spécifiquement : elles se mélangent à l'alcool, à n'importe quel corps gras et à certains solvants.

3. POURQUOI Y A-T-IL DES HUILES ESSENTIELLES DANS LES PLANTES ?

Les plantes survivent grâce, entre autres, à leurs essences. Étant donné qu'elles ne peuvent se déplacer pour se mettre à l'abri, il leur fallait inventer un système de protection extrêmement efficace, antibiotique, antisolaire, etc. Ce sont elles, finalement, qui ont imaginé l'aromathérapie ! Les essences leur servent à séduire les insectes pollinisateurs, à se protéger des brûlures solaires, des prédateurs et des maladies, et enfin à guérir (blessures, attaques diverses...).

4. QUEL EST LE PRINCIPE ACTIF DES HUILES ESSENTIELLES ?

Il y a plus de 200 substances actives différentes dans chaque huile essentielle ! Des alcools, des éthers, des terpènes, des acétates, des cétones, des phénols... C'est l'ensemble qui lui confère ses propriétés, et non pas seulement tel principe actif. C'est aussi parce que les principes dits « actifs » sont entourés d'autres substances que notre organisme tolère les huiles essentielles. Tandis que dans les médicaments classiques, c'est justement leur « pureté » chimique (un principe actif, point) qui est aussi responsable de leurs effets secondaires. Les constituants « mineurs » ne sont donc pas mineurs du tout. Cependant, pour une lecture plus facile, nous n'avons sélectionné que les principes actifs majeurs de chaque huile essentielle dans la 2^e partie : « L'aromathérapie pour se soigner de A à Z au quotidien » (p. 163).

5. QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS MAJEURES DES HUILES ESSENTIELLES ?

Elles sont extrêmement anti-infectieuses, antiseptiques et antivirales. Ce sont les seules alternatives aux antibiotiques, et elles ont largement fait la preuve de leur efficacité dans ce domaine, notamment contre les infections respiratoires. Mais leurs aptitudes couvrent des domaines bien plus larges : elles sont antidouleurs, cicatrisantes, antihémorragiques, digestives, elles régulent l'immunité, les hormones, elles déstockent les graisses infiltrées ou renforcent les vaisseaux sanguins... À chaque huile essentielle son rôle et, pour la plupart, ses multiples activités !

6. SONT-ELLES VRAIMENT DES ANTIBIOTIQUES NATURELS ?

Oui. Certaines huiles essentielles sont extraordinairement « antibiotiques », même si l'on devrait plutôt dire « antiseptiques » dans le sens où, contrairement aux antibiotiques (« contre la vie »), elles ne détruisent pas au passage notre flore bénéfique. Un point extrêmement important, d'autant que l'on connaît désormais l'importance cruciale des microbiotes (bactéries amies) dans notre intestin mais aussi sur notre peau, dans notre bouche...

En tout cas, c'est pour leurs propriétés « antibiotiques » qu'elles ont été utilisées en tout premier lieu. C'est exactement pour cela que les plats traditionnels des pays chauds sont très épicés : les huiles essentielles des épices permettent de freiner le développement microbien de l'aliment. C'est aussi pour cette raison que les hommes emploient les huiles essentielles depuis des millénaires, sous forme de fumigation ou de frictions. Pourtant, ce n'est qu'en 1887 que Chamberland a pu évaluer scientifiquement les vertus antibiotiques des huiles essentielles d'origan, de girofle et de cannelle sur le *Bacillus anthracis* (le bacille du charbon). Le résultat a dépassé ses espérances.

Par la suite, dans l'histoire de l'aromathérapie, de nombreuses études ont rapporté la mort de microbes courants comme des plus meurtriers : diphtérie, typhoïde, colibacille et autres streptocoques, tous succombent aux huiles essentielles.

Les travaux ont toujours mis en évidence le très large « spectre » d'action des huiles essentielles : une toute petite huile peut combattre efficacement de nombreux germes redoutables !

