

DANIÈLE FESTY CATHERINE DUPIN

LES HUILES ESSENTIELLES C'EST MALIN



**Tous les bienfaits de 6 huiles incroyables
pour la santé, la beauté, la maison et la cuisine**

LEDUC.S
EDITIONS

DE DANIELLE FESTY, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles, 2012.
La lavande, c'est malin, avec Catherine Dupin, 2012.
Ménopause et huiles essentielles, 2012.
Mes secrets de pharmacienne, 2011.
Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Catherine Dupin, 2011.
Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2011.
Mes petites recettes magiques aux probiotiques et aux prébiotiques, 2010.
Mes meilleures tisanes aromatiques, 2010.
Tout vient du ventre (ou presque), 2010.
Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques, 2009.
Les huiles essentielles, ça marche !, 2009.
Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2009.
Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles, 2009.
Les huiles essentielles à respirer, 2008.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.
100 réflexes aromathérapie, 2008.
Guide de poche d'aromathérapie, avec Isabelle Pacchioni, 2007.
Mes 15 huiles essentielles, 2006.

DE CATHERINE DUPIN, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Élever des poules, c'est malin, 2012.
Bien penser sa cuisine, c'est malin, 2012.
La lavande, c'est malin, avec Danièle Festy, 2012.
Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Anne Dufour, 2011.
Mes petites recettes magiques détox, avec Anne Dufour, 2011.
Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Danièle Festy, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-576-2

DANIÈLE FESTY CATHERINE DUPIN

**LES HUILES
ESSENTIELLES
C'EST
MALIN**

Copyright © 2012 LEDUC.S éditions.

**LEDUC.S
ÉDITIONS**

Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1 : NOS 6 HUILES ESSENTIELLES SUPER-MALIGNES	13
Arbre à thé : docteur house	15
Citron : le Karcher	19
Lavande officinale : la Shiva des huiles essentielles	25
Menthe poivrée : l'antidouleur	31
Romarin à cinéole : l'expert ORL	37
Rose de Damas : la précieuse	41
PARTIE 2 : NOS 6 HUILES ESSENTIELLES EN PRATIQUE	45
Embellir	47
Soigner le corps et l'esprit	115
Se régaler	169
Parfumer et prendre soin de sa maison	191
Table des matières	227

Introduction

Les huiles essentielles nous apprivoisent doucement mais sûrement. Très longtemps, ces petites protégées des parfumeurs ont servi les cosmétiques dans un quasi-anonymat. Plus récemment, elles sont sorties timidement des coulisses pour nous rappeler comment se soigner sans s'empoisonner. Dernièrement, elles se sont enhardies et ont mis leur grain de sel dans nos assiettes, nous faisant découvrir une palette de saveurs ébouriffantes dans la cuisine. Aujourd'hui, dans ce livre, nous vous proposons de découvrir des stars ! Six huiles essentielles au top sur tous les plans ; à l'apogée de leurs usages ; polyvalentes et uniques ; six superstars qui vont illuminer votre quotidien avec des procédés malins et naturels. Chacune ses vertus, ses premier et second rôles, mais toutes pour la même cause : nous adoucir le quotidien, nous soigner, nous embellir, nous régaler. En piste : les huiles essentielles d'arbre à thé, de citron, de lavande, de menthe poivrée, de romarin et de rose !

Au fil des pages, vous allez découvrir 545 bonnes raisons d'utiliser ces huiles essentielles. Beauté, santé, recettes de cuisine, entretien de la maison, jardin, partout elles apportent leur expertise. Partout et à tous ! C'est la Saint-Valentin ? Elles concoctent des mélanges malins à diffuser dans la chambre pour une nuit câline (p. 211). Vous décidez de retrouver la ligne ? Elles vous prescrivent un automassage minceur qui va doper votre système d'élimination, vous aidant à déloger une partie des stocks de graisse (p. 57). Vous avez 15 ans, 20 ans, 30 ans, 40 ans, 50 ans, 60 ans et plus ? Elles vous arrangent un programme cosmétique sur mesure, avec gommage, masque, tonique, démaquillant, baume à lèvres et compagnie. Vous avez la bougeotte ? Elles vous confient leur astuce pour réaliser des lingettes toniques et antirides à emporter dans vos bagages (p. 204).

Vous n'avez rien de tout ça : ce que vous recherchez, vous, c'est de pouvoir faire face aux bobos du quotidien sans devoir sortir votre dictionnaire d'aromathérapie. Elles ont tout prévu ! Une coupure, hop ! 2 gouttes de l'huile essentielle la plus antiseptique (p. 151). Une rumeur de poux ? Elles livrent le mode d'emploi pour tuer le danger dans l'œuf (p. 156). Insomnie, rage de dents, confort de la future maman... les désagréments et pathologies trouvent tous une réponse !

Et entretenir son chez-soi sans inviter phosphate, sulfate, chlore et consorts polluants, ça ressemble fort à une autre bonne raison de faire appel aux huiles essentielles... Fini les surfaces graisseuses, avec les produits miracle faits maison (p. 192 dégraissant miracle) ! Dehors, les mites alimentaires qui squattent les placards (p. 195) ! Par ici, les petits rouleaux parfumés en tissu éponge, à proposer à vos convives en fin de repas (p. 196) ! À vous un Mistigri au poil brillant sans ses parasites !

Mais ne dévoilons pas ici les 545 bonnes raisons de partager sa vie avec les huiles essentielles, partez à leur découverte. Ah si, une dernière pour la bonne bouche : vous aimez la chantilly à la lavande (p. 190) ?

Bien les choisir

Oubliez les étals de marché ou les boutiques bazar : on ne plaisante pas avec la qualité des huiles essentielles. En pharmacie, parapharmacie (rayon santé), dans une boutique de produits naturels ou bio, dans quelques enseignes bien-être, vous mettez toutes les chances de votre côté pour avoir de bons produits et, peut-être même, des conseils en plus. Le flacon doit être en verre teinté (vert, brun, etc.) pour préserver les propriétés des huiles essentielles, sensibles aux rayonnements UV. S'il est équipé d'un compte-gouttes, c'est encore mieux, la goutte étant l'unité de mesure de l'aromathérapie et des applications des huiles essentielles qui nous intéressent dans ce guide. L'étiquette doit mentionner, au minimum, le nom de la plante en français (par exemple : Lavande officinale), l'espèce botanique en latin (dans notre exemple : *Lavandula angustifolia*), les coordonnées du laboratoire fournisseur, le numéro du lot, la partie de la plante d'où a été extraite l'huile essentielle (dans notre exemple : la fleur), le nom de la molécule la plus représentative de cette variété (appelé le chémotype, par exemple : linalol), la mention HEBBD ou HECT et la date de péremption.

Bien les utiliser

Dans une tisane, mêlées au bain, en friction, en massage, en inhalation, diffusées dans l'air ambiant, au sauna... il y a une foule de méthodes pour profiter des huiles essentielles. Mais chacune – qu'elle soit par voie interne ou externe – doit être réalisée selon des doses précises et mieux vaut s'y tenir : n'improvisez pas, les huiles essentielles (HE) sont des pépites de bienfaits et d'arômes, à condition de les employer avec précision.

Contre-indications et précautions d'emploi

- N'augmentez jamais les doses indiquées dans nos conseils.
- N'avalez jamais les huiles essentielles pures : posez-les sur un comprimé neutre (vendu en pharmacie ou dans les boutiques bio), sur un sucre, dans une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel.
- Sauf rares exceptions (lavande officinale, arbre à thé, géranium), et sur de très petites surfaces, n'appliquez pas d'HE pures sur la peau, diluez-les d'abord dans une huile végétale (HV) : amande douce, macadamia, jojoba...
- Future maman, soyez très prudente avec les huiles essentielles : ne sortez pas des conseils donnés ici.
- Ne donnez pas d'huile essentielle par voie interne aux bébés ni aux très jeunes enfants jusqu'à 7 ans. Et par voie externe, soyez très prudent.
- Peaux très sensibles, allergiques, mieux vaut tester une huile essentielle avant de s'en servir plus largement : posez 1 goutte d'HE pure sur la peau, au niveau du pli du coude. Si dans l'heure qui suit aucune réaction n'apparaît, c'est qu'elle est bonne pour le service.

- Les essences d'agrumes sont photosensibilisantes : ne vous exposez pas au soleil si vous vous êtes appliqué de l'essence de citron, orange, mandarine, pamplemousse, ou bergamote, vous risqueriez de voir apparaître des taches indélébiles sur votre peau.
- Si vous vous projetez accidentellement de l'HE dans l'œil, ne rincez pas à l'eau, mais avec une huile végétale que vos larmes dilueront par la suite.
- Ne laissez jamais vos flacons d'HE à la portée des enfants.

Nos stars invitent

Dans nos astuces, nous faisons parfois appel à d'autres huiles essentielles que nos 6 stars pour doper leur efficacité ou apporter un parfum en plus.

Entendons-nous bien

HE = huile essentielle

HV = huile végétale

1 cuillère à café = 5 ml

1 cuillère à dessert = 10 ml

1 cuillère à soupe = 15 ml

Nos 6 huiles essentielles super-malignes

Arbre à thé : docteur house

L'arbre à thé, *tea tree*, en anglais, n'a rien à voir avec le thé, comme son nom ne l'indique pas. Il est originaire d'Australie, où les Aborigènes l'utilisaient comme un remède anti-infectieux très puissant. C'est ce talent qui impose l'huile essentielle d'arbre à thé dans notre sélection : chaque goutte possède une force de frappe antiseptique telle, qu'elle trouve forcément sa place dans votre trousse de soins. Une coupure qui cicatrise mal ? Une sinusite qui traîne ? Une infection ? Autant de feux que l'HE d'arbre à thé éteint. Mais il va falloir aussi lui faire une place dans la salle de bains. Et pas uniquement pour son parfum à la fois frais, vert et camphré, mais pour le



réconfort, la pureté, l'assainissement qu'elle opère sur la peau : toutes les agressions cutanées, acné, piqûres, brûlures, mycoses sont apaisées. Elle se glissera tout naturellement dans des bains, douches, savons, diffusant sa force antibactérienne et ses arômes revitalisants avant de filer à la buanderie, où elle s'occupera du linge, intimement mêlée à du savon de Marseille. Après s'être penchée sur une de vos recettes de cuisine, elle poursuivra son travail d'assainissement dans toute la maison, via un vaporisateur ou un diffuseur. Rien, ni personne, n'échappe à cette HE désinfectante en chef, pas même vos animaux de compagnie, qu'elle protégera des puces, ni vos plantes, préservées des pucerons dévastateurs.

Sa carte d'identité

Nom botanique

Melaleuca alternifolia.

Famille

Myrtacées.

Partie de la plante distillée

Feuilles.

Odeur

Camphrée, fraîche.

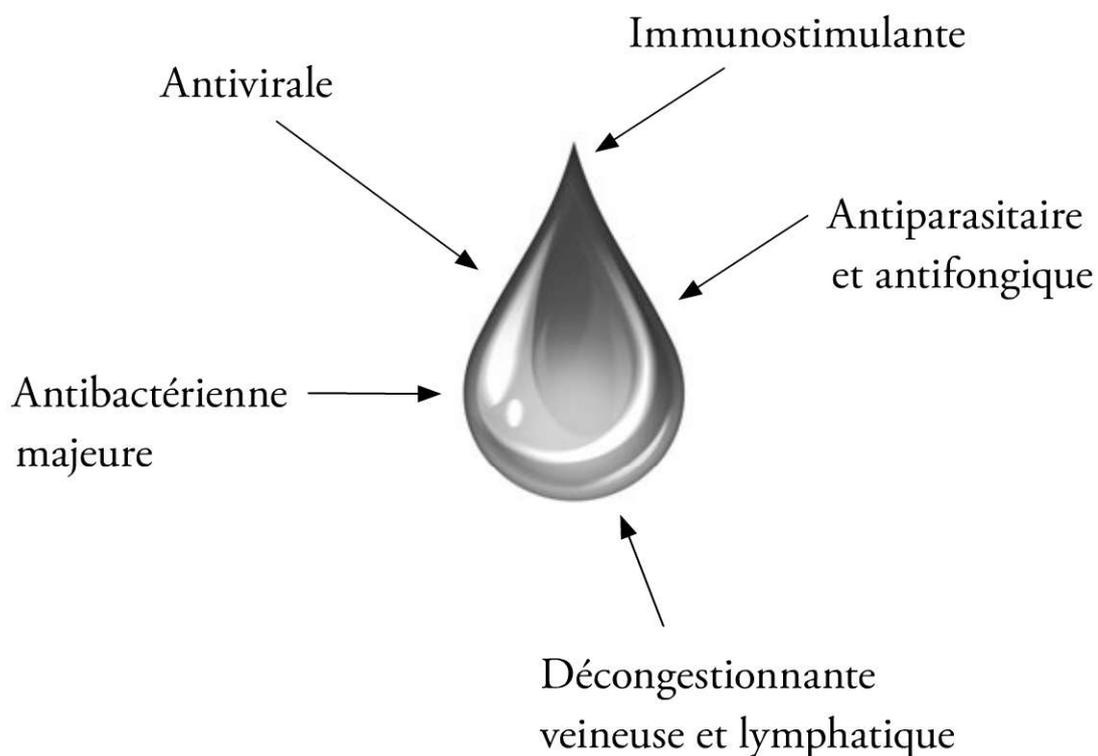
Saveur

Astringente, légèrement amère et piquante.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpénols : terpinène-1-ol-4.

Monoterpènes.



Origine géographique

Australie.

Afrique du Sud.

Précautions d'emploi

Très bien tolérée, elle s'utilise diluée en application sur la peau, en diffusion dans l'atmosphère, sur un support adéquat pour être ingérée.

Ses missions



Pour embellir

- Elle nettoie, désinfecte et purifie la peau.



Pour soigner le corps et l'esprit

- Elle combat les affections respiratoires : grippe, fièvre, rhinopharyngite, rhinite, bronchite, sinusite. Et renforce les défenses immunitaires.
- Elle facilite l'expectoration des mucosités.
- Elle désinfecte les blessures.
- Elle soulage les piqûres d'insectes, les brûlures et les coups de soleil.
- Elle s'attaque aux mycoses cutanées, digestives et vaginales.
- Elle soigne la cystite.



Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Elle assainit l'air que l'on respire.
- Elle détruit les bactéries nichées dans le linge.
- Elle permet de faire le ménage sans produits synthétiques.



Pour se régaler

- Elle est essentiellement utilisée pour les boissons, les sorbets et la confiserie.

Citron : le Karcher

L'essence de citron se glisse habilement dans les crèmes bien-être, ce qui permet de prendre soin de soi tout en tonifiant son épiderme et en s'attaquant à la rétention d'eau. Elle opère un travail en profondeur, rendant la paroi des vaisseaux sanguins à la fois plus forte et plus souple et elle lutte contre la couperose. Ses propriétés antiseptiques sont précieuses, notamment l'hiver venu, pour lutter contre les infections respiratoires. Et elle fait des merveilles sur les systèmes immunitaires en berne ainsi que sur les personnes souffrant de frilosité des mains et des pieds. À regarder de près ses champs d'application, elle pourrait bien s'imposer comme la « favorite » de ces dames..



Antiacné, elle sait traiter les peaux grasses, débrouille les teints les plus ternes, assainit les cheveux gras, a un effet antirides, tonifie et blanchit les ongles, déstocke les graisses... que de la beauté ! À moins qu'elle devienne la coqueluche des ménagères : son action dégraissante superpuissante, détartrante et blanchissante rivalise sans peine avec les produits d'entretien du commerce. ! Sans dommages collatéraux pour la planète et avec le parfum frais et acidulé du petit fruit gorgé de soleil. Ferme contre les microbes et les bactéries, sans pitié pour les mites et fourmis qu'elle repousse, elle a sa place partout dans la maison. Même dans les assiettes, où elle apporte son doux piquant, comme dans cette marinade pour sardines, ou cette soupe du soleil tomate-avocat dont vous trouverez les recettes au chapitre « Se régaler ».

Sa carte d'identité

Nom botanique

Citrus limonum.

Famille

Rutacées.

Partie de la plante exprimée

Zestes (écorces des fruits).

Odeur

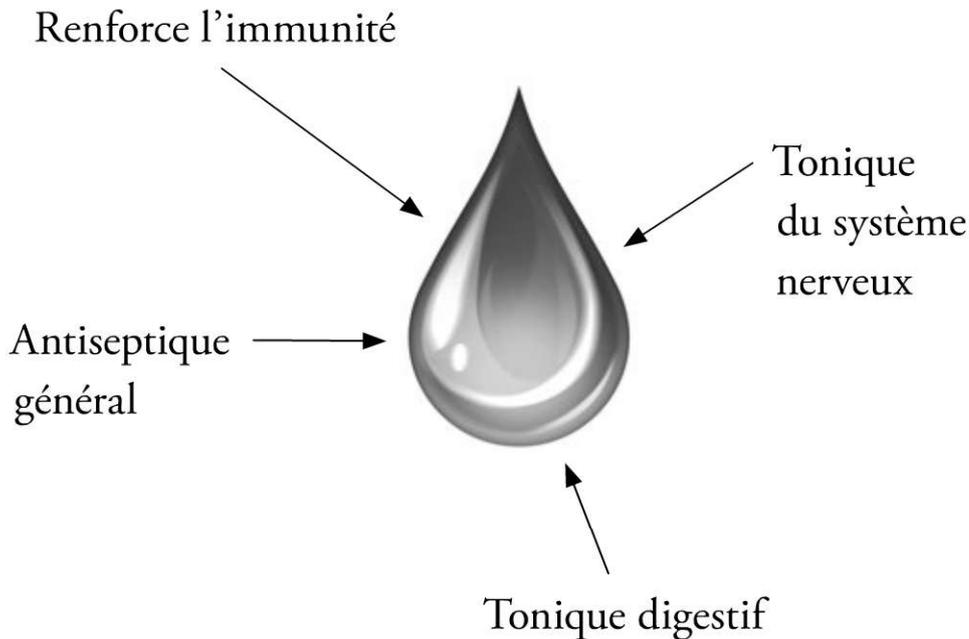
Fraîche, pétillante, sucrée, douce.

Saveur

Acide et légèrement amère.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpènes : limonène.



Origine géographique

Bassin méditerranéen.

Précautions d'emploi

Les essences extraites des zestes d'agrumes (la bonne appellation est essence et non pas huile essentielle concernant les agrumes car elles sont obtenues non pas par distillation mais en pressant simplement l'écorce du végétal) sont photosensibilisantes. Elles sensibilisent la peau aux rayonnements solaires, ce qui risque de provoquer des taches de pigmentation. Citron, mandarine, pamplemousse, orange, bergamote... pas d'application d'essence d'agrumes dans les 12 heures qui précèdent une exposition solaire ! Très riches en terpènes, elles seraient caustiques pour la peau si on ne les diluait pas suffisamment.

