

Ail :

Allium sativum.

Organe distillé : bulbe

Pays d'origine : Mexique

Densité : 1.080 - 1.095

Point éclair : 54°C

Principaux constituants biochimiques

- **Sulfides :** diallyl disulfide (54.41%), diallyl trisulfide (19.26%), diallyl tetrasulfide (5.23%), diallyl sulfide (3.66%), methyl-allyl trisulfide (1.4%), methyl-allyl disulfide (2.15%)

Propriétés

- **Protège et entretient le système cardiovasculaire :** limite l'agrégation plaquettaire et la coagulation sanguine. Hypocholestérolémiant, elle augmente le "bon cholestérol" et diminue le "mauvais cholestérol". Hypoglycémiant elle entraîne une baisse de la glycémie sanguine. Réduit le taux de graisses (triglycérides) dans le sang. Régule la tension artérielle.
- **Antifongique, anti parasitaire, vermifuge.**
- Son action antiseptique sur les organes digestifs (détruit la flore pathogène) ainsi que son action antispasmodique aide à lutter contre les diarrhées.
- **Action insecticide et larvicide (notamment contre les moustiques).**
- **Véritable antibiotique naturel,** prévient et combat les infections internes, externes et nosocomiales et notamment le Staphylocoque doré.
- **Antioxydante,** une étude comparative effectuée entre plusieurs huiles essentielles a démontré que l'huile essentielle d'Ail possédait la plus forte activité antioxydante devant l'huile essentielle de clous de Girofle et de feuilles de Cannelle. Ceci laisse penser que les dérivés soufrés constitutifs de l'huile essentielle d'ail sont plus antioxydants que l'eugénol contenu en grande concentration dans les 2 autres huiles.

Indications

- Prévention et soin des troubles cardiovasculaires : athérosclérose, hypertension, diabète, cholestérol, thromboses
- Vers et parasites intestinaux : ascaris, oxyures, tænia, ...
- Parasites cutanés : teigne, gale
- Prévention et traitement des maladies infectieuses (épidémies grippales, typhoïdes, diphtéries...)
- Affections pulmonaires : bronchites, tuberculose, coqueluche, rhumes, gripes
- Prévention des infections fongiques internes, externes et nosocomiales
- Verrues, cors

Synergies

- Diabète : Carotte
- Cholestérol : Romarin à verbénone
- Infections fongiques : Palmarosa, Laurier
- Hypertension : Camomille romaine, Petitgrain bigaradier

Précautions

- Huile essentielle dermocaustique : usage externe fortement déconseillé sans le suivi d'un médecin aromathérapeute.
- Diffusion à éviter.
- Incorporer l'huile essentielle d'Ail dans vos plats et salades peut vous aider à bénéficier de ces effets protecteurs et vous permettre également d'être beaucoup plus résistants aux infections diverses.

Aneth :

Fenouil puant, Fenouil bâtard.

Anethum graveolens, *Peucedanum graveolens*.

Organe distillé : semences

Pays d'origine : Hongrie

Densité : 0.886

Point éclair : 58°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpénones : **carvone (44.68%)**
- Monoterpènes : **limonène (50.36%)**

Propriétés

- **Anti catarrhale, mucolytique, décongestionne les poumons**
- **Cholagogue, cholérétique : stimule les fonctions du foie et du pancréas**
- **Eupeptique, carminative : facilite la digestion et l'élimination des gaz**
- Antispasmodique
- Diurétique
- Anti-inflammatoire rénale, stimule la fonction rénale
- Favorise les règles
- Action anti-coagulante modérée
- Antidépresseur.

Indications

- Insuffisance hépato-biliaire
- Dyspepsie, ballonnements, flatulences, digestions lente, colites, hoquet
- Bronchite catarrhale aiguë, toux, rhume, grippe
- Choc émotif, dépression
- Hémoglyase, risque d'infarctus
- Règles douloureuses.

Usage externe

- frictions en regard de l'organe concerné.

Précautions

- **Prudence : cette huile est très puissante et peut être dangereuse, elle contient un taux important de carvone. Elle doit s'utiliser sous contrôle médical. Neurotoxique potentiel.**
- Risque d'allergie : limonène
- Dermacaustique, ne pas utiliser pure sur la peau
- Interdite en cas de grossesse car suspectée d'être abortive
- Interdite aux sujets épileptiques, aux enfants et personnes âgées.

Aneth fenouil :

Fenouil doux.

Foeniculum vulgare var. dulce.

Organe distillé : graine

Pays d'origine : Hongrie

Densité : 0.965

Point éclair : 62°C

Principaux constituants biochimiques

- Phénols méthyl-éthers : **(E)-anéthol (68.08%), estragol (5.02%)**
- Monoterpènes : **alpha-pinène (8.61%), limonène (11.41%)**
- Cétone : fenchone (4.27%)

Propriétés

- **Tonique nerveuse, respiratoire et cardiaque**
- **Antispasmodique neuromusculaire**
- **Apéritive, carminative, stomachique, digestive, laxative, cholagogue, cholérétique, diurétique**
- Hépatoprotectrice
- Amincissante, dépurative
- **Activité œstrogénique, emménagogue, galactogène (augmente la production de lait)**
- Antioxydante
- Vermifuge, acaricide, antifongique.

Indications

- Digestion lente, indigestion, dyspepsies, gastralgies, aérophagie, flatulences, colites, parasitoses, nausées, hoquet
- Spasmes neuromusculaires
- Rhumatismes, lumbago
- Asthme, congestion pulmonaire, toux spastique, bronchites
- Stress, asthénie nerveuse
- Aménorrhée (absence de règles), règles irrégulières, douleurs menstruelles, ménopause et pré-ménopause
- Cellulite
- Allaitement maternelle insuffisant.

Usage externe

- Onctions huileuses (en mélange avec de l'huile végétale ou d'autres huiles essentielles) sur l'abdomen pour les dyspepsies, au bas du ventre pour les troubles menstruels et localisées pour la cellulite.

Synergies

- Dyspepsies : coriandre, anis, muscade
- Amincissement : genièvre, citron, cyprès, géranium.

Précautions

- Éviter un usage prolongé.
- A forte dose, peut être convulsivante
- Déconseillée aux jeunes enfants et pendant la grossesse (sauf emploi localisé et momentané)
- Interdite par voie orale chez les enfants et la femme enceinte. Interdite par voie cutanée sur la ceinture abdominale chez la femme enceinte
- Interdite chez les personnes atteintes de pathologies cancéreuses oestrogéno-dépendantes
- Prudence en cas d'hypothyroïdie.

Anis vert :

Pimpinella anisum.

Remarque : l'**Anis étoilé** ou **Badiane**, *Illicium verum* ou *Illicium stellatum*, présente une composition biochimique (anéthol ~ 90%) et des propriétés similaires.

Organe distillé : semences

Pays d'origine : Espagne

Densité : 0.984

Point éclair : 95°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : limonène (0.10%)
- **Phénols méthyl-éthers** : **(E)-anéthol (91.68%), (Z)-anéthol (0.46%)**
- **Sesquiterpènes** : gamma-himachalène (2.44%), bêta-bisabolène (0.33%), zingibérène (0.30%), alpha-himachalène (0.25%), bêta-himachalène (0.15%)
- **Cétones** : carvone (0.50%)
- **Esters** : 2 méthylbutyrate de pseudoisoeugényle (0.39%)
- **Aldéhydes** : aldéhyde anisique (0.48%)

Propriétés

- **Expectorant, stimule les sécrétions pulmonaires** et évacue le mucus bronchique
- Insecticide, acaricide (anéthol)
- Analgésique central et anesthésiant local (anéthol)
- **Carminative, anti spasmodique intestinale**, stomachique, diurétique
- Antispasmodique neuromusculaire et respiratoire
- **Stimule la régénération du foie** après hépatectomie partielle
- **Activité œstrogénique, emménagogue, galactogène** (active les montées de lait)
- Stimulant général cardiaque, digestif et respiratoire (à très faibles doses).

Indications

- Dyspepsies, vomissements, aérophagie, colite spasmodique, gastralgie, indigestion, spasmes intestinaux
- Règles irrégulières, douleurs menstruelles, ménopause, pré-ménopause
- Palpitations, cardialgie
- Fatigue, paralysie, douleurs lombaires, spasmophilie.

Usage externe

- Onctions huileuses (en mélange avec de l'huile végétale ou d'autres huiles essentielles) sur l'abdomen.

Synergies

- Dyspepsies : coriandre, fenouil.

Précautions

- Utiliser en quantités réduites. Usage externe uniquement. A fortes doses, euphorisant.
- Interdite pour les jeunes enfants, enfants et pendant la grossesse.

Basilic doux à linalol :

Basilic des jardins, Basilic romain, Pistou, Grand basilic.

Ocimum basilicum ct. *linalol*.

Remarque : plus de 150 variétés de basilic, mais seules quelques-unes sont utilisées en médecine et en phytothérapie, notamment pour traiter les troubles digestifs, et comme stimulant et fortifiant général du corps. Précieux allié pour rééquilibrer les intestins, calmer les nausées et les désordres digestifs, apaiser le stress et la nervosité.

L' HE de Basilic doux à linalol a des propriétés proches de celles de son cousin le Basilic tropical, tout en étant un peu plus bactéricide du fait de sa richesse en linalol, et une action sur le soulagement des spasmes ou crampes intestinales un peu plus faible.

Organes distillés : feuilles (et fleurs?)

Pays d'origine : Égypte

Densité : 0.88 - 0.92

Point éclair : 83°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpénols : **linalol (51.73%)**, terpinène-4-ol (0.23%)
- Phénols : **eugénol (4.94%)**
- Oxydes : **1,8 cinéole (7.65%)**
- Éthers : méthyl-chavicol (1.00%)
- Monoterpènes : trans-béta-ocimène (0.13%)
- Cétones monoterpéniques : camphre (0.45%)

Propriétés

- **Stimulante digestive**. Antispasmodique intestinale. Normalise la flore intestinale. **Stimulante hépatique**
- Anthelminthique = vermifuge
- **Anti-infectieuse** : antivirale, antifongique, antibactérienne (sur *Pseudomonas* sp)
- Insecticide
- **Anti-inflammatoire, antalgique**
- **Anti-oxydante**
- **Équilibrante du système nerveux, positivante, relaxante**, neuro-régulatrice, **antispasmodique**. Peut être stupéfiante, euphorisante
- Décongestionnante veineuse et prostatique

Indications

- Troubles intestinaux et gastriques : aérophagies, spasmes digestifs, ballonnements, flatulences, nausées, gastrites, insuffisances pancréatiques, gastro-entérites, infections intestinales
- Migraines, mal des transports
- Fatigues mentales et physiques, manque de tonus
- Stress, anxiété, certaines dépressions, asthénies post-infectieuses, insomnies, spasmophilie
- Douleurs musculaires et articulaires. Crampes, élongations musculaires, arthrite, arthrose, rhumatismes
Douleurs articulaires : synergie avec *Eucalyptus citronné*
- Purification de l'atmosphère.

Précautions

- Risque d'allergie : linalol, eugénol.
- Éviter le contact avec les yeux.
- Éviter pendant la grossesse et l'allaitement et chez les enfants de moins de 3 ans.

Basilic exotique :

Basilic tropical.

Ocimum basilicum var. basilicum, Ocimum basilicum ct. méthyl-chavicol

Organe distillé : feuilles et fleurs

Pays d'origine : Inde

Densité : 0.930 - 0.970

Point éclair : 77°C

Principaux constituants biochimiques

- Phénols méthyl-éthers : **méthyl-chavicol (72.33%)**
- Monoterpénols : **linalol (22.06%)**
- Sesquiterpènes : (E)-alpha-bisabolène (2.01%)
- Monoterpènes : (E)-béta-ocimène (0.14%)
- Oxydes terpéniques : 1,8-cinéole (traces)

Propriétés

- **Antispasmodique puissant**
- **Revigorant et vitalisant. Tonique du système nerveux**
- **Tonique digestif**
- Anti-inflammatoire
- Anti-douleur
- Antiviral.

Indications

- Nerveux : stress, anxiété, dépression, fatigue, insomnie, hystérie, épuisement intellectuel, spasmophilie
- Digestif : flatulence, indigestion, nausée, gastro-entérites, aérophagie, mal des transports
- Musculaire : spasmes, douleurs, crampes du bas du ventre, spasmes gastro-hépto-entériques
- Respiratoire : asthme, bronchite, toux, catarrhe,...
- Maladies infectieuses tropicales, hépatite virale.

Usage externe

- Application (diluée à 1% dans de l'huile végétale) sur le plexus solaire (spasmes digestifs) ou le long de la colonne vertébrale (fatigues et dépression),
- Bain, mélangée à d'autres huiles, pour un « coup de fouet ».

Précautions

- Huile très puissante.
- **Le méthyl-chavicol présente des risques mutagène et cancérigènes !**
- Dermacaustique. Ne pas utiliser pure en application sur la peau, diluer fortement dans une huile végétale.
- Éviter l'usage par voie orale.
- Déconseillée pendant les 3 premiers mois de la grossesse et chez les enfants en bas âge.

Basilic sacré :

Tulsi, Basilic thaïlandais, Basilic saint.

Ocimum sanctum, Ocimum tenuiflorum.

Organes distillés : parties aériennes

Pays d'origine : Inde

Densité : 1.00 - 1.02

Point éclair : 100°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpénols : géraniol (2.99%)
- Phénols : **eugéno**l (56.06%)
- Sesquiterpènes : **bé**ta-caryophyllène (30.34%), alpha-humulène (3.91%)
- Sesquiterpénols : élémol (0.63%)

Propriétés

- **Antifongique, antivirale, antibactérienne.** Immuno stimulante
- **Antiparasitaire, anthelminthique** par l'eugéno
- **Anti oxydante**, cardio protectrice, régule les taux de triglycérides sanguins, de sucre et de cholestérol
- **Adaptogène** (= adaptation au stress). **Tonique mentale**
- Antalgique.