7. L'AROMATHÉRAPIE, C'EST QUOI ?

L'aromathérapie est l'art de soigner par les huiles essentielles. C'est une « super-phytothérapie ». Bien que les hommes se traitent ainsi depuis des milliers d'années, le mot « aromathérapie » n'est apparu qu'en 1930, ce qui n'est pas si ancien ! À condition de choisir l'huile essentielle adéquate et de l'employer à bon escient (dosage, posologie...), on est assuré d'être soigné vite, bien et sans risque d'effets délétères.

Pour une utilisation des huiles essentielles dans le domaine de la beauté et du bien-être, on parle plutôt d'**aromatologie** (logie = science, connaissance ; donc la connaissance des huiles essentielles). Et lorsqu'on ne s'intéresse qu'à l'odeur de l'huile essentielle, toujours dans un objectif de bien-être et non de soin, on parle d'**aromachologie**.

8. QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE AROMATHÉRAPIE ET PHYTOTHÉRAPIE ?

La phytothérapie est la médecine par les plantes. Elle se décline sous de très nombreuses formes (tisanes, extraits secs ou fluides, macérats, sirops, suspensions intégrales de plantes fraîches...). Les extraits de plantes sont solubles dans l'eau, dans l'alcool et éventuellement dans la glycérine. L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie, puisqu'il s'agit de se soigner par les plantes. Elle s'intéresse à la partie volatile, étherée de la plante.

Il est absolument impossible de comparer un extrait de plante (phytothérapie) et une huile essentielle (aromathérapie). Certaines parties de la plante, totalement inoffensives en tisane

ou en gélule, seraient extrêmement toxiques si elles étaient proposées sous forme d'huile essentielle. Cette distinction entre les différentes parties de la plante est fondamentale. Ainsi, l'huile essentielle de coriandre, issue des fruits mûrs et secs, est tonique, digestive, euphorisante et anti-infectieuse. Tandis que tirée de la feuille, cette essence se révèle sédative et anti-inflammatoire.

Les techniques d'extraction de l'huile essentielle sont plus délicates que celles employées en phytothérapie. Une huile essentielle est beaucoup plus concentrée qu'un extrait sec ou fluide, qu'une teinture mère, qu'une gélule de poudre. Par exemple, 10 gouttes d'huile essentielle d'origan sont extraites de 300 g d'origan. Souvent, une association huile essentielle (aromathérapie) + plantes (phytothérapie) est recommandée. La première soigne vite et fort, la seconde permet une efficacité prolongée dans le temps et aide le corps à retrouver ses capacités de défense.

9. DE QUELLE PARTIE DE LA PLANTE SONT EXTRAITES LES HUILES ESSENTIELLES ?

Tout dépend. Lorsqu'on extrait une huile essentielle, on emploie rarement la plante entière. Seule une partie (ou deux) fournit l'huile recherchée. Par exemple, l'huile essentielle d'écorce de cannelle peut provenir de l'écorce ou de la feuille et les huiles essentielles obtenues alors n'auront pas les mêmes propriétés.

En fonction de l'organe producteur employé, le nom de l'huile essentielle diffère. Exemple : l'oranger amer (*Citrus aurantium ssp amara*). Sa **feuille** donne de l'huile essentielle de **petit grain bigarade** (ou bigaradier), sa **fleur** de l'huile essentielle de **néroli**, son **zeste** de l'essence d'**orange amère**. Vous comprenez mieux pourquoi lorsque dans certains livres vous lisez « prendre de l'huile essentielle d'orange », vous ne pouvez vraiment pas exploiter le conseil ?

10 EXCELLENTEES RAISONS D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES « ANTIBIOTIQUES »

Si l'on compare les médicaments antibiotiques aux huiles essentielles, quelques différences majeures expliquent l'intérêt de ces dernières.

