

*Se Soigner avec
Les Plantes*



L'Aromathérapie

Écrit par : Maylou



Avant-propos :

L'odorat est l'un des cinq sens régis par notre cerveau. Il nous permet d'analyser ce qui nous entoure grâce aux effluves présents dans l'air. Ce sens est l'un des moins utilisés par l'être humain.

Toutefois, nous ne pouvons négliger que ce nez que nous sommes est important dans la vie courante. Il nous est utile, et c'est lorsque nous le perdons que nous nous rendons compte à quel point il peut être un élément crucial de notre quotidien.

Nous connaissons chaque odeur, chaque parfum, et ce depuis nos plus lointains souvenirs, et nous ressentons un état d'esprit selon ce qu'il nous rappelle. Parfois, il s'agit d'une odeur inconnue, que nous essayons de comprendre, de reconnaître et de définir.

Après la Lithothérapie, il serait intéressant de continuer à parler des médecines dites « douces » ou parallèles, et j'ai choisi cette fois de vous proposer un article sur l'Aromathérapie, ou comment se soigner par l'essence des plantes.

Je me dois tout de même de vous informer que les divers « traitements » proposés ne résolvent pas les maladies que vous pourriez rencontrer. Si vous suivez un traitement, ou si vous êtes malade, **n'arrêtez pas la médication donnée par votre médecin. Utilisez plutôt l'Aromathérapie en complément de traitement.**

Seul un médecin praticien diplômé, a autorité pour établir un diagnostic des maladies physiques et psychologiques.

Certaines huiles essentielles provoquent des allergies, surtout sur les peaux très sensibles. Faites d'abord un test, une fois votre Huile préparée ou achetée, en déposant une goutte à l'intérieur de votre poignet. Attendez environ un quart d'heure. Si rien n'apparaît, vous pouvez utiliser l'huile ainsi préparée.

Les huiles essentielles étant très concentrées, il faut les utiliser et les doser avec précautions, quelques gouttes suffisent amplement. Une attention particulière est recommandée en cas de grossesse et chez le jeune enfant.

En général, utilisez ces huiles essentielles, diluées dans une huile végétale, par exemple l'huile d'Avocat ou l'huile d'amande douce, ou une solution hydro alcoolique avant de les appliquer sur la peau. Les applications sur certaines zones corporelles notamment sur les muqueuses sont particulièrement déconseillées.

Enfin, ne pas laisser les huiles essentielles ainsi que les diffuseurs atmosphériques contenant des huiles essentielles à la portée des enfants.



Si vous achetez vos huiles, veillez à choisir des huiles 100% pures et naturelles, bio serait parfait ! Les huiles ne portant pas ces mentions sont parfois synthétiques ou semi synthétiques. Non seulement elles ne possèdent pas les mêmes vertus, mais elles sont plus facilement allergisantes.



Définition, étymologie, mythologie et historique

L'étymologie du mot Aromathérapie vient du grec «aroma» (arôme), et «therapeia», (soin, cure).

Parfum, quant à lui, viens du latin « per fumum », qui signifie « par la fumée ».

Depuis la plus haute Antiquité, les plantes médicinales et leurs bienfaits ont été reconnus pour offrir, par leur administration, un effet bienfaisant et thérapeutique sur notre corps. Régulièrement mises en relation avec les pratiques magiques, les propriétés des plantes ont été, à toute époque, exagérées, niées ou déformées selon les croyances.

L'Aromathérapie est une médecine douce utilisant des extraits aromatiques de plantes, sous forme d'essences et huiles essentielles. Elle fut longtemps confondue avec la Phytothérapie qui elle, utilise l'ensemble des propriétés d'une plante.

Aussi loin que nous puissions remonter dans l'Histoire, les parfums, plantes aromatiques et épices étaient des valeurs très appréciées, servant même de monnaie d'échange. L'aromathérapie existerait depuis environ 6 000 ans. C'est en Egypte qu'elle puise ses racines, un papyrus datant de plus de mille ans avant Jésus-Christ, contenant un grand nombre de remèdes à base de plantes pour diverses maladies ayant été retrouvé.

Les Egyptiens sont réputés pour leur utilisation d'huiles et autres aromates pour embaumer leurs morts ainsi que pour leur savant mélange d'épices pour assaisonner ou conserver leurs aliments.

Dans l'Antiquité, les prêtres et prêtresses imploraient les dieux par des offrandes de plantes odorantes, résines et bois, afin d'implorer la santé, la guérison des malades et la protection des morts.

Des textes akkadiens vieux de 4000 ans évoquent que déjà à cette époque, on maîtrisait l'art de fabriquer des baumes, des huiles et des eaux parfumées que l'on utilisait lors de cérémonies religieuses, ayant pour but de purifier et d'apporter la guérison.

Les Saintes Huiles de l'Ancien Testament sont également une preuve de la présence de l'aromathérapie au fil des siècles.

Depuis plus de 2 000 ans, la Chine, l'Inde et la Perse sont connues pour avoir une très grande connaissance et une parfaite maîtrise des huiles, notamment dans les soins de beauté et de guérison par les huiles essentielles, et de la distillation, qui n'ont plus de secrets pour eux.

En Grèce, des chercheurs, médecins et autres philosophes étudiaient principalement les odeurs et leurs effets sur l'homme.

Dans la Rome Antique, on recherchait plutôt le bien-être par les senteurs. Les Romains sont réputés pour s'entourer des senteurs les plus précieuses et ne pouvaient s'en passer dans leurs bains. Lors de la chute de l'empire Romain, les arabes mirent tout à feu et à sang, et n'autorisaient rien en dehors du Coran. Ils furent à l'origine de la destruction de nombreux documents précieux, notamment sur les connaissances anciennes et le pouvoir curatif des huiles.

Ce seront pourtant deux arabes qui inventeront la distillation à la vapeur d'eau, Abulcasis et Avicenne (Ali Ibn-Sinah en arabe, médecin du Moyen Âge). L'œuvre de ce dernier, « Canon de la médecine » enseigna, entre autres choses, l'art de guérir avec les huiles essentielles.

En des temps anciens, les nonnes et les moines ayant de grandes connaissances, étudièrent différentes littératures scientifiques, cultivant et transformant les plantes en médicaments.

L'Eglise n'a pas toujours joué un beau rôle dans les recherches et l'avancement de l'aromathérapie ; elle poursuivait les alchimistes, qui « reniaient la religion », étant à la recherche de « l'Elixir de Vie », autrement nommé « Quinta Essentia ». Beaucoup, qualifiés par l'Eglise comme sorciers ou magiciens, furent brûlés vifs pour leurs connaissances des plantes et de leurs vertus.

Le XVIIIème siècle vit naître « l'Ere du parfum » et autres dérivés, importés d'Italie et de France, et bien pratiques en ces temps reculés pour masquer les odeurs corporelles, car se laver à l'époque était considéré comme une pratique extrêmement dangereuse.

Malgré cela, les recherches continuèrent, et c'est Paracelse, médecin, qui fit le lien entre l'effet des Huiles Essentielles et des plantes avec certaines substances « subtiles ». Le médecin Strasbourgeois Ronymus Brunschurg, quant à lui, écrivit un ouvrage sur la distillation.

L'Aromathérapie est donc bien ancrée dans les us de tous pays, pratiquée par des médecins, des guérisseurs ou tous thérapeutes agréés, mais aussi par la ménagère de tout âge. Aujourd'hui, elle est connue et reconnue pour ses bienfaits thérapeutiques, autant physiques que psychiques.

Nous pourrions encore épiloguer longuement sur l'histoire de l'aromathérapie, tant elle est entrée dans nos mœurs et nos activités quotidiennes. Néanmoins, cet article se veut instructif, nous allons donc continuer notre route des senteurs avec les procédés indispensables aux huiles essentielles.