Ses missions



Pour embellir

- Elle dope le déstockage des graisses et lutte contre la cellulite.
- Elle est anticouperose.
- Elle traite l'acné et régule la peau grasse.
- Elle donne un teint lumineux et a un effet antirides.
- Elle est adaptée aux soins des mains et des ongles.
- Elle rééquilibre les cheveux gras.



Pour soigner le corps et l'esprit

- Elle « nettoie » le foie et concourt à purifier le système digestif.
- Elle combat les infections respiratoires : rhume, grippe, sinusite, bronchite...
- Elle calme les nausées de la femme enceinte.
- Elle améliore la circulation sanguine.
- Elle lutte contre la fatigue générale et la perte de concentration.



Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Elle est antiseptique et purifie l'air ambiant.
- Elle éloigne les mites et les fourmis.



Pour se régaler

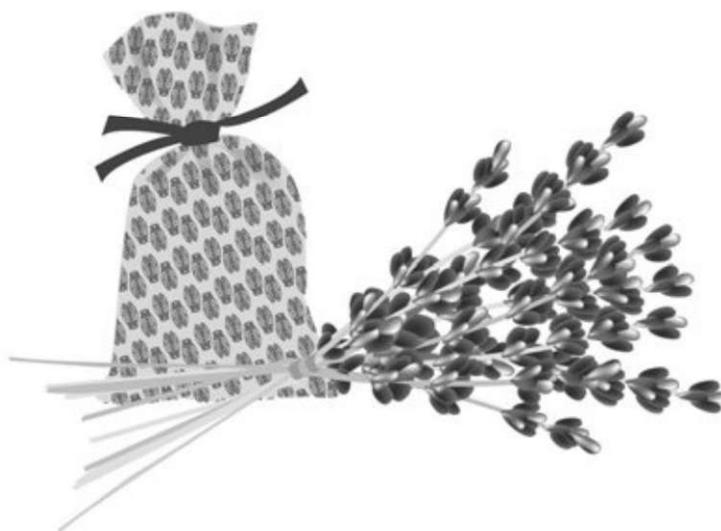
- Elle stimule l'imagination tout en semblant familière, puisqu'une foule de recettes existent avec le citron fruit. Elle joue les doublures en apportant un goût plus fort : 1 goutte suffit pour aciduler un plat.

- Elle ne fait pas tourner le lait, à la différence de son homologue fruit.
- Elle donne du caractère aux poissons, aux viandes blanches (blancs de poulet marinés, escalopes de veau, etc.). Sans oublier les desserts (riz au lait, mousse, lassi, yaourt, sorbet, pâtisserie, confiserie, etc.) et les boissons chaudes ou froides.
- Elle peut être mélangée à du miel et plongée dans une tisane pour ses effets antirhume, anticellulite, détox.
- Elle apporte son piquant aux vinaigrettes.



Lavande officinale : la Shiva des huiles essentielles

Son seul nom évoque les champs mauves caracolant entre Ventoux, Luberon, Drôme provençale et Verdon. Vient alors son odeur, tant recherchée par les grands parfumeurs, sur fond de chant de cigales. Les industriels ne se privent pas de surfer sur ce parfum qui nous est si familier : ils en abusent mais souvent sous une



forme synthétique sans intérêt pour la santé ni le bien-être. L'huile essentielle de lavande officinale, c'est une autre affaire : presque une panacée, au vu des maux les plus courants et les plus variés qu'elle traite. De la tête aux pieds, elle soigne, dorlote, assainit, assouplit, tonifie et purifie. C'est l'huile essentielle la plus polyvalente, celle qui apporte un soulagement à une multitude de désagréments. Avec un talent en plus : à la différence de la plupart des autres huiles essentielles, elle peut être appliquée directement sur une petite plaie sans avoir à la mélanger à de l'huile végétale. Par ailleurs, cette « Shiva » met aussi son potentiel au service de l'entretien de la maison : son action antibactérienne en fait un produit miracle pour les sanitaires, tandis qu'en duo avec le vinaigre blanc, elle devient un adoucissant naturel et délicieusement parfumé pour le linge. Quand elle se glisse dans une recette de cuisine, c'est une douce surprise pour les papilles.

Sa carte d'identité

Nom botanique

Lavandula angustifolia, *Lavandula officinalis*, *Lavandula vera*.

Famille

Lamiacées.

Partie de la plante distillée

Sommités fleuries.

Odeur

Fraîche, fleurie avec une douce note camphrée, légèrement mentholée.

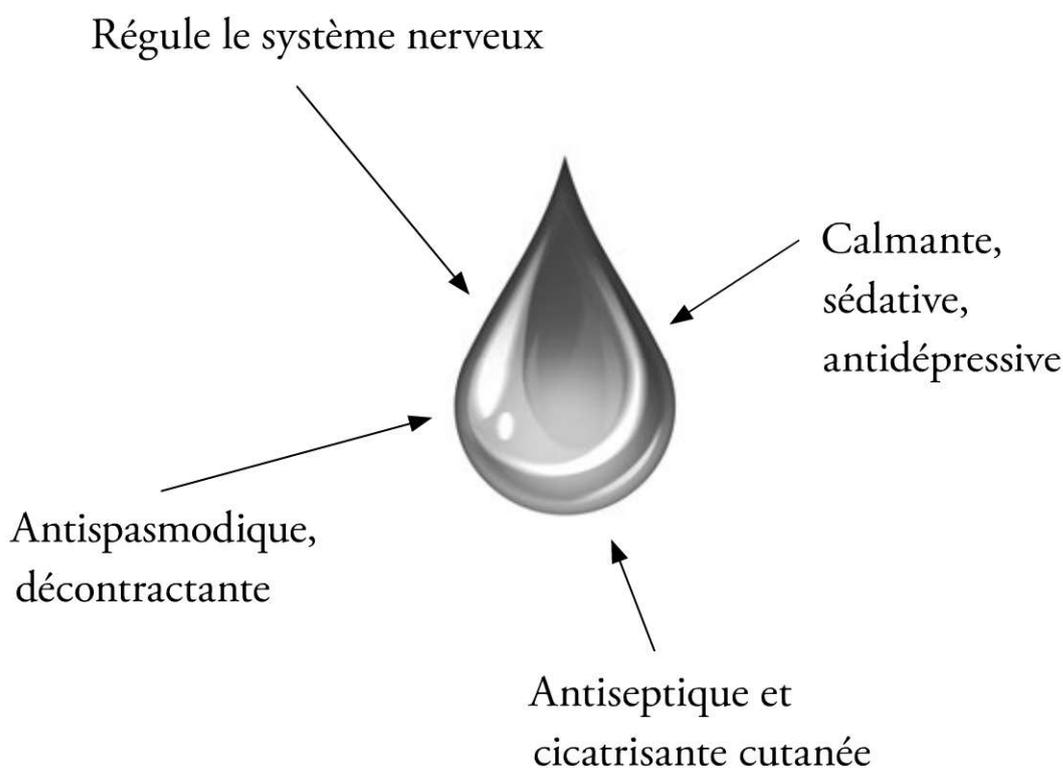
Saveur

Piquante, chaude et légèrement amère.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpénols : linalol.

Esters : acétate de linalyle.



Origine géographique

Midi de la France.

Précautions d'emploi

Non toxique, c'est l'amie de toute la famille : les jeunes enfants et même les bébés la tolèrent parfaitement. Elle peut d'ailleurs être utilisée pure directement sur la peau, en diffusion ou ingérée. Attention, n'oubliez pas pour autant de faire le test du pli du coude (p. 10), il y a parfois des allergies.

Ses missions



Pour embellir

- Elle apaise la peau irritée, le cuir chevelu qui démange.
- Elle tonifie et adoucit la peau.
- Elle soigne les boutons.
- Elle convient à toutes les peaux : grasse, sèche ou mixte, elle rétablit l'équilibre.
- Elle est la meilleure amie des peaux sensibles.



Pour soigner le corps et l'esprit

- Elle est calmante, sédative, antispasmodique, décontractante nerveuse (insomnie, agitation, vertiges...).
- Elle possède des pouvoirs anti-inflammatoires et antalgiques (migraines, douleurs dentaires, d'estomac...).
- Elle est anti-infectieuse et cicatrisante (plaie, ulcère, brûlure, irritation, démangeaisons, dermatose infectieuse ou allergique...).
- Elle a des vertus relaxantes sur les muscles (crampe, contracture...).
- Hypotensive, elle exerce une action régulatrice sur le rythme cardiaque (palpitations, hypertension, arythmies...).
- Elle améliore la circulation des liquides (sang, lymphe).
- Elle améliore la motricité intestinale (progression des aliments dans le tube digestif).
- Elle est sudorifique, c'est-à-dire qu'elle dope la transpiration : les toxines sont éliminées et la fièvre baisse.
- Elle « éteint » la brûlure causée par les piqûres d'insectes et morsures d'animaux.



Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Elle distille son parfum qui « sent bon le propre » dans le linge, les armoires, le sac aspirateur, les chaussures et toutes les pièces de la maison.
- Elle parfume le papier à lettres. Comme toutes les huiles essentielles, elle n'est pas grasse et ne tache pas. Essayez, si vous n'y croyez pas : versez quelques gouttes d'huile essentielle sur un tissu ou un papier, le lendemain, zéro trace.

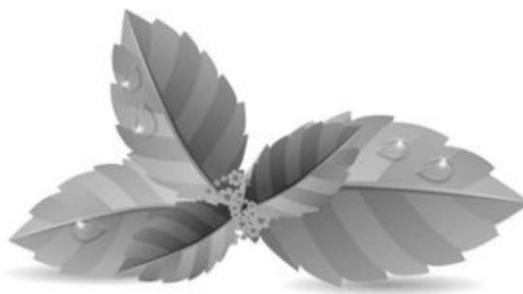


Pour se régaler

- Elle égaye les salades de fruits jaunes (pêches, abricots, melon...).
- Elle immisce une pointe fleurie dans les viandes blanches comme le porc (voir huile à la lavande et au romarin, p. 178).
- Elle apporte sa touche d'originalité aux desserts (crèmes, sorbets...).
- Elle se marie volontiers avec les fruits de toute sorte dans les confitures.
- Elle surprend la galerie en sorbets ou en chantilly.

Menthe poivrée : l'antidouleur

Migraine, règles douloureuses, coup, choc, traumatisme... l'huile essentielle de menthe poivrée est LA solution aromatique à la douleur. C'est la vedette des premiers secours, le contrecoup immédiat, le SOS Bobo qui apaise les coups, circonscrit les contusions... Elle brille également par ses vertus digestives. Intoxication alimentaire, nausées, vertiges, foie engorgé... elle décongestionne le système digestif et apaise les troubles jusqu'à garantir une haleine fraîche ! Elle partage avec l'ess. de citron une qualité très appréciée en ces temps de malbouffe et de pollutions en tous genres : elle détoxifie l'organisme. Côté cosmétique, elle saura là encore rendre de multiples services, se faisant tonique dans un gel douche « réveille-matin » ; réfrigérante dans un gommage



« fraîcheur de vivre » ou encore délassante dans un massage pour les pieds. Comme toutes les huiles essentielles, la menthe poivrée est antibactérienne, ce qui l'autorise à combattre aussi bien les refroidissements et désagréments respiratoires de l'hiver, qu'à faire office de déodorant efficace et rafraîchissant. Et même à assainir l'air ambiant, en diffusion. En cuisine, elle donne des accents anglais à la mousse au chocolat, et dans la salle de bains, un coup de fouet à vos savons (voir p. 70).

Sa carte d'identité

Nom botanique

Mentha piperita.

Famille

Lamiacées.

Partie de la plante distillée

Parties aériennes.

Odeur

Mentholée, rafraîchissante, montante et puissante.

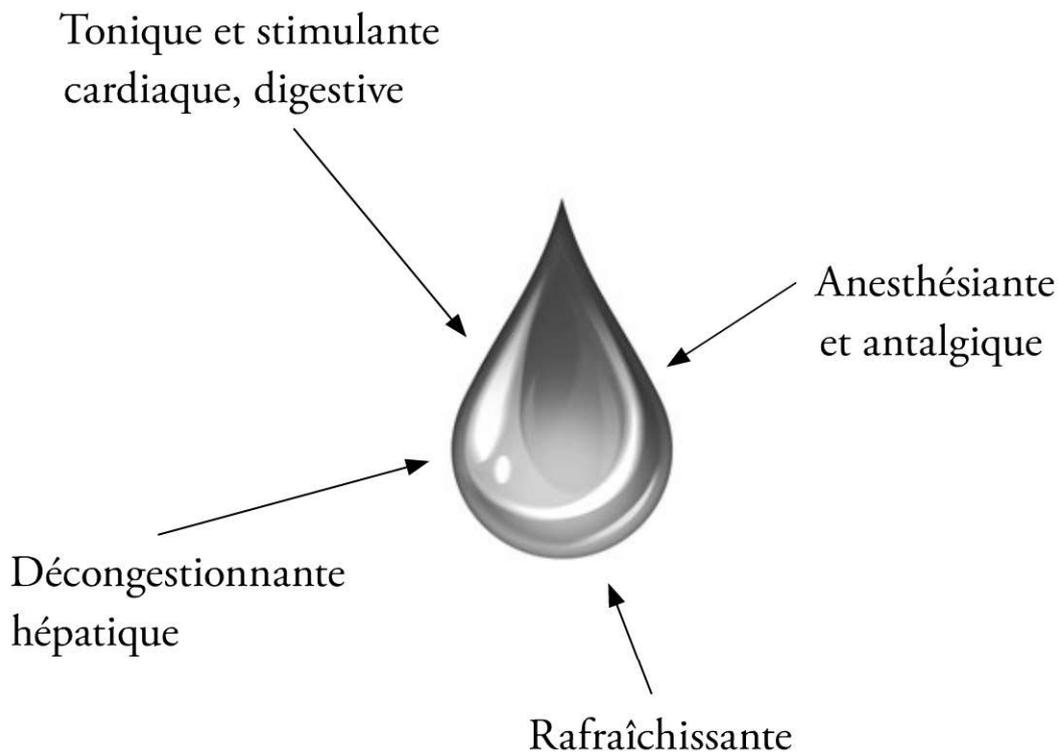
Saveur

Brûlante, poivrée, astringente, piquante et légèrement amère.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpénols : menthol.

Monoterpénones : menthone.



Origine géographique

Inde, États-Unis, France (Milly-la-Forêt).

Précautions d'emploi

Pas question de l'utiliser pure sur une grande surface de peau : elle est trop refroidissante et pourrait provoquer une hypothermie. Il est impératif dans ce cas de bien la diluer avec d'autres huiles essentielles et le tout dans une huile végétale avant de l'appliquer.

Les femmes enceintes l'oublieront, le temps de la grossesse et jusqu'à la fin de l'allaitement. Attention ! L'huile essentielle de menthe poivrée est toxique pour les bébés et les très jeunes enfants, qui attendront d'avoir passé l'âge de 7 ans pour en profiter, en tout cas par voie buccale.

Quant aux personnes qui suivent un traitement homéopathe, elles devront ménager 2 heures entre la prise du traitement et l'utilisation de l'HE de menthe poivrée qui, par voie orale, peut en amoindrir l'efficacité.

Ses missions



Pour embellir

- Elle apporte un effet « kiss cool » à tous les cosmétiques qui l'embarquent.
- Elle lutte contre la transpiration excessive.



Pour soigner le corps et l'esprit

- C'est un puissant anesthésiant de la douleur (douleurs des règles, migraines, coup...).
- Elle décongestionne le foie et détoxifie l'organisme.
- Elle apaise les troubles digestifs et assure une haleine fraîche.
- Elle est anti-infectieuse et antibactérienne.
- Elle est antinausées, anti-mal des transports.
- Elle soulage les maux de tête et le stress.



Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Elle éloigne les moustiques, les mouches et les mites.



Pour se régaler

- (Presque) tout lui est permis, sucré comme salé. Viandes (l'agneau confit et sa fameuse sauce à la menthe), crudités (concombre-yaourt grec, tomates, melon...), légumes

(courgettes farcies à la brousse, tian d'aubergines...), soupes (froides, aux petits pois, au concombre...) et fromages de chèvre en sont de bons exemples. Pour le sucré, même profusion : les entremets, flans, smoothies, boissons (fraîches ou infusions), coulis, salades de fruits et bonbons en frissonnent pour notre plaisir.



Romarin à cinéole : l'expert ORL

Le romarin est bien connu des gourmets pour le rôle qu'il tient au sein du bouquet garni : au milieu du thym, du laurier, de la sarriette et d'autres herbes selon la région, il concourt à parfumer les ragoûts et ratatouilles. Angine, sinusite, otite, rhinite, grippe, rhume, toux grasse... les infections ORL sont une de ses spécialités, aucune ne lui résiste. Mais l'HE de romarin à cinéole saura aussi tenir son rang dans la salle de bains, où, en plus d'offrir aux cheveux ses propriétés tonifiantes et assainissantes, elle est à la fois une alliée des peaux matures ou fatiguées et des peaux jeunes à problèmes, grâce à ses vertus stimulantes, raffermissantes et cicatrisantes. Toutes profiteront aussi de son pouvoir astringent, capable de redonner éclat et élasticité. Au jardin, plantes et fleurs se sentiront en sécurité



à ses côtés, à l'abri de l'assaut des pucerons. Dans la cuisine, enfin, elle remplace à la volée le romarin du jardin, pour parfumer sauces tomate, lapin en sauce... et même miel du petit déjeuner, qui se charge alors d'odeur de pin et d'herbe.

Sa carte d'identité

Nom botanique

Rosmarinus officinalis cineoliferum.

Famille

Lamiacées.

Partie de la plante distillée

Sommités fleuries.

Odeur

Herbacée fraîche, camphrée avec une légère touche de pin et des notes basses boisées.