1. **Les huiles essentielles ne provoquent pas d'antibiorésistance.** L'heure est grave. Les antibiotiques ne sont plus aussi efficaces qu'avant. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), certains de nos antibiotiques ne le seront plus du tout d'ici 10 à 20 ans. À force de les employer pour un oui, pour un non, ou encore parce que nous les avons mal utilisés (notamment en stoppant trop tôt le traitement), ils sont devenus inactifs sur de nombreux germes qui se sont « habitués » et modifiés en conséquence. Il faut alors augmenter de plus en plus les doses pour obtenir un

→

résultat. C'est ce qu'on appelle la résistance aux antibiotiques. C'est très préoccupant : certains médecins estiment que les maladies infectieuses pourraient devenir très présentes les prochaines années, tandis que nous serons impuissants à les combattre. La France est au deuxième rang des pays consommateurs en Europe, juste derrière la Grèce. Elle consomme 30 % d'antibiotiques en plus par rapport à la moyenne européenne. 158 000 Français contractent chaque année une infection à bactéries multirésistantes, et 12 500 en meurent**. Sans compter que l'abus d'antibiotiques semble réserver d'autres mauvaises surprises. Ainsi, la très sérieuse Association américaine de médecine signale que ces médicaments augmentent le risque de... cancer du sein. Raison de plus pour renforcer le terrain et tout faire pour ne pas avoir besoin d'antibiotiques. Parce que « les antibiotiques, ce n'est pas automatique » ! Au contraire, l'efficacité des huiles essentielles ne faiblit pas au fur et à mesure de leur utilisation, et il n'y a pas besoin de multiplier les doses pour guérir. L'extrême variété de leurs composants empêche les microbes d'organiser leur résistance. Surtout lorsqu'elles sont associées entre elles. Non seulement elles renforcent alors leur pouvoir d'action, mais en outre elles « brouillent » encore davantage les pistes pour les bactéries qui ne peuvent décidément pas s'y « habituer ».

2. **La majorité des huiles essentielles antibiotiques sont également antivirales.** Or, on sait que dans 8 cas sur 10, les maladies ORL (grandes génératrices de prescriptions d'antibiotiques) sont dues à des virus ! Hélas, les antibiotiques sont encore souvent prescrits abusivement dans ce cas, alors qu'ils sont totalement inutiles contre les virus. En revanche, les huiles essentielles vont lutter contre les virus ET leur action antibiotique préventive pourra empêcher les surinfections. Par exemple, en traitant la grippe ou le rhume (deux maladies virales), on évite qu'ils dégénèrent en bronchite ou en sinusite (deux maladies bactériennes).
3. Les médicaments antibiotiques empêchent les germes de se reproduire et de survivre en bloquant leurs fonctions de base (organiques et métaboliques). Les huiles essentielles agissent de même, mais **modifient aussi « l'environnement »**, qu'elles rendent impropre à la vie de ces germes.
4. Les huiles essentielles sont efficaces par voie orale à des concentrations dans le sang **cinquante fois moindres** que celles des antibiotiques !
5. **Les huiles essentielles stoppent la prolifération des germes nocifs tout en ayant une influence positive sur la réponse immunitaire** et le terrain, afin d'éviter que la maladie ne récidive. Ce qui n'est pas le cas des médicaments antibiotiques classiques, qui, tels des bazookas, détruisent massivement les bonnes comme les mauvaises bactéries, mais ne s'intéressent absolument pas à de nouvelles invasions potentielles. D'où les traitements répétés, notamment pour des troubles ORL chez les enfants (otites, sinusites, pharyngites...).
6. Selon le contexte, l'aromathérapie peut être employée à la place de médicaments antibiotiques. C'est le cas pour la majorité des maladies respiratoires de l'hiver. **Les huiles essentielles permettent de se soigner vite, bien, très efficacement**, sans avoir recours systématiquement aux antibiotiques (effets secondaires, résistance).

→

* Source : Journée européenne d'information sur les antibiotiques, novembre 2015.