La Distillation et procédé

« La distillation est un procédé de séparation de substances, mélangées sous forme liquide. Elle consiste à porter le mélange à ébullition et à recueillir une fraction légère appelée distillat, et une fraction lourde appelée résidu. » (Wikipedia)



Au départ, la distillation en laboratoire pharmaceutique n'était pas en vue d'obtenir des Huiles essentielles mais bien plutôt des eaux distillées aromatiques et curatives ; ces eaux furent utilisées exclusivement comme eaux curatives, autant en usage interne qu'externe.

Ce sont les Allemands et les Français, à la fin du XVIIème siècle, qui approfondirent les recherches en matière d'huiles essentielles ; les premiers parfums synthétiques de cannelle et de vanille virent le jour.

Ci-contre: Une ancienne colonne à distiller au musée Stella Matutina de Saint-Leu, à la Réunion.

Au début du XXème siècle, l'aromathérapie naquit de l'esprit de René-Maurice Gattefossé, médecin chimiste (1881-1950). Il soigna bon nombre de blessés de guerre grâce à ses procédés. Malheureusement, la découverte de médicaments chimiques porta longtemps ombre à cette médecine parallèle. Grâce à la publication de son livre intitulé « Aromathérapie », Le Dr Jean Valnet, un médecin français, donna une seconde vie à ce procédé.

Suivant son petit bonhomme de chemin, c'est en Italie, entre 1920 et 1930 que deux médecins, Dr Renato Gayola et le Dr Giovanni Gatti, étudièrent le fonctionnement des Huiles Essentielles sur le psychisme et le système nerveux, mais également leur effet bactéricide.

Les premiers alambics étaient remplis avec de l'eau, que l'on chauffait directement sous ces récipients. Vers la fin du XVIIIème siècle, on découvrit qu'il valait mieux séparer l'eau de la plante par des grilles. Par la suite, on utilisa une nouvelle méthode de distillation, un générateur à vapeur séparé.

Les huiles essentielles sont capturées dans différentes parties de la plante, notamment :

- Les fleurs (ex : la Rose)
- Les feuilles (ex : l'Eucalyptus)
- Les racines (ex : la Valériane)
- La résine (ex : le Benjoin)
- L'écorce (ex : la Cannelle)
- Les semences (ex : l'Aneth)

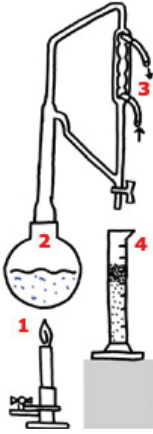
Une fois la plante récoltée, on utilise selon le type, la plante fraîche ou séchée, que l'on dépose dans un alambic, afin de procéder à la distillation.

Il existe trois procédés pour extraire les huiles essentielles :

- La distillation à la vapeur (voir schéma)
- L'extraction (par solvants)
- La pression à froid (pour les écorces aromatiques)

1. Distillation par vapeur d'eau

Schéma d'un alambic :



1) Ballon. Une fois chauffée, l'eau passe de l'état liquide à l'état de vapeur.

2) Distillation de la plante. L'eau bouillante fait éclater les cellules qui contiennent les huiles essentielles. Les huiles sont entraînées par la vapeur d'eau vers le serpentin.

3) Serpentin. Une circulation d'eau froide est créée autour de celui-ci. La vapeur d'eau, chargée des composants volatiles, se condense, et se transforme en liquide, contenant l'huile essentielle.

4) Essencier: il recueille l'huile essentielle et l'eau. Le distillat (Huile Essentielle), moins dense que l'eau, reste en surface. L'hydrolat (eau de distillation) reste au fond de l'essencier.

2. L'extraction

Autrefois, on utilisait l'*enfleurage*, procédé d'extraction des huiles par l'utilisation de graisses animales et réservé surtout pour les plantes les plus délicates. Ce procédé a pratiquement disparu, en raison de son coût très élevé. Aujourd'hui, le procédé le plus courant est l'extraction par solvants, également pour les plantes délicates : La plante est trempée dans un solvant qui extrait, outre les huiles essentielles, également des colorants et de la cire. Le solvant est retiré sous vide et laisse une masse cireuse et molle appelée « concret ». L'extraction à l'alcool, qui est ensuite évaporé, donne « l'absolu ».

3. La pression à froid

Pour les agrumes et les écorces aromatiques, les huiles essentielles sont extraites par expression : on « gratte » l'écorce fraîche pour récupérer l'essence contenue dans les petites poches de surface, sur une éponge naturelle. Ensuite, l'éponge est pressée pour extraire l'huile essentielle, que l'on récupère par centrifugation et filtration.

Nous voici au terme de la partie théorique, sommairement parcourue, car l'histoire de l'aromathérapie remonte à si loin qu'il est impossible de vous conter toute son histoire en un article concis. Nous allons maintenant nous pencher sur le côté pratique, l'achat de nos huiles et essences, leurs utilisations, ainsi que les propriétés de certaines d'entre-elles.

L'achat

Beaucoup d'huiles essentielles sont synthétiques. Or, pour qu'elles soient réellement efficaces, il est impératif qu'elles soient naturelles. Attention toutefois, certaines huiles synthétiques n'existent pas sous forme naturelle. Afin de choisir parfaitement vos huiles, voici quelques critères pour un achat de qualité.

Les magasins biologiques, pharmacies et boutiques ésotériques regorgent d'huiles et autres fioles de senteurs essentielles. N'hésitez pas à prendre un produit de qualité.

N'hésitez pas à sentir et tester vos huiles avant d'acheter.

Critères d'achat

Sur l'étiquette, une huile essentielle de qualité possèdera les critères suivants :

- Le tarif
- « Huile naturelle à 100% » (« identique à l'huile naturelle » = synthétique !)
- La désignation latine de la plante
- Le pays d'origine
- Le mode de culture (biologique ou traditionnelle)
- La partie de la plante utilisée pour l'extraction de l'huile
- Le processus de préparation (en cas d'extraction, vapeur d'eau, à froid)
- Le pourcentage d'additifs (ou mélanges dans les huiles visqueuses)
- L'huile de support (le cas échéant)

Conservation




Vous possédez votre huile. Pour bien la conserver, protégez-la de la lumière, de l'air et des températures variables. Certaines huiles, telles que l'huile de rose, se bonifient en mûrissant, ce qui, bien entendu, améliore sa qualité.









Stockez vos huiles dans des flacons foncés, à une température ambiante et stable. Une huile bien conservée se garde très longtemps, sauf les agrumes qui ont une durée de vie de deux ans. Pour celles-ci, une conservation au frigo est recommandée.




Abécédaire des huiles essentielles

Cet abécédaire vous offrira les toutes premières bases pour choisir vos huiles essentielles. En effet, pour une huile de qualité, comme cité plus haut, il faut connaître le nom latin de la plante utilisée. Vous trouverez également leurs utilisations **principales**.






A - B









Image	Dénomination	Nom Latin
	Achillée Millefeuille Propriétés : anti-inflammatoire, cicatrisante, astringente, Antispasmodique, emménagogue, tonique, peptique... Attention: à forte concentration, l'huile essentielle d'Achillée Millefeuille peut se révéler neurotoxique et abortive.	<i>Achillea Millefolium</i>
	Ail Propriétés : antiseptique, vasodilatatrice, vermifuge, hypotenseur, expectorant, antidiabétique, coricide... Attention : l'huile essentielle d'ail est dermo-agressive et dermocaustique c'est-à-dire qu'elle peut entraîner des lésions cutanées importantes si elle est utilisée trop fréquemment, en trop grande quantité et non diluée sur la peau.	<i>Allium Sativum</i>
	Ajowan – Thym Indien Propriétés : antifongique, antivirale, antiparasitaire, antibiotique, aphrodisiaque. Attention : A éviter durant la grossesse et chez l'enfant de moins de 6ans. Dermocaustique. Pas d'utilisation prolongée.	<i>Trachyspermum Ammi</i>