Indications

- Infections diverses, infections fongiques, parasitoses intestinales, infections des voies respiratoires
- Maladies cardio-vasculaires : cholestérol, diabète, excès de triglycérides (préventif et curatif)
- Douleurs musculaires ou articulaires (usage local externe) : crampes, elongations musculaires, arthrite, arthrose, rhumatismes
- Fatigue mentale et physique, manque de dynamisme, de volonté, de confiance, indécision
- Spiritualité : renforce la foi, la compassion. Rencontre de soi même. Apporte force et confiance en soi. Protège l'ego. Découverte de son potentiel et aide à réaliser ses objectifs
Usages traditionnels divins en Indes (lié à Vishnou et Krishna) et Thaïlande (Bouddhisme)
- Purification de l'atmosphère
- Conservation des aliments.

Synergies

- Parasites intestinaux : Clou de girofle, Cannelle de Chine ou de Ceylan
- Infections fongiques : Palmarosa, Laurier
- Action sur le système immunitaire : Épinette noire, Ravintsare, Ciste, Fragonia
- Diabète : Ail, Carotte. Cholestérol : Ail, Romarin à verbénone.

Précautions

- Risque d'allergie : eugéno
- Éviter chez les femmes enceinte.

Bois de Hô :

Bois de Shiu, Laurier du Japon, Camphrier du Japon.

Cinnamomum camphora ct. linalol.

Organe distillé : bois

Pays d'origine : Chine

Densité : 0.850 - 0.875

Point éclair : 75°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpénols :** linalol (98.99%)
- **Oxydes monoterpéniques :** (Z)-oxyde de linalol (0.18%), (E)-oxyde de linalol (0.41%)

Propriétés

- **Antibactérienne puissante**
- **Anti-infectieuse puissante**
- **Antivirale et stimulante immunitaire**
- Fongicide
- Antiparasitaire
- Aphrodisiaque, tonique sexuelle
- Analgésique douce
- **Régénératrice tissulaire**

Indications

- Rhino-pharyngite, bronchite, grippe
- Cystite, vaginite, leucorrhée, vulvite
- Mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques
- Acné, escarres, rides
- Asthénie
- Dépression, surmenage, fatigue nerveuse

Précautions

- Déconseillé dans les 3 premiers mois de grossesse
- Risque d'allergie : linalol.

Bois de Rose :

Jacaranda.

Aniba rosaedora var. amazonica, Aniba parviflora.

Remarque : Menacé d'extinction, il a été sur-exploité, ce qui pose de gros problèmes écologiques. Des forêts durablement gérées ont été mises en place. Choisir une origine bio et durable de préférence!

Organe distillé : bois

Pays d'origine : Brésil

Densité : 0.89

Point éclair : 75°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpénols : **linalol (78.20%)**, géraniol (2.38%)
- Sesquiterpènes : alpha-copaène (0.78%)
- Oxydes : cis-oxyde de linalol (1.05%)

Propriétés

- **Antibactérienne, antifongique, antivirale, antiseptique**
- Immuno stimulant
- **Puissant régénérateur tissulaire, peau et muqueuses**
- **Raffermissant des tissus, astringent, adoucissant**
- **Positivante, anti stress, régulatrice émotionnelle**
- Aphrodisiaque, tonique sexuelle

Indications

- **Soin des rides, amélioration des vergetures**
- **Peaux fatiguées, sensibles, irritées**
- **Cicatrisation**, plaies, brûlures, aphtes
- **Dermatoses, eczéma, psoriasis**, mycoses
- **Soins du visage, rajeunissement tissulaire**
- **Infections ORL et broncho-pulmonaires** (bronchites, gripes, laryngites, rhino-pharyngites,...)
- Dépression, asthénie, surmenage
- Angoisse

Usage externe

- Infections ORL : application locale de quelques gouttes sur le thorax et le dos
- Soins de la peau : applications locales sur la peau à régénérer (quelques gouttes après nettoyage)
- Dépression et asthénie : 3 gouttes 2 fois par jour sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale
- Diffusion dans l'atmosphère.

Synergies

- Diffusion - purification de l'air : lavande, géranium, cèdre, pin
- Surmenage, stress : Petitgrain, Saro, Marjolaine à coquilles, Litsée citronnée, Mandarine et hydrolats de Fleurs d'oranger, Achillée millefeuille, Genévrier.

Précautions

- Risque d'allergie : linalol, géraniol.

Cajeput :

Melaleuca leucadendron.

Organe distillé : feuilles

Pays d'origine : Vietnam

Densité :

Point éclair : 48°C

Principaux constituants biochimiques

- **Oxydes terpéniques** : **1,8-cinéole (57.09%)**
- **Monoterpénols** : **alpha-terpinéol (13.21%)**, linalol (3.10%)
- **Monoterpènes** : limonène (4.79%), myrcène (1.60%), alpha-pinène (1.80%)

Propriétés

- **Anti infectieuse générale puissante** (pulmonaire, intestinal, urinaire)
- Vermifuge
- **Analgésique, antinévralgique** (calme la douleur)
- **Stimulante et revigorante**
- **Expectorante, anti catarrhale**
- Antispasmodique
- Décongestionnante veineuse

Indications

- Bronchites, asthme, pharyngites, laryngites, sinusites, tuberculose
- Infections urinaires (cystite, urétrite)
- Rhumatismes, courbatures, douleurs articulaires, goutte, sciatiques
- Névralgie dentaire et de l'oreille
- Dermatoses (psoriasis, acné) et plaies
- Herpès génital, dysplasie du col
- Varices, hémorroïdes

Usage externe

- En massages ou en frictions, 10 à 20 gouttes pures (pour les peaux sensibles, diluée dans de l'huile végétale) : sur le thorax et le dos pour les infections respiratoires, sur les zones douloureuses pour les courbatures et rhumatismes, localement pour les dermatoses.
- En inhalation, pour les infections respiratoires, laryngites et sinusites.
- En diffusion pour purifier et assainir l'air.

Synergie

- Bronchite, pharyngite et laryngite : pin et niaouli
- Tuberculose : pin, thym et origan
- Psoriasis : lavande aspic et géranium
- Acné : cèdre
- Diffusion : cèdre, lavande aspic et marjolaine sylvestre.

Précautions

- Risque d'allergie : limonène, linalol
- Déconseillée pour les femmes enceintes et allaitantes.

Camomille romaine :

Camomille noble.

Anthemis nobilis, Chamaemelum nobile

Organe distillé : fleurs

Pays d'origine : France

Densité : 0.900 - 0.920

Point éclair : 52°C

Principaux constituants biochimiques

- **Esters aliphatiques** : **angélate d'isobutyle (35.08%)**, **angélate d'isoamyle (15.73%)**, **angélate de méthallyle (8.38%)**, angélate de 2-méthylbutyle (4.20%),
- **Cétones** : pinocarvone (3.90%)

Propriétés

- **Sédative, calmante puissante du système nerveux central**
- **Antispasmodique puissant**, digestive (**carminative** et **cholagogue**)
- Antalgique et pré-anesthésiante (calme et endort la douleur)
- **Sédative, calmante**, équilibrante nerveuse
- Anti inflammatoire
- Anti parasitaire
- Anti prurigineuse (calme les démangeaisons), anti allergique

Indications

- stress, anxiété, crise d'angoisse, insomnie, asthme nerveux, choc nerveux
- troubles digestifs : digestions lentes, flatulences, ballonnement, nausée, ulcères
- affections dermatologiques prurigineuses et/ou allergiques : eczéma, psoriasis, acné, dermites
- couperose, peau sensible enflammée, feu du rasoir
- parasitoses intestinales : lamblia, oxyure, ascaris
- spasmes coliques, névrites, névralgies, mal de dents, poussée dentaire

Usage externe

- Frictions sur l'abdomen ou les zones enflammées
- Frictions sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale pour le système nerveux
- Applications locales pour le soin de la peau

Synergies

- Petitgrain, Lavande (action sur le système nerveux)
- Tanaisie annuelle (anti prurigineuse et anti allergique)
- Cumin (action sur le système digestif)
- Thym à thymol (antiparasitaire intestinal)

Précautions

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de la grossesse.

Cannelle de Ceylan :

Cinnamomum verum, Cinnamomum zeylanicum.

Organe distillé : feuilles

Pays d'origine : Sri Lanka (Ceylan)

Densité : 1.037 - 1.070

Point éclair : 91°C

Principaux constituants biochimiques

- **Phénols** : eugénol (77.53%)
- **Esters** : benzoate de benzyle (2.74%), acétate d'eugényle (2.27%), acétate de cinnamyle (2.00%)

Propriétés

- **antiseptique, anti-infectieux, antifongique, anti-viral, antiparasitaire, anti-bactérien à très large spectre et à action puissante**, anti fermentaire
- tonique et stimulant général
- aphrodisiaque
- emménagogue

Indications

- infections intestinales (diarrhées, dysenteries,...), urinaires (cystites) et maladies tropicales (amibiases, fièvre typhoïde), parasitoses, verminoses, entérocolites infectieuses, infections buccales et dentaires
- impuissance
- somnolence, asthénies, dépressions,...

Usage externe

- En friction, toujours diluée dans de l'huile végétale ou dans trois volumes d'huile essentielle de lavande. Deux frictions par jour sur l'estomac et l'abdomen stoppent en une heure environ douleurs et diarrhées.
- Diffusion mélangée avec d'autres huiles plus douces

Précautions

- Risque d'allergie : eugénol, benzoate de benzyle.
- Dermocaustique, utiliser systématiquement diluée en usage externe au maximum à 20% dans une huile végétale
- Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans. Utiliser sur une période courte (maximum 7 jours).

Cannelle de Ceylan :

Cinnamomum verum, Cinnamomum zeylanicum.

Organe distillé : écorce

Pays d'origine : Sri-Lanka

Densité : 0.980 - 1.050

Point éclair : 88°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : béta-phellandrène (1.69%), para-cymène (1.216%), alpha-phellandrène (1.015%), limonène (0.439%), alpha-terpinène (0.391%), alpha-pinène (0.295%), béta-pinène (0.159%), camphène (0.134%), terpinolène (0.139%),
- **Monoterpénols** : linalol (3.327%), alpha-terpinéol (0.48%), terpinène-4-ol (0.207%)
- **Aldéhydes** : **(E)-cinnamaldéhyde (70.64%)**, (Z)-cinnamaldéhyde (0.580%)
- **Esters terpéniques** : acétate de cinnamyle (2.67%), benzoate de benzyle (0.765%)
- **Phénols** : eugénol (3.84%)
- **Sesquiterpènes** : **béta-caryophyllène (5.76%)**, alpha-humulène (0.952%), alpha-copaène (0.607%)

Propriétés

- **Antiseptique, antifongique, anti-viral, antiparasitaire, anti-bactérien à très large spectre et à action puissante, anti fermentaire**
- **Tonique et stimulant général**
- Euphorisante
- Aphrodisiaque
- Emménagogue (favorise les règles)
- Hyperémiante (provoque l'afflux sanguin)

Indications

- Infections et parasitoses intestinales : vers, amibiase, gastro-entérite, diarrhées, dysentries, enterocolites infectieuses... Infections urinaires : cystites, colibacillose ++... Infections tropicales : amibiases, fièvre typhoïde,... Infections ORL : bronchites, angines, pharyngites... Aphtes.
- Impuissance masculine
- Somnolence, asthénies, dépressions.

Usage externe

- En friction, toujours diluée dans de l'huile végétale ou dans trois volumes d'huile essentielle de lavande. Deux frictions par jour sur l'estomac et l'abdomen stoppent en une heure environ douleurs et diarrhées.
- Diffusion mélangée avec d'autres huiles plus douces

Précautions

- Risque d'allergie : cinnamaldéhyde, eugénol, linalol.
- Dermacaustique : utiliser diluée en application sur la peau, pas de bain ou d'application pure avec de l'huile de cannelle. Faites toujours un test de vos mélanges dans le pli du coude avant application généralisée.
- Risque d'irritations gastriques
- A éviter chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 5 ans.

Cannelle de Chine :

Cinnamomum cassia.

Organes distillés : rameaux feuillés

Pays d'origine : Chine

Densité : 1.050 - 1.070

Point éclair : 90°C

Principaux constituants biochimiques

- **Aldéhydes** : (E)-cinnamaldéhyde (79.82%), trans-2-methoxycinnamaldehyde (9.24%), (Z)-cinnamaldéhyde (0.60%),
- **Esters** : acétate de cinnamyle (3.20%)

Propriétés

- **Antibactérienne très puissante à large spectre d'action. Antivirale.** Antifermentaire.
- **Insecticide, acaricide. Fongicide et parasiticide**, agit souvent quand d'autres restent inefficaces.
- Anticoagulante, inhibe l'agrégation plaquettaire : fluidifie la circulation sanguine.
- **Stimulant physique, psychique et immunitaire.** Euphorisante.
- Tonique sexuelle (surtout chez les hommes), amène de la sensualité dans le couple et brise les états de froideur.
- Tonique utérine, elle stimule la venue des règles.
- **Développe la chaleur humaine.**
- Aide à surmonter la méfiance, la dureté, l'isolation suite aux déceptions.

Indications

- Répulsif insectes et acariens
- Infections de tous types, parasitaires, bactériennes, virales et bactériennes : respiratoires (bronchites, gripes,...), urinaires et gynécologiques (cystites, utérites, vaginites leucorrhéiques), buccales et cutanées (gale, mycoses, teigne...). Infections tropicales.
- Infections gastro-intestinales : diarrhées, gastro-entérite, parasitoses : ascaris, oxyures, amibes, dysenteries, typhus...
- Règles absentes ou insuffisantes
- Thromboses
- Verrues
- Fatigues profondes, dépression, sentiment d'isolement, solitude.
- Impuissance masculine, frigidité, absence de désir.