7. **L'aromathérapie peut également être utilisée en complément d'un antibiotique classique**, afin de renforcer ses effets et d'obtenir des résultats plus rapides et durables.
8. **L'aromathérapie est tout aussi précise que l'antibiothérapie.** Pour analyser l'impact d'un médicament antibiotique sur des microbes, les médecins utilisent un antibiogramme. C'est-à-dire qu'ils prélèvent les germes sur la personne malade et regardent en laboratoire quel antibiotique les combat le plus efficacement. En fonction des résultats, le patient reçoit en prescription le médicament s'étant montré le plus utile. L'aromatogramme suit exactement le même principe, sauf que les huiles essentielles remplacent les antibiotiques : on observe dans la boîte de Pétri l'activité de telle ou telle huile essentielle sur le germe pathogène pour quantifier leur pouvoir antibactérien. Par exemple, celles de thym, de cannelle de Ceylan ou de girofle sont fortement antiseptiques, celles de pin, d'eucalyptus et de lavande le sont moyennement. Étant donné la recrudescence des résistances aux antibiotiques, et sachant que les huiles essentielles ne présentent pas cet inconvénient, l'aromatogramme a un très bel avenir devant lui !
9. **Une huile essentielle « antibiotique » détruit un nombre très élevé de bactéries différentes**, alors qu'un médicament antibiotique classique n'agit que sur quelques germes.
10. **Les huiles essentielles vaporisées ou diffusées désinfectent une pièce en moins de 10 minutes** : adieu germes, virus, bactéries nocives ! Un « plus » particulièrement appréciable dans un bureau en hiver, ou à la maison, pour éviter de vivre dans un réservoir à microbes.

Extrait d'une étude menée par la faculté de pharmacie de Montpellier aboutissant à ces résultats :

INFECTION	HE DE SARRIETTE	HE DE LAVANDE OFFICINALE	HE DE LAVANDE ASPIC	HE DE LAVANDIN SUPER
Abcès cutané	0,500	2,000	2,000	2,000
Anthrax	0,250	2,000	2,000	2,000
Entérocolite (intestin)	0,500	4,000	4,000	4,000
Lymphangite	0,250	4,000	2,000	4,000
Impétigo	0,125	2,000	2,000	-
Furoncle	0,125	2,000	2,000	2,000
Abcès buccal	0,125	2,000	2,000	2,000
Abcès dentaire	0,500	2,00	2,000	2,000
Cystite	0,250	2,000	2,000	2,000
Furoncle	0,250	1,000	1,000	0,500

Dose active en mg/ml

→

Comment lire ce tableau ?

L'HE de sarriette est hyper-antiseptique et tue nettement plus de microbes et de champignons microscopiques que les autres. Mais n'oubliez pas que le maximum d'efficacité ne va pas toujours avec le maximum d'innocuité. Raison pour laquelle une formule réunissant plusieurs huiles essentielles est généralement préférable car généralement mieux tolérée.

GERME TESTÉ	HE DE SARRIETTE	HE DE LAVANDE OFFICINALE	HE DE LAVANDE ASPIC	HE DE LAVANDIN SUPER
<i>Hanensula</i> (une levure qui donne une odeur de « colle »)	0,500	2,000	2,000	2,000
<i>Candida mycoderma</i>	0,500	2,000	2,000	2,000
<i>Candida albicans</i> (= mycose de la peau, des muqueuses buccales ou vaginales, des ongles (onyxis), des plis (intertrigos))	0,500	2,000	2,000	2,000
<i>Candida parapsilosis</i> *	0,500	4,000	4,000	2,000
<i>Saccharomyces carbengensis</i>	0,500	2,000	2,000	2,000
<i>Epidermophyton floccosum</i> (= mycoses des plis, intertrigos...)	0,250	1,000	1,000	1,000
<i>Trichophyton interdigitalis</i> (= mycose entre les doigts)	0,250	1,000	1,000	1,000
<i>Aspergillus niger</i>	0,250	1,000	1,000	1,000
<i>Geotricum asteroides</i>	0,250	2,000	4,000	2,000
<i>Candida tropicalis</i>	0,500	4,000	2,000	2,000
<i>Candida pelliculosa</i>	0,500	1,000	1,000	1,000

Dose active en mg/ml

* Le parapsilosis est responsable désormais de 15 % des infections à candida, et c'est le plus commun des candida dans certains hôpitaux (infections nosocomiales) car il est capable de se coller aux matériaux en plastique (cathéter...), pour migrer ensuite dans le sang. Il peut être coupable de candidoses invasives et se révèle plus ou moins dangereux selon qu'il déclenche des symptômes cutanés ou de l'ongle... ou une inflammation cardiaque (endocardite) chez les patients fragiles (VIH...). Les malades sont malheureusement souvent résistants et même multirésistants aux cocktails d'antifongiques qui leur sont alors administrés.