	<p>Aneth Propriétés : stomachique, carminative, antispasmodique, diurétique, stimule le système digestif, anti-inflammatoire... Attention : cette huile est très puissante et peut être dangereuse, contient un taux important de carvone (c'est une molécule (terpène) que l'on trouve dans les graines de carvi et dans l'aneth (D-carvone) et dans la menthe (L-carvone)). C'est principalement une molécule olfactive. A utiliser sous contrôle médical. Neurotoxique. Ne pas appliquer non diluée. Interdite chez la femme enceinte, les épileptiques, aux personnes âgées et aux enfants.</p>	<p><i>Anethum Graveolens</i></p>
	<p>Angélique Propriétés : dermatologie, détoxifiante, purification, drainante, calmante... Attention : Abortive et neurotoxique à long terme. Déconseillée durant la grossesse et chez les enfants. Prudence : effet anticoagulant. Photosensible : ne pas s'exposer au soleil lors de l'application.</p>	<p><i>Angelica Archangelica</i></p>
	<p>Armoise Propriétés : hémagogue, analgésique, antispasmodique, stimulante, tonifiante...</p>	<p><i>Artemesia Vulgaris</i></p>
	<p>Badiane – Anis Etoilé Propriétés : carminative, stimulant général, antispasmodique, galactagogue, antiseptique, bactéricide...</p>	<p><i>Ilicium Verum</i></p>
	<p>Basilic Propriétés : tonique et antiseptique, expectorante, anti-fièvre, antispasmodique, digestive... Attention : Très puissante : à utiliser fortement diluée. A éviter durant la grossesse et chez le petit enfant. Eviter l'utilisation par voie orale.</p>	<p><i>Ocimum Basilicum</i></p>
	<p>Bay Propriétés : anti-infectieuse, antivirale, antinévralgique, tonifiante. Attention : À haute dose, l'huile essentielle de Bay est très échauffante et peut se révéler toxique par saturation dans les tissus...</p>	<p><i>Pimenta Dioica</i></p>
	<p>Bois de Hô Propriétés : Antibactérienne, Anti-infectieuse, antivirale, stimulante immunitaire, fongicide, antiparasitaire, aphrodisiaque, tonique sexuel, analgésique, régénératrice tissulaire... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<p><i>Cinnamomum camphora CT linalol</i></p>
	<p>Bergamote Propriétés : antifongique, antipelliculaire, cicatrisante, antiseptique, désinfectante, antispasmodique... Attention : Fortement photo-sensibilisante : éviter l'exposition au soleil lors de l'application.</p>	<p><i>Citrus Bergamia</i></p>

	<p>Bois de Rose Propriétés : antivirale, antiparasitaire, analgésique, calmante, antidépressive, aphrodisiaque, action sur les vergetures, cicatrisante, antirides... Aucune contre-indication connue, à utiliser avec parcimonie.</p>	<i>Aniba rosaeodora</i>
	<p>Bois de Siam Propriétés : Décongestionnant prostatique, neurotonique, stimulant général, aphrodisiaque... Attention : Usage interne réservé aux thérapeutes.</p>	<i>Fokienia hodginsii</i>
	<p>Bouleau Propriétés : antiseptique, cicatrisante, dépurative, diurétique, sudorifique, antalgique, anti-inflammatoire, détoxifiante... Attention : Déconseillée lors de grossesse ou allaitement, ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans. Dermocaustique. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas utiliser en voies internes.</p>	<i>Betula pendula</i>


C



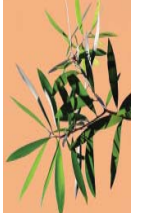





Image	Dénomination	Nom Latin
	<p>Cade Propriétés : antiparasitaire, antiseptique, soins capillaire, anti-démangeaisons... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse. Tenir hors de portée des enfants.</p>	<i>Ocimum Basilicum</i>
	<p>Cajeput Propriétés : antiseptique intestinal, antiseptique diurétique, anti-inflammatoire, antispasmodique, calmante, anti-douleur articulaire et rhumatismale, analgésique général, dentaire... Aucune contre-indication connue, à utiliser avec parcimonie.</p>	<i>Melaleuca leucadrenda</i>
	<p>Camomille romaine ou noble Propriétés : anti-allergène, anti-acné, antibactérien, anti-fongique, anti-allergique, soulage les piqûres, l'herpès, l'eczéma, les coupures, régule les flux sanguin, analgésique local... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Chamaemelum nobile - Anthémis nobilis</i>
	<p>Camphre Propriétés : tonique général, anti-infectieuse, anti-virale, action sur les bronches, les rhumes, les sinus... Attention : Utiliser diluée sur la peau.</p>	<i>Cinnamomum camphora</i>
	<p>Cannelle Propriétés : soulage les piqûres d'insectes, anti-poux, soulage les verrues, antiseptique, antivirale, antibactérienne, antidote, antispasmodique, soulage arthrite, névralgie, rhumatismes, asthme... Attention : Dermocaustique ! Ne pas appliquer pure. Ne pas utiliser lors de la grossesse et chez l'enfant de moins de 5 ans.</p>	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>

	<p>Cardamome Propriétés : digestive, anti-aérophagie, expectorante, antispasmodique, anti-rhume, aphrodisiaque... Attention : Pas d'utilisation prolongée.</p>	<p><i>Elettaria cardamomum</i> - <i>Amomum cardamomum</i></p>
	<p>Carotte Propriétés : antiride, diminue les cicatrices, détoxifiante, soulage arthrite et rhumatismes, stimulant digestif, soulage eczéma, psoriasis, furoncle, action hormonale. Attention : Déconseillée lors de la grossesse.</p>	<p><i>Daucus carota</i></p>
	<p>Cèdre Atlas Propriétés : draineur lymphatique, action sur la cellulite, la peau d'orange, la culotte de cheval, cicatrisante, draineur hépatique, soulage les démangeaisons, insecticide, antifongique, anti-inflammatoire... Attention : Abortif et neurotoxique. Pas d'utilisation prolongée. Déconseillé lors de la grossesse et chez les enfants. Dermocaustique.</p>	<p><i>Cedrus atlantica</i></p>
	<p>Cèdre Himalaya Propriétés : anti-irritante, dissipe la tristesse, action apaisante sur le corps et l'esprit, soulage les infections cutanées... Attention : Abortif et neurotoxique. Pas d'utilisation prolongée. Déconseillée lors de la grossesse et chez les enfants. Dermocaustique.</p>	<p><i>Cedrus deodora</i></p>
	<p>Céleri Propriétés : régulateur hormonal, tonique, sédatif, diurétique, régulation hépatique, déstressant, antispasmodique, digestif, agit sur les crises de goutte, rhumatismes, sciatique... Attention : Photosensible ! Pas d'exposition au soleil lors de l'utilisation. Ne pas utiliser durant le premier trimestre de grossesse, ni chez l'enfant de moins de 6 ans.</p>	<p><i>Apium graveolens</i></p>
	<p>Christe Marine Propriétés : puissant diurétique, draineur lymphatique majeur, anti-infectieux urinaire, action sur la cellulite, la rétention d'eau, la culotte de cheval, l'obésité, détoxifiant, antioxydant, raffermissant... Attention : Déconseillée lors de la grossesse et chez l'enfant de moins de 6 ans. Pas d'utilisation prolongée.</p>	<p><i>Chrithmum maritimum</i></p>
	<p>Ciste Ladanifère Propriétés : antivirale, anti-infectieuse, stimule le système immunitaire, homéostatique, action sur la sclérose en plaque, polyarthrite rhumatoïde, antiride... Attention : Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes, supervision médicale impérative pour un usage chez les enfants. Ne pas utiliser pure sur les plaies. Ne pas utiliser lors de traitement avec anti-coagulant.</p>	<p><i>Cistus ladaniferus</i></p>
	<p>Citron Propriétés : stimulant immunitaire, régulateur, renforce le système nerveux, antiseptique, antibactérien, anti-virus, favorise la digestion lors d'excès, purifie le sang, agit contre la fièvre... Attention : Photosensible : éviter l'exposition au soleil lors de l'application. Dermocaustique, ne pas utiliser pure. Déconseillé le premier trimestre de grossesse.</p>	<p><i>Citrus limonum</i></p>