Synergies

- Action anti-infectieuse générale : Origan, Clou de Girofle, Sarriette
- Parasites cutanés : Clou de Girofle
- Agrégation plaquettaire : Ail
- Verrues : Ail, Sarriette
- Répulsion des acariens : Cryptoméria, Laurier.

Précautions

- Risque d'allergie : cinnamaldéhyde.
- Dermocaustique. Teneur en cinnamaldéhyde beaucoup plus grande que la cannelle de Ceylan. S'utilise diluée à 50 % minimum en application sur la peau ou pure uniquement sur des points précis (acupuncture, chakras..).
- La diffusion atmosphérique est déconseillée car elle peut provoquer des irritations des voies respiratoires. Nous vous conseillons de toujours la mélanger de moitié avec une huile essentielle plus douce.
- Irritation gastrique à forte dose.
- Ne pas utiliser chez les enfants, les femmes enceintes et les personnes ayant la peau sensible.

Cardamome :

Elettaria cardamomum, Alpinia cardamomum, Amomum cardamomum.

Organe distillé : graines

Pays d'origine : Inde, Guatemala

Densité: 0.920 - 0.940

Point éclair : 59°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpènes : sabinène (4.47%)
- Monoterpénols : linalol (3.07%)
- Oxydes terpéniques : **1,8-cinéole (33.36%)**
- Esters terpéniques : **acétate d'alpha-terpényle (37.48%)**, acétate de linalyle (5.67%)

Propriétés

- **Stomachique, carminative efficace**
- Antiseptique intestinale, régulatrice de la flore intestinale
- **Anti catarrhale, expectorante puissante**
- **Anti spasmodique**
- Anti-infectieuse, antifongique et antibactérienne de manière variable
- Anti inflammatoire, antalgique
- Tonique et stimulante, aphrodisiaque.

Indications

- Système digestif : insuffisance digestive, dyspepsies, gastralgies, aérophagie, flatulences, colite spasmodique, verminoses, maladie de Crohn
- Cardialgie (d'origine dyspepsique et neurovégétative)
- Respiratoire : bronchite catarrhale.

Usage externe

- En frictions ou applications locales : sur le thorax et le dos pour les infections pulmonaires, sur le ventre pour les problèmes digestifs
- En diffusion : pour purifier et assainir l'air, pour lutter contre les infections respiratoires.

Synergies

Infections respiratoires : Eucalyptus radié, Ravintsare, Pin, Sapin

Diffusion : Citron, Pin.

Précautions

- A utiliser sur une courte période.
- Usage interne réservé au thérapeute
- Mutagène, toxicité myocardique

[- Toxique à la dose de 5 grammes de poudre de noix : soif, nausées, sécheresse de bouche, vertiges, vomissements, sueurs, maux de ventre et de tête, hypothermie, tachycardie, insomnie puis sommeil profond, délire, hallucinations, collapsus.]

Carotte :

Daucus carota.

Organe distillé : graines

Pays d'origine : Inde (Himalaya)

Densité : 0.900 - 0.945

Point éclair : 56°C

Principaux constituants biochimiques

- **Sesquiterpénols :** **carotol (77.48%)**, daucol (2.25%)
- **Sesquiterpènes :** daucène (3.75%), bêta-farnésène (1.89%), bêta-bisabolène (3.55%)

Propriétés

Le carotol est hypocholestérolémiant et anti-oxydant, le daucol est désintoxiquant et décongestionnant.

- **Détoxifiante, drainante, dépurative hépato-rénale** (foie et reins)
- **Régénérante hépatocellulaire** (cellules du foie), **hépato protectrice**
- **Hypocholestérolémiante** (fait baisser le taux de cholestérol)
- **Revitalisante, régénérante, tonique cutanée, cicatrisante, anti ride cutanée puissante**
- Désclérosante
- **Tonique et stimulante général**
- Hypertensive.

Indications

- Insuffisances hépatobiliaire et rénale, convalescence post-hépatique et du diabète, régénération du foie après infection virale
- Hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol)
- Élimination des toxines
- Couperose, eczéma, acné, furoncle, tâche de vieillesse, crevasses, dartres, rides, peaux ternes
- Soins régénérants des peaux sèches, mixtes, grasses
- Cellulite, peau d'orange
- Hypotension, fatigue (asthénie) nerveuse.

Usage externe

En synergie avec d'autres huiles :

- Applications locales pour le soin de la peau
- Frictions en regard des organes concernés.

Synergies

- Fonctions hépatiques déficientes : thym à thujanol, lédon du groënland
- Revitalisation cutanée : Géranium rosat, Lavande vraie, Jasmin
- Cellulite, peau d'orange : Cèdre de virginie, Laurier, Palmarosa, Géranium.

Précautions

- Déconseillée aux femmes enceintes et enfants de moins de 6 ans.

Carvi :

Anis des Vosges, Cumin des prés.

Carum carvi.

Organe distillé : semences

Nom botanique : Carum carvi

Pays d'origine : Hongrie

Densité : 0.901 - 0.920

Point éclair : 59°C

Principaux constituants biochimiques

- Cétones terpéniques : **carvone (53.53%)**, dihydrocarvone-Cis (0.21%)
- Monoterpènes : **limonène (44.39%)**, myrcène (0.45%)

Propriétés

[Comparable à celle de l'Anis vert et du Fenouil]

- **Mucolytique**
- **Apéritive, digestive, favorise l'élimination des spasmes, des gaz et des parasites**
- **Cholagogue** (facilite l'évacuation de la bile de la vésicule biliaire vers l'intestin)
- **Cholérétique** (stimule la sécrétion de bile par le foie)
- **Détoxifiante hépatique**
- Usage possible comme bio herbicide.

Indications

- Dyspepsies (nerveuses, émotionnelles ou fonctionnelles), spasmes gastriques
- Aérophagie, ballonnements, flatulences, indigestions, inappétence
- Parasites intestinaux
- Insuffisances hépatobiliaires
- Bronchite catarrhale aiguë, toux
- Insuffisance lactée.

Usage externe

- Pour les problèmes digestifs : en friction sur l'estomac et l'abdomen, dans le sens des aiguilles d'une montre, en cas de problèmes de digestion.
- Pour les problèmes ORL : 1 goutte de Carvi + 1 goutte d'Eucalyptus radié dans une tasse d'eau chaude en inhalation pour le dégagement des bronches, en cure brève (3 jours).

Synergies

- Muscade, Coriandre et Cumin : en massage digestifs.

Précautions

- Risque d'allergie : limonène
- **Risque neurotoxique et abortif** au delà des doses physiologiques
- Usage interne réservé au thérapeute
- Ne pas employer pendant la grossesse, chez les très jeunes enfants et les sujets présentant un terrain épileptique.

Cèdre de l'Atlas

Cedrus atlantica.

Remarque : l' HE de Cèdre de l'Himalaya, *Cedrus deodora*, présente une composition et des propriétés similaires.

Le bois de cèdre est utilisé en charpente et constructions pour ses propriétés anti insectes.

Attention : de nombreuses HE sont nommées HE de cèdre, même celle de thuya, fortement neurotoxique.

Organe distillé : bois

Pays d'origine : Maroc

Densité : 0.924 - 0.950

Point éclair : 93°C

Principaux constituants biochimiques

- **Sesquiterpènes** : **béta-himachalène (47.59%)**, **alpha-himachalène (17.78%)**, gamma-himachalène (10.44%), delta-cadinène (1.67%), alpha-calacorène (0.69%), (E)-alpha-bisabolène (0.50%), ar-himachalène (0.57%), alpha-cédrène (0.59%)
- **Sesquiterpénols** : himachalol (0.52%), épi-cubénol (0.58%)
- **Cétones sesquiterpéniques** : (E)-alpha-atlantone (2.00%), (E)-gamma-atlantone (1.91%), (Z)-alpha-atlantone (0.49%), (Z)-gamma-atlantone (0.50%)

Propriétés

- **Lymphotonique, drainante puissante, diurétique**
- **Lipolytique puissante (élimination des graisses)**
- Régénératrice artérielle
- **Cicatrisante, astringente**
- **Tonique du cuir chevelu**
- **Antifongique**
- **Anti-moustiques et anti-mites**
- **Relaxante** et réconfortante
- Décongestionnante et antiseptique des voies respiratoires.

Indications

- Cellulite, rétentions hydrolidiques
- Athérosclérose
- Peaux et cheveux gras, pellicules, perte de cheveux
- Dermatoses fongiques, parasitaires, eczémateuses
- Tristesse, tensions nerveuses
- Toux, rhumes, gripes.

Usage externe

- Frictions circulatoires et drainantes, diluée dans une huile végétale et en synergie avec d'autres huiles
- Masques ou ajout à un shampoing pour le soin des cheveux et du cuir chevelu
- Applications locales en mélange avec d'autres huiles pour le soin des mycoses

Synergies

- Diffusion atmosphérique : agrumes, lavande
- Cellulite : chrisme marine, fenouil, pamplemousse, citron
- Soins du cuir chevelu : lavande, cade
- Anti-moustique : géranium, citronnelle

Précautions

- Pouvoir abortif et neurotoxique à long terme : déconseillé chez la femme enceinte et les jeunes enfants.
- Possibilité d'irritation cutanée si appliquée pure.
- Usage interne à éviter.

Cèdre du Japon :

Cryptomeria.

Cryptomeria japonica.

Organe distillé : rameaux

Pays d'origine : Japon, Île de la Réunion

Densité : 0.895

Point éclair : 60°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes :** **alpha-pinène (17.84%), sabinène (11.31%),**
- **Monoterpénols :** **terpinène-4-ol (11.19%)**
- **Sesquiterpénols :** **élémol (7.76%),** bêta-eudesmol (2.95%)
- **Diterpènes :** **kaurène (6.19%)**

Propriétés

- **Antibactérien (actif notamment sur les bactéries aériennes)**
- **Insecticide, répulsif insectes (notamment des termites)**
- **Larvicide**
- **Décontracturant musculaire, anti-douleur.**

Indications

- Lutte contre les infections bactériennes
- Assainissement de l'air
- Répulsion d'insectes et de larves
- Courbatures musculaires, problèmes articulaires, rhumatismes, tendinites, torticolis et courbatures, migraines.

Usage externe

- En frictions ou applications locales en synergie avec d'autres huiles essentielles pour son action anti-douleur
- 2 à 3 gouttes dans une dose de shampoing pour lutter contre les poux
- En diffusion aérienne pour assainir l'air
- En sprays hydro-alcoolique (mélange alcool/eau) pour chasser les insectes et larves en usage ménager.

Céleri :

Ache des marais, Persil des marais.

Apium graveolens.

Organe distillé : graines

Pays d'origine : Inde (Himalaya)

Densité : 0.892

Point éclair : 51°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes :** limonène (70.47%)
- **Sesquiterpènes :** **béta-sélinène (10.89%)**, alpha-sélinène (1.77%)
- **Phtalides :** **4,5-dihydro-3-butyl-phtalide (6.85%)**, butyl-phtalide (2.29%)

Propriétés

- **Tonique digestive, eupeptique, carminative, cholagogue**
- Apéritive (stimule l'appétit et la digestion)
- **Stimulante et drainante hépatocyttaire et rénal (stimule, draine et décongestionne le foie et les reins)**
- Antiseptique urinaire
- **Sédative, calmante**
- **Anti-pigmentaire : efface les taches cutanées**
- Anti mutagène
- Décongestionnante veineuse.

Indications

- Intoxications alimentaires et médicamenteuses
- Cystite, goutte, détoxification rénale
- Insuffisances hépatique et rénale, congestion hépatique
- Troubles digestifs, flatulence, mauvaise haleine
- Taches cutanées, taches de vieillesse, taches de vin
- Insomnies, troubles nerveux, fatigue, état dépressif, angoisse
- Prévention du cancer
- Varices, hémorroïdes.

Usage externe

- En friction
- En application locale.

Précautions

- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans et chez les femmes enceintes (3 premiers mois)
- Risque de photosensibilisation : ne pas s'exposer au soleil ou aux UV artificiels après application.

Citronnelle de Java :

Cymbopogon winterianus.

Remarque : la Citronnelle de Ceylan, *Cymbopogon nardus*, est semblable, mais bien moins riche en citronnellal, et donc moins efficace.

Organe distillé : parties aériennes

Pays d'origine : Indonésie

Densité : 0.880 - 0.897

Point éclair : 80°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpènes : limonène (2.92%)
- Monoterpénols : **géraniol (24.21%), citronnellol (9.71%)**
- Aldéhydes terpéniques : **citronnellal (33.52%)**
- Esters : acétate de géranyle (3.94%)

Propriétés

- **Anti-inflammatoire percutanée puissante**
- **Insectifuge, répulsive des moustiques**, insecticide, acaricide
- **Antifongique**
- Anti bactérienne moyenne, mais synergie avec géraniol
- **Déodorante et antiseptique atmosphérique**

Indications

- Rhumatismes, arthrite, tendinites
- Présence de moustiques (préventif) et piqûres de moustiques (curatif)
- Transpiration excessive
- Assainissement de l'air

Usage externe

- Pour éloigner les moustiques : en diffusion atmosphérique et en application sur les membres exposés
- Piqûres de moustiques : en applications locales d'une ou deux gouttes
- Rhumatismes, tendinite et arthrite : en massage, diluée dans l'huile végétale de noisette ou le macérat de millepertuis

Synergies

- Répulsive des moustiques : cèdre, géranium
- Piqûres de moustiques : lavande aspic, menthe poivrée
- Anti bactérienne : géraniol
- Rhumatismes, tendinite, arthrite : eucalyptus citronné, gaulthérie couchée, genévrier

Précautions

- Risque d'allergie : géraniol, citronnellol, limonène, eugénol, linalol, citral (géraniol et néral)
- Irritation cutanée possible à l'état pur ; utiliser dilué sur les peaux sensibles.
- Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.

Citronnelle de Madagascar - Ahibero :

Cymbopogon giganteus.