10. LA BOÎTE DE PÉTRI SE PRÉSENTE COMMENT ?

C'est une boîte en plastique dans laquelle on cultive un germe, placé sur 4 mm d'épaisseur de gélose (milieu nutritif). Une fois qu'il s'est développé, on place des petits papiers de 8 mm de diamètre imprégnés de 8 µl d'huile essentiel en test. On laisse « travailler 24 heures ». Ensuite, on observe le halo d'inhibition autour du germe : plus l'HE a été efficace, plus le halo est grand.

- Un halo de 1 à 2 mm obtient + (cette HE est un peu efficace sur ce germe)
- Un halo de 2 à 3 mm obtient ++ (cette HE est bien efficace)
- Un halo de + de 3 mm obtient +++ (cette HE est super-efficace)

11. C'EST QUOI L'INDICE AROMATIQUE ?

C'est son activité antimicrobienne scientifiquement mesurée. Pour cela, on procède comme indiqué ci-dessus avec les boîtes de Pétri, avec autant de boîtes de Pétri que de germes testés. Au final, on compte le nombre de croix (selon les halos expliqués ci-dessus). Les calculs seraient fastidieux à reproduire ici, mais pour résumer, l'huile essentielle qui obtient en final le plus de croix est l'**origan compact**, raison pour laquelle cette HE est devenue la « référence antimicrobienne », toutes souches confondues. Ce qui ne veut pas dire qu'une autre HE antiseptique n'obtiendra pas d'aussi bons résultats (tout dépend de votre infection, en fait). En dehors de l'origan, on reconnaît le **thym**, la **cannelle de Ceylan**, le **clou de girofle** et la **sarriette des montagnes** comme les huiles essentielles ayant l'indice aromatique (donc l'activité antigermes) maximal. Juste après viennent le cajepout, le pin, l'eucalyptus, la lavande, le myrte, le géranium rosat, le petit grain, l'estragon, le serpolet et le niaouli (= indices aromatiques moyens).

LES PROPRIÉTÉS ANTIMICROBIENNES MAJEURES DES HUILES ESSENTIELLES

Les phénols (ce sont aussi les plus antiviraux) = carvacrol, eugénol, thymol.

Les alcools = citronellol, géraniol, linalol, menthol.

Les aldéhydes = citronellal, géranial, néral.

Les cétones = d-Carvone, menthone, thuyone, verbénone.

12. QUELLES SONT LES TECHNIQUES D'EXTRACTION ?

Les huiles essentielles sont dans la plante. Il « suffit » d'aller les chercher : les techniques d'extraction sont faciles à expliquer donc à comprendre, mais plus complexes à réaliser !

Il existe plusieurs façons de les extraire, mais en général 3 grands procédés sont utilisés : la distillation, l'expression et l'extraction par solvant.

- La **distillation** est de loin le procédé le plus répandu, car il convient à la majorité des plantes. Comme les huiles essentielles sont insolubles dans l'eau (ce sont des huiles !) mais solubles dans la vapeur, lorsqu'on envoie de la vapeur d'eau sur la plante, elle se charge au passage des essences. Dans un appareil spécial, la vapeur d'eau ainsi lestée de ces essences est envoyée dans un compartiment pour y refroidir. Là, la vapeur redevient donc liquide et les huiles s'en désolidarisent (elles flottent à la surface). On les récupère alors par décantation. Le temps de distillation dépend de la plante concernée : 1 heure pour le lavandin, 1 h 30 pour la badiane et la lavande officinale, 2 heures pour la mélisse, 4 heures pour le clou de girofle... Et le temps complet de distillation doit être respecté pour l'obtention de l'huile essentielle de bonne qualité qui dévoilera « toute son activité ». À titre d'information, la distillation dure à peine 30 minutes pour les huiles essentielles des lessiviers : ces derniers se fichent éperdument des qualités thérapeutiques des huiles essentielles, seule leur fraction odorante les intéresse.
- L'**expression** consiste, comme son nom l'indique, à presser la partie de la plante concernée pour en récupérer les essences. C'est exactement ce que vous faites lorsque vous pressez entre vos doigts une épluchure de clémentine ou d'orange : l'huile essentielle pique les yeux. Les huiles essentielles obtenues par pression (ou expression) d'écorces d'agrumes sont plutôt appelées « essences » (essence de citron, d'orange, de mandarine...).
- L'**extraction par solvant** consiste à dissoudre les essences dans un solvant volatil (et non dans l'eau). Le résultat s'appelle « l'absolue », presque similaire à l'huile essentielle. On l'utilise en parfumerie, pas en thérapeutique.