	<p>Citron vert Propriétés : rafraîchit, stimule et tonifie l'organisme, agit sur l'épiderme, action de prolifération des globules blancs, stimule la vésicule biliaire, action sur l'ORL... Attention : Photosensible : Eviter l'exposition au soleil lors de l'application.</p>	<i>Citrus aurentifolia</i>
	<p>Citronnelle de Ceylan Propriétés : anti-inflammatoire, insecticide, répulsif, soulage les rhumatismes, l'arthrite, tendinites, crampes, grippe... Attention : Dermocaustique, ne pas appliquer pure. Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Cymbopogon nardus</i>
	<p>Citronnelle de Java Propriétés : anti-dépressif, anti-inflammatoire, insecticide, répulsif, soulage les infections... (voir citronnelle de Ceylan) Attention : Dermocaustique, ne pas appliquer pure. Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Cymbopogon winterianus</i>
	<p>Coriandre Propriétés : Stimulant du corps et de l'esprit, aphrodisiaque, aide au bon fonctionnement de l'appareil génital, digestive, stimulant de mémoire, réduit angoisse, anxiété... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Coriandrum sativum</i>
	<p>Cubère Propriétés : Antiseptique des voies urinaires, diurétique, fluidifiant bronchique, décongestionne les sinus...</p>	<i>Piper cubeba</i>
	<p>Cyprés Propriétés : Rééquilibre l'organisme, le système nerveux, décongestionne la circulation, draineur lymphatique, anti-transpirant, anti-spasmodique, soulage les inflammations ORL...</p>	<i>Cupressus sempervirens</i>
	<p>Cumin Propriétés : Grande efficacité digestive, soulage les indigestions, la fatigue, les crampes intestinales, aide lors d'épuisement physique, nerveux, lors d'insomnies... Attention : Stupéfiant à forte dose. Eviter l'application pure sur la peau. Pas d'utilisation prolongée.</p>	<i>Cuminum cyminum</i>

E-F-G



Image	Dénomination	Nom Latin
	<p>Encens Propriétés : matifie la peau, anti-ride, anti-vieillesse, antiseptique, fluidifie les bronches, calmante, immunostimulante, cicatrisante, antidépressive, digestive, diurétique... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Boswellia Thurifera</i>





	<p>Epinette Noire Propriétés : Agit sur les hormones, anti-inflammatoire, anti-mycosique, bactéricide, anti-spasmodique, désinfectant de l'air, fluidifiant bronchique, aide lors d'épuisement, anti-parasitaire (intestinaux, dermiques)... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<p><i>Picea Mariana</i></p>
	<p>Estragon Propriétés : Digestif, soulagement intestinal, antispasmodique, anti-allergène, stimulant intellectuel, antiviral, soulage crampes, claquages... Attention : A éviter lors de la grossesse, pas d'utilisation prolongée, dermocaustique, ne pas appliquer pure.</p>	<p><i>Artemisia Dracunculus</i></p>
	<p>Eucalyptus Propriétés : Expectorant, fluidifiant, antiseptique, antimicrobien, antifongique, antiviral, rafraîchit l'esprit, soulage brûlures, ampoules, coupures, plaies, piqûres. Analgésique et relaxant musculaire, répulsif d'insectes... Attention : Ne pas ingérer. A éviter durant la grossesse et chez le petit enfant.</p>	<p><i>Eucalyptus Globulus</i></p>
	<p>Eucalyptus à Cryptone Propriétés : fluidifie les bronches, expectorant, puissant contre infections respiratoires sévères, antipaludéen, anti-bactérien, action sur les problèmes gynécologiques... Attention : Déconseillé durant la grossesse et chez le petit enfant.</p>	<p><i>Eucalyptus polybractea</i></p>
	<p>Eucalyptus Citronné Propriétés : anti-inflammatoire, anti-douleur, apaisant dermique, aide à baisser la tension, action sur le sommeil, apaisant, anti-spasmodique, aide à la prévention cardiaque, contre le zona, anti-prurit, soulage les mycoses... Attention : Déconseillé durant le premier trimestre de grossesse.</p>	<p><i>Eucalyptus citriodora</i></p>
	<p>Eucalyptus Mentholé Propriétés : fluidifiant bronchique, drainant, soulage les infections ORL, les sinusites, contre les infections gynécologiques, matifie la peau... Attention : Neurotoxique et abortive à forte dose. Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes, aux épileptiques et aux jeunes enfants. Pas d'utilisation prolongée, dermocaustique.</p>	<p><i>Eucalyptus dives</i></p>
	<p>Eucalyptus Officiel Propriétés : Contre les infections respiratoires chroniques et/ou aiguës, l'oppression respiratoire, anti-inflammatoire, immunodépresseur, furonculoses, contre la toux, contre l'épuisement chronique... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse. En cas de surdosage : toxique, épiléptogène et neurotoxique.</p>	<p><i>Eucalyptus radiata</i></p>
	<p>Faux poivrier Propriétés : tonique, astringente, vasoconstrictrice, diurétique, antifongique, antimicrobienne, anti-inflammatoire, prévient les refroidissements, équilibre le cycle féminin... S'utilise également en préparation culinaire. Attention : Ne pas utiliser durant la grossesse et l'allaitement.</p>	<p><i>Schinus terebenthifolius</i></p>

	<p>Fenouil Propriétés : tonifie et purifie les peaux grasses, antiride, antispasmodique digestif, détoxifiant, favorise la montée de lait, aide dans les décisions difficiles, soulage constipation, indigestion, nausées, flatulences, hoquet... Attention : Convulsivant à forte dose. Interdite lors de la grossesse et chez le jeune enfant.</p>	<p><i>Foeniculum vulgare</i></p>
	<p>Férule Gommeuse / Galbanum Propriétés : tonifiante, énergisante, anti-inflammatoire, antispasmodique, expectorante, stimulante, anti-infectieuse, antalgique...</p>	<p><i>Ferula gummosa</i></p>
	<p>Gaulthérie (dit Wintergreen) Propriétés : antalgique, analgésique, antispasmodique, anti-douleur, tonique du système nerveux sympathique, drainant, régénérant cellulaire, soulage les traumatismes musculaires et articulaires, anti-inflammatoire. Attention : Déconseillée chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 6 ans. Dermocaustique, ne pas utiliser pure.</p>	<p><i>Gaultheria procumbens, gaultheriic</i></p>
	<p>Gaulthérie Odorante Propriétés : anti-douleur musculaire, articulaire, à utiliser en cas de : maux de tête, céphalées, épanchement de synovie, arthrite, arthrose, cervicalite, rhumatisme... Attention : Déconseillée chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 6 ans. Dermocaustique, ne pas utiliser pure.</p>	<p><i>Gaultheria fragrantissima</i></p>
	<p>Genévrier de Virginie Propriétés : anti-inflammatoire, régénérant mucosique, lymphotonique, phlébotonique, décongestionnante, antiseptique génital et urinaire... Attention : Ne pas utiliser en cas de grossesse et lors de problèmes rénaux. Pas d'utilisation prolongée.</p>	<p><i>Juniperus virginiana</i></p>
	<p>Genévrier des Montagnes Propriétés : anti-inflammatoire, antalgique, antiseptique, digestive, dépurative, indiquée en cas de problèmes cutanés, tonifie et relaxe le système nerveux...</p>	<p><i>Juniperus Communis var. alpina</i></p>
	<p>Genévrier Erigé Propriétés : Détoxifiant, diurétique, antirhumatismal, décongestionnant, stimulant respiratoire, antiseptique, anticatarrhale, expectorant...</p>	<p><i>Juniperus communis ssp communis terpineoliferum</i></p>
	<p>Géranium d'Egypte Propriétés : hémostatique, cicatrisant, antiseptique, insectifuge, fongicide, tonique astringent cutané, tient les insectes à distance, utile en cas de coupures, blessures, contusions, saignements... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<p><i>Pelargonium Asperum</i></p>