Organes distillés : parties aériennes

Pays d'origine : Madagascar

Densité : 0.94 - 0.95

Point éclair : 67°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpénols** : Cis-p-Mentha-2,8-diène-1-ol (**17.84%**), Trans-p-Mentha-2,8-diène-1-ol (**8.34%**), Cis-p-1,7-Mentha-8,9-diène-2-ol (**15.20%**), Trans-p-1,7-Mentha-8,9-diène-2-ol (**19.60%**) = **menthadiénols**
- **Monoterpènes** : **Limonène (12.56%)**

Propriétés

- Composition rare et très spécifique.
- **Antifongique puissante**, elle est réputée pour le soin de tous types de mycoses.
- **Antibactérienne et antivirale**, elle est connue pour prévenir et endiguer les poussées d'herpès.
- Anti-infectieuse, elle participe à l'assainissement de l'atmosphère utilisée en diffusion avec d'autres huiles essentielles.
- **Tonique général** de l'organisme, elle **renforce le système immunitaire**.
- **Astringente cutanée**.
- Aide à libérer les émotions, au lâcher prise, confiance en soi.

Indications

- Mycoses cutanées et unguéales (= ongles)
- Mycoses buccales, digestives et vaginales, candidoses
- Infections bactériennes
- Herpès labial et génital
- Aphtes
- Peau grasse, pores dilatés, acné, boutons, hémorroïdes
- Fatigue physique
- Rhumatismes
- Purification des locaux
- Peurs, manque de confiance, blocages, manque d'intuition, indifférence émotionnelle.

Synergies

- Mycoses : Tea tree, Laurier noble, Palmarosa, Géranium rosat
- Action sur le système immunitaire : Épinette noire, Ravintsare, Ciste, Fragonia, Basilic à linalol

Coriandre :

Coriandrum sativum.

Organe distillé : semences, fruits secs.

Pays d'origine : Asie, Europe

Densité : 0.86 - 0.88

Point éclair : 60°C

Principaux constituants biochimiques

Remarque : la composition varie beaucoup selon la maturation des fruits.

- **Monoterpénols** : **linalol (74.89%)**, géraniol (0.68%)
- **Monoterpènes** : **alpha-pinène (4.77%)**, **gamma-terpinène (4.40%)**, limonène (3.38%), myrcène (0.91%), camphène (0.65%), para-cymène (0.97%), bêta-pinène (0.37%), terpinolène (0.35%)
- **Cétones terpéniques** : **camphre (5.21%)**
- **Esters terpéniques** : acétate de géranyle (1.56%)

Propriétés

- **Tonique digestive.** Stomachique, carminative, aseptise et renforce la flore intestinale.
- **Anti infectieuse polyvalente, antibactérienne, antivirale,** antifongique, anti parasitaire, vermifuge.
- Antalgique.
- **Tonique générale,** euphorisante à forte dose.

Indication

- Troubles digestifs : ballonnements, aérophagie, gaz, indigestion, digestions lentes, parasitoses.
- Douleurs rhumatismales et articulaires, arthrose.
- Infections virales et bactériennes des voies respiratoires (grippes, rhinites, laryngites...)et digestives, infections urinaires.
- Fatigue, excitation, troubles du sommeil.

Usage externe

- Friction diluée (20% dans de l'huile végétale) : sur l'abdomen (mal de ventre et troubles digestifs), la zone douloureuse pour les rhumatismes et douleurs articulaires, le long de la colonne vertébrale et sur les poignets pour son action sur le système nerveux.

Précautions

- Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.
- Usage interne réservé au thérapeute.

Cumin :

Cumimum cyminum.

Organe distillé : graines

Pays d'origine : Inde, Égypte

Densité: 0.895 - 0.916

Point éclair : 53°C

Principaux constituants biochimiques

- Aldéhydes terpéniques : alpha-terpinèn-7-al (3.273%), gamma-terpinèn-7-al (0.630%)
- Aldéhydes aromatiques : **cuminaldéhyde (34.426%)**
- Monoterpènes : **gamma-terpinène (17.34%), béta-pinène (15.69%), para-cymène (16.93%)**

Propriétés

- **Carminative, eupeptique, apéritive**
- **Anti-inflammatoire**
- **Antispasmodique**
- **Antalgique** (calme la douleur)
- **Sédative nerveuse, calmante, relaxante.**

Indications

- Dyspepsies, aérophagie, gastralgie, aérocolie, flatulence, constipation
- Colite, entérocolites spasmodique et inflammatoire
- Hépatites
- Insomnie, angoisse, asthénie nerveuse
- Asthme, bronchite asthmatiforme
- Hyperthyroïdie
- Oreillons
- Arthrite, rhumatismes, douleurs ostéo-articulaires.

Usage externe

- Pour les troubles du sommeil : quelques gouttes en massage sur le plexus solaire.

Synergies

- À raison de 5% dans une synergie relaxante composée d'agrumes, pour faciliter le sommeil.

Précautions

- Éviter un usage externe intensif ou l'emploi sur peau sensible ou allergisante (à l'origine de dermatoses d'irritation)
- **Stupéfiante à fortes doses**
- Usage interne réservé au thérapeute.

Curcuma :

Curcuma longa, Curcuma domestica.

Remarque : l'HE ne possède pas de curcumine, une des molécule la plus intéressante du curcuma.

Organes distillés : Rhizomes

Pays d'origine : Madagascar

Densité : 0.922 - 0.935

Point éclair : 60°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : alpha-phellandrène (4.56%), para-cymène (0.80%), limonène (0.28%), alpha-pinène (0.19%), terpinolène (0.29%), myrcène (0.16%), gamma-terpinène (0.18%)
- **Cétones** : **Ar-turmérone (20.97%), béta-turmérone (31.13%), alpha-turmérone (15.61%)**
- **Sesquiterpènes** : béta-sesquiphellandrène (2.77%), Ar-curcumène (2.71%), zingibirène (2.93%), béta-caryophyllène (0.46%), alpha-humulène (0.15%)
- **Sesquiterpénones** : (E)-alpha-atlantone (0.67%)
- **Oxydes** : 1,8-cinéole (1.19%)

Propriétés

- **Stimulante digestive et hépatique.** Stimule la sécrétion de bile, protectrice du foie.
- **Favorise l'expulsion des gaz intestinaux** tout en réduisant leur production. Aseptise et renforce la flore intestinale.
- **Anti-parasitaire et antifongique**, elle est active contre les Trichophytions (parasites responsables de certains herpès et de la teigne).
- **Vermifuge.**
- Antibactérienne, possède une activité inhibitrice sur les bactéries gram + et notamment sur le Staphylocoque doré et sur *Listeria monocytogenes*.
- **Antioxydante**, stimule la défense de l'organisme face au stress oxydatif, **anti cancéreuse**.
- **Actif contre les pellicules.**
- Purifie les systèmes énergétiques du corps, associée au chakra du plexus solaire en Ayurvéda.
- **Optimisante**, élève l'esprit, apporte confiance, amène vers l'acceptation du présent et de l'instant (carpe diem).

Indications

- Troubles digestifs : insuffisances digestives et hépatobiliaires, aérophagie, gaz intestinaux, colites douloureuses, vers intestinaux : oxyures, ascaris, troubles du côlon.
- Lutte contre le Staphylocoque doré méthi-résistant (fréquent dans les infections nosocomiales).
- Herpès causés par des Trichophytions.
- Teignes, mycoses, verrues.
- Pellicules.
- Personnalités pessimistes, dégoût de la vie, peur du changement, baisse de moral.

Synergies

- Vers intestinaux : Thym à thujanol, Ail
- Action digestive : Anis, Fenouil, Basilic tropical
- Antibactérien urinaire : Bois de rose, Thym à thujanol
- Action contre le Staphylocoque doré : Tea tree, Manuka
- Antifongique : Palmarosa, Laurier
- Pellicules : Eucalyptus radié, Géranium d'Égypte, Laurier, Palmarosa, Tea tree, Cade, Bay st Thomas...

Précautions

- La turmérone peut être neurotoxique et abortive à forte dose. Éviter un usage prolongé > 7 jours.

Eucalyptus globuleux :

Eucalyptus globulus.

Organe distillé : feuilles

Pays d'origine : Portugal

Densité : 0.905 - 0.921

Point éclair : 49°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : **limonène (7.88%)**, para-cymène (3.89%), alpha-pinène (1.49%)
- **Oxyde terpénique** : **1,8-cinéole (83.72%)**

Propriétés

- **Anticatarrhale, expectorante et mucolytique, antispasmodique bronchique**
- Antiseptique, antibactérienne, antifongique, antivirale, anti parasitaire
- Efficace contre les puces et les poux
- Immunostimulante
- Antalgique, anti inflammatoire
- Détoxifiante des toxines diphtériques et tétaniques
- Positivante, rafraîchissante

Indications

- **affections des voies respiratoires** (toux, bronchites, gripes, rhino-pharyngites, laryngites...)
- rhinites, otites
- calme la toux et fluidifie les expectorations bronchiques
- adénites d'origine infectieuse
- dermite bactérienne, dermite candidosique

Usage externe

- Diffusion pour désinfection atmosphérique (10 minutes / heure)
- Frictions sur le thorax, le dos, le plexus solaire et la nuque (10 à 20 gouttes)
- Inhalations : 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans un bol d'eau chaude (3 à 7 minutes deux fois par jour).

Synergies

- Pin, Romarin, Thym, Lavande, Girofle, Sarriette, Tea Tree, Niaouli, Ravintsara
- Insecticide : Lavande vraie, Menthe poivrée

Précautions

- [- Ne pas ingérer, 1 mL entraîne des convulsions ??]
- Risque d'allergie : limonène.
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes et les enfants en bas âge.

Eucalyptus radié :

Eucalyptus officinal, Eucalyptus australiana.

Eucalyptus radiata.

Organe distillé : feuilles

Pays d'origine : Australie

Densité : 0.905 - 0.925

Point éclair : 48°C

Principaux constituants biochimiques :

- Monoterpènes : **limonène (6.84%), alpha-pinène (6.26%)**
- Monoterpénols : **alpha-terpineol (5.95%)**
- Esters terpéniques : acétate d'alpha-terpényle (3.32%)
- Oxydes terpéniques : **1,8-cinéole (64.63%)**

Propriétés

- **Antiviral, antibactérienne**
- **Immunostimulante**
- **Expectorant, anti catarrhal** (facilite l'évacuation des sécrétions des bronchiques)
- **Décongestionnant nasal puissante, facilite la respiration**
- Énergisante, positivante, rafraîchissante
- Répulsif d'insectes

Indications

- infections virales et respiratoires : gripes, toux grasse, bronchites, laryngites, rhino-pharyngites, sinusites, rhinites, otites...
- pertes d'énergie et fatigues chroniques, déficience immunitaire
- acnés infectées, dermatoses bactériennes

Usages externes

- 3 à 4 gouttes en applications locales pour les dermatoses,
- Pour la fatigue, en massage le long de la colonne vertébrale, sur les tempes et sur la face interne des poignets
- En diffusion, en mélange avec d'autres huiles, pour la prévention des rhumes et infections respiratoires
- En inhalations, pure ou en synergie avec d'autres huiles essentielles
- Frictions sur le thorax, le dos, le plexus solaire et la nuque (10 à 20 gouttes) et inhalations en cas d'infections respiratoires.

Synergies

- Antiviral : Ravintsare
- Antibactériens : Clou de girofle, Tea-tree, Niaouli, Cajeput, Thym à thujanol
- Expectorant, mucolytique : Inule odorante, Romarin à cinéole

Précautions

- Huile essentielle très douce pour les voies respiratoires. A privilégier chez les sujets sensibles par rapport à l'huile essentielle d'Eucalyptus globulus, plus irritante.
- Risque d'allergie : limonène, et dans une moindre mesure linalol et citral.
- Toxicité : aux doses thérapeutiques, aucun risque toxique. A doses supérieures aux doses thérapeutiques : troubles gastriques, baisse de la tension artérielle et de la température corporelle. A fortes doses (ingestion de plus de 10 ml) : neurotoxique et épiléptogène.
[1 mL entraîne des convulsion (?)]
DL 50 : 1,7 ml/Kg, chez le rat.

Eucalyptus citronné :

Eucalyptus citriodora, Corymbia citriodora.

Organe distillé : feuilles

Pays d'origine : Madagascar

Densité : 0.860 - 0.882

Point éclair : 77°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpénols : **citronellol (4.40%), isopulégol (7.89%), isopulégol-iso (4.24%)**
- Aldéhydes terpéniques : **citronellal (75.63%)**

Propriétés

- **Anti-inflammatoire puissant**
- **Anti rhumatismale**
- **Antalgique remarquable, apaisante cutanée**
- Anti infectieuse, antivirale, antibactérienne, **antifongique**, acaricide
- **Calmante, sédative**, hypotensive
- Antispasmodique efficace
- **Répulsive des moustiques**

Indications

- arthrite inflammatoire, polyarthrite rhumatoïde, épicondylite, rhumatismes
- tendinites, tennis elbow
- sciatique
- péricardites, coronarites, hypertension
- zona, prurit, irritations cutanées, démangeaisons
- cystites, vaginites, leucorrhées
- pied d'athlète, mycoses cutanées

Usages externes

- Application de quelques gouttes sur les régions inflammatoires articulaires ou cutanées
- Diffusion atmosphérique pour éloigner les moustiques

Précautions

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Risque d'allergie : citronellol.

Eucalyptus mentholé :

Eucalyptus dives ct. *pipéritone*.

Organe distillé : rameaux feuillus

Pays d'origine : Afrique du Sud

Densité : 0.884 - 0.905

Point éclair : 56°C

Principaux constituants biochimiques :

- **Cétones** : **pipéritone (39.99%)**
- **Monoterpènes** : **alpha-phellandrène (21.10%)**, para-cymène (3.29%), alpha-thujène (2.58%),
- **Monoterpénols** : terpinène-4-ol (4.81%)

Propriétés :

- **Anticatarrhale et fortement mucolytique**
- **Lipolytique (destruction des graisses)**
- **Drainante hépatique et rénale, diurétique**
- Antibactérienne
- Néphroprotectrice.