13. Y A-T-IL DIFFÉRENTES QUALITÉS ?

Oui. On rencontre le pire comme le meilleur et, le plus souvent, une qualité assez moyenne pour ne pas dire médiocre. Est-il utile de préciser que meilleure est la qualité d'une huile essentielle, plus elle sera efficace et moins elle risquera de provoquer des effets secondaires ? Seules les huiles **100 % naturelles** peuvent être utilisées pour se soigner. Attention aux nombreuses huiles essentielles **synthétiques**, donc fausses, qui non seulement n'ont aucune action thérapeutique, mais en outre peuvent être très toxiques. Près de 90 % d'entre elles n'ont jamais été testées et n'ont jamais prouvé qu'elles étaient sans danger pour l'homme !

Mais même parmi les « vraies », certaines sont évidemment de meilleure qualité que d'autres. Tout dépend de l'emplacement où a poussé la plante, de la technique d'extraction, du stockage, et même si elle a été « coupée » avec une autre huile essentielle, moins chère...

La qualité finale du produit dépend étroitement de la qualité de la distillation. Pour un usage thérapeutique, cette étape doit être irréprochable et l'huile essentielle obtenue au final doit être 100 % pure, 100 % naturelle et 100 % totale c'est-à-dire contenir tous les composants aromatiques de la plante, mais rien d'autre (en particulier, pas de résidus de pesticides). En parfumerie, cosmétiques, produits ménagers (lessives), etc., on peut couper les huiles essentielles avec des molécules synthétiques ou même mélanger entre elles des huiles essentielles pures mais de qualités disparates.

HUILE ESSENTIELLE DE...	EXTRAITE DE...
Ail	Gousses broyées
Oignon	Bulbes
Clou de girofle	Boutons séchés
Pin, sapin	Aiguilles
Cannelle	Écorce, feuilles
Bois de Hô, cade, cèdre, épinette noire, genévrier, santal	Bois
Angélique, livèche, vétiver	Racines
Myrrhe, galbanum	Gomme
Bouleau	Écorce
Vanille	Gousse
Gingembre, nard	Rhizome
Bergamote, bigarade, citron, mandarine, orange, pamplemousse	Écorce, feuilles, fleurs et zestes
Aneth, cardamome, carotte, carvi, céleri, coriandre, cumin, fenouil, persil	Graines
Genièvre	Baies
Muscade, poivre, anis, cubèbe	Fruits (épices)
Cajeput, petit grain, romarin	Tiges et feuilles
Cyprès	Branches et feuilles
Eucalyptus, basilic, laurier noble, lemongrass, mélisse, niaouli, thuya, gaulthérie	Feuilles
Citronnelle, géranium	Plante entière non fleurie
Armoise, estragon, hysope, menthe, origan, sarriette, thym, verveine	Plante fleurie
Marjolaine, camomille allemande, sauge	Tiges fleuries

HUILE ESSENTIELLE DE...	EXTRAITE DE...
Achillée millefeuille, basilic, camomille allemande, camomille romaine, géranium, hélichryse, lavande aspic, lavande super, lavande officinale (vraie), néroli, palmarosa, patchouli, tagetes, rose de Damas, tanaïsie, ylang-ylang	Fleurs et/ou sommités fleuries
Térébenthine	Résine

14. EXISTE-T-IL DES FAUSSES HUILES ESSENTIELLES ?

Oui, nous en avons parlé un peu plus haut. Elles sont souvent utilisées comme simple parfum, généralement bon marché. C'est sûr, si l'on essaie de vous vendre de la pêche, de la fleur de violette*, du lilas, du chèvrefeuille ou du muguet, c'est du synthétique. Même pour embaumer la pièce, nous vous déconseillons ces produits.