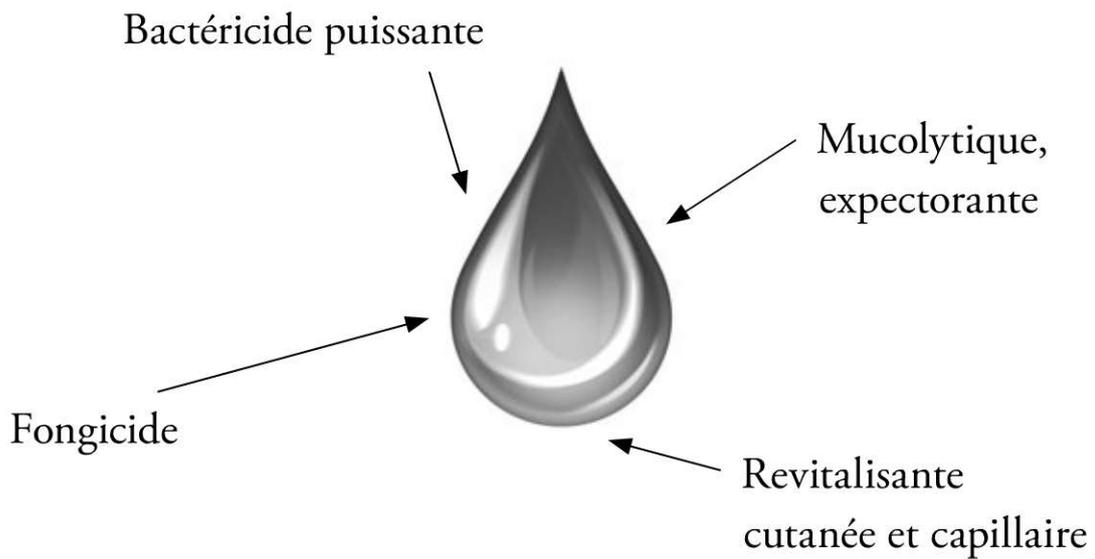
Saveur

Piquante et amère, légèrement astringente et sucrée.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpènes : alpha-pinène.

Monoterpénols : bornéol.



Origine géographique

Corse.

Précautions d'emploi

Aucune.

Ses missions



Pour embellir

- Elle tonifie le cuir chevelu et booste la pousse des cheveux.
- Elle stimule et raffermit les peaux matures.
- Elle est cicatrisante.
- Elle opère une action astringente, qui redonne de l'élasticité aux tissus.



Pour soigner le corps et l'esprit

- Elle combat toutes les infections ORL.
- Elle est anticystite et anticandidoses.
- Elle lutte contre les fatigues chroniques, l'asthénie, le surmenage physique et intellectuel.



Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Elle désodorise et assainit toutes les pièces.
- Elle parfume le linge.
- Elle protège les plantes des pucerons.



Pour se régaler

- Elle fait chanter n'importe quelle sauce tomate ou marinade en 1 seule goutte. Elle ensoleille les viandes, les volailles, le lapin, les vinaigrettes, les légumes (piperade, ratatouille, pâtes, pizzas, riz) et les tajines. Elle est plus délicate à mêler aux plats sucrés (quoiqu'une goutte dans une compotée de pommes vous surprendra agréablement), mais reste un incontournable dans les thés, miels et infusions.

Rose de Damas : la précieuse

Drapée dans sa fragrance sucrée-poudrée, l'huile essentielle de rose ne se galvaudera pas dans les travaux ménagers. Et c'est tant mieux qu'elle ne brille pas pour ses vertus désinfectantes ou détartrantes, car elle est près de trente fois plus chère à l'achat que ses concurrentes ! Qu'y a-t-il de malin, dans ces conditions, à lui réserver une place d'excellence dans notre sélection ? Pour son talent à régénérer les peaux sèches, sensibles ou grasses en stimulant la production de nouvelles cellules ? Son action antirides ? Son effet coup d'éclat, qui donne un teint de rose et une peau lissée, comme repassée ? Pour toutes ses aptitudes à cajoler et soigner notre apparence, oui, et aussi pour l'efficacité avec laquelle elle soigne une insomnie, dénoue une anxiété, désamorçe une



colère ou éponge un chagrin. Car l'HE de rose veille également sur notre équilibre, calmant le stress quand il monte et dopant notre tonicité générale. Elle se pique d'encourager notre libido, combattant l'impuissance et la frigidité par ses propriétés aphrodisiaques. Et, d'une façon générale, soutient notre ego, en le protégeant de la dépression et du manque de confiance. Cette grande émotionnelle n'est pas la meilleure aide-ménagère qui soit. Mais additionnée à l'eau du fer à repasser, ou diffusée dans la chambre de bébé, elle fera régner la paix dans une délicieuse odeur de pétales de roses. En cuisine, invitez-la dans vos lassis, meringues et miel, son odeur suave de bonbon ancien est un vrai bonheur.

Sa carte d'identité

Nom botanique

Rosa damascena.

Famille

Rosacées.

Partie de la plante distillée

Pétales.

Odeur

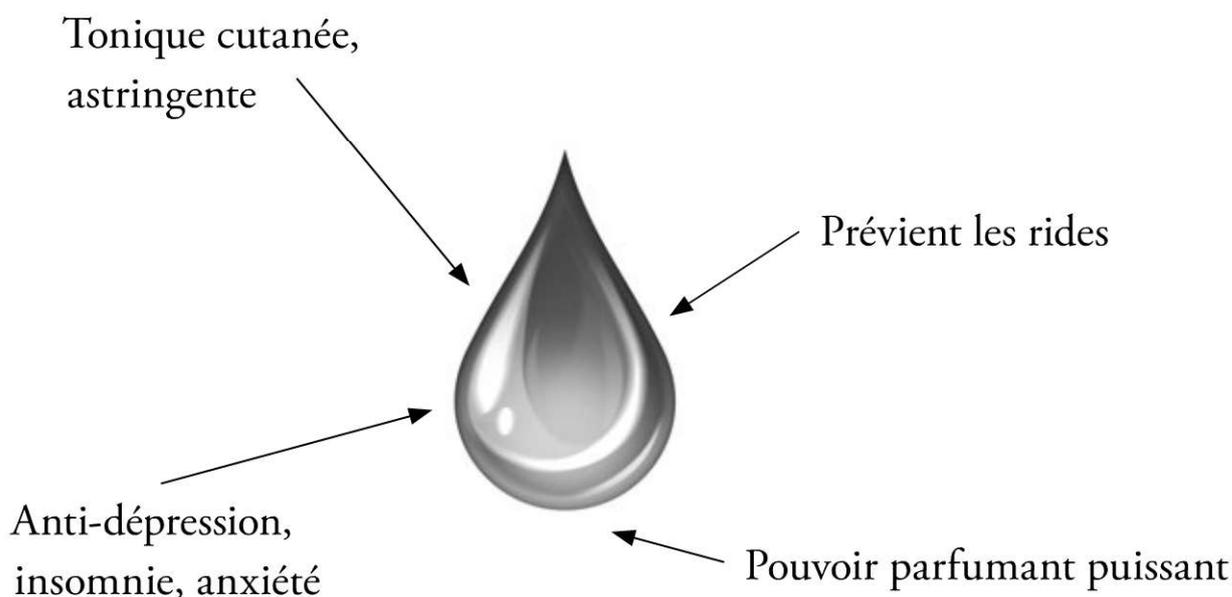
Très fleurie et subtile.

Saveur

Douce, sucrée comme du miel.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpénols : citronellol, géraniol.



Origine géographique

Bulgarie.

Maroc.

Turquie.

Précautions d'emploi

Nous l'avons dit, il est important que les enfants n'aient pas accès aux flacons d'huiles essentielles. Redoublez de vigilance avec l'HE de rose, son parfum sucré attire les curieux !

Pour vous éviter toute crise cardiaque, nous vous prévenons du prix : comptez entre 35 et 50 euros les 2 ml... qui vous enchanteront de nombreux mois voire plusieurs années.

Ses missions



Pour embellir

- Elle est anti-âge : son action régénérante stimule la production de nouvelles cellules.
- Elle est astringente, c'est un bon tonique cutané.
- Elle fait des merveilles sur toutes les peaux : grasses, sèches, matures, elle les apaise, les répare, les assouplit, les vivifie...
- Elle embaume, tout simplement et vous drape d'un voile hyper-raffiné.



Pour soigner le corps et l'esprit

- Elle lutte contre les troubles gynécologiques et hormonaux.
- Elle est une alliée sûre pour éviter la dépression postnatale et pour en sortir si elle vous a gagnée.
- Elle combat l'eczéma.
- Elle est un remède efficace contre l'insomnie, l'anxiété, le chagrin, la colère...



Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Quelques gouttes dans l'eau de repassage assurent un linge subtilement parfumé.
- Deux gouttes posées sur l'oreiller d'un enfant veillent sur son sommeil.



Pour se régaler

- Quel plat salé pourrait-elle sublimer ? On cherche encore. Sa saveur sucrée-douceâtre s'harmonise avec les desserts : yaourts, lassis, sorbet, meringues... Dans une crème aux œufs, elle est douce comme un câlin de mamie.

Nos 6 huiles essentielles en pratique

Embellir

On l'a dit haut et fort qu'on n'en voulait plus de ces phtalates, formaldéhydes et autres parabènes dans nos produits cosmétiques ! Une bonne solution, pour profiter au mieux des qualités naturelles des huiles essentielles et de leurs pouvoirs raffermissant, détoxifiant, tonifiant, sans y consacrer un budget pharaonique, consiste à fabriquer soi-même ses produits de beauté et de soins. Une huile végétale bien ciblée, quelques gouttes de l'huile essentielle la mieux adaptée, zéro conservateur, un parfum en direct de la nature... tout est là pour le plaisir de se constituer une panoplie bien-être sur mesure.



Les soins pour le corps

Les massages aromatiques

L'application des huiles essentielles sur la peau est très courante en aromathérapie, et souvent très efficace. La pénétration au travers de la peau est rapide, tandis que l'action est progressive et durable : les principes actifs de l'huile essentielle travaillent à la fois sur la peau et en profondeur, car elle traverse les couches cutanées et diffuse dans l'ensemble du corps. La peau est donc un terrain de choix pour se soigner et se faire du bien. Mais les huiles essentielles sont puissantes ; utilisées pures, elles peuvent irriter l'épiderme. C'est pourquoi il faut toujours les mélanger à une huile végétale avant de procéder au massage. Comptez 20 gouttes d'huile essentielle pour 10 ml d'huile végétale. Vient alors le choix de l'huile essentielle – ou des huiles essentielles, car selon l'effet recherché, il est possible de mélanger deux ou plusieurs huiles essentielles – et une ou plusieurs huiles végétales.



Les bons outils pour préparer son mélange

- 1 flacon d'huile essentielle (ou plusieurs : 4 au maximum) ;
- 1 flacon d'huile végétale ;
- 1 flacon propre et vide, d'une contenance de 10 ml, en verre teinté.

Les huiles végétales

Les huiles essentielles se mêlent intimement aux huiles végétales sans rien perdre de leurs propriétés. Toute huile végétale sera la bienvenue pour diluer une huile essentielle. Encore plus malin :

choisir aussi une huile végétale possédant des propriétés beauté, bien-être, confort ou thérapeutiques. Consultez ici leur CV pour connaître leurs meilleurs atouts.

◆ **Amande douce : adoucissante**

Parfaite pour les peaux sèches et sensibles, l'huile d'amande douce est fine et dégage une odeur subtile, légère. Elle raffole des épidermes les plus délicats, comme celui des enfants et des bébés, qu'elle hydrate et nourrit. Mais les peaux lésées, irritées et même eczémateuses ne lui font pas peur, ni les vergetures, qu'elle saura atténuer en redonnant de l'élasticité.

◆ **Argan : régénérante de la tête aux pieds**

Au Maroc, les femmes se transmettent ses vertus hors pair depuis toujours, de génération en génération. Depuis une poignée d'années elle est sacrée reine des soins, chez nous. C'est un kit de beauté à elle toute seule : anti-âge, antirides, antichute (de cheveux)... elle déploie son pouvoir revitalisant pour combattre toutes les agressions du temps. Elle répare, fortifie et sait stimuler la production hydrolipidique qui protège la peau, renforçant ainsi la barrière de protection naturelle. Prenez le temps de la sentir, avant de la choisir pour vos massages, certaines personnes n'apprécient pas son odeur.

◆ **Calophylle : draine le sang et la lymphe**

Agent de la circulation zélé, l'huile de calophylle est indiquée sur les varices, les hémorroïdes, la couperose, et toutes les manifestations d'une mauvaise circulation veineuse. Elle a toute sa place dans des massages « jambes lourdes » et plus généralement pour un effet « drainage ». En surface, elle est aussi très utile, ses actifs anti-infectieux faisant des merveilles sur les peaux lésées ou abîmées. Son odeur mêle des senteurs de noix et de curry et

sa consistance est assez particulière : très épaisse, elle a tendance à se solidifier sous les 25 °C. Ses qualités n'en sont pas du tout altérées, mais cela freine son absorption par la peau. Il est donc conseillé de la réchauffer avant de l'utiliser en massage pour faciliter la pénétration.

◆ **Macadamia : massage parfait**

Son odeur est douce, avec des pointes de noisette, et deux gouttes versées au creux de la main ne tardent pas à pénétrer la peau. C'est un atout très précieux : qui a envie de sortir d'un massage avec un film gras sur tout le corps ? Ici, aucun risque de tacher les vêtements avec l'huile de macadamia, elle pénètre rapidement et laisse un toucher parfaitement sec. Sa spécialité est la circulation lymphatique, ce qui fait d'elle une alliée particulièrement utile pour dégonfler et traquer la cellulite en cas de rétention d'eau. Jambes fatiguées, petits vaisseaux sanguins apparents, vergetures, cicatrices... elle draine, assouplit et nourrit sans relâche. Un dernier talent, qui séduira les amoureux de soleil, elle apporte une légère protection face aux rayons UV : une excellente raison de la mettre à contribution aussi dans vos cosmétiques.

◆ **Onagre et bourrache : anti-âge**

Ce duo de choc est bien connu des peaux matures. Elles insufflent une revitalisation à la peau qui retrouve de l'élasticité et de l'éclat. Mieux, elles favorisent l'équilibre hormonal et dopent le renouvellement des cellules : un effet anti-âge précieux. Les huiles d'onagre et de bourrache sont fragiles, mieux vaut leur éviter le soleil et la lumière, qui peuvent les dégrader.

◆ **Rose musquée du Chili : antirides, cicatrisante, réparatrice**

Oméga 3, oméga 6, antioxydants... sa composition sent bon l'effet anti-âge ! C'est d'ailleurs son meilleur rôle : l'huile de rose

musquée est un puissant antirides. Elle repasse les rides anciennes et fait carrément disparaître les plus récentes. Associée à de l'huile essentielle de rose, elle constitue une crème de nuit des plus nutritives et réparatrices. En massage, c'est un baume pour la peau : cicatrices d'acné, de brûlure, d'opération, mais aussi vergetures, taches de vieillesse, de soleil... elle assouplit, détache et donne du tonus aux épidermes dévitalisés.

◆ Sésame : facilite le massage

Rapidement absorbée par la peau, elle laisse un voile satiné qui ne tache pas. Son odeur douceuse de grain grillé très particulière est agréable aussi. Son pouvoir régénérant, qui arrête le feu des irritations, assouplit l'épiderme et repulpe les peaux abîmées est très appréciable.

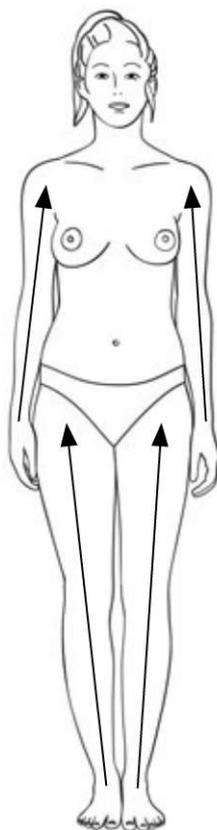
Précautions d'usage

- **Lavez-vous soigneusement les mains avant et après tout massage aromatique.** Même express ! Avant, c'est évident, par hygiène, et il serait dommage de polluer le mélange huile essentielle-huile végétale. Après, c'est moins évident mais plus dangereux pour les distraits : si vous avez oublié que vous veniez de manipuler les huiles essentielles et qu'une soudaine démangeaison de l'œil vous taraude... mauvaise surprise !
- **Test de sécurité.** Votre peau se constelle de rougeurs au contact du plus petit pansement ? Il est peut-être prudent que vous procédiez au test de tolérance indiqué p. 10, cette fois-ci avec le mélange huile essentielle-huile végétale, avant de l'étaler sur tout le corps.

- **Pour préparer vos mélanges, utilisez des huiles de bonne qualité** : 100 % naturelles, en ce qui concerne les huiles essentielles, et extraites à froid et/ou bio pour les huiles végétales.
- **Par principe de sécurité, il est déconseillé d'utiliser les huiles essentielles, par voie orale surtout, chez les femmes enceintes et les jeunes enfants, sauf sur avis autorisé de spécialistes***.
- **Sauf indication contraire (comme parfois avec l'HE d'arbre à thé et de lavande officinale), n'appliquez jamais d'huile essentielle insuffisamment diluée sur les muqueuses.** Les muqueuses, pour rappel, ce sont toutes les zones du corps tapissées d'une couche de peau humide (les narines, l'intérieur de la bouche, le vagin, l'anus).
- **En cas de projection d'huile essentielle dans l'œil, ne rincez pas avec de l'eau ! Appliquez immédiatement une bonne dose d'huile végétale, n'importe laquelle et « rincez » l'œil avec.** Une huile essentielle ne se dilue pas dans l'eau, le but de l'opération est donc de diluer le plus possible l'huile essentielle dans l'huile végétale. Essuyez avec un coton/tissu propre, puis baignez à nouveau l'œil avec de l'huile végétale.
- **Ne vous précipitez pas sous la douche après un massage aromatique !** Drapez-vous dans un peignoir chaud et douillet pendant au moins 10 minutes pour laisser le temps aux HE de finir le travail. Reprenez alors vos activités, ou filez sous la couette, selon l'heure de la journée.
- **Les massages doivent toujours être effectués dans le sens de la circulation de retour, c'est-à-dire en allant de la périphérie vers le cœur.**

* Pour en savoir plus, lire : *Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse et Soigner ses enfants avec les huiles essentielles*, de Danièle Festy, Leduc.s Éditions.

Massez des extrémités
vers le cœur



6 automassages bien-être malins

Relaxation, confort, détente... un automassage bien-être ne sera pas de trop pour chasser le stress de nos vies trépidantes. En plus, l'huile essentielle, pénétrant la peau, va doper l'énergie du massage en libérant ses molécules. Se soigner tout en douceur et sans effets secondaires, le programme est tentant.

Mode d'emploi : en moyenne, comptez 20 gouttes d'huile essentielle pour 10 ml d'huile végétale. Le mélange se fait le plus souvent avec une ou plusieurs huiles végétales et une ou plusieurs huiles essentielles. Si vous préférez une consistance plus crémeuse, moins liquide, optez pour le baume de massage : faites tiédir du beurre de karité au bain-marie (le beurre dans un bol,

le bol dans une petite casserole remplie de 4 cm d'eau frémissante) en remuant au fouet. Quand le mélange est homogène, sortez du feu et incorporez les HE en tournant jusqu'à obtenir une crème épaisse.

• **Visage : massage raffermissant**  3 minutes

Versez 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 3 gouttes d'HE de rose de Damas et 2 gouttes d'ess. de citron dans 5 ml d'HV de rose musquée. Mélangez bien.