Indications

- Sinusite, otite, bronchite
- Toux grasse
- Rétentions hydrolipidiques, adiposités, cellulite
- Acné, ulcère, plaie atone, peaux grasses
- Néphrite, cystite, vaginite leucorrhéique

Usage externe

- En frictions localisées, diluée à 50% dans une huile végétale :
thorax et dos pour les infections respiratoires
sinus (en évitant bien les yeux) pour les sinusites
sur le bas ventre et le dos pour les infections urinaires, gynécologiques et rénales
autour de l'oreille pour les otites.

Précautions

- Cétones en quantité importante : neurotoxique et abortive à fortes doses
- Interdite aux femmes enceintes, aux sujets épileptiques et aux enfants de moins de 6 ans.
- Usage interne réservé aux thérapeutes
- Pas d'utilisation prolongée sans l'avis d'un aromathérapeute
- Sensibilisation allergique possible.

Eucalyptus à cryptone :

Eucalyptus cumin, Eucalyptus à fleurs multiples.

Eucalyptus polybractea ct. *cryptone*.

Organe distillé : feuilles

Pays d'origine : Corse

Densité : 0.940

Point éclair : 49°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpènes : **para-cymène (23.06%)**,
- Sesquiterpénols : **spathuléol (10.68%)**
- Aldéhydes : cuminaldéhyde (2.68%)
- Cétones : **cryptone (6.05%)**
- Oxydes terpéniques : **1,8-cinéole (8.28%)**

Propriétés

- **Anti catarrhale, expectorante, mucolytique**
- **Antivirale**
- Anti bactérienne
- Anti infectieuse, particulièrement infections tropicales
- Anti amibienne, anti paludéenne
- Anti inflammatoire
- Décongestionnante prostatique

Indications

- Infections gynécologiques et urinaires d'origine virale : condylômes, dysplasies du col utérin, chlamydioses, prostatites virales et congestives, urétrites, cystites
- Amibiases, dysenteries, kystes amibiens, parasitoses intestinales
- Paludisme
- Rhino-pharyngite, bronchite aiguës et chroniques

Usage externe

- En frictions diluée dans une huile végétale

Précautions

- Déconseillée chez les femmes enceintes et jeunes enfants
- [- Risque d'allergie : limonène et linalol dans une moindre mesure.]

Estragon :

Herbe aux dragons, Serpentaire.

Artemisia dracunculus.

Organe distillé : parties aériennes fleuries

Pays d'origine : Hongrie, Sibérie, Asie, Himalaya

Densité : 0.92 - 0.94

Point éclair : 69°C

Principaux constituants biochimiques

- **Phénols méthyl éther :** **méthyl-chavicol (77.90%)**, méthyl-eugénoï (0.42%)
- **Monoterpènes :** **(Z)-béta-ocimène (7.10%)**, **(E)-béta-ocimène (7.40%)**, limonène (4.26%)

Propriétés

- **Tonique digestif général :** **stomachique, apéritive, carminative**
- Anti-fermentaire et antiseptique intestinale
- **Antispasmodique puissant, action particulière contre le hoquet** et sur les muscles lisses
- Anti-inflammatoire
- Antiviral
- Antiallergique
- Tonique psycho-émotionnelle et anti stress.

Indications

- aérophagie, digestions lentes, gastrites et colites, hoquet
- spasmophilie, crampes et contractures musculaires
- mal des transports
- douleurs prémenstruelles, dysménorrhées (règles douloureuses)
- névrites, sciatiques
- toux spastiques, asthme allergique.

Usage externe

- Frictions sur l'abdomen ou les zones enflammées (quelques gouttes diluées dans une huile végétale).

Précautions

- Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.
- Usage interne réservé au thérapeute.
- Pas d'usage prolongée sans l'avis d'un aromathérapeute.
- Dermacaustique : à utiliser diluée dans une huile végétale à 20% maximum.

Géranium Rosat :

Géranium Bourbon, Géranium odorant.

Pelargonium graveolens, Pelargonium asperum, Pelargonium roseum, Pelargonium odorantissimum.

Remarque : le Géranium d'Égypte - *var. Égypte* (= de Chine - *var. Chine* ?) semble + concentré.

Organe distillé : feuilles

Pays d'origine : Madagascar

Densité : 0.883 - 0.905

Point éclair : 75°C

Principaux constituants biochimiques :

- **Monoterpènes** : alpha-pinène (1.07%), limonène (0.35%)
- **Monoterpénols** : **citronnellol (21.12%)**, **géraniol (13.02%)**, **linalol (6.99%)**, alpha-terpinéol (0.47%)
- **Oxydes terpéniques** : (Z)-oxyde de rose (1.01%), (E)-oxyde de rose (0.40%), (Z)-oxyde de linalol (0.19%)
- **Cétones** : **iso-menthone (8.37%)**, menthone (0.49%)
- **Esters terpéniques** : **formate de citronnellyle (10.14%)**, formate de géranyle (5.30%), formate de néryle (0.29%)
- **Sesquiterpènes** : béta-caryophyllène (1.62%), béta-boubonène (1.19%), alpha-guaiène (0.27%)
- **Aldéhydes** : géranial (0.60%), néral (0.43%)

Propriétés

- **Anti infectieuse, antibactérienne, antifongique.**
- **Cicatrisante, hémostatique** (=stoppe les saignements).
- Antalgique, anti inflammatoire
- **Répulsive des insectes.**
- **Antispasmodique, relaxante.**
- **Tonique, astringente cutanée.**
- **Lymphotonique, phlébotonique** (stimule la circulation veineuse et lymphatique).
- **Hépto-stimulante, pancréato-stimulante** (stimule les fonctions du foie et du pancréas).
- Anti-diabétique.
- **Anti oxydante**, propriétés anti cancéreuses.

Indications

- Plaies, brûlures, coupures, saignement, hémorragies, ulcération
- Hémorroïdes, prurit hémorroïdaire, vergetures (préventif)
- Dermatoses, mycoses cutanées, vaginales, digestives, acné sur-infectée
- Colites et gastrites d'origines nerveuses, insuffisances hépato pancréatiques
- Rhumatismes ostéo-articulaires, arthrites, tendinites
- Impétigo
- Stress, anxiété.

Usage externe

- Diffusion pour éloigner efficacement les moustiques (++ associée à la citronnelle)
- Stress, anxiété : massages sur la colonne vertébrale, la nuque, le plexus solaire, les poignets.

Précautions

- Risque d'allergie : citronnellol, géraniol, linalol.
- Éviter pendant les trois premiers mois de grossesse.

Girofle :

Eugenia caryophyllus, Syzygium aromaticum, Caryophyllus aromaticus.

Organe distillé : clous ou feuilles, 2 HE présentant des propriétés semblables.

Pays d'origine : Madagascar

Densité : Clous = 1.04 - 1.06. Feuilles = 1.039 - 1.049.

Point éclair : Clous = 97°C. Feuilles = 108°C.

Principaux constituants biochimiques

- **Phénol** : **eugénol (Clous = 79.59%. Feuilles = 79.50%)**
- **Sesquiterpènes** : bêta-caryophyllène (Clous = 4.35%. **Feuilles = 15.75%**)
- **Esters** : acétate d'eugényle (**Clous = 14.00%**. Feuilles = 1%)

Propriétés

- **Anti-infectieuse, antiseptique, antivirale, antibactérienne puissante à large spectre, antifongique, parasiticide, vermifuge, acaricide, anti poux**
- **Stimulante immunitaire, et générale.** Régulateur de la flore intestinale.
- Anti oxydante
- **Cautérisante cutanée et pulpaire**
- **Anesthésiante, analgésique, antalgique, anti inflammatoire**
- **Neurotonique**
- Utérotonique
- Aphrodisiaque légère
- Hypertensive
- **Stomachique** (= favorise l'estomac, et donc la digestion), **carminative, antispasmodique**

Indications

- Infection dentaire, infections buccales, abcès, aphtes, odontalgie, amygdalites,
- Parasitoses cutanées, gale, très efficace sur les poux, acné infecté, mycoses
- Troubles digestifs, diarrhées, infections intestinales et urinaires
- Infections ORL : angines, pharyngites, sinusites, bronchites, grippe, tuberculose
- Staphylocoques, streptocoques, paludisme, choléra, malaria, amibiases, dysenterie, hépatites virales, entérocrites virales, colites bactériennes, entérocolite spasmodique, zona, herpes simplex, sclérose en plaques, poliomyélite, bourbouille
- Polyarthrite rhumatoïde, arthrite, rhumatisme
- Cystites, névrite virale, névralgies, salphingite, métrites
- Asthénie physique et intellectuelle, grande fatigue, hypotension, accouchement difficile
- Dérégulation thyroïdienne

Usage externe

- Bains de bouche : 3 gouttes diluées dans un peu d'alcool puis dans un verre d'eau,
- Friction diluée (20% dans de l'huile végétale) sur l'abdomen (mal de ventre) et le long de la colonne vertébrale (fatigue).

Synergies

- Menthe poivrée: anesthésiant, antiviral
- Tea tree : antibactérien
- Niaouli : antibactérien, expectorant
- Palmarosa : utérotonique, antibactérien
- Camomille romaine : sédatif, antiparasitaire

Précautions

- Dermacaustique, utiliser diluée en usage externe au maximum à 20%. Irritant sur les muqueuses.
- Risque d'allergie : eugénol.
- Utilisation prolongée à éviter, max; 7 jours.

Lavande aspic :

Lavandula latifolia.

Organe distillé : sommités fleuries

Pays d'origine : Espagne

Densité : 0.883 - 0.905

Point éclair : 66°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpénols** : **linalol (42.35%)**, alpha-terpinéol (0.93%), bornéol (0.97%), terpinène-4-ol (0.33%)
- **Monoterpènes** : bêta-pinène (2.06%), alpha-pinène (1.75%), limonène (1.114%), myrcène (0.45%), camphène (0.38%), sabinène (0.39%), para-cymène (0.12%), (Z)bêta-ocimène (0.48%), gamma-terpinène (0.18%)
- **Oxydes terpéniques** : **1,8-cinéole (26.62%)**
- **Sesquiterpènes** : (E)-alpha-bisabolène (1.71%), bêta-caryophyllène (1.38%), germacrène D (0.65%), gamma-cadinène (0.17%), bêta-bisabolène (0.16%)
- **Cétones** : **camphre (12.88%)**, cryptone (0.10%)

Propriétés

- Régulation du système nerveux
- **Fongicide excellente, antivirale**, stimulante immunitaire. Antibactérienne moyenne
- **Anti catarrhale, expectorante**
- **Cicatrisante exceptionnelle**, cutanée et ligamentaire
- Insectifuge
- Antalgique, analgésique (calme la douleur). Anti inflammatoire buccale.

Indications

- Piqûres d'insectes, de guêpes, de méduses, de scorpions
- Brûlures, coups de soleil, plaies atones, ulcères, escarres, psoriasis
- Mycoses cutanées et gynécologiques, pied d'athlète
- Zona, varicelle, herpès labial, herpès génital
- Plaies, eczéma, psoriasis, acné
- Céphalées, migraines
- Bronchite, laryngite, sinusite, otite, rhinite
- Rhumatismes articulaires
- Asthénie nerveuse, dépression.

Usage externe

- Frictions sur la poitrine, le dos, les tempes pour les affections ORL
- Frictions localisées pour les rhumatismes
- Soins de la peau : applications locales.

Synergies

- problèmes respiratoires : romarin à verbénone
- peau : ciste, immortelle
- rhumatismes : gaulthérie couchée, eucalyptus citronné
- diffusion : marjolaine sylvestre, pin, bois de rose, petitgrain.

Précautions

- Risque d'allergie avec le linalol, et limonène en moindre mesure.

Lavande fine :

Lavande vraie, Lavande officinale.

Lavandula angustifolia, Lavandula vera, Lavandula officinalis.

Organe distillé : sommités fleuries

Pays d'origine : France

Densité : 0.880 - 0.900

Point éclair : 68°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpénols :** **linalol (25.7%)**, terpinène-4-ol (2.6%)
- **Monoterpènes :** (Z)-bêta-ocimène (4.1%), (E)-bêta-ocimène (2.9%)
- **Esters terpéniques :** **acétate de linalyle (42.3%)**, acétate de lavandulyle (4.1%)

Propriétés

- Régulation du système nerveux,
- **Calmante, sédative, antidépressive, anxiolytique**, réduction du stress par diminution du cortisol circulant, hypnotique, hypothermisante
- Tonicardiaque et calmant des nerfs du cœur, hypotensive
- Anti oxydante
- **Antispasmodique puissante**, décontractante musculaire
- Antiseptique général et pulmonaire, antibactérienne, antifongique
- **Cicatrisante puissante**, régénératrice cutanée
- **Antalgique remarquable**, anti inflammatoire
- Insectifuge, anti poux.

Indications

- Affections cutanées infectieuses, cicatricielles ou allergiques : acné, couperose, psoriasis, prurit, eczéma
- Plaies, brûlures, piqûres d'insectes, feu du rasoir, escarre, ulcère, vergetures
- Insomnies et troubles du sommeil, spasmes, irritabilité, anxiété, état dépressifs, stress
- Crampes, contractures et spasmes musculaires
- Hypertension artérielle, palpitations, tachycardies
- Asthme, spasmes digestifs, nausées, migraines
- Rhumatismes

Usage externe

- Massages et diffusion pour les troubles nerveux et pour faciliter le sommeil
- Frictions localisées pour les douleurs musculaires et les rhumatismes
- Soins de la peau : fumigations et applications sur les irritations.

Synergies

- diffusion pour détente : marjolaine coquilles, bois de rose, petitgrain
- hypertension : ylang-ylang
- antifongique, affections cutanées : tea tree

Précaution

- Risque d'allergie avec le linalol, et le limonène en moindre mesure.