Attention ! N'achetez jamais de produits de synthèse (souvent disponibles sur les marchés, dans les boutiques de souvenirs ou même dans certains magasins de cosmétiques), certes bon marché mais ne possédant pas l'ombre d'une qualité thérapeutique. Une huile essentielle, c'est 100 % naturel ou rien. De nombreux produits cosmétiques dits « aux huiles essentielles » n'en renferment que quelques traces.

En revanche, dans les pharmacies, les boutiques de produits naturels ou au rayon « santé » des parapharmacies, on ne trouve théoriquement que des huiles essentielles « pures ». C'est bien, même si cela ne signifie pas que toutes soient de qualité égale, loin de là ! En tout cas, seul le pharmacien peut vous montrer ses flacons d'origine (ceux qu'il utilise pour ses préparations) ainsi que les bulletins de contrôle qu'il reçoit de ses fournisseurs. Et si vous vous demandez comment on peut distinguer une huile naturelle de sa copie, c'est simple : les spécialistes utilisent un examen nommé chromatographie. Il montre en quelque sorte la « carte d'identité chimique » de l'huile. Si la chromatographie du flacon analysé ne présente pas le même aspect que le modèle (on superpose les deux), un excellent fournisseur ne la commercialisera pas.

UNE ÉTIQUETTE TYPE DE « FAUSSE » HUILE ESSENTIELLE

Éthylparaben (les parabens sont très controversés pour diverses raisons), BHT (une substance clairement identifiée comme toxique, sans doute agressive pour l'immunité), Oxybenzone - Benzopnone-3, (une substance considérée comme toxique, un perturbateur endocrinien), Polysorbate-20 (soupçonné de participer à divers troubles et maladies, dont le cancer du sein), etc. Sans parler des arômes artificiels, très souvent hyperallergisants et irritants pour le système respiratoire.

* Il existe de l'absolue de feuilles de violette dont l'odeur n'a rien à voir avec « la violette ».

15. HUILE ESSENTIELLE BIO OU PAS BIO ?

On trouve sur le marché de plus en plus d'huiles essentielles bio, et c'est tant mieux. Obtenues dans le respect du végétal et de l'environnement, on ne peut que saluer l'initiative des marques qui proposent des gammes de ce type. Cependant, ce sont les tests de laboratoire qui « parlent », et c'est le résultat final qui compte. Or une huile essentielle dite « 100 % naturelle » possède une qualité optimale, qu'elle soit bio ou non : lors des tests, elle a prouvé que ses composants étaient à 100 % naturels, et que l'on n'a pas retrouvé trace d'autre chose (résidus de pesticides ou autres). À vous de choisir, c'est de toute façon la qualité du produit fini qui prime, pas seulement la méthode de culture pour l'obtenir.

16. Y A-T-IL VRAIMENT DES DIFFÉRENCES ENTRE PLUSIEURS VARIÉTÉS DE LAVANDE, PAR EXEMPLE ?

Oui, oui, et oui ! La lavande officinale, ce n'est pas la lavande aspic, ni le lavandin ! Les précisions qui suivent normalement les noms des huiles essentielles ne sont pas là pour faire « chic » ou pour compliquer l'affaire, mais parce qu'elles sont in-dis-pen-sa-bles. C'est ce qu'on appelle le chémotype. Ce dernier désigne la composition des diverses variétés d'une huile essentielle en fonction de son lieu de naissance, de l'exposition au soleil, du climat, de la composition du sol, de l'altitude, etc. C'est sa carte d'identité précise, qui lui sert également de CV. Car en fonction de son chémotype (c'est-à-dire où elle a poussé, sa variété exacte, etc.), ses propriétés santé peuvent être totalement différentes ! Et pour terminer sur nos lavandes, vous verrez dans la 2^e partie « L'aromathérapie pour se soigner de A à Z au quotidien » (p. 163) que si vous vous faites dévorer par les moustiques ou piquer par une méduse, mieux vaut avoir sous la main l'aspic que l'officinale.