Versez un peu de ce mélange dans le creux de votre main, étalez-le sur tout votre visage et votre cou en évitant les paupières. Placez vos deux mains sous le menton et remontez-les lentement, la paume bien à plat, vers les joues en un massage léger. Placez ensuite vos mains au milieu de votre front et massez du centre vers les tempes. Avec la pulpe de vos pouces, lissez maintenant les sourcils en allant doucement du centre vers la périphérie du visage. Avec le plat des doigts, tapotez doucement vos joues du nez jusqu'aux oreilles. Pincez doucement, entre le pouce et l'index, la peau le long de l'arête maxillaire, des oreilles jusqu'au milieu du menton.

• **Pieds : massage apaisant**  5 minutes

Mélangez 5 ml d'HV de noisette avec 10 gouttes d'HE de lavande officinale.

Asseyez-vous confortablement, posez un pied sur la cuisse opposée. Versez un peu du mélange dans le creux de votre main, puis saisissez votre pied des deux mains. Lissez tout le pied, en commençant par les orteils et en direction de la cheville. Avec la pulpe du pouce, exercez des pressions circulaires le long de la voûte plantaire et sur le talon. Fermez votre poing et faites-le rouler en

appuyant fermement tout le long du dessous du pied, toujours dans le sens doigts de pied-talon. Saisissez un orteil, pétrissez-le, étirez-le lentement. Faites de même avec tous les orteils. Enfin, saisissez votre pied entre vos deux mains et exercez des pressions fortes, en remontant vers le talon. Changez de pied.

- **Mains : massage beauté**

 4 minutes

Mélangez 10 gouttes d'ess. de citron et 5 ml d'HV de macadamia.

Versez un peu de la préparation dans le creux de votre main, réchauffez-la en frottant vos mains l'une contre l'autre. Avec votre pouce, massez l'intérieur de l'autre main en partant du creux vers la paume ; le massage doit être assez appuyé. Saisissez maintenant votre poignet et massez le dos de la main en direction du bout des doigts. Pour finir, massez les doigts l'un après l'autre de l'extrémité des doigts vers le poignet.

- **Nuque : massage détente**

 3 minutes

Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 ml d'HV d'amande douce.

Versez un peu de la préparation dans le creux de votre main, réchauffez-la en frottant vos mains l'une contre l'autre. Placez une de vos mains juste au-dessous de la base du crâne et formez des petits cercles en exerçant une pression du bout des doigts. Vous pouvez changer de main en cours de route. Ensuite, placez vos mains de chaque côté de la nuque, puis exercez des mouvements de lissage appuyés, les deux mains en même temps, en partant du milieu de la nuque et en descendant vers les épaules.

• **Jambes : massage circulatoire**

 15 minutes

Mélangez 15 gouttes d'ess. de citron et 5 gouttes d'HE de menthe poivrée dans 10 ml d'HV de calophylle.

Ce massage est un peu long, car il faut compter 3 minutes rien que pour masser les pieds et 5 minutes par jambe. Versez un peu du mélange dans le creux de votre main et réchauffez-le en frottant vos mains l'une contre l'autre. L'huile végétale de calophylle est « frileuse », prenez le temps de la réchauffer. Asseyez-vous, posez un pied sur la cuisse opposée et massez-vous la plante depuis les orteils en allant vers le talon pendant une bonne minute. Allongez la jambe, posez votre pied sur une chaise et poursuivez le massage en remontant vers la cuisse : placez vos mains de part et d'autre de la jambe et remontez doucement, de façon fluide et régulière, sans jamais masser vers les pieds. Votre poing fermé, donnez des coups légers sur l'extérieur de la cuisse. Rassemblez vos mains et avec la pulpe des doigts, massez en formant des cercles autour des genoux. Des deux mains, malaxez votre mollet, puis terminez cette jambe avec des massages-lissages depuis le pied jusqu'au haut de la cuisse. Changez de jambe.

• **Ventre : massage tonifiant**

 5 minutes

Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole dans 10 ml d'HV de macadamia.

Allongez-vous sur le dos, les jambes au sol, fléchies. Versez un peu du mélange dans le creux de votre main, puis réchauffez-le en frottant vos mains l'une contre l'autre. Massez tout le ventre en formant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, main légère pour commencer. Progressivement, augmentez la pression, toujours en mouvements circulaires.

5 massages minceur malins

L'objectif : redessiner les contours de son corps. Les moyens : tonifier la peau pour muscler son maintien, et drainer l'organisme afin d'éliminer au mieux les déchets et titiller le tissu graisseux pour le déstabiliser. La combinaison massage + huile essentielle est souveraine pour cela. En stimulant la circulation sanguine et lymphatique, le massage aromatique donne un coup de fouet à notre système d'élimination, aidant à déloger une partie des stocks de graisse, d'eau et de cellulite.

Comptez en moyenne 20 gouttes d'huile essentielle pour 10 ml d'huile végétale.

- **Cuisses et mollets fuselés**

 10 minutes

Versez 10 gouttes d'ess. de citron, 5 gouttes d'HE de cyprès et 5 gouttes d'ess. de pamplemousse dans 10 ml d'HV de macadamia. Mélangez.

Seule la régularité de ce massage apportera le résultat convoité... mais que sont 10 minutes 2 fois par semaine, quand il s'agit de s'offrir des cuisses lisses et fermes ? En sortant de la douche ou du bain, appliquez le mélange sur les jambes. Formez une pince avec votre main et saisissez un gros pli de peau au milieu de votre cuisse, côté extérieur. Maintenu entre votre pouce et vos doigts, faites rouler le pli vers l'extérieur de la cuisse en déplaçant votre main-pince, sans lâcher le pli, comme une vague : c'est le fameux « palper-rouler » des instituts de beauté. Même traitement pour les mollets, en un peu plus musclé (car généralement moins douloureux). Enfin, malaxez doucement à pleine main l'intérieur de la cuisse, du genou jusqu'en haut. Changez de jambe. Attention : même s'il est ferme, le massage ne doit jamais être douloureux.

• **Ventre plat et taille fine**

 5 minutes

Versez 4 gouttes d'ess. de citron, 3 gouttes d'HE de genièvre et 3 gouttes d'HE de fenouil dans 5 ml d'HV de calophylle.

Versez le mélange dans le creux de votre main, réchauffez-le en frottant vos mains l'une contre l'autre, puis pétrissez longuement toute la zone de l'abdomen. Utilisez vos deux mains et malaxez votre taille pour l'affiner et l'assouplir.

• **Fesses toniques**

 4 minutes

Mélangez 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 5 gouttes d'ess. de citron et 5 gouttes d'ess. de pamplemousse dans 5 ml d'alcool à 70° et 5 ml d'HV de macadamia. Secouez énergiquement avant l'application.

Versez un peu du mélange dans le creux de votre main, réchauffez-le en frottant vos mains l'une contre l'autre. Comme les cuisses, les fesses ont tendance à stocker ; elles subiront donc le même sort (voir p. 57) : faites un « palper-rouler » en saisissant un pli en haut de la partie externe de la cuisse et en le remontant jusqu'en haut de la fesse. Répétez l'opération 3 fois sur chaque fesse. Saisissez vos fesses à pleines mains et pétrissez-les fermement. Ça chauffe ? Tant mieux ! Mais ça ne doit pas faire mal.

• **Visage et cou lissés**

 4 minutes

Mélangez 2 gouttes d'HE de rose de Damas et 5 ml d'HV de bourrache.

Ce massage doit être fait sur une peau parfaitement nettoyée. Versez un peu du mélange dans le creux de votre main, réchauffez-le en frottant vos mains l'une contre l'autre. Posez vos doigts sur le bas de votre visage, à hauteur du menton, puis remontez en étirant doucement la peau vers les tempes, jamais vers le bas. Faites ce

mouvement de massage plusieurs fois. Exercez ensuite des petits mouvements circulaires tout légers directement sur les paupières du bas, là où se forment les poches, en partant de l'arête du nez et en allant vers le coin externe de l'œil. Enfin, pincez et pétrissez doucement le cou, là où s'installe généralement un double menton.

- **Bras raffermiss**

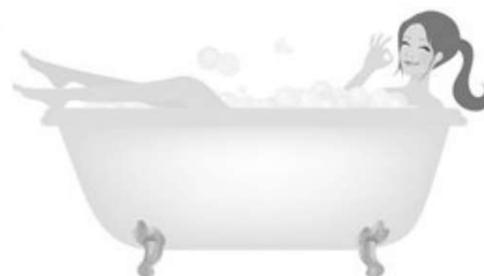
 6 minutes

Mélangez 10 gouttes d'ess. de citron dans 5 ml d'HV de jojoba.

Versez un peu du mélange dans le creux de votre main, puis frictionnez l'intérieur de votre bras vigoureusement, en partant du coude et en remontant vers l'épaule. Pétrissez ensuite énergiquement l'extérieur du bras, en pinçant le triceps, toujours en direction du cœur. Changez de bras.

Les bains aromatiques

Qui peut se vanter de soigner tout en procurant un délicieux moment de détente ? Le bain aromatique ! Dans l'eau, le corps se fait léger, les articulations se délient, les muscles se détendent, l'esprit vagabonde, les pores se dilatent... c'est à ce moment que les huiles essentielles en profitent pour diffuser leurs meilleurs principes actifs. Selon l'huile essentielle choisie, on s'octroie une séance « détox », « brûle-graisses », « exfoliante »... tout en profitant des fragrances bénéfiques.



Avant de passer aux travaux pratiques, faisons un petit tour d'horizon des accessoires utiles pour le bien-être.

Les compagnons de bain

Pas question d'inviter le savon dans nos bains aromatiques : les huiles essentielles poursuivent leur travail après le bain. Qui dit savonnage dit rinçage, et une partie des bienfaits exercés en profondeur s'éliminerait avec l'eau du bain. Mais rien n'empêche de s'entourer de compagnons bien choisis, capables d'exfolier la peau, de débarrasser les pores des impuretés, d'activer la circulation sanguine, voire de limiter la repousse des poils.

- **L'éponge de mer**

Moelleuse, elle débarrasse en douceur les peaux, même irritées ou très sensibles, des cellules mortes.

- **La fleur de douche**

La fleur de douche naturelle est en fibres de sisal, une plante d'origine mexicaine. Son effet « papier de verre » est un bonheur pour la microcirculation.

- **Le loofah**

La variété de courge dont est issu le loofah est constituée de fibres à la fois résistantes et douces au toucher. Ne vous fiez pas à son aspect revêche quand il est sec, mais plongez-le plutôt dans l'eau pour le voir s'assouplir et se gonfler un peu. Avec lui, pas de violence, sa consistance fibreuse et douce permet un peeling tout léger.

- **La brosse de bain**

Indispensable, même si vous avez le bras long ! La brosse avec manche XXL vous évitera les tours de rein. Doux mais fermes, ses poils décrocheront toutes les impuretés et peaux mortes se croyant à l'abri sur votre dos.

- **Le gant kessa, le gant de crin**

Adeptes de l'exfoliation musclée, c'est lui qu'il vous faut ! Le gant kessa (en crêpe) ou le gant de crin sont les Attila de la cellule morte et du poil sous-cutané : plus rien ne pousse après leur passage. C'est pourquoi il vaut mieux les utiliser avec parcimonie (2 fois par semaine maxi) et les faire suivre obligatoirement d'une application de lait hydratant.

Les ingrédients indispensables

Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau. Si vous les versez telles quelles dans l'eau du bain, c'est le meilleur moyen d'en sortir avec des brûlures cutanées ! Il faut d'abord les mélanger à une base dispersante. Vous avez le choix entre une « base pour bains », vendue en pharmacie, ou des supports tels que le sel marin, le bicarbonate de soude, les sels d'Epsom ou les sels de la mer Morte.

- **La base pour bain**

Elle se trouve en pharmacie, en magasins spécialisés dans les produits naturels et sur Internet. Comptez 1 cuillère à soupe de base neutre pour 10 gouttes d'HE. C'est de loin le dispersant idéal.

- **Le sel marin**

Faut-il encore présenter ce concentré d'iode qui a fait le succès des thalassothérapies ? Reminéralisant, drainant, il représente un bon support aux huiles essentielles. Versez 10 gouttes d'HE sur une poignée de sel, puis jetez-la dans la baignoire remplie.

- **Le bicarbonate de soude**

Même principe que pour le sel marin, avec un effet adoucissant et antimycose en prime, versez 10 gouttes d'HE sur une poignée de bicarbonate et jetez le tout dans le bain.

En bain de pieds, pour soulager des jambes lourdes ou des pieds fatigués, versez 5 gouttes d'HE sur 3 cuillères à soupe de bicarbonate, puis jetez le tout dans une bassine d'eau tiède.

- **Les sels d'Epsom et les sels de la mer Morte**

Ils combinent leur action relaxante, calmante et cicatrisante aux vertus des HE. Versez 10 gouttes d'HE sur une poignée de sels d'Epsom ou de sels de la mer Morte et jetez-la dans l'eau du bain.

La température idéale

- **Bains chauds (37-38 °C)**

Interdits aux personnes souffrant d'insuffisance veineuse ou de troubles cardio-vasculaires, les bains chauds sont en revanche recommandés pour calmer les douleurs articulaires et musculaires. Ils dénouent les tensions et préparent au sommeil. Attention ! ils ne doivent pas durer plus de 20 minutes.

- **Bains tièdes (31-36 °C)**

Avec eux, c'est relax max... Indiqués en cas de fatigue, les bains tièdes sont les plus dynamisants et relaxants à la fois. Il n'y a d'ailleurs pas de limite de temps pour y tremper ; mais il faudra ajouter de l'eau chaude de temps en temps.



- **Bains frais (moins de 30 °C)**

Un petit coup de fouet à la circulation sanguine, un effet raffermissant cutané... c'est très stimulant le matin, à condition de ne pas s'éterniser. Les bains frais ne doivent pas excéder 5 minutes. Sinon gare à l'hypothermie !

Bains aromatiques mode d'emploi

Cela demande une petite organisation, mais pensez à la récompense : le plaisir de ne plus penser à rien, de laisser votre esprit s'évader dans les volutes de vapeur et de fragrance, et votre corps dénoué, apaisé, léger...

1. Débranchez le téléphone, les enfants, le chien et annoncez haut et fort que vous n'êtes là pour personne, « JE DIS BIEN PERSONNE », pendant l'heure qui suit.
2. Disposez les accessoires indispensables à portée de bain : brosse de bain, fleur de sisal, gommage, etc.
3. Préparez-vous une tisane relaxante (voir « Dodo » p. 176), puis enfermez-vous dans la salle de bains.
4. Mélangez vos huiles essentielles à la base choisie (voir p. 61), faites couler l'eau à 38 °C maxi et versez le mélange HE-base quand le bain est prêt. Remuez l'eau à la main.
5. Nettoyez votre visage, puis préparez deux compresses de thé que vous appliquerez 10 minutes sur vos yeux une fois dans le bain.
6. Un fond musical est bienvenu (Mozart par exemple convient parfaitement).
7. Plongez-vous dans la baignoire, fermez les yeux, appliquez vos compresses de thé et laissez-vous envelopper par le bien-être.

8. Gommage, peeling, attendez une dizaine de minutes avant de vous occuper de votre beauté, profitez à fond de ce moment volé au stress.
9. Au bout de 20 minutes, il est temps de sortir.
10. Glissez-vous dans un peignoir.

10 bains malins

- **Exfoliant**

Dans un saladier, mélangez 1 verre à moutarde de sel de mer, 1 verre de bicarbonate, 1 verre de sels d'Epsom et 15 gouttes d'HE de lavande officinale. Faites couler l'eau (38 °C), versez le mélange dans le bain et plongez-vous dans la baignoire pour 20 minutes de détente. Terminez par une douche tiède en vous rinçant soigneusement afin d'évacuer tout résidu de sel, mais sans vous laver.

- **Bain sunshine**

Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 10 gouttes d'ess. d'orange douce dans 1 cuillère à soupe de base pour bain. Faites couler l'eau (38 °C), versez votre mélange aromatique dans le bain. Restez-y 20 minutes, faites le vide.

- **Régénérant**

Mélangez 5 gouttes d'ess. de citron, 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE d'arbre à thé dans 1 cuillère à soupe de base pour bain. Versez le tout dans un bain tiède (35 °C). Brassez l'eau du bain à la main.

- **Pétillant**

Quelle journée ! Vous rentrez tendu, stressé et tout à la fois haché par une sourde fatigue. Vous avez certainement vos astuces pour laisser tout ça sur le paillason et ne pas contaminer la maisonnée

de votre méchante humeur. Celle qui suit vaut la peine d'être tentée : un bain délassant, énergisant et qui va mettre vos préoccupations dans des bulles légères. Dans un saladier, versez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 2 cuillères à café d'acide citrique en poudre (en pharmacie et sur Internet), mélangez. Ajoutez 15 gouttes d'ess. de citron et 10 gouttes d'HE de menthe poivrée, remuez bien de façon à obtenir une consistance homogène. Enfin, ajoutez 6 cuillères à soupe de sels d'Epsom et mélangez à nouveau. Au moment du bain, remplissez la baignoire, comptez 2 cuillères à soupe du mélange pétillant et plongez-vous sans attendre. Conservez le reste à portée de mauvaise humeur, dans un joli bocal bien fermé.

- **Brûle-graisses**

Versez 5 gouttes d'ess. de citron et 10 gouttes d'ess. de pamplemousse sur une bonne poignée de gros sel de Guérande. Faites couler un bain chaud (38 °C) et versez le mélange dans l'eau. Terminez par une douche rapide, plutôt fraîche.

- **Détox**

Versez 5 gouttes d'ess. de citron et 5 gouttes d'HE de genièvre dans un verre de sels d'Epsom. Jetez le tout dans l'eau du bain à 39 °C, brassiez. Restez 20 minutes à transpirer (si, on transpire dans l'eau !). Terminez par une douche tiède, ou fraîche si vous l'osez.

Avant, pendant et après le bain, buvez cet élixir détox qui viendra renforcer de l'intérieur le travail des huiles essentielles : mélangez 50 g de racine de pissenlit, 50 g de queues de cerises, 50 g de romarin et 50 g de reine-des-prés. Versez 4 cuillères à soupe de ce mélange par litre d'eau frémissante. Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez ce breuvage en 2 ou 3 fois.

- **Tendresse**

Mélangez 5 gouttes d'HE de rose de Damas et 5 gouttes d'HE d'ylang-ylang à 1 cuillère à soupe de miel (qui sert ici de base dispersante). Faites couler l'eau (38 °C) puis versez le mélange dans le bain. Glissez-vous dans l'eau pour 20 minutes de tendresse ; oubliez ce monde de brutes.

- **Tonique**

Diluez 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'ess. de citron dans 1 cuillère à soupe de base pour bain. Versez le tout dans le bain tiède (35 °C). Ce bain est si astringent que vous sentirez à peine la morsure du froid sous la douche fraîche qu'il est recommandé de prendre après le bain !