Lavandin super :

Lavandula burnatii var. super.

Remarque : lavandin = hybride entre la lavande fine et la lavande aspic.

Il en existe plusieurs : *super, abrial, grosso, reydoan, sumian, ...*

La variété *super*, ainsi que *abrial*, sont celles qui présentent les meilleures propriétés, se rapprochant le plus de la lavande fine. Les fleurs de lavandins sont plus concentrées en HE que la lavande, c'est pourquoi ils sont moins chères.

Organe distillé : sommités fleuries

Pays d'origine : France, provence

Densité : 0.888 - 0.898

Point éclair : 73°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : (E)-béta-ocimène (1.04%), (Z)-béta-ocimène (0.95%), limonène (0.48%), béta-phellandrène (0.36%), béta-pinène (0.09%)
- **Monoterpénols** : **linalol (32.86%)**, bornéol (3.57%), alpha-terpinéol (1.51%), terpinène-4-ol (0.18%), lavandulol (0.37%)
- **Sesquiterpènes** : béta-caryophyllène (1.66%)
- **Esters terpéniques** : **acétate de linalyle (36.68%)**, acétate de lavandulyle (1.59%), acétate de géranyle (0.97%), acétate de néryle (0.51%)
- **Cétone** : **camphre (6.21%)**
- **Oxyde terpénique** : 1,8-cinéole (2.05%)

Propriétés

- **Antispasmodique puissante**
- **Calmente, sédative, relaxante**
- **Décontractante musculaire**
- **Anti-inflammatoire importante**, antalgique
- Anti infectieuse, bactéricide (moins que la lavande fine ?)
- Cicatrisante, vulnéraire (moins que la lavande fine ?).

Indications

- Nervosité, insomnies, troubles du sommeil, angoisses
- Dermatoses infectieuses, allergiques, plaies, brûlures, escarres
- Crampes, contractures musculaires
- États dépressifs, migraines
- Prise en charge physique et mentale des sportifs.

Usage externe

- Indications douloureuses (migraines, crampes), cutanées (brûlures, piqûres) : application locale de 2 à 3 gouttes 3 fois par jour
- Insomnies et angoisses : 3 gouttes sur la face interne du poignet ou le plexus solaire
- Diffusion dans l'atmosphère.

Synergies

- Diffusion : citron, bergamote, orange, mandarine.

Précautions

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de la grossesse
- Déconseillée aux sujets à risque épileptique.

Menthe citronnée :

Menthe bergamote.

Mentha citrata.

Organe distillé : parties aériennes

Pays d'origine : Inde

Densité : 0.850 - 0.920

Point éclair : 74°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpénols : **linalol (36.29%)**, menthol (1.13%)
- Esters monoterpéniques : **acétate de linalyle (39.69%)**, acétate de géranyle (2.82%), acétate de néryle (1.62%)

Propriétés

- **Harmonisante et équilibrante nerveuse**
- Anti fatigue
- **Antispasmodique**
- **Tonique digestive, hépatique et pancréatique**
- Parasitoses intestinales : ascaris, amibiases,...
- **Tonique sexuelle et aphrodisiaque remarquable.**

Indications

- Fatigue nerveuse
- Insuffisances ovariennes, fatigue sexuelle masculine
- Insuffisances hépato-pancréatiques, pancréatite, hépatite, aérophagie, entérocolite spasmodique.

Usage externe

- Applications, frictions ou massages sur les zones concernées
- Diffusion en mélange avec d'autres huiles pour assainir l'atmosphère.

Menthe des champs :

Mentha arvensis.

Organe distillé : parties aériennes

Pays d'origine : Inde

Densité : 0.890 - 0.910

Point éclair : 74°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : **limonène (6.43%)**, bêta-pinène (1.38%), alpha-pinène (1.19%), myrcène (0.63%), sabinène (0.27%)
- **Monoterpénols** : **menthol (41.57%)**, néo-menthol (5.03%), isopulégol (1.43%), cis-hydrate de sabinène (0.21%), linalol (0.14%)
- **Cétones** : **menthone (18.46%)**, **iso-menthone (7.44%)**, pulégone (1.41%), pipéritone (1.26%)
- **Esters terpéniques** : acétate de menthyle (3.91%), acétate de néo-menthyle (0.31%)
- **Sesquiterpènes** : bêta-caryophyllène (0.91%), germacrène-D (0.48%), bêta-boubonène (0.31%), bêta-élémente (0.14%), (Z)-bêta-farnésène (0%), delta-cadinène (0.14%)
- **Oxydes** : 1,8-cinéole (0%), menthofuran (0.28%)

Propriétés

- **Tonique et stimulant cardiaque et digestive**
- **Anesthésique et antalgique, anti prurigineuse**
- **Anti céphalique**
- **Rafrâichissante**
- **Antibactérienne (staphylocoques et méningocoques)**
- acaricide par le pulégone.

Indications

- Indigestion, dyspepsie, nausées, vomissements, flatulence, constipation
- Parasitoses intestinales
- Névralgie, sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinites, migraines, céphalées
- Rhinites, sinusites, rhino pharyngite, laryngite
- Prurits (urticairé, eczéma, varicelle)
- Hypotension.

Usage externe

- Frictions appliquées avec précaution (effet réfrigérant très puissant)
- Diffusion en mélange avec d'autres huiles pour rafraîchir l'ambiance d'une pièce.

Précautions

- **Pulégone et menthofuran toxiques à haute dose !**
- Fortement déconseillée chez la femme enceinte, allaitante, les sujets épileptiques, les personnes âgées et les enfants de moins de 6 ans.
- STRICTEMENT INTERDITE CHEZ LES NOURRISSONS avant 30 MOIS (toxicité par contact local : réflexe laryngé ou nasal pouvant entraîner un arrêt respiratoire).
- Stupéfiante à haute dose.
- Irritante : diluer à 30% maximum dans une huile végétale.
- Jamais d'huile de menthe non diluée en bain.
- Pas d'usage prolongée sans l'avis d'un aromathérapeute.

Menthe poivrée :

Mentha piperita.

Organe distillé : parties aériennes

Pays d'origine : Inde

Densité : 0.901 - 0.916

Point éclair : 67°C

Principaux composants biochimiques

- Monoterpénols : **menthol (33.76%)**
- Oxydes terpéniques : 1,8-cinéole (3.68%), menthofuran (4%)
- Cétones monoterpéniques : **menthone (28.97%)**, pulégone (2.47%)
- Esters terpéniques : acétate de menthyle (5.28%)

Propriétés

- **Stimulante générale** (cardiaque, digestive, pancréatique). **Tonique nerveuse.** Légèrement excitante.
- **Décongestionnant nasal, hépatique et prostatique**
- **Anesthésique et antalgique**, astringente, **rafraîchissante.** Anti migraines.
- **Anti prurigineuse**
- Antiseptique, bactéricide, fongicide, acaricide par le pulégone. Antimalarique.
- **Immunostimulante**
- Anti-inflammatoire intestinale et urinaire
- Anti catarrhale, expectorante, mucolytique
- Emménagogue : favorise les règles.

Indications

- Douleurs dentaires, gingivales
- Névralgie, sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinites, migraines, céphalées
- Indigestion, spasmes digestifs, dyspepsie, flatulence, colites, reflux gastriques
- Zona, herpès (HSV-1 et 2, même résistants à l'acyclovir), névrite virales
- Nausées, vomissements, mal des transports. Migraines.
- Malaria
- Rhinites, sinusites, laryngites, otites, cystites, prostatites,
- Prurits (urticaire, eczéma, varicelle)
- Insuffisance hépatopancréatique, hépatites virales, cirrhoses, coliques hépatiques
- Hypotension
- Asthénie (fatigue) physique, mentale et sexuelle.

Usage externe

- Frictions appliquées avec précaution (effet réfrigérant très puissant)
- Applications toutes les 5 min. sur le front, lobes d'oreilles, tempes et nuques pour les migraines (95% !)
- Diffusion en mélange avec d'autres huiles pour rafraîchir l'ambiance d'une pièce.

Synergies

- Anti prurigineuse : Tanaisie annuelle
- Stomachique, carminatif : Cumin des prés
- Stimulant général : Cannelle écorce.

Précautions

- Irritation cutanée possible : diluer à 30% maximum dans une huile végétale.
- **Menthofuran et pulégone toxiques à forte dose !**
Menthone neurotoxique et abortif : fortement déconseillée chez la femme enceinte, allaitante, les sujets épileptiques, les personnes âgées et les enfants de moins de 6 ans.
[2 grammes conduisent à l'abolition des réflexes et à une paralysie bulbaire.] ??
- Risque d'allergie : menthol.

Menthe verte :

Menthe douce, Menthe marocaine.

Mentha spicata var. nana.

Remarque : c'est la menthe des restaurateurs et des glaciers.

Organe distillé : parties aériennes

Pays d'origine : Inde

Densité : 0.920 - 0.937

Point éclair : 63°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : **limonène (16.21%)**, myrcène (1.30%), bêta-pinène (0.73%), alpha-pinène (0.60%), sabinène (0.41%), para-cymène (0.25%), gamma-terpinène (0.22%)
- **Monoterpénols** : menthol (2.38%), terpinène-4-ol (0.78%), trans-carvéol (0.48%), cis-hydrate de sabinène (0.32%)
- **Cétones** : **carvone (64.33%)**, (Z)-dihydrocarvone (1.46%), pulégone (0.10%), menthone (0.60%), pipéritone (0.27%)
- **Oxydes** : 1,8-cinéole (1.49%)
- **Sesquiterpènes** : bêta-bourbonnène (1.11%), bêta-caryophyllène (0.74%), iso germacrène D (0.12%), bêta-copaène (0.14%)
- **Esters** : acétate de dihydrocarvyle (0.22%), acétate de cis-carvyle (0.19%)

Propriétés

- Anti-inflammatoire
- **- Calmante nerveuse**
- Anti-catarrhale, mucolytique (dégage les voies respiratoires)
- **- Tonique digestive**
- Cicatrisante.

Indications

- Infections catarrhales des voies respiratoires, nez bouché, rhumes, bronchites aiguës et chroniques
- Digestions difficiles, insuffisance biliaire
- Cystite (inflammatoire)
- Nervosité
- Plaies et cicatrices.

Usage externe

- En frictions ou applications locales, très dilué dans une huile végétale : sur le thorax et le dos pour les infections respiratoires, localement pour les plaies et cicatrices
- En diffusion aérienne pour les infections respiratoires, en mélange avec d'autres huiles essentielles, sur des temps de diffusion courts (à la fois sur le nombre et la durée).

Précautions

- L'huile essentielle de menthe verte contient de la carvone (cétone) en quantités importantes. Cette molécule étant potentiellement neurotoxique et abortive à forte dose, l'huile essentielle ne doit pas être utilisée durant la grossesse et l'allaitement, chez les bébés et les enfants en bas âge.
- On évitera également d'utiliser cette huile essentielle sur des périodes longues ou bien sous des formes concentrées.

Monarde fistuleuse :

Thé des Indiens, Thé d'Oswego.

Monarda fistulosa.

Organe distillé : sommités fleuries

Pays d'origine : France, Normandie

Densité : 0.880 - 0.890

Point éclair : 61°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpénols : **géraniol (90.90%)**, linalol (1.22%)
- Aldéhydes terpéniques : géranial (0.73%)
- Monoterpènes : gamma-terpinène (0.80%)
- Sesquiterpènes : germacrène-D (1.21%)

Propriétés

- **Antibactérienne puissante à large spectre**
- **Antifongique efficace**
- **Antivirale**
- Fébrifuge (combat la fièvre)
- Urétrotonique
- **Neurotonique et tonique général**
- Tonique cutanée

Indications

- Rhumes, bronchites, gripes, sinusites, otites
- Mycoses cutanées, gynécologiques, unguéales, sous-unguéales, dermites : muguet, eczéma, pied d'athlète, impétigo, pytiriasis, lichen
- Cystites, urétrites, vaginites
- Asthénie
- Soins de la peau

Origan compact :

Origan du Maroc.

Origanum compactum.

Organe distillé : feuilles et sommités fleuries

Pays d'origine : Maroc

Densité : 0.915

Point éclair : 57°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes :** **gamma-terpinène (17.46%), paracymène (9.32%),** myrcène (1.79%)
- **Phénols :** **carvacrol (41.63%), thymol (19.50%)**
- **Sesquiterpènes :** bêta-caryophyllène (1.84%)

Propriétés

- **Antiseptique et anti infectieuse puissante à large spectre d'action**
- **Fongicide, bactéricide, mycobactéricide** (tuberculose et lèpre sont des mycobactéries), **parasiticide**
- Antibactérienne vis-à-vis de *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*.
- Active sur germes résistants aux antibiotiques. Synergie avec les antibiotiques.
- Antivirale. Inhibe la prolifération des *Papillomavirus* humains HPV26 du col utérin
- **Anti oxydante et immuno stimulante** grâce à la forte quantité de phénols.
- Cortico stimulante.
- Activité anti-Listeria du carvacrol, surtout en synergie avec thymol, gamma-terpinène et paracymène.
- **Stimulante générale**, physique, psycho-émotionnelle, sexuelle. Positivante et tonique.

Indications

- Infections aiguës et chroniques, bactériennes ou virales, des voies respiratoires : bronchites, angines, gripes, sinusites, laryngites, pharyngites, trachéites
- Infections intestinales, bactériennes, virales et parasitaires : dysenteries, amibiase, entérocolite, Crohn
- Infections des voies urinaires : néphrites, cystites
- Dermatoses infectieuses et parasitaires : mycoses, gale, teigne, abcès
- Infections tropicales : typhus, paludisme, amibiase, adénites, Listeria
- Asthénies profondes, épuisement nerveux

Usage externe

- Voie externe possible en dilution jusqu'à 20% maximum dans une huile végétale

Synergies

- Voies respiratoires : eucalyptus radié (expectorant), inule odorante (mucolytique), ravintsare (antibactérien), cyprès (antitussif)
- Système digestif : cannelle écorce (antibactérien), estragon et petitgrain (antispasmodiques)
- Infections cutanées : palmarosa (antifongique)

Précautions

- Très dermocaustique : ne jamais utiliser pure sur la peau. Irritant possible pour les muqueuses.
- Fortement déconseillée pour les femmes enceintes et les enfants.