	<p>Géranium Rosat Bourbon Propriétés : antidépresseur, antiseptique, cicatrisante, hémostatique, antispasmodique, relaxante, régule le système nerveux, astringente, dépurative, diurétique... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Pelargonium Roseum Graveolens</i>
	<p>Géranium Rosat Chine Propriétés : Identique au géranium rosat bourbon. Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Pelargonium Asperum Roseum</i>
	<p>Gingembre Propriétés : aphrodisiaque puissant, aide lors de problèmes sexuels, analgésique musculaire et nerveux, anticatarrhale, antiseptique microbien, antispasmodique, dépuratif, expectorant, tonique, stimule l'appétit, prévient le mal des transports... Attention : Ne pas doser au delà de 1% - 1.5% !</p>	<i>Zingiber officinalis</i>
	<p>Girofle Propriétés : anti-inflammatoire, analgésique, analgésique, antiseptique microbien, antispasmodique, cicatrisant, tonique digestif et nerveux, anti-inflammatoire puissant sur les reins, cystites et utérites, soulage amygdalites, asthénie, épuisement, la mauvaise mémoire. Stimule la mémoire... Attention : Dermocaustique. Ne pas utiliser pure. Déconseillée chez la femme enceinte ou allaitantes et chez l'enfant de moins de 6 ans.</p>	<i>Eugenia caryophyllus</i>









H-I-J-K


Image	Dénomination	Nom Latin
	<p>Hélichryse d'Italie (Immortelle) Propriétés : anti-inflammatoire puissant, anti-infectieuse, agit sur le cholestérol, stimulant tissulaire et endocrinien, agit sur la couperose, les hématomes, draineur, soulage les allergies saisonnières, prévient les incidents cardiaques, relaxant musculaire, ... Attention : Neurotoxique et abortive à très forte dose. Interdit chez la femme enceinte, et chez le jeune enfant. Utilisation interne uniquement par thérapeute. Pas d'utilisation prolongée. Ne pas utiliser lors de traitements aux anti-coagulants.</p>	<i>Helichrysum Italicum</i> – <i>Helichrysum Augustifolium</i>
	<p>Hysope Propriétés : anti-inflammatoire, expectorant, soulage l'asthme, régule le système nerveux, soulage l'asthénie, défatigant, déstressant, anti-déprime, anti-dépresseur, stimulant tissulaire, contre l'hypotension, digestif puissant, régulant, fortifiant, calmant... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Hyssopus Officinalis</i>

	<p>Inule Odorante Propriétés : anticatarrhale, action mucolytique, tonique cardiaque, cardiovasculaire, antispasmodique, antibactérien, antiviral, antiseptique puissant, soulage : la toux, la bronchite, arythmie cardiaque, tachycardie, entérocolite... Attention : Déconseillée lors de la grossesse et chez le jeune enfant. Dermocaustique. Utilisation interne réservée aux thérapeutes. Pas d'utilisation prolongée.</p>	<i>Inula Odorantis</i>
	<p>Jasmin (Absolue) Propriétés : soins des peaux sèches et irritées, régule l'excès de sébum, soulage : les irritations cutanées, le psoriasis, eczéma sec, les règles douloureuses, crampes et spasmes gynécologique. Calme les anxiétés, les chocs nerveux, les traumatismes émotionnels. Anti-déprime, aphrodisiaque... Attention : Déconseillée lors de la grossesse et chez le jeune enfant. Peut causer des nausées et céphalées, ne pas dépasser la dose homéopathique.</p>	<i>Jasminum Officinale</i>
	<p>Katafray Propriétés : tonique, stimulant immunitaire, anti-inflammatoire, anti-douleur, défatigant, utile en convalescence, aide lors d'épuisement, de complications, d'arthrose, d'arthrite, rhumatismes, hernies... Attention : Déconseillée chez la femme enceinte et le jeune enfant. Pas d'utilisation prolongée. Peut être allergisante.</p>	<i>Cedrelopsis Grevei</i>
	<p>Khella Propriétés : antispasmodique, dilatateur coronarien, bronchique et uretères, vasodilatateur, anticoagulant, agit sur : colites, calculs, convulsions, chocs et spasmes nerveux... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse. Photosensible : pas d'exposition au soleil lors de l'application. Peut être allergisante.</p>	<i>Ammi Visnaga</i>








L




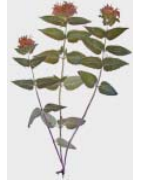




Image	Dénomination	Nom Latin
	<p>Laurier Noble Propriétés : antibiotique à large spectre, antiviral, anticatarrhale puissant, antifongique, anti-inflammatoire, antidouleur, analgésique, régulateur du système nerveux, antispasmodique, anti-inflammatoire dentaire... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse. Test de sensibilisation allergique obligatoire.</p>	<i>Laurus nobilis</i>
	<p>Lavande Aspic Propriétés : Antidote puissant, anti-mycosique, puissant expectorant, anti-inflammatoire ORL, la lavande Aspic est le meilleur des cicatrisants, stimulant auto-immunitaire, soulage les maux de tête, escarres, psoriasis, eczéma, furoncles, ecchymoses, tous boutons infectés, gale, fièvre, herpès, infections, inflammations...</p>	<i>Lavandula latifolia</i>

	<p>Lavande Vraie Propriétés : Calmante, sédative, calme les insomnies, les angoisses, l'agitation, anti-déprime, anti-dépresseur, aide lors de tristesse, chagrin, deuil, mélancolie. Antispasmodique, décontractant musculaire, désinfectante, stimulant et régulateur cardiaque, anti-douleur...</p>	<i>Lavandula angustifolia</i>
	<p>Lavandin Super Propriétés : antispasmodique, calmant, rééquilibre le système nerveux, sédatif, calme les angoisses, terreurs nocturnes et cauchemars, calme allergies, ecchymoses, plaies, brûlures, escarres. Relaxant musculaire, anti-douleur, anti-inflammatoire, calme démangeaisons, prurits, ... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse, et chez les patients épileptiques.</p>	<i>Lavandula burnatii</i>
	<p>Lédon du Groenland Propriétés : décongestionnante, contre les insomnies de toutes sortes et les angoisses, calme la nervosité, l'irritabilité, l'anxiété et l'agitation. Contre les allergies, les spasmes, régénère les cellules, draineur lymphatique... Attention : Déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante, chez l'enfant de moins de 6 ans, ainsi que lors de traitements pour éclaircir le sang ou coumarines. Pas d'utilisation prolongée.</p>	<i>Ledum groenlandicum</i>
	<p>Lemon-Grass Propriétés : dilatation vasculaire, action sur tout problèmes de circulation, rééquilibre le système nerveux, anti-inflammatoire, digestif, contre l'hyperhydrose, régénérant cellulaire, drainant... Attention : Peut être allergisante et/ou irritante.</p>	<i>Cymbopogon citratus</i>
	<p>Lentisque Pistachier Propriétés : prévention et traitement des problèmes circulatoires et veineux. Puissant draineur lymphatique, prévention et traitement des troubles de la prostate, décongestionne les sinus... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse et chez l'enfant de moins de 6 ans. Dermocaustique à l'état pur.</p>	<i>Pistacia lentiscus</i>
	<p>Leptosperme Citronné Propriétés : Utilisée pour toutes formes de dérèglement nerveux, de l'humeur. Soulage les problèmes digestifs liés à la nervosité, anti-dépressif...</p>	<i>Leptospermum citratum</i>
	<p>Limette (Citron Vert) Propriétés : Sédative, anti-inflammatoire, antispasmodique, anticoagulant, déstressante... Attention : Photosensibilisante ! Eviter l'exposition au soleil lors de l'utilisation de cette huile.</p>	<i>Citrus aurantifolia</i>
	<p>Litsée Citronnée Propriétés: Calmante, sédative, anti-dépressive, anti-inflammatoire, tonique, digestive, antifongique, antiparasitaire, anti-infectieuse, antibactérienne... Attention : Ne pas employer pure sur la peau, en cas de grossesse ou d'allaitement.</p>	<i>Litsea citrata ou cubeba</i>