C'est pourquoi, souvent, les formules proposées dans certains livres avec le nom français sans la précision du chémotype – dans un souci extrême de simplification – sont au mieux inutiles, au pire dangereuses !

Par exemple, l'eucalyptus radié est efficace contre les maladies respiratoires (bronchite, sinusite...) alors que l'Eucalyptus citriodora est anti-inflammatoire, antirhumatismale. Il n'est donc pas question d'acheter de l'eucalyptus, mais telle huile essentielle précise d'eucalyptus pour tel problème. Même la provenance géographique doit être considérée : l'hélichryse des Balkans ne possède pas exactement les mêmes propriétés ni, surtout, la même efficacité que celle de Corse, car de la composition des sols dépend étroitement celle de l'huile essentielle.

17. COMMENT LES FOURNISSEURS ANALYSENT-ILS LES HUILES ESSENTIELLES ? COMMENT ÊTRE SÛR DE CE QU'IL Y A DEDANS ET DE LEUR QUALITÉ ?

Vous savez maintenant qu'une huile essentielle contient plusieurs centaines de composants. Mais chacune possède une « empreinte digitale » bien à elle, appelée « profil biochimique ». Pour vérifier que l'huile essentielle présentée est bien la bonne (dans le but d'éviter des tricheries, des « coupes » ou simplement pour s'abstenir de commercialiser un produit de qualité médiocre), on lui fait passer le test de chromatographie. Quelques gouttes suffisent pour fournir un chromatogramme, qui ressemble à une feuille de papier sur laquelle sont matérialisés des pics mesurant chacun des constituants, un peu comme un électrocardiogramme. Le spécialiste identifie immédiatement s'il a affaire à une huile essentielle de la famille des terpénoides (phénols, terpènes...) ou des phénylpropanoïdes (acides divers, benzoides...). Mais surtout, en comparant avec un chromatogramme « standard » de lavande, par exemple, il repère immédiatement s'il s'agit de lavande pure, vraie, qui a poussé dans telle région, etc.

QUELQUES MOTS À PROPOS DU PRIX...

Vous trouverez principalement les huiles essentielles conditionnées en petits flacons. Le prix peut vous sembler assez élevé par rapport à leur taille. Mais les huiles essentielles sont si puissantes que vous n'employez qu'une ou quelques gouttes à chaque fois. Votre flacon durera donc très, très longtemps, d'autant que conservé au frais et dans l'obscurité, son contenu reste intact pendant des années. Utilisées avec discernement et dès les premiers symptômes, elles règlent le problème en quelques jours, voire immédiatement selon les cas, évitant de se lancer dans des dépenses finalement bien plus importantes. Vous aurez à peine entamé votre flacon que vous serez guéri ! L'aromathérapie s'avère donc, au contraire, plutôt économique. C'est en diffusion atmosphérique que vous en utiliserez le plus : choisissez des huiles essentielles à prix raisonnable comme l'eucalyptus ou l'orange douce, que vous achèterez en plus grandes quantités, donc meilleur marché.

Naturellement, les formules et spécialités proposées par les laboratoires d'aromathérapie (PuresSENTIEL, Pierre Fabre, Arkopharma...) coûtent plus cher voire beaucoup plus cher que les flacons dits « unitaires ». C'est normal, et il faut reconnaître que certains de ces produits sont bien pratiques si on ne veut pas compter les gouttes soi-même, par exemple. Mais cela se paye !

Certaines huiles essentielles coûtent très cher, d'autres moins, d'autres pas du tout. Pourquoi ?

Question de rareté. L'huile essentielle est un produit précieux, un élixir, qui demande beaucoup de matière première, de temps et de savoir-faire pour son élaboration.

→