Origan vert :

Origan de Grèce.

Origanum heracleoticum, Origanum vulgare ssp. hirtum.

Remarque : Variété semblable à l'Origan compact.

On distingue cependant 3 chémotypes : *ct. marjolaine, ct. thym, ct. origan.*

Organe distillé : feuilles et sommités fleuries

Pays d'origine : Grèce

Densité:

Point éclair :

Principaux constituants biochimiques

Selon le chémotype :

- thymol 80%, paracymène
- carvacrol 80%, paracymène, gamma-terpinène
- thymol 40%, carvacrol 40%

Propriétés

- **Anti-infectieuse puissante globale et à large spectre d'action : bactéricide, fongicide, viricide, parasiticide**
- Bactéricide sur *Escherichia coli, Salmonella typhimurium, Staphylococcus aureus, Listeria monocytogenes*
- Thymol et carvacrol sont bactériostatiques et bactéricides vis-à-vis d'*Escherichia coli* surtout en solution éthanolique ou stabilisante telle que Agar ou carraghénates
- **Tonique et stimulante générale**
- **Anti oxydante et immuno stimulante** par sa richesse en composés phénoliques, thymol et carvacrol.

Indications

- Pathologies infectieuses de toutes localisations, idem *Origanum compactum*
- Fatigues nerveuses, hypotension

Précautions

- Dermocaustique, diluer pour usage cutané.
- A éviter pour femmes enceintes et enfants.

Origan vulgaire :

Origanum vulgare ssp. vulgare.

Organe distillé : feuilles et sommités fleuries

Pays d'origine : Hongrie

Densité : 0.905 - 0.950

Point éclair : 66°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : **para-cymène (13.09%)**, **gamma-terpinène (8.89%)**
- **Phénols** : **carvacrol (65.08%)**, thymol (3.21%)
- **Alcools terpéniques** : linalol (2.13%)

Propriétés

- **Anti-infectieuse à très large spectre d'action : antibactérienne, antivirale, antifongique et antiparasitaire très puissante**
- Tonique générale
- **immuno stimulante et anti oxydante** par sa richesse en phénols (thymol, carvacrol).

Indications

- Tous problèmes infectieux des tissus cutanés, des voies respiratoires, des voies urinaires et du tube digestif
- Fatigue générale et tous types d'asthénie.

Usage externe

- Voie externe possible en dilution jusqu'à 20% maximum dans une huile végétale

Précautions

- Dermocaustique : ne jamais utiliser pure sur la peau
- Déconseillée pendant la grossesse et chez les enfants.

Palmarosa :

Cymbopogon martinii var. motia.

Attention : *var. sofia* est beaucoup moins riche et efficace.

Organe distillé : parties aériennes

Pays d'origine : Inde

Densité : 0.880 - 0.894

Point éclair : 92°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpénols : **géraniol (81.08%)**, linalol (2.62%)
- Monoterpènes : (E)béta-ocimène (0.39%), (Z)béta-ocimène (0.15%), myrcène (0.22%), limonène (1.28%)
- Esters terpéniques : **acétate de géranyle (7.93%)**
- Sesquiterpènes : béta-caryophyllène (1.70%)
- Aldéhydes terpéniques : géranial (0.28%), néral (0.10%)

Propriétés

- **Antibactérien puissant à large spectre, antifongique puissant, antiviral et stimulant immunitaire**
- **Astringent, stimulant cellulaire, hydratant et cicatrisant**
- **Excellent drainant lymphatique**
- Antidouleur
- Tonique général
- Aphrodisiaque

Indications

- Infections ORL : rhinopharyngites, sinusites, otites...
- Mycoses cutanées, digestives et gynécologiques
- Utilisée en dermatologie : contre les mycoses, nettoyage et entretien de la peau, régulation du sébum
- Odeur de transpiration (pieds et aisselles), transpiration excessive
- Acné, plaies, eczéma, escarres, crevasses
- Stress, anxiété, irritabilité
- Accouchement (facilitant)
- Cystites, urétrites, vaginites, salpingites, cervicite

Usage externe

- Application locale pour les dermatoses
- Onctions huileuses sur le plexus solaire (dépression, stress,...) ou sur l'abdomen (affections urogénitales)
- Frictions aphrodisiaques : application sur le bas du dos, pure ou en mélange
- Diffusion dans l'atmosphère contre les affections respiratoires

Synergies

- Peau : Lavande, Géranium, Ciste, Laurier, Bois de Rose, Cèdre.
- Diffusion atmosphérique : Lavandin, Pin, Sapin.

Précautions

- Risque d'allergie : géraniol, linalol

Sarriette des montagnes :

Satureia montana.

Organe distillé : sommités fleuries

Pays d'origine : Espagne

Densité : 0.910 - 0.939

Point éclair : 63°C

Principaux constituants biochimiques

- **Phénols** : **carvacrol (45.58%)**, **thymol (5.41%)**
- **Monoterpènes** : **gamma-terpinène (15.92%)**, **para-cymène (11.52%)**, alpha-terpinène (1.46%), myrcène (1.43%), alpha-pinène (0.98%),
- **Oxydes** : 1,8-cinéole (0.39%), oxyde de caryophyllène (0.23%)
- **Phénols méthyl-éther** : carvacrol méthyl-éther (1.89%)
- **Sesquiterpènes** : béta-caryophyllène (2.78%), béta-bisobolène (1049%)
- **Esters terpéniques** : acétate de carvacryle (0.04%)

Propriétés

- **Anti-infectieuse majeure : antibactérienne, antifongique, antiparasitaire, antivirale**
- **Stimule les défenses immunitaires**
- **Tonique et stimulante générale : nerveuse, circulatoire, sexuelle, digestive**
- Antalgique percutanée

Indications

- Infections intestinales bactériennes ou parasitaires : entérite, entérocolite, amibiase, dysenterie, ascaris, oxyures, tænia...
- Infections pulmonaires virales ou bactériennes
- Infections parasitaires et fongiques cutanées : staphylocoques, gale, mycoses, abcès...
- Anti verrue
- Cystite, urétrite, prostatite
- Fatigues nerveuses, physiques, sexuelles, impuissance, frigidité
- Hypotension
- Adénites
- Arthrite, rhumatismes, polyarthrite rhumatoïde

Usage externe

- En frictions localisées sur infections ou lésions, fortement diluée (10 à 20%) dans une huile végétale

Synergies

- Infections cutanées : Lavande, Géranium, Ciste.
- Affections respiratoires : Pin sylvestre, Ravintsara, Eucalyptus
- Parasitoses et digestion : Basilic, Camomille noble, Laurier.

Précautions

- **Dermacaustique.**
- Déconseillée aux enfants de moins de 6 ans, et pendant la grossesse.
- A utiliser en cure sur une période courte.
- Ne se diffuse pas.

Tea Tree :

Melaleuca alternifolia.

Remarque : il existe plusieurs chémotypes, le principal étant à terpinèn-4-ol (= 4-terpinéol).

Organe distillé : feuilles

Pays d'origine : Australie

Densité : 0.885 - 0.915

Point éclair : 57°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : **gamma-terpinène (19.65%), alpha-terpinène (11.08%), alpha-pinène (5.90%),** terpinolène (4.20%), para-cymène (3.16%)
- **Monoterpénols** : **terpinèn-4-ol (39.69%),** alpha-terpinéol (3.29%).

Propriétés

- **Antibactérien majeur à large spectre. Antiviral puissant** (++) virus grippal, herpès).
- **Antiparasitaire. Antifongique très efficace** (synergie avec lavande vraie). **Acaricide.**
- **Immuno stimulant puissant**
- Anti asthénique, neurotonique et cardiotonique. Stimulante et tonique général, positivante
- **Anti oxydante**
- Décongestionnant veineux et lymphatique
- Radioprotecteur
- Antispasmodique, anti inflammatoire , analgésique.

Indications

- Infections buccales : aphtes, abcès, gingivites, herpès.
- Infections O.R.L. : angines, gripes, bronchites, rhino pharyngites, otites, sinusites,...
- Parasitoses intestinales : amibes, lamblia, ascaris... Parasitoses cutanées : gale, teigne...
- Streptocoques, staphylocoques, entérocoques, E. coli, candida, haemophilus
- Abcès cutané, acné juvénile, acné rosacée, eczéma
- Infections gynécologiques : leucorrhées, vaginites, salpingites
- Infections urinaires : cystites, urétrites
- Asthénie, épuisement général, fatigue cérébrale et cardiaque
- Varices, jambes lourdes, hémorroïdes
- Prévention de brûlure cutanée par radiothérapie
- Asthénie, fatigue cérébrale et cardiaque
- Épuisement général, épuisement nerveux

Usage externe

- 3 à 4 gouttes en massage en regard de l'organe concerné ou localement pour les dermatoses
- Pour la fatigue, en massage le long de la colonne vertébrale et sur la face interne des poignets
- En diffusion, en mélange avec d'autres huiles, pour la prévention des rhumes et infections respiratoires.

Synergies

- Cicatrisante : Lavande aspic
- Mucolytique : Romarin à verbénone
- Expectorante : Myrte à cinéole
- Antifongique : Lavande vraie, Laurier Noble, Palmarosa, Basilic sacré
- Radioprotectrice : huile essentielle de Niaouli
- Action anti-infectieuse générale : Origan, Clou de Girofle, Sarriette
- Antiparasitaire : Clou de girofle, Cannelle de Chine ou de Ceylan

Précaution

- Aucun risque. S'utilise en voie interne et externe, en application cutanée, en diffusion, en inhalation.

Tea Tree citronné :

Leptospermum petersonii, Leptospermum citratum.

Organe distillé : feuilles

Pays d'origine : Australie

Densité : 0.850 - 0.900

Point éclair : 65°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpénols** : citronellol (3.769%), isopulégol (1.521%)
- **Aldéhydes terpéniques** : **géranial (33.421%), néral (34.674%), citronellal (18.405%)**

Propriétés

- **Sédative, optimisante**
- **Anti-inflammatoire**
- **Éloigne mouches et insectes**
- **Eupeptique** (facilite la digestion)

Indications

- Anxiété, stress, agitation, dépression
- Chagrin, tristesse, dépression saisonnière, mélancolie
- Dyspepsies, entérocolite, côlon irritable, nausées, ballonnements

Précautions

- Risque d'allergie : citral (géranial et néral), citronellol.
- Huile essentielle potentiellement photo-sensibilisante, éviter les expositions prolongées au soleil.

Térébenthine :

Résine de pin.

Pinus maritimum, Pinus pinaster.

Organe distillé : résine

Pays d'origine : Portugal

Densité : 0.850 - 0.870

Point éclair : 38°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes :** **alpha-pinène (72.20%), bêta-pinène (15.58%),** limonène (2.16%)
- **Sesquiterpènes :** bêta-caryophyllène (2.44%), longifolène (1.18%)

Propriétés

- **Anticatarrhale, expectorante**
- Antiseptique
- Antalgique
- **Anti inflammatoire**
- **Oxygénante**
- **Stimulante**
- Rubéfiante en usage externe.

Indications

- Infections catarrhales respiratoires (bronchite, catarrhe)
- Infections urinaires et rénales : cystites, urétrites,...
- Asthénie, lipothymie
- Antalgique pour les douleurs musculaires et articulaires : rhumatismes, arthrites, névrites, sciatique, goutte.

Usage externe

- En baume ou cataplasme pour les rhumatismes
- En inhalations, en synergie avec d'autres huiles
- En frictions, diluée, pour les infections respiratoires et la fatigue
- Pour enlever une écharde, coton imprégné d' HE Térébenthine et elle sort d'elle même.

Synergie

- Soulager des courbatures ou encore des douleurs rhumatismales, articulaires : Genévrier, Eucalyptus citriodora, Gaulthérie, Romarin camphré, diluées dans de l'huile végétale d'Arnica.
- Traiter les affections respiratoires Eucalyptus, Niaouli, Ravintsara, Thymus.

Précautions

- Éviter l'usage interne, toxique pour le foi et les reins à dose élevée.
- Risque d'allergie sur la peau
- Pour une application cutanée : diluer à 20% maximum dans une huile végétale.

Thym vulgaire à géranol :

Thymus vulgaris ct. *géranol*.

Organe distillé : sommités fleuries

Pays d'origine : France, Drôme provençale

Densité : 0.88 - 0.91

Point éclair : 55°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpénols** : **géranol (23.85%)**
- **Esters** : **acétate de géranyle (35.97%)**, acétate de myrcèn-8-yle (2.48%)
- **Sesquiterpènes** : **béta-caryophyllène (5.86%)**

Propriétés

- **Antibactérienne à large spectre d'action**
- **Antifongique**
- **Antivirale**
- Tonique et astringente cutanée
- **Neuro, utéro et cardio tonique**
- Facilite l'accouchement

Indications

- Acnés, eczémas (tous), mycoses
- Infections ORL : sinusites, otites, rhino pharyngites, bronchites
- Infections intestinales bactériennes et virales
- Infections gynécologiques : vaginites, cervicites
- Infections urinaires : cystites, urétrites
- Accouchement
- Fatigue cardiaque et générale

Précautions

- Risque d'allergie : géranol, linalol, limonène, citral.

Thym vulgaire à linalol :

Thymus vulgaris ct. linalol.