	<p>Livèche Propriétés : détoxifiante, antitoxique, stimulant hépatique et biliaire, anti psoriasis, antibactérienne, antimycosique, antiparasitaire, antifongique, anti-infectieuse, expectorante, anticatarrhale, diurétique, légèrement anticoagulante... Attention : pigmente la peau à l'exposition du soleil lors d'utilisation prolongée. Ne pas utiliser chez les enfants.</p>	<p><i>Levisticum officinale</i></p>
---	--	-------------------------------------










M


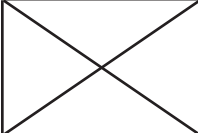





Image	Dénomination	Nom Latin
	<p>Mandarine Propriétés : antispasmodique, puissant calmant, relaxante, sédative, antiseptique, laxative, tonique, stimule l'activité gastrique et hépatique... Attention : Photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil après application. Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<p><i>Citrus reticulata</i></p>
	<p>Mandravasarotra Propriétés : Antibactérien à très large spectre, antivirale, expectorante, antifongique, antispasmodique, neurotonique, antiparasitaire, antibactérien. Attention : Ne pas utiliser lors de la grossesse, de l'allaitement, chez l'enfant de moins de 8ans.</p>	<p><i>Cinnamosma fragans</i></p>
	<p>Marjolaine Propriétés : hypotensive, vasodilatatrice, sédative, calmante du système nerveux, neurotonique, rééquilibrante, fongicide, antispasmodique, antalgique, anti-inflammatoire, stimulante du système gastro-intestinal et rénal... Attention : Peut irriter les peaux sensibles : à diluer à 20%.</p>	<p><i>Origanum majorana</i></p>
	<p>Marjolaine Vivace Propriétés : antibactérienne, antifongique, anti-infectieuse, antispasmodique, énergisante, stomachique, tranquillisante, calmante, expectorante, stimulante, digestive, antiseptique,</p>	<p><i>Origanum Vulgare</i></p>
	<p>Mélisse Propriétés : Calmante, sédative, hypotensive, rééquilibre le système neurovégétatif, anti-inflammatoire, antispasmodique, antiparasitaire intestinal, tonique cérébral, stomachique... Attention : Déconseillée durant la grossesse.</p>	<p><i>Ocimum basilicum</i></p>
	<p>Menthe à longues feuilles ou Sylvestre Propriétés : tonique, stimulante, sédative, résolutive, bactéricide, antispasmodique... Attention : Allergène, ne pas abuser.</p>	<p><i>Mentha sylvestris</i></p>
	<p>Menthe Bergamote Propriétés : antispasmodique, tonique digestif, pancréatique, hépatique et sexuel. Harmonise l'équilibre nerveux, aphrodisiaque... Attention : Déconseillée chez la femme enceinte.</p>	<p><i>Mentha Citrata</i></p>

	<p>Menthe des Champs Propriétés : Anticéphalique, antibactérienne, tonique, stimulant cardiaque et digestif. Attention : Irritante : diluer à 30% maximum dans une huile végétale. Déconseillée chez la femme enceinte, allaitante, les sujets épileptiques, les personnes âgées et les enfants de moins de 6 ans. Interdite et dangereuse pour les nourrissons : risque d'arrêt respiratoire ! Stupéfiante à haute dose.</p>	<i>Mentha Arvensis</i>
	<p>Menthe Poivrée Propriétés : Anesthésique, antalgique, calme les démangeaisons, expectorante, mucolytique, anticatarrhale, rafraîchissante, fongicide, décongestionnant prostatique, nasal et pancréatique... Attention : Irritante : diluer à 30% maximum dans une huile végétale. Déconseillée chez la femme enceinte, allaitante, les sujets épileptiques, les personnes âgées et les enfants de moins de 6 ans. Interdite et dangereuse pour les nourrissons : risque d'arrêt respiratoire ! Neurotoxique et abortive à forte dose.</p>	<i>Mentha piperata</i>
	<p>Menthe Verte Propriétés : Calmante, mucolytique, tonique digestif, cicatrisante, anti-inflammatoire. Attention : Irritante : diluer à 30% maximum dans une huile végétale. Déconseillée chez la femme enceinte, allaitante, les sujets épileptiques, les personnes âgées et les enfants de moins de 6 ans. Neurotoxique et abortive à forte dose.</p>	<i>Mentha Spicata</i>
	<p>Monarde Fistuleuse Propriétés : Antibactérien puissant à large spectre, antifongique, antivirale, tonique, neurotonique... Attention : Déconseillée les 3 premiers mois de grossesse.</p>	<i>Monarda fistulosa</i>
	<p>Muscade Propriétés : Stimule la digestion, antalgique, analgésique, régule les règles, antiseptique, antiparasitaire, favorise l'accouchement, tonique général, circulatoire et cérébral... Attention : Stupéfiante à forte dose, déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 6ans.</p>	<i>Myristica fragans</i>
	<p>Myrrhe Propriétés : anti-infectieuse, antivirale, anti-inflammatoire, antalgique, haut pouvoir cicatrisant, régulateur endocrinien, aseptisant... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Commiphora</i>
	<p>Myrte Propriétés : anti-infectieuse, décongestionnant veineux et prostatique, légèrement antispasmodique, tonique et astringente cutanée, aide au sommeil, hépatostimulante... Attention : Interdite aux femmes enceintes ou allaitant, ainsi qu'aux enfants en bas âge.</p>	<i>Myrtus communis</i>
	<p>Myrte Rouge Propriétés : Décongestionnant veineux, antispasmodique... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Myrtus communis acétate de myrtényle</i>



N-O-P-R









Image	Dénomination	Nom Latin
	<p>Nard Propriétés : Anti-inflammatoire, phlébotonique, anti-bactérien, stimulant ovarien, entretient la peau et stimule la pousse des cheveux, calmant respiratoire et cardiaque. Attention : A utiliser avec précaution et sur de courtes périodes. Demander conseil à un médecin en cas de réactions. Déconseillée pendant la grossesse.</p>	<i>Nardostachys jatamansi</i>
	<p>Nérol (fleur d'oranger) Propriétés : Tonique digestif, régule le foie et le pancréas, sédatif, anti-dépresseur, donne vitalité, confiance en soi, apaise les angoisses et les peurs, antibactérien, antiparasitaire, aphrodisiaque, tonique cutané...</p>	<i>Citrus aurantium</i>
	<p>Niaouli Propriétés : Antiviral puissant, antifongique, anticatarrhal, tonique cutané, stimule l'immunité, décongestionnant veineux et lymphatique, expectorant, antiprurigineux... Attention : Déconseillé le premier trimestre de grossesse, chez l'enfant en bas âge.</p>	<i>Melaleuca quinquenervia</i>
	<p>Oignon Propriétés : Diurétique, antiseptique, vermifuge, régule la bile et le foie, anticoagulant, anti-infectieux génito-urinaire, freineur de thyroïde, antibiotique, antifongique, aide à l'élimination de l'urée...</p>	<i>Allium cepa</i>
	<p>Orange Amère Propriétés : Aromate alimentaire, tonifie l'épiderme et la digestion, stomachique, antiseptique, sédatif, calmant... Attention : Risque allergique : à utiliser avec prudence. Eviter l'exposition au soleil après application.</p>	<i>Citrus aurantium</i>
	<p>Oranger Doux Propriétés : Antiseptique, renforce le système immunitaire, tonique, revigorant, calme l'agitation, aide au sommeil, agit sur l'anxiété et le stress, aromate, désodorisant, aide à la digestion... Attention : Risque allergique : à utiliser avec prudence. Eviter l'exposition au soleil après application.</p>	<i>Citrus sinensis</i>
	<p>Origan à Inflorescences Compactes Propriétés : Immunostimulant, antiviral, anti-parasitaire, tonique et stimulant, fongicide, mycobactéricide, antibactérien à large spectre... Attention : Déconseillée durant la grossesse, ne pas appliquer pure sur la peau.</p>	<i>Origanum compactum</i>
	<p>Origan Vulgaire Propriétés : Antibactérien, antiviral, antifongique, antiparasitaire, immunostimulant, tonique. Attention : Déconseillée durant la grossesse, ne pas appliquer pure sur la peau.</p>	<i>Corydothymus capitatus</i>