- **Bain de pieds écossais**

Préparez deux bassines assez grandes pour loger vos deux pieds. L'une avec de l'eau chaude + 5 gouttes d'ess. de citron + 150 g de sel marin ; l'autre avec de l'eau froide et la même quantité d'HE et de sel. Plongez vos pieds dans la bassine d'eau chaude, restez-y 5 minutes. Passez alors à la bassine d'eau froide pour 5 autres minutes. Pieds légers garantis !

- **Bain anti-pieds secs**

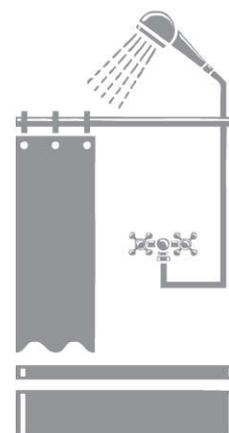
Mélangez 3 gouttes d'HE de lavande officinale et 2 gouttes d'HE de géranium rosat dans une 1 cuillère à café de base pour bain. Versez le mélange dans une bassine d'eau bien chaude. Baignez vos pieds pendant 20 minutes. Essuyez minutieusement vos pieds, puis massez-les avec de l'HV de calendula ou de macadamia jusqu'à pénétration complète.

Le bain ayurvédique

- Apprenez à prendre votre temps. Certaines choses peuvent être faites rapidement, pas le bain.
- Un quart d'heure avant de faire couler votre bain, diffusez dans la salle de bains, porte fermée, ce mélange d'huiles essentielles : versez 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 3 gouttes d'HE de rose de Damas dans le diffuseur.
- Allongé dans le bain, fermez les yeux. Concentrez-vous sur votre respiration : elle doit être régulière, lente et profonde.
- Pensez que vos muscles et votre pensée se relâchent en même temps.
- Après le bain, séchez-vous bien puis aspergez-vous d'un peu d'hydro-lat de rose.

Les douches aromatiques

Et si vous transformiez cette pratique matinale en un petit répit cocoon, avant d'aller braver la vraie vie ? Une douche bien chaude, quelques gouttes d'huiles essentielles enveloppées dans la vapeur, leur fragrance qui vient réveiller vos narines, puis votre corps tout entier, c'est la promesse des douches aromatiques. Ça ne prend pas plus de temps que d'habitude, puisqu'on peut ajouter les huiles essentielles directement dans son gel douche. Il sera bien assez tôt, une fois séché, de penser au milliard de tâches qui ponctuent le planning de la journée.



Mode d'emploi : versez la dose de gel douche habituelle dans votre main, ajoutez 2 ou 3 gouttes d'HE, mélangez avec le doigt. Appliquez le tout sur peau humide, massez légèrement, puis rincez. Terminez par un jet d'eau tiède (fraîche c'est mieux, mais un peu violent pour le matin) pour doper votre circulation sanguine, en commençant par les pieds et en remontant vers les épaules. Insistez sur le ventre, les seins et les cuisses. Essuyez-vous en tamponnant la serviette, sans froter.

Un gel douche perso prêt à l'emploi

Vous y avez pris goût, à ces douches aux huiles essentielles. C'est devenu votre petit secret beauté du matin. Votre moment à vous, celui qui laisse un film de parfum sur votre peau tonifiée. Et si vous vous êtes amusé, au début, à jongler avec les huiles essentielles – un matin citron, le lendemain menthe poivrée... – vous savez aujourd'hui laquelle (ou lesquelles) vous colle(nt) à la peau. C'est l'occasion de vous confectionner un gel douche prêt à l'emploi, qui vous évitera chaque matin de penser à préparer le mélange. Procurez-vous un flacon de 200 ml de base lavante (en boutiques de produits naturels) et ajoutez-y 40 gouttes d'huile essentielle. Cela peut être 40 gouttes de la même huile essentielle ou 10 gouttes de quatre huiles essentielles, ou 20 gouttes de deux huiles essentielles... vous avez compris le principe, en vous rappelant qu'il vaut mieux ne pas mélanger plus de quatre huiles essentielles. Vous pourrez profiter de ce mélange perso pendant 3 semaines.

5 douches malignes

- **Douche anti-jambes lourdes**

Mélangez 2 gouttes d'ess. de citron dans votre dose de gel douche habituel, lavez-vous en commençant par les pieds et en remontant vers le cœur. Terminez la douche par un jet tiède (froid, c'est plus efficace !) sur les jambes : démarrez sur la cheville et pendant 1 minute remontez le long de la cuisse vers les hanches en formant des petits cercles. Ensuite, dirigez le jet d'eau froide (vous vous êtes habitué, là !) sur la plante du pied et remontez durant 1 minute le long du mollet jusqu'aux fesses. Changez de jambe.

- **Gel douche fraîcheur**

Ce mélange pourrait bien être votre meilleur ami de l'été... Dans un flacon propre d'une capacité de 250 ml, versez 20 gouttes d'ess. de citron, 20 gouttes d'ess. d'orange et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée. Complétez avec de la base lavante. Secouez énergiquement le flacon avec chaque utilisation.

- **Gel douche réveille-matin**

Dur avec les restes de sommeil, mais doux avec la peau et les cheveux, ce mélange aide à partir du bon pied. Dans un flacon propre d'une capacité de 250 ml, versez 50 ml d'HV de germe de blé, 20 gouttes d'HE de menthe poivrée et 20 gouttes d'ess. de citron. Complétez avec de la base lavante. Secouez énergiquement avant chaque utilisation.

- **Douche antistress du soir**

La fatigue et le stress... au linge sale, avec vos vêtements de la journée ! Ce mélange est un prélude à une soirée détendue. Versez

2 gouttes d'HE de lavande officinale et 1 goutte d'ess. de bergamote dans votre dose de gel douche habituel.

- **Douche anticellulite**

Versez 1 goutte d'ess. de citron, 1 goutte d'ess. de pamplemousse et 1 goutte d'HE de cèdre dans votre dose de gel douche habituel. Lavez-vous en commençant par les pieds puis remontez en appuyant plus fort des chevilles aux hanches. Même traitement pour les bras. Terminez par un jet frais sur les pieds.

Les savons aromatiques

Mode d'emploi : râpez 90 g de savon de Marseille blanc et sans parfum (ou le même poids de savon en version paillettes) et faites-le fondre



doux au bain-marie en remuant. Mélangez l'huile végétale et les huiles essentielles (que vous choisirez en vous inspirant de nos recettes ci-dessous) et hors du feu incorporez-les au savon fondu. Remuez à nouveau. Versez la préparation tiède dans un moule en silicone et laissez sécher 24 heures avant de démouler.

5 savons malins

- **Savon pour peaux jeunes**

Mélangez 1 cuillère à soupe d'HV de noisette, 20 gouttes d'HE d'arbre à thé, 20 gouttes d'ess. de citron, et hors du feu incorporez ce mélange au savon fondu.

- **Savon peaux fragiles**

Mélangez 1 cuillère à soupe d'HV d'amande douce, 40 gouttes d'HE de lavande officinale et hors du feu incorporez ce mélange au savon fondu.

- **Savon minceur**

Faites fondre 90 g de savon râpé au bain-marie, ajoutez 1 cuillère à soupe d'hydrolat de fleurs d'oranger en remuant. Mélangez 1 cuillère à soupe d'HV de noyau d'abricot, 20 gouttes d'ess. de citron et 20 gouttes d'ess. de pamplemousse. Hors du feu incorporez ce mélange au savon fondu.

- **Savon peeling**

Mélangez 1 cuillère à soupe d'HV d'amande douce, 1 cuillère à café d'amande en poudre et 20 gouttes d'ess. de citron. Hors du feu incorporez ce mélange au savon fondu.

- **Savon tonique**

Mélangez 1 cuillère à soupe d'HV de macadamia, 20 gouttes d'HE de menthe poivrée et hors du feu incorporez ce mélange au savon fondu.

Les hydrolats (eaux florales)

Ils auraient pu s'appeler « eaux essentielles », puisqu'ils sont, comme les huiles, issus de la distillation des plantes aromatiques : le processus passe par un alambic, avec à l'arrivée deux produits bien distincts, l'huile essentielle qui flotte et, en dessous, l'hydrolat. Tous deux sont chargés en principes actifs de l'organe distillé (fleurs, graines, etc.), l'huile essentielle s'en octroyant de loin la plus grosse concentration. À la différence de l'huile essentielle, l'hydrolat s'utilise pur directement



sur la peau, en lotion tonique, ou comme eau parfumée, par exemple. Il est pratique aussi pour entrer dans la composition de nos produits maison : bien moins puissant que l'huile essentielle, il est moins intimidant à manipuler pour réaliser ses cosmétiques ou ses recettes de cuisine. Ce côté « light » l'autorise aussi à être utilisé sans danger par les futures mamans, ou les mamans allaitantes et les bébés, même par voie orale.

Bien les choisir

La médiocrité ne passera pas par vous ! Il est si fréquent de trouver des hydrolats impurs, dilués, contrefaits, voire pollués, qu'il faut ouvrir l'œil. Soyez intransigeant, achetez-les 100 % purs biologiques et sans conservateur. Comme pour les huiles essentielles, l'espèce botanique en latin doit être mentionnée (par exemple *Citrus limonum*, pour l'hydrolat de citron, alias « eau de fruit » de citron), ainsi que la précision « issu de la distillation de plantes ». Si c'est possible, sentez le flacon, car même si l'odeur est moins concentrée que celle d'une huile essentielle, elle doit être très présente. Enfin, le prix peut être une indication : très bas, il dissimule sans doute une pâle copie, probablement dénuée de principes actifs et donc sans aucun intérêt cosmétique ou santé.

Bien les conserver

Comme les huiles essentielles, les hydrolats sont très sensibles à la lumière et à la chaleur. Puisqu'ils ne contiennent que très peu de molécules aromatiques, ils se conservent beaucoup moins bien. Préservez-les des variations de température et de la lumière en les plaçant bien à l'abri au réfrigérateur. S'ils n'embarquent aucun conservateur, ils garderont toute la puissance de leurs molécules actives pendant quelques mois, au frais, à partir de la date de fabrication : n'hésitez pas à demander des précisions sur ce point si elles n'apparaissent pas sur le flacon.



Où les acheter ?

Dans le commerce, les meilleures adresses sont les herboristeries, les magasins de produits naturels, le rayon santé des parapharmacies et, bien sûr, les pharmacies. Mais l'e-commerce reste une source très utile ; certains sites Internet mettent un point d'honneur à commercialiser des produits « parfaits » : purs, bio (ou issus de plantes sauvages), microfiltrés et tout à fait abordables... Ils disposent également de tout le nécessaire (flacon à pompe, compte-gouttes, base lavante...) pour réaliser ses produits maison dans les meilleures conditions. Un site très réputé poursuit cette philosophie écologique en proposant des hydrolats conservés dans des flacons en plastique recyclable garantis sans phtalates ni bisphénols.

Top 5 des hydrolats

1. **Lavande** : apaisant, décongestionnant, il calme les peaux irritées, les coups de soleil, les brûlures...
2. **Romarin** : tonique et rafraîchissant, aussi bien à l'extérieur (sur la peau) qu'à l'intérieur (foie, forme générale).
3. **Rose** : astringent, il est utile en cas de couperose et d'eczéma.
4. **Camomille** : il apaise les peaux sensibles et les yeux irrités. Par voie orale, il est vermifuge et calmant nerveux.
5. **Fleurs d'oranger** : cet hydrolat régénère tous les types de peaux. Avalé, il permet de bons dodos.



Les saunas aromatiques

Tout le monde n'a pas un sauna chez soi, à moins d'être finlandais, mais (presque) tout le monde y a droit. Il est vrai que la chaleur qu'il dégage, aussi sèche soit-elle, accélère le rythme cardiaque, mais cela serait bénéfique pour notre système circulatoire. Surtout, a-t-on trouvé mieux pour transpirer, éliminer les toxines, évincer les cellules mortes... en restant confortablement assis ? Pas de doute : les huiles essentielles vont trouver ici un terrain de choix pour renforcer les bienfaits du sauna en distillant leurs propres vertus.



Mode d'emploi : mélangez 4 gouttes d'HE avec 300 ml d'eau et versez sur les charbons (ou les pierres).

5 saunas malins

- **Sauna détente**

Versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale et 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang dans 300 ml d'eau, puis versez sur la source de chaleur.

- **Sauna stimulant**

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'HE de girofle dans 300 ml d'eau, puis versez sur la source de chaleur.

- **Sauna sensuel**

Versez 2 gouttes d'ess. de citron, 1 goutte d'ess. de pamplemousse et 1 goutte d'HE d'ylang-ylang dans 300 ml d'eau, puis versez le tout sur la source de chaleur.

- **Sauna esprit clair**

Versez 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 1 goutte d'HE de basilic, 1 goutte d'HE de géranium rosat dans 300 ml d'eau, puis versez sur la source de chaleur.

- **Sauna purifiant**

Versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale et 2 gouttes d'HE de sauge sclarée dans 300 ml d'eau, puis versez sur la source de chaleur.

Les exfoliants aromatiques

De l'air ! Elle n'en peut plus notre peau de toutes ces agressions qui l'étouffent. Elle veut bien faire son travail de titan, qui consiste à servir de bouclier pour nous protéger de l'environnement, réguler notre température, fermer nos blessures, mais elle est encore plus efficace avec un coup de main. L'hydrater, l'oindre de crèmes anti-âge, la farder... ces gestes nous sont plus spontanés parce que nous voulons reculer, voire masquer les marques du temps qui passe. Mais l'aider à se régénérer, on y pense moins ! Les huiles essentielles sont un excellent alibi pour installer l'exfoliant dans nos soins réguliers : leur action sera démultipliée par le travail du gommage, qui fait place nette en éliminant les cellules mortes et autres impuretés.



Mode d'emploi : le moment idéal est avant de prendre sa douche ou son bain, puisqu'il va falloir se rincer ensuite. Ou alors pendant : on file sous la douche, on se lave, on ferme le robinet d'eau le temps de faire son gommage, et hop, on rince. Alors se pose la question : sur peau sèche ou humide ? C'est surtout une

question de confort, certaines peaux très sensibles supportent mal le gommage à sec. Dans tous les cas, prélevez un peu de mélange, appliquez-le sur la peau en formant des mouvements circulaires. Insistez sur les zones à peau calleuse : genoux, coudes, talons... Prenez votre temps.

7 gommages malins

- **Gommage peau neuve**

Mélangez 2 cuillères à soupe de poudre d'amande, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 4 cuillères à soupe d'HV d'amande douce. Ajoutez 5 gouttes d'HE de romarin à camphre, 5 gouttes d'ess. de citron. Complétez avec de l'eau de source pour obtenir une pâte. Rincez à l'eau tiède.

- **Gommage pré-épilation**

Pilez 2 cuillères à soupe de gros sel de l'Himalaya bien finement, ajoutez-y 50 ml d'HV de sésame, 5 gouttes d'ess. de citron et 5 gouttes d'HE de romarin à camphre. Appliquez en mouvements circulaires sur les zones à épiler. Rincez à l'eau tiède en partant des chevilles et en remontant vers les hanches.

- **Gommage « fraîcheur de vivre »**

Mélangez 2 cuillères à soupe de sel fin, 3 cuillères à soupe de sucre roux en poudre, 3 cuillères à soupe d'HV d'argan et 3 gouttes d'HE de menthe poivrée. Rincez soigneusement à l'eau presque froide.

- **Gommage anticellulite**

Mélangez 3 cuillères à soupe de marc de café, 3 cuillères à soupe d'HV d'amande douce et 4 gouttes d'ess. de citron. Appliquez en mouvements circulaires sur les zones à risque : genoux, cuisses, fesses, hanches, ventre, bras... Rincez à l'eau tiède.

- **Gommage gourmand**

Mélangez 5 cuillères à soupe de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de miel de lavande, 3 cuillères à soupe de sucre en poudre roux et 5 gouttes d'HE de lavande officinale. Rincez à l'eau tiède.

- **Gommage pour tous**

Mélangez 5 cuillères à soupe d'argile verte en poudre, 5 gouttes d'HE d'arbre à thé et complétez avec de l'eau pour obtenir une pâte épaisse. Appliquez ce mélange sur peau humide et frictionnez. Rincez abondamment à l'eau tiède, puis à l'eau froide.

- **Gommage hydratation max**

Mélangez 5 cuillères à soupe de fromage blanc, 3 cuillères à soupe de sucre en poudre roux, 1 cuillère à soupe de miel liquide et 5 gouttes d'ess. de citron. Rincez soigneusement à l'eau tiède.

Les soins hydratants

S'il ne fallait en garder qu'un, c'est probablement celui-là que la plupart des femmes éliraient. Le soin hydratant est comme une deuxième peau : qu'on l'enfile le matin pour braver les intempéries, le soir comme un pyjama en pilou, ou l'été pour se préserver de la peau de crocodile, il nous en faut pour garder une peau souple ! Quand les huiles essentielles s'en mêlent, la peau profite en plus de leurs spécialités : anti-âge, réparatrice, antioxydante, assouplissante... de quoi se concocter un soin bien à soi pour une peau douce comme soie.



Mode d'emploi : versez un peu de lait, de crème ou d'huile aroma dans vos mains et appliquez en grands mouvements lissants, depuis les extrémités en direction du cœur : le pied, la jambe, la

cuisse, les fesses, le ventre. L'autre pied, la jambe, la cuisse... Puis les mains et les bras. Un must : enveloppez-vous dans un peignoir chaud, les HE poursuivront leur travail.

6 soins hydratants malins

- **Huile O₂**

Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de néroli dans 3 cuillères à soupe d'HV de noyau d'abricot. Attendez une bonne dizaine de minutes avant d'enfiler vos vêtements.

- **Huile fabuleuse (effet satiné)**

Mélangez 5 cuillères à soupe d'HV d'argan, 5 cuillères à soupe d'HV de noyau d'abricot, 15 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'ess. de citron.

- **Baume répartout**

Dans un pot en verre, mettez ½ cuillère à café de cire d'abeille blanche, 1 cuillère à soupe d'HV de jojoba et 3 cuillères à soupe d'HV de macadamia. Posez-le dans une casserole remplie d'eau et faites fondre au bain-marie à feu doux en remuant. Hors du feu, ajoutez 2 cuillères à soupe d'hydrolat de rose puis 10 gouttes d'HE de lavande officinale sans cesser de remuer. Quand le mélange est bien homogène, sortez le pot du feu, c'est prêt. Ce baume se conserve 1 mois au réfrigérateur.