Organe distillé : parties aériennes

Pays d'origine : France (Provence)

Densité : 0.840 - 0.895

Point éclair : 55°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpénols** : linalol (72.76%)
- **Phénols** : thymol (4.02%)
- **Sesquiterpènes** : bêta-caryophyllène (4.39%)
- **Esters terpéniques** : acétate de linalyle (7.74%)

Propriétés

- **Antiseptique général puissant**
- **Anti-infectieux : antiviral et antibactérien**
- **Antifongique (candida albicans)**
- **Vermifuge (ténia, ascaris, oxyures)**
- **Tonique, neurotonique, utérotonique, aphrodisiaque**

Indications

- Respiratoire : affections de l'appareil pulmonaire (bronchite, pharyngite, tuberculose, toux...)
- Inflammations intestinales : stomatite candidosique, gastrite, entérocolites bactériennes et candidosiques, colite parasitaire
- Excrétoire : infections urinaires (cystite, urétrite) et gynécologiques (candidose vaginale, prostatite, vaginite)
- Fatigues nerveuses et cérébrales, convalescence
- Peau : mycoses et dermatoses infectieuses, psoriasis, verrues

Usage externe

- En frictions ou applications locales, très dilué dans une huile végétale :
sur le thorax et le dos pour les infections respiratoires,
localement pour les dermatoses,
le long de la colonne vertébrale en cas de fatigue
- En inhalations pour les infections respiratoires
- En diffusion pour purifier et assainir l'air
- En fumigations pour assainir les peaux acnéiques et chargées

Synergies

- Infections respiratoires : Eucalyptus radié et Ravintsare
- Diffusion : Eucalyptus, Pin, Romarin, Cajepu, Lavande.

Précautions

- S'emploie diluée sur la peau.
- Interdit aux femmes enceintes, qui allaitent et aux enfants de moins de 5 ans.
- Risque d'allergie : linalol

Thym vulgaire à thymol :

Thymus vulgaris ct. thymol.

Organe distillé : sommités fleuries

Pays d'origine : Espagne

Densité : 0.924

Point éclair : 48°C

Principaux constituants biochimiques

- **Phénols terpéniques** : **thymol (46.67%)**, carvacrol (3.81%)
- **Monoterpénols** : linalol (4.18%)
- **Monoterpènes** : **para-cymène (19.54%)**, **gamma-terpinène (8.09%)**, myrcène (1.32%)

Propriétés

- **Antiseptique général puissant**
- **Anti-infectieux à large spectre d'action**
- **Antiviral et stimulant immunitaire**
- **Antibactérien**
- **Antiparasitaire puissant**
- Fongicide
- Digestive, carminative, apéritive, cholagogue
- Tonique, stimulant et revigorant

Indications

- Asthme et affections de l'appareil pulmonaire : bronchite, (rhino) pharyngites, pneumonies, sinusites, tuberculose, toux...
- Infections intestinales : dysenteries, diarrhées infectieuses, amibiases, et parasites intestinaux
- Parasitoses cutanées : mycoses et dermatoses infectieuses
- Excrétoire : infections urinaires (cystite, urétrite)
- Fatigues nerveuses et cérébrales, convalescence
- Sciatique, lumbago, arthrose, rhumatismes
- Fatigue générale

Usage externe

- En frictions ou applications locales, très dilué dans une huile végétale : sur le thorax et le dos pour les infections respiratoires, localement pour les dermatoses, le long de la colonne vertébrale en cas de fatigue
- En inhalations pour les infections respiratoires
- En fumigations pour assainir les peaux acnéiques et chargées

Synergies

- Infections respiratoires : Eucalyptus et Lavande
- Peaux chargées : Géranium
- Diffusion : Eucalyptus, Pin, Romarin, Cajeput, Lavande

Précautions

- Risques d'allergie : limonène, linalol.
- Dermocaustique : elle ne s'emploie jamais pure sur la peau ou dans un bain. Diluer à maximum 5% dans une huile végétale, application très locale.
- Cette huile est très puissante. A utiliser avec modération.
- Déconseillée pour les femmes enceintes et allaitantes, pour les enfants de moins de 6 ans. Pour les sujets sensibles, préférez l'huile de Thym Linalol.
- Usage interne réservé au thérapeute.

Thym vulgaire à thujanol :

Thymus vulgaris ct. thujanol.

Organe distillé : sommités fleuries

Pays d'origine : France (Provence)

Densité : 0.892 - 0.915

Point éclair : 60°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : gamma-terpinène (4.21%), alpha-terpinène (2.24%), myrcène (2.29%), limonène (2.57%), sabinène (1.76%), alpha-pinène (1.33%), para-cymène (0.71%), alpha-thujène (0.57%)
- **Monoterpénols** : **thujanol (31.33%), terpinène-4-ol (9.54%), myrcène-8-ol (14.61%),** alpha-terpinéol (2.89%), **trans-hydrate de sabinène (5.47%)**
- **Sesquiterpènes** : bêta-caryophyllène (2.55%)

Propriétés

- **Antibactérienne, antivirale, antifongique**
- **Stimulante immunitaire**
- **Stimulante et régénératrice hépatique**
- Activatrice sanguine, circulatoire, réchauffante
- Neurotonique, équilibrante, harmonisante nerveuse

Indications

- Infections respiratoires et ORL : rhinopharyngite, angine, bronchite, sinusite, otite, rhinite, grippe
- Infections buccales et dentaires : aphte, herpès, gingivite, stomatite, amygdalite
- Infections urinaires : cystite, vulvite, vaginite, urétrite, prostatite
- Infections gynécologiques : endométrite, cervicite, salpingite, condylôme vénérien, herpès
- Insuffisances hépatiques : hépatites virales, cirrhose...
- Affections dermatologiques : mycoses, dermites, plaies...
- Arthrite, tendinite, arthrose, troubles neuromusculaires
- Affections nerveuses : asthénie (fatigue) nerveuse, dépression, troubles nerveux

Usage externe

- En applications cutanées, en synergie avec d'autres huiles essentielles, pour lutter contre les mycoses, les infections buccales...
- En diffusion ou en inhalation en association avec d'autres huiles essentielles pour ses propriétés antibactériennes et antivirales.

Synergie

- Antibactérien buccal : Laurier noble
- Antibactérien urinaire : Bois de rose
- Expectorant, anti catarrhal : Eucalyptus Smithii
- Antibactérien à large spectre : Tea tree
- Cicatrisant cutané : Lavande aspic
- Neurotonique, équilibrant : Ravintsare
- Antifongique : Palmarosa

Précautions

- Pour une application cutanée : diluer à 20% pour enfant et peau sensible.

Thym saturéide :

Thym à bornéol, Thym à feuilles de sarriette.

Thymus satureoides.

Organe distillé : parties aériennes

Pays d'origine : Maroc

Densité : 0.937

Point éclair : 55°C

Principaux constituants biochimiques

- Monoterpénols : **bornéol (31.18%), alpha terpinéol (11.87%)**
- Phénols terpéniques : **carvacrol (8.51%), thymol (0.71%)**
- Monoterpènes : **camphène (8.53%)**

Propriétés

- **Antibactérien majeur à large spectre d'action**
- Régulatrice immunitaire
- Tonique général : physique, mental et sexuel
- Antiparasitaire

Indications

- Infections respiratoires chroniques, virales ou bactériennes
- Parasitoses cutanées et intestinales (ténia, oxyures, ascaris)
- Arthrose, rhumatismes
- Asthénies profondes physiques, mentales et sexuelles
- Cystites, leucorrhées, candidoses
- Acné, plaies infectées

Usage externe

- En frictions ou applications locales, très dilué dans une huile végétale : sur le thorax et le dos pour les infections respiratoires, localement pour les dermatoses, le long de la colonne vertébrale en cas de fatigue, en regard de l'organe concerné par l'infection
- En fumigations pour assainir les peaux acnéiques et chargées

Précautions

- Légèrement dermocaustique : elle ne s'emploie jamais pure en application sur la peau ou dans un bain. Diluer 20 à 30% dans une huile végétale pour une utilisation sur la peau.
- Déconseillée pour les femmes enceintes et allaitantes, pour les enfants de moins de 6 ans.
- Usage interne réservé au thérapeute.

Thym indien - Ajowan :

Trachyspermum ammi.

Organe distillé : graines

Pays d'origine : Inde

Densité : 0.918 - 0.938

Point éclair : 61°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes** : **para-cymène (17.00%)**, **gamma-terpinène (34.00%)**, bêta-pinène (1.00%), alpha-pinène (0.75%)
- **Phénols** : **thymol (43.00%)**, carvacrol (0.40%)

Propriétés

- **Anti-bactérienne à très large spectre et à action puissante, anti-virale, antifongique et antiparasitaire**
- **Stimulante immunitaire**
- **Tonique et stimulante**
- Aphrodisiaque
- Antalgique percutanée (atténue la sensation de douleur)
- Carminative, anti-nauséuse, facilite l'élimination des gaz.

Indications

- **Toutes les infections parasitaires, virales et microbiennes, même sévères :**
- Infections parasitaires intestinales (amibiases, ascaris, taenia,...), infection virales et bactériennes digestives : colite infectieuse, diarrhées
- Infections parasitaires cutanées (gale, teigne,...), mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques
- Infections ORL : rhinites, bronchites, angines...
- Rhumatismes articulaires et musculaires.

Usage externe

- En friction, toujours diluée à 20 % dans de l'huile végétale. 7 à 8 gouttes du mélange par jour en regard de l'organe concerné
- En application locale, diluée, pour les infections cutanées.

Précautions

- Dermacaustique : pas de bain ou d'application pure sur la peau.
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans et chez les femmes enceintes.
- A utiliser en faibles doses et de manière limitée dans le temps.

Verveine citronnée :

Verveine odorante.

Lippia citriodora.

Organe distillé : parties aériennes

Pays d'origine : Maroc

Densité : 0.885 - 0.895

Point éclair : 58°C

Principaux constituants biochimiques

- **Monoterpènes :** **limonène (17.49%)**, bêta-pinène (0.14%), gamma-terpinène (0.06%), para-cymène (0.04%), alpha-thujène (0.09%)
- **Monoterpénols :** alpha-terpinéol (1.02%), nérol (1.36%), géraniol (1.64%), linalol (0.41%), cis-hydrate de sabinène (0.30%)
- **Aldéhydes terpéniques :** **géraniol (16.47%)**, **néral (13.02%)**, citronnellal (0.33%)
- **Oxydes terpéniques :** **1,8-cinéole (12.33%)**, oxyde de caryophyllène (2.34%)
- **Sesquiterpènes :** **ar-curcumène (4.20%)**, **béta-caryophyllène (4.55%)**, bicyclogermacrène (3.42%), germacrène-D (2.36%), bêta-curcumène (1.35%), zingibérène (0.91%), allo-aromadendrène (0.58%), bêta-bourbonnène (0.53%), delta-cadinène (0.49%), alpha-cédrène (0.35%), alpha-humulène (0.33%), gamma-cadinène (0.20%)
- **Sesquiterpénols :** spathulénol (1.63%), (E)-nérolidol (0.64%), cadinol-épi-alpha (0.37%)

Propriétés

- **Antidépresseive, sédatrice puissante, équilibrante nerveuse**
- **Anti-inflammatoire efficace**
- Anti-névralgique
- Digestive, stomacique, antispasmodique, eupeptique
- Tonique vésiculaire et pancréatique
- Stimulante endocrinienne, de la thyroïde, du pancréas, hépatique, du système digestif et hormonal.
- Antiseptique, antifongique, antiviral.

Indications

- Angoisses, stress, insomnies, dépressions nerveuses, anxiété
- Pathologies d'origine nerveuses : scléroses en plaque, maladie de Crohn, asthme nerveux (prévention des crises), fibromyalgie, psoriasis,
- Inflammations articulaires, musculaires et tendineuses. Rhumatismes et tendinites.
- Hypertension, tachycardies, coronarite, fatigue cardiaque, maladie de Hodgkin
- Troubles endocriniens et digestifs.

Usage externe

- Stress, dépression, fatigue nerveuse et insomnie : en onctions ou massage de deux gouttes le long de la colonne vertébrale, sur la nuque, le plexus solaire, les tempes, la face interne des poignets, la plante des pieds. En cas de crise d'angoisse, d'extrême nervosité, une trace sur la langue toutes les 2 minutes jusqu'à apaisement.
- Inflammations: en onctions locales diluée dans une huile végétale en regard de l'organe ou de l'articulation concernée
- Excellente en diffusion pour calmer les nerfs et se relaxer

Synergies

- Marjolaine à coquilles, Lavande vraie (calmantes du système nerveux)
- Petitgrain, Mandarine (facilitent le sommeil)

Précautions

- Risque d'allergie. Irritation cutanée possible, diluer jusqu'à 30% pour usage cutané.
- Photosensibilisante : éviter l'exposition au soleil ou aux UV après une application de cette huile.

INDICATIONS BIBLIOGRAPHIQUES :

Sources internet :

www.aroma-zone.com # www.santeonaturel.com/huiles-essentielles.php # www.wikiphyto.org # www.nature-helps.org

Références bibliographique des 2 premiers sites :

"L'Aromathérapie exactement" du P. Franchomme et Dr D. Pénoël (+++)

"Huiles essentielles - 2000 ans de découvertes aromathérapeutiques pour une médecine d'avenir" de Dominique Baudoux

"L'aromathérapie - Se soigner par les huiles essentielles" de Dominique Baudoux

" Les cahiers pratiques de l'aromathérapie française - Pédiatrie" de Dominique Baudoux

"La Bible de l'aromathérapie" de Nerys Purchon

"ABC des huiles essentielles" du Dr Telphon

"Aromathérapie" du Dr Jean Valnet Éditions Maloine

" L'aromathérapie" de Nelly Grosjean

" Les huiles essentielles pour votre santé" de G. Roulier

Lettres d'informations Aroma-News de l'association NARD

CEVENAT SARL

Huiles essentielles

Stages (initiation = 110e les 3 jours. Avancé = 150e les 3 jours).

Woofing.

48110- LE POMPIDOU

Tel 06 63 22 84 05

<http://www.nature-helps.org>

michel@nature-helps.org