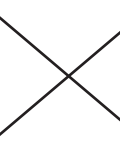



	<p>Origan de Grèce Voir Origan Vulgaire.</p>	<i>Origanum heracleoticum</i>
	<p>Palmarosa Propriétés : Antifongique, drainant lymphatique, aphrodisiaque, astringent, hydratant, cicatrisant, antibactérien puissant à large spectre, antiviral, stimulant immunitaire, antifongique... Attention : Interdit aux femmes enceintes, sauf pour favoriser l'accouchement.</p>	<i>Cymbopogon martinii</i>
	<p>Patchouli Propriétés : Eloigne les insectes, anti-infectieuse, antiseptique, tonique (à petite dose), aphrodisiaque, digestif, régénère les tissus, cicatrisante, évite la putréfaction, décongestionnante, favorise la circulation sanguine... Attention : Sédatif à forte dose.</p>	<i>Pogostemon cablin</i>
	<p>Petit Calament Propriétés : Digestif, sédatif, combat : maux de tête, vertiges, hoquet. Tonique intellectuel, sudoripare, décongestionne foie et rate, anti-hyperthyroïdienne, ...</p>	<i>Calamintha nepeta</i>
	<p>Petit Grain Bigaradier Propriétés : Antispasmodique très puissant, régulateur du rythme cardiaque, calmant, sédatif, aide lors de convalescences, tonique intellectuel, agit sur les cheveux gras, antipelliculaire...</p>	<i>Citrus aurantium</i> <i>Bigaradia</i>
	<p>Petit Grain Mandarine Propriétés : Relaxant, antiseptique, digestif, antispasmodique, calmant, contre les insomnies, le stress, l'anxiété...</p>	<i>Citrus reticula blanco</i>
	<p>Pin de Patagonie Propriétés : Anti-inflammatoire, antiparasitaire, antiallergique, antiprurigineuse, carminative, antalgique, antispasmodique, sédatif, préanesthésiante...</p>	<i>Pinus ponderosa</i>
	<p>Pin Maritime dit Térébenthine des Landes Propriétés : Expectorante, antiseptique, oxygénante, anticatarrhale, antalgique, stimulante... Attention : Risque allergène, à diluer à 20% dans une huile végétale.</p>	<i>Pinus pinaster</i>
	<p>Pin Sylvestre Propriétés : Analgésique cutané, fongicide, hypertensive, décongestionnante lymphatique et ovarienne, antiseptique respiratoire, expectorante, rubéfiante, antibactérienne... Attention : déconseillée aux enfants de moins de 6ans. Eviter lors du premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Pinus sylvestris</i>

	<p>Poivre Noir Propriétés : Fébrifuge, aphrodisiaque, antalgique, fluidifiante, expectorante, odontalgique, tonique, anticatarrhale, prépare et réchauffe les muscles... Attention : Irritante pour peaux très sensibles.</p>	<i>Piper nigrum</i>
	<p>Pruche Propriétés : Immunostimulante, mucolytique, anti-infectieuse, vasoconstricteur, renforce et protège le système énergétique, équilibrante nerveuse, facilite le « lâcher-prise ».</p>	<i>Tsuga canadensis</i>
	<p>Ravintsara (ex Ravensare aromatique) Propriétés : Expectorante, anticatarrhale, tonique, énergisante, antivirale, anti-microbienne, immunostimulante, neurotonique... Parfaite pour les bébés de plus de 3 mois.</p>	<i>Cinnamomum camphora</i>
	<p>Romarin officinal à Camphre Propriétés : Décontractant musculaire, diurétique, tonique général, neuromusculaire, mucolytique, cardiotonique, ... Attention : Interdite aux enfants, aux épileptiques, aux femmes enceintes (neurotoxique).</p>	<i>Rosmarinus officinalis camphoriferum</i>
	<p>Romarin officinal à Cinéole Propriétés : Revitalisant capillaire et cutané, fongicide, anticatarrhale, expectorante, antibactérien, digestif... Attention au surdosage.</p>	<i>Rosmarinus officinalis cineoliferum</i>
	<p>Romarin officinal à Verbénone Propriétés : Tonique cardiaque, mucolytique, tonique cutané, cicatrisant, antiseptique, régulateur endocrinien, lipolytique... Attention : Interdite en cas de grossesse, allaitement, aux enfants et aux épileptiques (Neurotoxique)</p>	<i>Rosmarinus officinalis verbenoniferum</i>
	<p>Rose de Damas Propriétés : Tonique cutané, antiseptique, anti-hémorragique, astringent, tonique, anti-ride, antidépresseur, aphrodisiaque... Attention : Ne pas utiliser les 4 premiers mois de grossesse.</p>	<i>Rosa damascena</i>

S-T

Image	Dénomination	Nom Latin
	<p>Santal (blanc ou bois de Santal) Propriétés : Antispasmodique, décongestionnante veineuse et lymphatique, tonique cardiaque, expectorante, antiseptique urinaire, génital et pulmonaire, antalgique, diurétique, régénérant cutané, ... Attention : Pas d'utilisation prolongée.</p>	<i>Santalum Album</i>
	<p>Sapin Argenté Propriétés : Antiseptique, soulage les arthroses, stimulant, calmant, ... Attention : interdit aux femmes enceintes ou allaitants, et aux enfants de moins de 8 ans.</p>	<i>Abies alba</i>


	<p>Sapin Baumier Propriétés : Balsamique, anti-inflammatoire, tonique, stimulant, antispasmodique, antiseptique respiratoire, soulage l'arthrose, réchauffe... Attention : A éviter durant le premier trimestre de grossesse. Dermocaustique, diluer à 20%</p>	<p><i>Ocimum Basilicum</i></p>
	<p>Sapin de Sibérie Propriétés : Antiseptique, désodorisant, anti-inflammatoire, antispasmodique respiratoire, ...</p>	<p><i>Abies sibirica</i></p>
	<p>Sarriette Propriétés : Antalgique percutané, tonique, stimulante, anti-infectieuse, antibactérienne, immunostimulante, antivirale, antifongique, antiparasitaire... Attention : Dermocaustique, irritante en cas d'application pure. Déconseillée durant la grossesse, chez les enfants de moins de 6 ans. Pas d'utilisation prolongée.</p>	<p><i>Satureja montana</i></p>
	<p>Sarriette des Jardins ou Annuelle Propriétés: Anti-infectieuse, aphrodisiaque, antivirale, antifongique, antiparasitaire, revitalisante, antibactérienne, tonique... Attention : Ne pas utiliser en cas de grossesse, d'allaitement et chez l'enfant. Dermocaustique, ne pas utiliser pure. Pas d'utilisation prolongée.</p>	<p><i>Satureia hortensis</i></p>
	<p>Sassafras Propriétés : Diurétique, antalgique, antirhumatismal, anti-infectieux, antiparasitaire, tonique général, antiseptique. Aide lors de dépendance, telles que tabagique, boulimie, ... Attention : Ne pas utiliser en cas de grossesse, d'allaitement et chez l'enfant de moins de 12 ans.</p>	<p><i>Sassafras albidum</i></p>
	<p>Sauge d'Espagne Propriétés : Antidépresseur, antispasmodique, antiseptique et astringente, dépurative et digestive, emménagogue, fébrifuge, expectorante et anti-inflammatoire...</p>	<p><i>Salvia lavandulifolia</i></p>
	<p>Sauge Officinale Propriétés : Antiviral puissant, antibactérien spécifique, expectorant, lipolytique, mucolytique, cicatrisant cutané, anti-transpirant, régule la salivation, emménagogue, antifongique, modère l'excès de cholestérol... Attention : Neurotoxique et abortive. Interdite aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants, aux épileptiques, aux personnes souffrant d'hypertension ou très malades. Pas d'utilisation prolongée, usage interne sous contrôle médical seulement.</p>	<p><i>Salvia officinalis</i></p>
	<p>Serpolet Propriétés : Antalgique, antiseptique puissant, tonique, stimulant général, stomachique, antispasmodique, antitussif, antibactérien, neurotonique, antiviral, antiparasitaire, antimycosique, diurétique, antifongique, facilite l'élimination des gaz... Attention : dermocaustique. A utiliser diluée en 20%. Irritante au niveau des muqueuses.</p>	<p><i>Thymus serpyllum</i></p>