- **Baume deux-en-un**

Dans un petit pot en verre, mettez 5 cuillères à soupe de beurre de karité et 2 cuillères à soupe d'HV d'argan. Posez-le dans une casserole remplie d'eau et faites fondre au bain-marie à feu doux en remuant. Hors du feu, ajoutez lentement 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'ess. de citron et 5 gouttes d'HE de

rose de Damas, sans cesser de remuer. Ce baume, qui se conserve 1 mois au réfrigérateur, fait aussi office d'un merveilleux masque pour les cheveux secs.

- **Huile envoûtante**

Mélangez 10 gouttes d'HE de rose de Damas et 20 gouttes d'HE de ciste dans 10 cl d'HV de noyau d'abricot.

- **Huile liftante**

Mélangez 20 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 4 gouttes d'HE de rose de Damas dans 100 ml d'HV de germe de blé. Son efficacité tient aussi à la régularité d'utilisation : la prescription est « tous les matins après la douche ».

Les lotions et vinaigres de toilette

Fleuries, mais avec des notes poudrées comme des joues de mamies, légères, les lotions de toilette aux huiles essentielles réveillent le corps, dynamisent les énergies, tonifient les tissus et resserrent le grain de la peau. Et c'est une histoire d'amour séculaire entre les femmes et les lotions de toilette : au XVIII^e siècle, le vinaigre entrait dans de nombreuses recettes pour ses vertus antiseptiques ; aujourd'hui, il retrouve une deuxième jeunesse face à nos eaux trop calcaires. Ces vinaigres de toilette peuvent être utilisés dilués dans l'eau du lavabo ou du bain, ou directement sur le corps, pour se frictionner, un peu comme un tonique. Dans les deux cas, c'est comme si la peau était ressourcée, désaltérée.



5 lotions de toilette malignes

- **Eau de la reine de Hongrie**

Dans un flacon, mélangez 8 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 12 gouttes d'ess. de citron, 2 gouttes d'HE de rose de Damas, 4 gouttes d'ess. de bergamote, 5 ml d'hydrolat de fleurs d'oranger et 4 cl de vodka. Entrez le flacon loin de la chaleur et de la lumière pendant 2 mois. Agitez-le régulièrement. Appliquez seulement après ce délai.

- **Vinaigre de toilette vitaminé**

Dans 35 cl de vinaigre blanc ou de cidre, versez 40 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'ess. de bergamote, 5 gouttes d'ess. de citron. Agitez bien et mettez en flacon. Pour un bain, versez une petite tasse du mélange dans l'eau ; pour le visage, 1 cuillère à soupe suffit dans l'eau du lavabo. Ce vinaigre peut se faire à la volée, puisqu'il ne demande pas de temps de macération : pratique, en voyage !

- **Vinaigre de toilette à la rose**

Déposez dans un bocal avec couvercle 50 g de pétales frais de roses et versez par-dessus 50 cl de vinaigre de cidre. Fermez hermétiquement. Laissez macérer une vingtaine de jours à l'abri de la lumière et de la chaleur, en agitant le bocal de temps en temps (surtout les dix premiers jours). Filtrez puis transvasez dans une bouteille ou des flacons. Ajoutez 10 gouttes d'HE de rose de Damas et secouez bien. Versez ½ verre dans l'eau du bain. Pour le visage, 1 cuillère à soupe diluée dans le lavabo suffira.

- **Vinaigre de toilette aux herbes**

Faites bouillir 1 litre de vinaigre de cidre. Hors du feu, jetez-y 100 g de plantes aromatiques : thym, verveine, fenouil, romarin,

basilic, etc. Vous pouvez choisir de n'en mettre qu'une seule, si c'est cette odeur et pas une autre qui vous vivifie le matin. Versez le tout dans un bocal fermant hermétiquement et laissez macérer une quinzaine de jours. Filtrez, ajoutez 20 gouttes d'HE de romarin à cinéole et transvasez dans une bouteille ou des flacons. Agitez bien avant utilisation.

- **Vinaigre de toilette coup d'éclat**

Versez dans un bocal 30 ml de vinaigre de cidre, 3 gouttes d'HE de lavande officinale, 2 gouttes d'HE de rose de Damas et 2 gouttes d'HE de géranium. Fermez le bocal et laissez reposer quinze jours en agitant de temps en temps.

Les produits solaires

Personne ne l'ignore aujourd'hui, la meilleure protection solaire c'est... de se mettre à l'ombre ! Certains font l'autruche (la tête dans le sable est protégée, mais le corps trinque quand même) : ils ne se préparent pas à l'exposition et, au mieux, utilisent des produits de synthèse, efficaces mais douloureux pour la planète et pas forcément inoffensifs pour la santé. Les produits solaires faits maison aux huiles essentielles ne sont pas aussi sophistiqués que leurs homologues, mais ils sont doux pour l'environnement et pour le corps. Pour bronzer malin, protégez-vous avec vos produits naturels et suivez les conseils de sécurité d'usage : pas de longue exposition, pas aux heures les plus chaudes (12 heures-16 heures), un chapeau, des lunettes...



5 produits solaires malins

- **Spray Bodyguard**

Dans un petit flacon-spray d'une contenance de 30 cl, versez 10 cl d'HV de sésame, 20 cl d'HV de jojoba et 5 gouttes d'HE de menthe poivrée. Agitez énergiquement avant de vaporiser sur le visage et sur le corps pour chaque exposition.

- **Spray Coupe-feu**

Dans un flacon-spray d'une contenance de 30 cl, versez 20 cl d'hydrolat de lavande, 5 cl d'hydrolat de menthe et 5 cl d'hydrolat de rose. Agitez avant de vaporiser sur les zones irritées, 2 fois par jour.

- **Spray Refresh**

Dans un flacon-spray d'une contenance de 30 cl, versez 30 cl d'eau de source et 6 gouttes d'HE de lavande officinale. Laissez reposer une semaine en agitant le flacon tous les jours. Vaporisez sur le visage, le décolleté, les épaules après exposition. Secouez énergiquement avant chaque utilisation, car les huiles essentielles se dispersent mal dans l'eau, on l'a vu.

- **Huile Reconstructor**

Mélangez 6 gouttes d'HE de lavande officinale et 4 gouttes d'HE de camomille romaine dans 20 ml d'HV de calophylle. Appliquez matin et soir.

- **Spray cheveux spécial plage**

Dans un flacon-spray d'une contenance de 300 ml, versez 15 cuillères à soupe d'hydrolat de lavande, 3 cuillères à café de gel d'aloé vera (en pharmacie, en magasin bio et sur Internet), 3 cuillères à soupe d'HV de jojoba, 1 pincée de bicarbonate de soude et

4 gouttes d'HE de lavande officinale. Agitez énergiquement avant de vaporiser sur votre chevelure. Ce spray se conserve 3 semaines, s'il est préservé de la chaleur et de la lumière.

Les soins pour les mains

On leur demande d'être opérationnelles à 24/7, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il gèle ou qu'il canicule sans les chouchouter et après, on s'étonne qu'elles soient les premières à accuser les traces du temps ! Il n'est jamais trop tard pour bien faire. Profitez de nos recettes pour leur apporter tous les soins qu'elles méritent.



Mode d'emploi : appliquez une petite quantité de baume, ou d'huile sur le dos de chaque main, frottez-vous les mains l'une contre l'autre, comme si vous les laviez, pour bien étaler le produit. Ensuite, massez-vous les mains délicatement, en partant de l'extrémité des doigts vers les poignets. Insistez quelques secondes sur chaque ongle.

7 soins malins pour les mains

- **Gommage main leste**

Dans un petit bol, mélangez 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre, 10 gouttes d'HE de lavande officinale et complétez avec un peu d'eau tiède pour obtenir une crème épaisse. Une fois par semaine, appliquez sur le dos des mains en petits massages circulaires. Rincez à l'eau claire.

- **Huile gant de velours**

Dans un petit bol, mélangez 1 cuillère à soupe d'HV d'olive et 6 gouttes d'ess. de citron. Appliquez généreusement sur les mains, puis enfiler des gants de coton fin que vous conserverez toute la nuit. Le matin, rincez abondamment à l'eau claire. Renouvelez l'opération chaque semaine.

Bye, bye taches brunes

Dès l'apparition des premières taches, déposez 1 goutte d'HE de céleri sur le bout de votre index et frottez délicatement chaque tache brune pendant 1 minute. Le traitement est très efficace, à condition de renouveler l'opération tous les soirs et de ne pas exposer la peau ensuite au soleil.

- **Baume doudou**

Faites fondre 30 g de beurre de karité au bain-marie. Retirez du feu, ajoutez 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 10 gouttes d'HE de petit grain bigaradier, mélangez. Quand la préparation a tiédi, appliquez-en une noisette sur vos mains et faites pénétrer en massant bien. Conservez le reste dans un petit pot hermétique, au réfrigérateur. Ce massage doudou mérite bien une séance par jour.

- **Huile reconstructrice**

Versez 10 gouttes d'ess. de citron et 10 gouttes d'HE de petit grain bigaradier dans 20 ml d'HV d'avocat, mélangez bien. Appliquez en massage 1 fois par semaine ; 3 fois si l'hiver a été rude pour vos mains.

- **Huile ongles d'acier**

Dans un petit flacon, mélangez 20 gouttes d'ess. de citron et 8 ml d'HV de germe de blé. Massez longuement vos ongles un à un avec le mélange en insistant sur tout le pourtour, particulièrement la cuticule. Renouvelez 2 à 3 fois par semaine.

- **Masque mains neuves**

Cassez un œuf, séparez le blanc du jaune, ne gardez que le jaune. Mélangez-le avec 1 cuillère à café d'HV d'olive, 1 cuillère à soupe de miel de lavande et 2 gouttes d'ess. de citron. Appliquez ce masque 1 fois par mois sur des mains abîmées et laissez agir une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède.

- **Huile mirifique**

Dans un récipient propre avec bouchon, versez 10 gouttes d'ess. de citron et 5 ml d'HV de germe de blé. Agitez bien avant chaque utilisation. Pour un traitement « coup-de-poing », appliquez 2 fois par semaine pendant 1 mois, le soir avant d'aller vous coucher. Massez vos mains et vos ongles, puis enfiler des gants de coton fin pour toute la nuit. Le matin, rincez abondamment à l'eau tiède.

Les soins pour les pieds

Secs, rêches, avec une semelle de corne... c'est tout ce qu'ils peuvent faire pour se protéger de l'enferme-ment que nous leur imposons ! Et quand bien même nous les installons dans des chaussures où ils peuvent prendre leurs aises, les pieds sont naturellement secs, faute de glandes sébacées. Les hydrater et les nourrir devraient être des gestes obligatoires. Pas seulement pour qu'ils soient doux au toucher, mais aussi pour qu'ils nous emmènent encore loin, sans



nous rappeler à chaque pas qu'ils étouffent, brûlent, gonflent et fabriquent de la corne pour moins souffrir. Les huiles essentielles sélectionnées dans les recettes qui suivent ont toutes des talents hors pair pour réparer les peaux les plus abîmées.

5 soins malins pour les pieds

- **Gommage feet bliss**

Dans une bassine d'eau tiède, versez 5 cuillères à soupe de bicarbonate et 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole. Brassez l'eau pour bien mélanger, puis baignez vos pieds pendant 10 minutes. Sortez-les de la bassine, ne les rincez pas, ne les essuyez pas. Prenez une poignée de bicarbonate et frottez énergiquement le dessus du pied avec, en formant des cercles. Reprenez une poignée de bicarbonate et cette fois frottez la plante du pied et le talon de la même façon. Changez de pied. Rincez soigneusement à l'eau tiède pour les débarrasser des petits grains de bicarbonate.

- **Crème pieds moelleux**

Faites fondre 4 cuillères à soupe de beurre de karité au bain-marie (si vous n'êtes pas équipé du matériel adéquat, mettez le karité dans une petite casserole, elle-même dans une grande casserole remplie d'eau, et le tout à feu doux). Hors du feu, ajoutez 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 5 gouttes d'HE de sauge sclarée. Mélangez bien. Tartinez généreusement vos pieds avec cette crème. Idéalement, il faudrait rester tranquille une vingtaine de minutes. Pas évident, avec vos emplois du temps de ministre : emballez vos pieds dans un film alimentaire pour ne rien perdre de l'application tout en continuant vos occupations. Conservez le reste de la crème dans un pot opaque hermétiquement fermé.

- **Huile évasion**

Versez 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 10 gouttes d'HE de géranium rosat dans 10 ml d'HV de macadamia, mélangez. Appliquez en massage de préférence le soir.

- **Crème rafraîchissante**

Faites fondre 4 cuillères à soupe de beurre de karité au bain-marie. Hors du feu ajoutez 15 gouttes d'ess. de citron et 15 gouttes d'HE de lavande officinale, mélangez bien. Attendez que ça refroidisse, puis massez vos pieds jusqu'à ce que la crème soit totalement absorbée.

- **Huile anti-ampoules**

Versez ½ cuillère à café d'HV d'amande douce dans le creux de votre main. Ajoutez-y 4 gouttes d'HE d'arbre à thé, mélangez avec le doigt. Appliquez sur les zones de frottement en massant bien.

Les déos aromatiques

Les déos transpirent à grosses gouttes, ces derniers temps : épinglés par les « policiers sanitaires » pour usage d'aluminium et de parabens, ils sont soupçonnés d'embarquer les pires substances cancérigènes. Et pourtant, il faut bien faire quelque chose pour endiguer les odeurs de transpiration ! Les HE et leurs propriétés antiseptiques sont ici encore tout indiquées pour tordre le cou aux bactéries responsables de ces odeurs, sans artifice.



Mode d'emploi : aussitôt après la toilette, séchez soigneusement vos aisselles ou vos plantes de pieds, puis appliquez-y le mélange.

Et si vous êtes nostalgique du côté pratique de votre déo « roll on », réjouissez-vous, il existe des « roll on » vides dans le commerce.

5 déos malins

- **Spray purpieds**

Dans un récipient opaque avec couvercle ou bouchon, versez 40 ml de vinaigre de cidre, 20 gouttes d'ess. de citron, 20 gouttes d'HE de lavande officinale et 20 gouttes d'HE de menthe poivrée. Ajoutez 100 ml d'eau distillée. Rebouchez et secouez vigoureusement pour mélanger. Laissez reposer une semaine en agitant le flacon tous les jours, puis versez dans un flacon-spray. Le matin après la toilette et le soir, vaporisez sur les pieds.

- **Crème déo express**

Prélevez une noisette de votre crème hydratante (visage ou corps) et mêlez-y 1 goutte d'HE de lavande officinale. Mélangez avec le doigt puis appliquez sous chaque aisselle.

- **Lotion acidulée**

Versez 30 gouttes d'ess. de citron et 20 gouttes d'ess. de bergamote dans 10 cl d'alcool à 60°, mélangez. Trempez un disque de coton dans cette lotion et appliquez sous chaque aisselle.

- **Déo Tembas**

Versez de l'alcool à 90° dans une cuillère à café, ajoutez 1 goutte d'HE de menthe poivrée. Appliquez sur les pieds ou/et les aisselles avec un tampon de coton.

- **Déo fabuleux**

Dans un flacon-spray, mélangez 6 cuillères à soupe d'hydrolat de fleurs d'oranger, 2 cuillères à soupe de vodka, 1 cuillère à soupe de gel d'aloé vera et 10 gouttes d'ess. de citron et 5 gouttes d'HE de palmarosa. Agitez bien le flacon avant chaque utilisation et vaporisez les aisselles.

Les soins pour le visage

La nature est décidément bien faite, non seulement nos huiles essentielles sont expertes ès peaux, c'est-à-dire qu'elles ont toutes des vertus cicatrisantes et assainissantes, mais chacune a un truc en plus pour apporter un soin ciblé selon la nature de la peau et sa maturité. Il n'en fallait pas plus pour que nous vous proposons une prescription beauté personnalisée selon votre âge. Peau de bébé, rides d'expression ou pattes d'oie... demandez le programme !

Quelle huile essentielle est votre meilleure amie ?

Votre peau est grasse ou à problèmes : la lavande officinale, le citron, l'arbre à thé ou le romarin.

Votre peau est sèche ou très sensible : la lavande officinale.

Votre peau est mature : la rose de Damas.

J'ai 15 ans

Trop tôt, disent certains ? Prendre soin de sa peau dès l'adolescence, c'est un investissement sur l'avenir. Il ne s'agit pas d'y passer des

heures, mais de se familiariser avec les gestes qui sauvent et qui porteront leurs fruits plus tard : assainir, désincruster, hydrater, nourrir.

🔪 **Prescription** : nettoyer et hydrater

- **Hamam miam**

Faites chauffer de l'eau jusqu'à frémissements, versez-la sans tarder dans un bol, ajoutez 2 gouttes d'ess. de citron et 2 gouttes d'ess. de bergamote. Asseyez-vous confortablement à une table, le bol devant vous. Couvrez-vous la tête avec une serviette éponge, posez vos coudes sur la table, mettez vos mains sur vos tempes et enfermez-vous avec le bol d'huiles essentielles sous cette tente pendant 5 minutes. Laissez travailler les HE : portées par la vapeur, elles débouchent les pores, les désincrustent, entraînent les cellules mortes et les résidus de pollution, font place nette et réparent. Tamponnez votre visage et votre cou avec un mouchoir en papier de temps en temps.

- **Gommage** 😊😊😊

Dans un bol, versez 1 cuillère à soupe d'hydrolat de fleurs d'orange, 2 cuillères à soupe d'HV de noyau d'abricot, 1 goutte d'HE de menthe poivrée, 4 gouttes d'HE d'ylang-ylang et 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes. Mélangez bien pour obtenir une crème épaisse. Prélevez un peu de mélange du bout des doigts et appliquez-le sur votre visage et votre cou en décrivant des petits cercles et en insistant sur la zone « à risques » (front, nez menton). Recommencez jusqu'à épuisement de votre préparation puis rincez à l'eau de source. Séchez consciencieusement en tapotant avec une serviette éponge.

- **Masque « pludeproblèmes »**

Dans un bol, versez 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre et le jus de ½ citron. Ajoutez 3 gouttes d'HE d'arbre à thé, 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 1 goutte d'ess. de citron. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquez ce masque en couche épaisse et laissez poser 20 minutes avant de rincer abondamment à l'eau tiède.

- **Sérum purpeau**

Dans un flacon avec bouchon et, si possible, en verre (ou plastique) teinté, versez 3 cuillères à soupe d'HV de jojoba, 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole. Secouez pour bien mélanger. Versez 3 à 4 gouttes de la préparation dans le creux de votre main, frottez vos paumes l'une contre l'autre et appliquez sur le visage matin et soir sur peau propre en massant de l'intérieur vers l'extérieur jusqu'à pénétration complète.

- **Huile dodo**

Tous les soirs, avant d'aller vous coucher, préparez cette huile à la volée : mélangez dans le creux de votre main 2 ml d'HV de noyau d'abricot, 1 goutte d'HE de rose de Damas et 1 goutte d'HE de lavande officinale. Appliquez sur votre visage toiletté et massez en petits cercles.