	<p>Tanaisie Annuelle Propriétés : Action mimétique aux hormones, anti-inflammatoire, antihistaminique, antiphlogistique, sédative nerveuse, tonique veineux, hypotensive, calmante, antiprurigineux, antalgique... Attention : contient du camphre. Emploi déconseillé aux enfants, aux épileptiques. Déconseillée le premier trimestre de grossesse et durant l'allaitement. Action hormonale possible.</p>	<i>Tanacetum annuum</i>
	<p>Tea Tree Propriétés : Antibactérien majeur à large spectre, radioprotecteur, antiviral puissant, décongestionnant veineux et lymphatique, antiviral, antifongique puissant, neurotonique, antiasthénique, immunostimulant puissant... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Melaleuca alternifolia</i>
	<p>Thuya Propriétés : Antitussif, broncho-dilatateur, anti-inflammatoire, cicatrisant, décontractant, emménagogue, ... Attention : Toxicité redoutable, neurotoxique, abortif, interdit lors de grossesse, d'allaitement et chez les jeunes enfants.</p>	<i>Thuja occidentalis</i>
	<p>Thym à Feuilles de Sarriette Propriétés : Antibactérien à large spectre, anti-hyperglobulinémique, régulateur immunitaire, antiparasitaire, tonique général, ... Attention : Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante, risque d'irritation cutanée en cas d'utilisation pure.</p>	<i>Thymus satureioides</i>
	<p>Thym à Géraniol Propriétés : Tonique cutané, antibactérien à large spectre, aide à l'accouchement, antifongique, neuro- utéro et cardio-tonique, antiviral, tonique et astringent cutané... Attention : Tenir hors de portée des enfants, Toujours utiliser diluée.</p>	<i>Thymus vulgaris</i>
	<p>Thym à Linalol Propriétés : Tonique, antiviral, antibactérien, aphrodisiaque, utérotonique, antiseptique puissant, antifongique, vermifuge, neurotonique, ... Attention : Interdit chez la femme enceinte ou allaitant et chez l'enfant de moins de 5 ans.</p>	<i>Thymus vulgaris linaloliferum</i>
	<p>Thym à Thujanol Propriétés : Antifongique, antibactérien, neurotonique, antivirale, équilibrante, harmonisant nerveux, stimulant immunitaire, régénérateur hépatique, active la circulation sanguine, réchauffant... Attention : A diluer à 20% pour usage cutané. Pas d'utilisation interne prolongée.</p>	<i>Thymus vulgaris thujanoliferum</i>
	<p>Thym à Thymol Propriétés : Tonique, antiseptique général puissant, stimulant et revigorant, anti-infectieux à large spectre, antiparasitaire, digestive, antibactérien, antiparasitaire, carminative, cholagogue, fongicide, stimulant immunitaire, ... Attention : dermocaustique ! Utiliser diluée à max 5% pour un usage cutané. Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitant, et chez l'enfant de moins de 6 ans. A utiliser avec précaution.</p>	<i>Thymus vulgaris thymoliferum</i>

	<p>Thym d'Espagne (Marjolaine Sylvestre) Propriétés : Anti-infectieuse, expectorant puissant, antiseptique, antibactérien, décongestionnant broncho-pulmonaire, anticatarrhale, ... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse.</p>	<i>Thymus mastichina</i>
--	--	--------------------------

V-Y

Image	Dénomination	Nom Latin
	<p>Valériane Officinale Propriétés : Neurotonique, décongestionnant veineux, tonique veineux, ... Attention : Déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante, et chez le jeune enfant. A utiliser sous contrôle médical.</p>	<i>Valeriana officinalis</i>
	<p>Vanille Propriétés : Apaisante, relaxante, aphrodisiaque, stimulante tonique et digestive, antiseptique. Hydrate, nourrit, purifie, adoucit, restructure et régénère les peaux abîmées. Attention : Déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante, et chez les enfants. Photosensible, ne pas s'exposer au soleil lors de l'utilisation. Peut causer des allergies. A utiliser avec précaution.</p>	<i>Vanilla planifolia – Vanilla tahitensis</i>
	<p>Verveine Odorante Propriétés : Harmonisant endocrinien, antidépressive, tonique vésiculaire et pancréatique, anti-inflammatoire, stomachique, anti-névralgique, eupeptique. Attention : Déconseillée les 4 premiers mois de grossesse, irritation cutanée possible, diluer et tester avant l'application. Photosensible, ne pas s'exposer au soleil lors de l'application.</p>	<i>Lippia Citriodora</i>
	<p>Vétivier Propriétés : Tranquillisant, tonique glandulaire, emménagogue, stimulant endocrinien, stimulant immunitaire. Tonique circulatoire, artériel et veineux, tonique lymphatique, ... Attention : Déconseillée chez la femme enceinte et les enfants en bas âge.</p>	<i>Vetiveria zizanoïdes</i>
	<p>Violette Propriétés : Antitussive, olfactive, anti-inflammatoire urinaire et pulmonaire, calmante, décongestionnante tissulaire, tonique cutané, purifiante cutané, régule la circulation sanguine, ... Attention : Peut causer des réactions allergiques.</p>	<i>Viola Odorata</i>
	<p>Xanthoxylum Propriétés : Calmant, sédatif, anti-infectieux puissant, anti-douleur,...</p>	<i>Xanthoxylum armatum</i>

	<p>Ylang-Ylang Propriétés : Anti-diabétique, calmant respiratoire et cardiaque, tonique cutané et capillaire. Tonique stimulant intellectuel et sexuel, séborégulateur, équilibrant nerveux, régénérateur cellulaire, antidépresseur, antiseptique, anti-arythmie, hypotenseur... Attention : Déconseillée le premier trimestre de grossesse. Ne pas appliquer pure sur la peau.</p>	<p><i>Cananga Odorata</i></p>
---	---	-------------------------------

Nous voici arrivés au terme de cet Abécédaire qui se veut le plus exhaustif possible. Malgré tout, il m'est impossible de vous faire la liste de toutes les huiles essentielles, tant celle-ci est vaste, certaines pouvant même se mélanger ensemble afin de soigner divers maux. J'espère que vous pourrez trouver l'huile correspondant au mieux à vos recherches.

Dernières recommandations

Comme vous pourrez le remarquer dans la liste proposée ci-dessus, beaucoup de recommandations sont faites. Les huiles essentielles peuvent être « magiques » et excellentes lors de problèmes de santé ou de petits soucis réguliers.

Malgré tout, soyez très vigilants. Les plantes peuvent être nos alliées, comme nos pires ennemies si nous ne les utilisons pas avec prudence et parcimonie. Si vous achetez vos huiles, pensez à bien lire les étiquettes, et vous renseigner sur leurs précautions d'emploi. Si vous êtes hésitants, mieux vaut vous renseigner auprès d'un thérapeute.

Et pourquoi ne pas acheter un livre regroupant les plantes et leurs effets ?

Petits Conseils :

- Demandez l'avis d'un thérapeute, lors d'utilisation en cas de grossesse ou d'allaitement, en cas de maladies et chez l'enfant.
- N'utilisez jamais l'huile pure directement sur la peau, sauf avis contraire.
- Suivez scrupuleusement le mode d'administration, ne dépassez jamais la prescription recommandée.
- Évitez d'utiliser vos huiles trop régulièrement.

Sources

📖 Guide de l'aromathérapie, par Monica Werner aux éditions Marabout.

🌐 www.huiles-essentielles-sante.com

🌐 www.aroma-zone.com