- **Crème antisoif**

Mélangez dans le creux de la main une noisette de gel d'aloé vera, 2 gouttes d'HV de jojoba et 1 goutte d'HE de lavande officinale. Appliquez aussitôt le matin sur visage toiletté en crème de jour ou le soir, sur peau propre, en crème de nuit.

- **Lait démaquillant**

Dans un flacon propre, versez 5 cuillères à soupe de gel d'aloé vera, 5 cuillères à soupe de lait entier et 3 gouttes d'HE de lavande officinale. Secouez énergiquement le flacon. Versez un peu de mélange sur un disque de coton. Démaquillez votre visage soigneusement sans craindre de mettre du lait sur vos cheveux, l'aloé vera est aussi doux sur eux. Ce lait se conserve 1 semaine au réfrigérateur. *Attention : ce lait démaquillant est conçu pour nettoyer le visage, pas pour démaquiller les yeux !*

- **Baume à lèvres tagada**

Faites fondre 15 g de beurre de karité dans une petite casserole au bain-marie. Hors du feu, incorporez 1 goutte d'ess. de citron et 10 ml d'hydrolat de rose. Remuez, laissez tiédir et versez dans un petit pot fermant hermétiquement.

- **Tonique tout doux**

Dans un flacon-pompe de 10 cl, versez 3 cuillères à soupe d'hydrolat de lavande, 3 cuillères à soupe d'hydrolat de rose, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 5 gouttes d'HE d'arbre à thé, 5 gouttes d'HE de palmarosa. Secouez énergiquement avant chaque utilisation sur une peau parfaitement démaquillée.

J'ai 20 ans

Le renouvellement cellulaire bat des records de cadence, votre peau rayonne, elle atteint l'apogée de sa douceur. Mais vos ennemis rôdent et avancent masqués : trop de soleil, trop de nuits blanches, junk food, maquillage à tous les étages, poussées séborrhéiques sont une bombe à retardement : organisez la résistance !

👉 **Prescription** : réguler, purifier, protéger contre les radicaux libres.

- **Hammam mamia**

Faites chauffer de l'eau jusqu'à frémissements. Versez-la sans tarder dans un bol, ajoutez 4 gouttes d'ess. de citron et 2 gouttes d'HE de lavande. Asseyez-vous confortablement à une table, le bol devant vous. Couvrez-vous la tête avec une serviette éponge, posez vos coudes sur la table, mettez vos mains sur vos tempes et enfermez-vous avec le bol d'huiles essentielles sous cette tente pendant 5 minutes. Laissez travailler les HE : portées par la vapeur, elles débouchent les pores, les désincrustent, entraînent les cellules mortes et les résidus de pollution, font place nette. Tamponnez votre visage et votre cou avec un mouchoir en papier de temps en temps.

- **Un gommage presque parfait**

Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de miel d'acacia avec 1 cuillère à soupe de farine de seigle, 1 jaune d'œuf et 3 gouttes d'HE de lavande officinale. Remuez de façon à obtenir une pâte homogène. Appliquez du bout des doigts, en faisant des mouvements circulaires, sur votre visage et votre cou. Laissez poser 10 minutes, puis rincez avec une eau citronnée (moitié eau, moitié jus de citron). Attention ! Pas plus d'1 fois par semaine et crème grasse obligatoire après ce gommage.



- **Masque purifiant Maya**

Mélangez 2 cuillères à soupe de miel avec 1 cuillère à soupe de fromage blanc. Ajoutez 5 gouttes d'HE d'arbre à thé et 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole, remuez bien. Appliquez le masque en couche épaisse sur le front, le nez et le menton. Laissez agir ¼ d'heure, puis rincez à l'eau citronnée (moitié eau, moitié jus de citron). Renouvelez 2 fois par semaine.

- **Sérum plus belle la peau**

Dans un flacon avec bouchon et, si possible, en verre (ou plastique) teinté, versez 3 cuillères à soupe d'HV d'argan, 1 cuillère à soupe d'HV de noyau d'abricot et 5 gouttes d'HE de lavande officinale. Secouez pour bien mélanger. Versez 3 à 4 gouttes du mélange dans le creux de votre main, frottez vos paumes l'une contre l'autre et appliquez sur le visage matin et soir sur peau propre en massant de l'intérieur vers l'extérieur jusqu'à pénétration complète.

- **Tonique d'antan**

Mettez 25 g de pétales de rose séchés dans un bocal. Ajoutez 30 cl d'hydrolat de rose, 5 cl de vinaigre de cidre et 2 gouttes d'HE de rose de Damas. Fermez le bocal et laissez reposer 3 semaines loin d'une source de chaleur et à l'abri de la lumière. Filtrez et versez dans un flacon-spray. Vaporisez sur un disque de coton et passez sur votre visage propre.

- **Lait démaquillant**

Dans ¼ de litre de lait entier, versez 25 g de poudre d'amandes et 1 goutte d'HE de rose de Damas. Remuez, puis laissez reposer 1 heure. Filtrez à travers un tissu fin propre ou un filtre à café. Bien bouché, ce lait se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

Attention : ce lait démaquillant est conçu pour nettoyer le visage, pas pour démaquiller les yeux !

J'ai 30 ans

Côté jardin, 30 ans, c'est l'âge « de raison » ; on se retourne sur ses 20 ans pour constater qu'on est bien mieux dans sa peau maintenant. Fraîchement sortie de cet état d'adolescente, mi-ado, mi-adulte, la trentenaire s'accepte comme une vraie femme. Côté cour, c'est moins serein : la peau est superbe, mais le stress, les soucis, les grossesses marquent leur empreinte, et les premières rides d'expression s'invitent.

✂ **Prescription** : revitaliser, hydrater, doper, nourrir et protéger la peau. Stimuler l'exfoliation à coups de gommages et faire des massages raffermissants de façon régulière.

- **Hammam sous les orangers**

Faites chauffer de l'eau jusqu'à frémissements. Versez-la sans tarder dans un bol, ajoutez 2 gouttes d'HE de lavande officinale et 2 gouttes d'HE de néroli. Asseyez-vous confortablement à une table, le bol devant vous. Couvrez-vous la tête avec une serviette éponge, posez vos coudes sur la table, mettez vos mains sur vos tempes et enfermez-vous avec le bol d'huiles essentielles sous cette tente pendant 5 minutes. Laissez travailler les HE : portées par la vapeur, elles débouchent les pores, les désincrudent, entraînent les cellules mortes et les résidus de pollution, font place nette et réparent. Tamponnez votre visage et votre cou avec un mouchoir en papier de temps en temps.

- **Gommage polissage**

Mixez 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine, ajoutez ½ yaourt nature, 1 pincée de sel fin et 3 gouttes d'ess. de citron. Prélevez un peu de mélange, massez votre visage en insistant bien sur la zone T (front, nez, menton) et en évitant le contour des yeux et

de la bouche. Recommencez jusqu'à épuisement de la préparation. Attention ! Pas plus d'1 fois par semaine pour ne pas y laisser votre peau.

- **Masque EPO**

Faites fondre 3 cuillères à soupe de beurre de karité au bain-marie. Hors du feu, ajoutez 1 cuillère à soupe d'hydrolat de rose, 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de palmarosa. Mélangez bien, attendez que ça refroidisse, puis appliquez en couche épaisse sur votre visage et votre cou. Laissez poser 10 minutes puis nettoyez à l'aide d'un coton imbibé d'hydrolat de rose.

- **Masque à oxygène**

Versez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée et 3 gouttes d'HE de rose de Damas sur 50 g d'argile en pâte, mélangez bien. Humidifiez votre visage avec un coton imbibé d'hydrolat de rose et appliquez la préparation en couche épaisse. Laissez poser 10 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

- **Huile régénératrice**

Dans un flacon en verre teinté, mélangez 60 ml d'HV de germe de blé, 40 ml d'HV de millepertuis et 10 gouttes d'HE de rose de Damas. Appliquez sur le visage nettoyé matin et soir. Conservez à l'abri de la chaleur et de la lumière.

- **Crème mille et une nuits**

Dans un petit flacon avec bouchon, mélangez 6 gouttes d'HE de rose de Damas et 3 gouttes d'ess. de citron dans 30 ml d'HV d'argan. Secouez énergiquement avant application, chaque soir sur un visage propre en massant doucement.

- **Tonique zeste**

Dans un flacon avec bouchon, mélangez 30 cl d'hydrolat de fleurs d'oranger, 2 gouttes d'HE de lavande officinale, 2 gouttes d'ess. de citron et 10 gouttes de labrafil*. Agitez. Matin et soir, appliquez cette lotion sur une peau nettoyée à l'aide d'un coton bien imbibé.

- **Baume à lèvres floral**

Faites fondre 3 cuillères à soupe de beurre de karité au bain-marie. Hors du feu, incorporez 2 gouttes d'HE de lavande officinale et 2 gouttes d'HE de rose de Damas. Remuez, laissez tiédir et versez dans un petit pot hermétique.

J'ai 40 ans

Sans conteste, le plus bel âge ! Même s'il est possible de dire ça à n'importe quel âge suivant son histoire. Certaines ne savent toujours pas ce qu'elles veulent de la vie, mais elles peuvent affirmer haut et fort ce dont elles ne veulent pas ! Cette assurance se retrouve dans le style vestimentaire, la coupe de cheveux, le maquillage ; tout serait parfait dans le meilleur des mondes si... les marques du temps qui passe ne s'en mêlaient pas. La peau se dessèche, les rides prennent leurs aises, le teint est moins uni, brouillé peut-être par l'excès de soleil. Le contour des yeux se marque, flétrit... La bonne nouvelle, c'est qu'il existe mille choses à faire pour embellir sa peau !

👉 **Prescription** : raffermir et stimuler, unifier le teint, nourrir et régénérer. Un gommage toutes les semaines, une hydratation tous les jours.

* Labrafil, disper, solubol : dispersants naturels qui permettent de solubiliser les HE dans la phase aqueuse.

- **Hammam à la rose**

Faites chauffer de l'eau jusqu'à frémissements. Versez-la sans tarder dans un bol, ajoutez 4 gouttes d'HE de rose de Damas. Asseyez-vous confortablement à une table, le bol devant vous. Couvrez-vous la tête avec une serviette éponge, posez vos coudes sur la table, mettez vos mains sur vos tempes et enfermez-vous avec le bol d'huile essentielle sous cette tente pendant 5 minutes. Laissez travailler l'HE : portée par la vapeur, elle débouche les pores, les désincruste, entraîne les cellules mortes et les résidus de pollution, fait place nette et répare. Tamponnez votre visage et votre cou avec un mouchoir en papier de temps en temps.

- **Gommage Yin et Yang**

Dans un mixeur, réduisez en poudre 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'HV d'amande douce et 3 gouttes d'HE de lavande officinale. Prélevez un peu de la préparation du bout des doigts et appliquez sur votre visage et votre cou en formant des petits cercles. Recommencez jusqu'à épuisement du mélange puis rincez à l'eau de source ou à l'hydrolat de lavande.

- **Masque équilibrant**

Mélangez 1 cuillère à soupe de beurre de karité et 4 gouttes d'HE de lavande officinale. Étalez le masque en une couche épaisse sur votre visage sauf autour des yeux et des lèvres. Laissez poser 10 minutes puis nettoyez à l'aide d'un coton imbibé d'hydrolat de lavande.

- **Masque coup de fouet**

Fouettez ensemble un jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe d'HV de rose musquée et 1 cuillère à soupe d'HV d'onagre. Ajoutez 1 cuillère à café de miel d'acacia et 3 gouttes d'HE de rose de Damas.

Appliquez le mélange sur le visage, le cou et le décolleté, laissez poser 20 minutes puis rincez avec un coton imbibé d'hydrolat de rose.

- **Sérum repulpant**

Dans un flacon de 60 ml, mélangez 2 cuillères à soupe d'HV de bourrache, 2 cuillères à soupe d'HV d'onagre, 4 gouttes d'HE de rose de Damas. Versez 3 à 4 gouttes du mélange dans le creux de votre main, frottez vos paumes l'une contre l'autre et appliquez sur le visage matin et soir en massant de l'intérieur vers l'extérieur jusqu'à pénétration complète.

- **Huile antirides**

Dans un flacon d'une contenance de 30 ml avec bouchon, mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 10 gouttes d'HE de carotte, 50 gouttes d'HE de géranium et complétez d'HV de germe de blé. Chaque soir, appliquez une petite quantité d'huile sur votre visage toiletté. Cette huile se conserve très bien à condition de bien reboucher le flacon.

- **Vodka tonique**

Dans un flacon en verre, versez 100 ml d'hydrolat de rose, 4 cuillères à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de vodka et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, remuez énergiquement. Laissez reposer 1 journée et 1 nuit avant d'appliquer sur le visage et le cou à l'aide d'un coton imbibé.



- **Baume à lèvres Repulp**

Faites tiédir 1 cuillère à café de beurre de karité au bain-marie. Hors du feu, versez 8 gouttes d'HE de lavande officinale. Mélangez bien. Versez dans un petit pot et laissez refroidir.

- **Sérum contour des yeux**

Dans un petit flacon en verre, versez 10 ml d'HV de rose musquée, 10 ml d'HV de calophylle, 1 goutte d'HE de rose de Damas et 1 goutte d'HE de lavande officinale. Secouez bien. Appliquez 1 goutte du sérum sous chaque œil en massage très léger de l'intérieur vers l'extérieur soir et matin sur une peau bien nettoyée. Ce sérum se conserve 3 mois à l'abri de la lumière.

J'ai 50 ans

Branle-bas de combat au rayon hormones... et tout bascule : la peau perd de son tonus, elle s'assèche et s'affine, l'ovale du visage devient flou, les rides se multiplient, l'attraction terrestre semble se transformer en aspiration terrestre... Ça, c'est le scénario catastrophe qui attend celles qui n'ont rien fait pour entretenir leur peau ; pour les autres, c'est l'heure, au contraire, de la récompense pour les soins prodigués jusque-là !

🔪 **Prescription** : raffermir, soutenir l'activité cellulaire, unifier le teint, nourrir.

- **Hammam Rénov**

Faites chauffer de l'eau jusqu'à frémissements. Versez-la sans tarder dans un bol, ajoutez 4 gouttes d'HE de romarin à cinéole. Asseyez-vous confortablement à une table, le bol devant vous. Couvrez-vous la tête avec une serviette éponge, posez vos coudes sur la table, mettez vos mains sur vos tempes et enfermez-vous avec le bol d'huile essentielle sous cette tente pendant 5 minutes. Laissez travailler l'HE : portée par la vapeur, elle débouche les pores, les désincruste, entraîne les cellules mortes et les résidus de

pollution, fait place nette et répare. Tamponnez votre visage et votre cou avec un mouchoir en papier de temps en temps.

- **Gommage soleil**

Mélangez 1 cuillère à café de poudre de noix de coco dans 1 cuillère à soupe de miel d'acacia et ajoutez 2 gouttes d'HE de lavande officinale. Appliquez sur le nez, le menton et le front et massez en formant des petits cercles. Rincez à l'eau tiède.

- **Masque régénérant**

Mélangez 1 cuillère à café de beurre de karité, ½ cuillère à soupe d'HV de bourrache, et 4 gouttes d'HE de rose de Damas. Appliquez le masque en une couche épaisse sur votre visage en évitant le contour des yeux et les lèvres. Laissez poser 10 minutes puis rincez avec un coton imbibé d'hydrolat de rose.

- **Masque Fabulon**

Écrasez une dizaine de framboises bien mûres. Ajoutez 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de lait en poudre, 1 cuillère à soupe d'HV de germe de blé et 5 gouttes d'ess. de citron. Mélangez bien, puis appliquez en couche épaisse sur votre visage et votre cou. Laissez agir un quart d'heure avant de rincer à l'eau citronnée (moitié eau, moitié jus de citron).

- **Sérum eau vive**

Dans un flacon de 60 ml avec bouchon, mélangez 3 cuillères à soupe d'HV de jojoba, 1 cuillère à soupe d'HV de rose musquée et 5 gouttes d'HE de rose de Damas. Tous les matins et tous les soirs, versez 4 gouttes du mélange dans le creux de votre main, frottez vos mains l'une contre l'autre puis appliquez sur le visage en lissant de l'intérieur vers l'extérieur jusqu'à pénétration complète.

- **Tonique la vie en rose**

Versez 3 cuillères à soupe d'hydrolat de rose dans un petit bol, ajoutez 3 gouttes d'HE de rose de Damas, 3 gouttes d'HE de bois de rose et 20 gouttes de labrafil. Trempez un disque de coton dans la lotion et tamponnez votre visage et votre cou sans frotter. Laissez agir 5 minutes avant d'appliquer votre crème de jour ou de nuit sans rincer.

- **Huile lumineuse**

Mélangez 6 gouttes d'ess. de citron et 4 gouttes d'HE de carotte à 20 ml d'HV de jojoba. Chaque jour, prélevez 5 gouttes du mélange et massez votre visage et votre cou jusqu'à pénétration complète.



- **Huile antirides**

Dans un flacon de 50 ml avec bouchon, mélangez 30 ml d'HV de macadamia, 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 20 gouttes d'HE de géranium et 3 gouttes d'HE de ciste. Chaque soir, appliquez quelques gouttes du mélange sur une peau parfaitement nettoyée jusqu'à pénétration complète. Ce mélange se conserve 3 mois dans son flacon bien fermé.

- **Lait démaquillant**

Dans un bol, versez 1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide, 1 cuillère à soupe de miel d'acacia et 1 goutte d'HE de rose de Damas. Mélangez bien. Appliquez sur votre visage avec un coton en évitant le contour des yeux. Rincez avec un tonique La vie en rose (voir ci-dessus).

Attention : ce lait démaquillant est conçu pour nettoyer le visage, pas pour démaquiller les yeux !

J'ai 60 ans et plus

Une nouvelle vie s'offre à vous ! Moins stressée, plus sereine, plus disponible... vous allez mieux profiter de ces moments où vous prenez soin de vous. Pourtant, votre peau se déshydrate à la vitesse grand V et perd tout son moelleux, les taches de pigmentation commencent à courir sur vos mains, votre décolleté ou votre visage, les rides se creusent. Vite, les huiles essentielles à la rescousse !

✂ **Prescription** : redensifier, raffermir, contenir la déshydratation, stimuler en profondeur, nourrir.

- **Hamam à l'eau de rose**

Faites chauffer de l'eau jusqu'à frémissements. Versez-la sans tarder dans un bol, ajoutez 4 gouttes d'HE de rose de Damas. Asseyez-vous confortablement à une table, le bol devant vous. Couvrez-vous la tête avec une serviette éponge, posez vos coudes sur la table, mettez vos mains sur vos tempes et enfermez-vous avec le bol d'huile essentielle sous cette tente pendant 5 minutes. Laissez travailler l'HE : portée par la vapeur, elle débouche les pores, les désincruste, entraîne les cellules mortes et les résidus de pollution, fait place nette et répare. Tamponnez votre visage et votre cou avec un mouchoir en papier de temps en temps.

- **Gommage peau neuve**

Mixez finement 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine, ajoutez 1 cuillère à soupe d'HV d'onagre, 2 gouttes d'HE de rose de Damas et 2 gouttes d'HE de géranium rosat. Prélevez un peu de mélange du bout des doigts et appliquez-le sur votre visage et votre cou en décrivant des petits cercles. Recommencez jusqu'à épuisement de votre mélange puis rincez à l'eau de source ou à l'hydrolat de rose.

- **Masque zen**

Mélangez 1 cuillère à soupe de gel d'aloé vera et 4 gouttes d'HE de lavande officinale. Étalez le masque en une couche épaisse sur votre visage en évitant le contour des yeux et les lèvres. Laissez poser 10 minutes puis rincez à l'aide d'un coton imbibé d'hydrolat de rose.

- **Masque anticouperose**

Avant d'appliquer votre crème de nuit, mélangez 5 ml d'HV d'avocat, 5 ml d'HV d'amande douce et 10 gouttes d'ess. de citron. Appliquez en massages légers sur votre visage parfaitement propre. Laissez poser 30 minutes, puis rincez à l'eau citronnée (1 volume de jus de citron pour 10 volumes d'eau).

- **Sérum longévité**

Dans un flacon de 50 ml avec bouchon, mélangez 2 cuillères à soupe d'HV de jojoba, 1 cuillère à soupe d'HV de rose musquée, 5 gouttes d'HE de ciste et 5 gouttes d'HE de rose de Damas. Versez 4 gouttes du mélange dans le creux de votre main, frottez vos mains l'une contre l'autre puis appliquez sur le visage matin et soir en massant de l'intérieur vers l'extérieur jusqu'à pénétration complète.

- **Baume eaux vives**

Faites fondre 2 cuillères à soupe de beurre de karité à feu doux au bain-marie. Hors du feu, ajoutez 10 gouttes d'HE de rose de Damas et 10 gouttes d'HE de santal, mélangez bien. Versez dans un pot avec couvercle. Placez le pot fermé au réfrigérateur et laissez le baume se solidifier pendant 12 heures. Le soir, prélevez une noisette de votre baume hydratant et appliquez-le sur votre peau parfaitement démaquillée, en évitant le contour des yeux.

- **Lait démaquillant**

Dans un flacon à pompe, versez 2 cuillères à soupe d'HV de jojoba, 4 cuillères à soupe de gel d'aloé vera, 1 cuillère à soupe d'hydrolat de rose, 3 gouttes d'HE de lavande officinale et 3 gouttes d'HE de petit grain bigarade. Agitez énergiquement avant d'en verser un peu sur un coton.

Attention : ce lait démaquillant est conçu pour nettoyer le visage, pas pour démaquiller les yeux !

- **Tonicothé Tonicoton**

Faites chauffer 25 cl d'eau jusqu'à frémissements. Jetez-y 1 cuillère à café de thé vert, laissez infuser 10 minutes. Filtrez ensuite, puis versez dans un flacon avec bouchon. Ajoutez 1 cuillère à café de miel liquide et 4 gouttes d'HE de lavande officinale. Agitez énergiquement. Appliquez cette lotion matin et soir sur une peau nettoyée à l'aide d'un coton bien imbibé. Ce tonique se conserve 10 jours au réfrigérateur.

- **Huile lifting**

Dans un flacon avec bouchon, mélangez 30 ml d'HV de rose musquée, 4 gouttes d'HE de rose de Damas et 2 gouttes d'HE de géranium rosat. Chaque soir, massez votre visage et votre cou parfaitement démaquillés avec quelques gouttes de ce mélange.

- **Lotion antitaches**

Mélangez 10 gouttes d'ess. de citron, 10 gouttes d'HE d'arbre à thé dans 30 ml d'HV de rose musquée. Massez votre visage avec cette préparation en formant des petits cercles. Réservez cette lotion aux soins du soir, l'ess. de citron augmentant la sensibilité de la peau aux rayonnements solaires.

- **Baume jouvence**

Faites tiédir ½ cuillère à café de cire d'abeille, 1 cuillère à café d'HV d'amande douce, 1 cuillère à café de beurre de cacao au bain-marie à feu doux, en remuant. Hors du feu, ajoutez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'HE de lavande officinale, sans cesser de remuer. Versez dans un petit pot et placez au réfrigérateur.

Les soins pour les cheveux

Il faut prendre le mal à la racine. Tous les cheveux à problème, secs, gras, cassants, ternes, rares, etc., découvriront l'huile essentielle réparatrice qui leur convient. Ceux qui se portent bien y trouveront une protection naturelle, et en sortiront sublimes. C'est l'occasion pour vous de leur concocter un shampooing, un masque ou une lotion qui ciblera parfaitement leurs besoins.



Masques capillaires aromatiques

Mode d'emploi : les masques s'appliquent sur cheveux secs. Mélangez les huiles essentielles dans 10 cl d'huile végétale et appliquez à la racine, raie par raie comme vous le feriez pour une couleur. Versez le reste sur l'ensemble des cheveux, en massant pour bien faire pénétrer le mélange. Enveloppez votre tête dans du film plastique, nouez une serviette tiède par-dessus et laissez poser ¼ d'heure. Procédez ensuite à votre shampooing habituel et rincez abondamment. Renouvelez l'opération 1 fois par semaine.

6 masques capillaires malins

- **Cheveux secs**

Mélangez 3 gouttes d'HE de rose de Damas et 7 gouttes d'HE de bois de santal avec 10 cl d'HV de carthame.

- **Cheveux gras**

Mélangez 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 5 gouttes d'HE de cèdre dans 10 cl d'HV de jojoba. Suivez le mode d'emploi décrit plus haut, et terminez votre shampoing avec la lotion suivante, que vous utiliserez comme dernière eau de rinçage : dans 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, versez 2 gouttes d'ess. de citron, complétez avec 1 litre d'eau tiède.

- **Cheveux fins**

Mélangez 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de sauge dans 10 cl d'HV de carthame.

- **Cheveux normaux**

Mélangez 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de thym dans 10 cl d'HV de carthame.

- **Cheveux à pellicules**

Mélangez 4 gouttes d'HE d'arbre à thé, 6 gouttes d'ess. de citron dans 10 cl d'HV d'olive.

- **Chute de cheveux**

Battez au fouet 1 œuf entier (le blanc, le jaune, mais pas la coquille) avec ½ verre d'HV de noisette. Ajoutez 5 gouttes d'ess. de citron et 5 gouttes d'HE d'arbre à thé. Ce masque est très performant en cas de chute de cheveux, surtout si les cheveux sont gras et à pellicules.

Shampooings aromatiques

Mode d'emploi : le shampooing aromatique est extraordinaire dans sa composition, mais simple dans son application. Comme un shampooing lambda, il faut l'appliquer sur cheveux humides, bien masser du bout des doigts, laisser poser 5 minutes, puis rincer abondamment. Les plus courageux terminent par un rinçage presque froid.

7 shampooings malins

- **Cheveux gras**

Versez 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 10 gouttes d'ess. de citron dans un flacon de 50 cl de base lavante neutre (en boutiques de produits naturels).



Remuez énergiquement le flacon avant chaque utilisation et évitez l'eau trop chaude qui stimule les glandes sébacées.

- **Cheveux secs**

Dans un flacon de 50 cl de base lavante neutre, versez 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 1 cuillère à soupe d'HV de carthame. Secouez énergiquement le flacon avant chaque utilisation.

- **Chute de cheveux**

Dans un flacon de 50 cl de base lavante neutre, versez 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 10 gouttes d'ess. de citron. Secouez énergiquement le flacon avant chaque utilisation.

- **Cheveux mous**

Dans un flacon de 50 cl de base lavante neutre, versez 20 gouttes d'HE d'arbre à thé. Secouez énergiquement le flacon avant chaque utilisation.

- **Cheveux à pellicules**

Dans un flacon de 50 cl de base lavante neutre, versez 20 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 10 gouttes d'HE de sauge et 10 gouttes d'HE de thym. Secouez énergiquement avant chaque utilisation. N'utilisez pas d'autre shampoing que celui-ci, la réussite réside aussi dans la régularité du « traitement ». Pour une efficacité renforcée, rincez vos cheveux avec la Lotion de rinçage antipellicules (voir p. 110).

- **Shampoing au rhassoul pour cheveux normaux**

Mélangez 1 cuillère à soupe de rhassoul en poudre (argile naturelle originaire du Maroc), 10 cuillères à soupe d'hydrolat de romarin et 10 gouttes d'ess. de citron.

- **Shampoing à l'argile pour cheveux ternes**

Dans un bol d'eau chaude, mélangez 2 cuillères à soupe d'argile blanche en poudre et 5 gouttes d'HE de lavande officinale. Remuez bien avant d'appliquer.

Lotions et après-shampoings aromatiques

Cheveux méchés, cheveux teints, ou pas, nous sommes tous accros à l'après-shampoing : l'eau calcaire les laisse rêches, difficile de démêler ce foin. Mais les agents lissants synthétiques des produits du commerce abîment parfois plus en profondeur qu'ils ne réparent.

4 lotions et après-shampooings malins

- **Après-shampooing cheveux normaux**

Fouettez 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à café de glycérine (en pharmacie et sur Internet), 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 3 gouttes d'HE de lavande officinale. Ajoutez 1 cuillère à soupe de lait en poudre et mélangez bien de façon à obtenir une crème homogène. Sur vos cheveux rincés et humides, appliquez le mélange en massant le cuir chevelu avec la pulpe des doigts. Laissez poser 5 minutes, puis rincez à l'eau tiède. Une lotion au vinaigre de cidre (voir p. 110) en dernier rinçage finira de faire briller vos cheveux, en les débarrassant du calcaire qui les ternit.

- **Après-shampooing cheveux gras**

Fouettez 1 jaune d'œuf, 2 cuillères à soupe de vodka, 2 gouttes d'ess. de citron, 2 gouttes d'HE de lemongrass. Ajoutez 1 cuillère à soupe de lait en poudre et mélangez bien de façon à obtenir une crème homogène. Sur vos cheveux rincés et humides, appliquez le mélange en massant le cuir chevelu avec la pulpe des doigts. Laissez poser 5 minutes, puis rincez à l'eau fraîche.

- **Lotion de rinçage antipellicules**

Dans une bouteille en verre d'une contenance de 1 litre, versez 2 verres de vinaigre de cidre, 5 gouttes d'HE de romarin à camphre, 5 gouttes d'HE de thym et 2 gouttes d'HE de sauge. Complétez avec de l'eau de source, mélangez bien. Une fois vos cheveux lavés et rincés, versez ½ verre de ce mélange dans 1 litre d'eau chaude et utilisez en dernier rinçage.

- **Lotion de rinçage Shining (tous cheveux)**

Dans une bouteille en verre d'une contenance de 1 litre, versez 2 verres de vinaigre de cidre, 10 gouttes d'HE de lavande officinale

et 5 gouttes d'ess. de citron. Complétez avec de l'eau de source, mélangez bien. Une fois vos cheveux lavés et rincés, versez 1/2 verre de ce mélange dans 1 litre d'eau chaude et utilisez en dernier rinçage.

Les parfums

Crèmes, lotions, shampooings, baumes... grâce à toutes nos recettes délivrées jusqu'ici, vous voilà huiles



essentiels jusqu'au bout des ongles. Il ne manque plus, à cette panoplie naturelle et odorante, que la touche finale, celle qui vous ressemble le plus : le parfum. À ce mot, certaines d'entre vous passeront ces pages : leur parfum, c'est sacré, pas question d'en changer, il est estampillé « Grand parfumeur » et si ses fragrances sont directement issues de la chimie de synthèse, tant pis ! Les autres, celles que le marketing laisse de marbre, vont s'amuser comme des petites folles à jouer à l'artisan parfumeur : un alcool naturel, de la glycérine, 1, 2, 3... jusqu'à 6 huiles essentielles triées sur le volet parmi leurs préférées (6, c'est le maximum que l'on puisse raisonnablement mêler), un peu de patience et... il ne restera plus qu'à trouver un nom à ce parfum unique pour une personne unique.

L'artisan parfumeur, c'est vous

C'est presque aussi simple que ça, car un parfum maison s'élabore comme un parfum classique, qui marie des notes de fond (ou notes de base), des notes de cœur et des notes de tête. Les

huiles essentielles d'arbre à thé, de cèdre, de sapin, de cyprès, de bois de rose, de cannelle... sont utilisées en notes de fond ; les HE de lavande officinale, rose de Damas, romarin à cinéole, menthe poivrée... fournissent les notes de cœur, et les notes de tête (celles qui donnent la première impression, à l'ouverture du flacon) sont représentées par tous les agrumes (pamplemousse, citron, orange, bergamote...), et aussi palmarosa, néroli... La répartition se fait ensuite selon le but recherché, avec une tendance à utiliser plusieurs huiles essentielles pour les notes de tête, et à ne pas dépasser 2 ou 3 huiles essentielles pour les notes de fond et de cœur réunies.

Trouvez votre « huile sœur »

Si cette alchimie vous semble délicate à obtenir, commencez par vous familiariser avec les odeurs et ce qu'elles « donnent » sur votre peau : sélectionnez une huile essentielle que vous aimez, mélangez-en 5 gouttes avec 10 ml d'huile végétale de jojoba, et appliquez-en une goutte derrière l'oreille, comme un parfum normal. Voyez comment la fragrance se comporte et ainsi de suite avec les autres huiles essentielles qui vous plaisent. Mais oui, c'est le moment de jouer au petit chimiste, avec en ligne de mire un parfum bien à vous. Une autre méthode consiste à reproduire scrupuleusement les recettes que nous vous délivrons. Pourquoi de la vodka ? Elle assure la dose d'alcool nécessaire pour diluer les huiles essentielles ; dès l'application du parfum, elle s'évapore, et reste alors le concentré de parfum qui se diffuse par évaporation progressive. Selon la teneur du concentré, la diffusion sera plus ou moins longue : un hydrolat sera moins persistant qu'une huile essentielle. Vous choisirez une vodka neutre, non parfumée, et

dans les premiers prix. La glycérine fera le liant permettant de disperser les huiles essentielles et, bien sûr, il faudra vous procurer un (ou des, intrépide que vous êtes !) flacon(s) en verre opaque, pour protéger les huiles essentielles de la lumière. Dernier ustensile, pas indispensable, mais qui peut vous sauver de la crise de nerfs : le compte-gouttes. En effet, il faut toujours compter entre 80 et 100 gouttes d'huiles essentielles pour 100 ml de parfum à l'arrivée.

6 parfums malins

- **Parfum frais d'antan**

Dans un flacon-spray d'une contenance de 250 ml, versez 15 cuillères à soupe de vodka, 2 cuillères à café de glycérine végétale (en pharmacie ou dans les magasins de produits naturels), 40 gouttes d'HE de bois de Hô, 50 gouttes d'HE de lavande officinale, 50 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 40 gouttes d'ess. de citron. Agitez vigoureusement le flacon et laissez-le reposer pendant 15 jours dans un endroit sombre, en le remuant régulièrement.

- **Parfum poudré**

Dans un flacon-spray d'une contenance de 250 ml, versez 15 cuillères à soupe de vodka, 2 cuillères à café de glycérine végétale, 50 gouttes d'HE d'ylang-ylang, 50 gouttes d'HE de patchouli, 40 gouttes d'HE de santal, 10 gouttes d'HE de jasmin et 10 gouttes d'HE de rose de Damas. Agitez vigoureusement le flacon puis laissez-le reposer pendant 1 mois à l'abri de la lumière en le remuant de temps en temps avant de découvrir son secret.

- **Parfum agrumes et garrigue**

Dans un flacon-spray d'une contenance de 10 cl, mélangez 20 gouttes d'ess. de citron, 20 gouttes d'HE de lavande officinale,

20 gouttes d'ess. d'orange, 10 gouttes d'ess. de pamplemousse, 10 gouttes d'ess. de bergamote et 7 cuillères à soupe de vodka. Agitez vigoureusement le flacon, puis laissez-les reposer pendant 15 jours à l'abri de la lumière en remuant le flacon régulièrement.

- **Parfum solide**

Faites tiédir ½ cuillère à café de cire d'abeille blanche, 1 cuillère à café d'HV de jojoba et 1 cuillère à café de beurre de karité au bain-marie à feu doux, en remuant. Hors du feu, ajoutez 6 gouttes d'HE de bois de Hô, 6 gouttes d'HE de lavande officinale et 6 gouttes d'ess. de citron sans cesser de remuer. Versez le mélange encore liquide dans un petit pot fermant bien et laissez reposer 8 jours au frais.

- **Eau de lavande**

Dans un bocal d'une contenance d'au moins 35 cl, déposez 15 brins de lavande fraîche ou sèche. À part, mélangez 15 gouttes d'HE de lavande officinale et 30 cl de vodka. Versez le mélange dans le bocal et fermez-le hermétiquement, laissez reposer 10 jours. Filtrez (avec un linge fin ou à travers un filtre à café), puis transvasez dans un flacon-spray que vous laisserez reposer à l'abri de la lumière pendant 15 jours avant d'utiliser votre eau de toilette.

- **Eau de Cologne**

Dans un flacon-spray d'une contenance de 125 ml, versez 15 ml d'hydrolat de rose, 15 ml d'hydrolat de fleurs d'oranger, 30 gouttes d'HE de lavande officinale, 15 gouttes d'ess. de citron, 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 35 gouttes d'HE de marjolaine et 25 gouttes d'HE de géranium. Complétez avec de l'alcool à 70 ° (en pharmacie, sans ordonnance). Remuez bien puis laissez reposer 15 jours à l'abri de la lumière.

Soigner le corps et l'esprit

Acné, coupure, bosse, rhume, insomnie, nous allons voir de quoi sont capables nos 6 huiles essentielles si malignes pour soigner les bobos du quotidien ! Vous pourriez être surpris du résultat obtenu par ces « médicaments » naturels : ils agissent vite, bien et sans avoir à craindre d'effets secondaires, s'ils sont utilisés correctement. Les huiles essentielles que nous avons sélectionnées couvrent la majorité des maux qui nous empoisonnent la vie ; polyvalentes, elles savent aussi bien stopper une infection virale que rafraîchir l'haleine ou traiter une mauvaise circulation veineuse, et ce en quelques gouttes. Mais ne vous emballez pas, les huiles essentielles sont puissantes et il n'est pas question de vous improviser aromathérapeute : les posologies ici recommandées sont précises et doivent être respectées.



Remarques :

- Les huiles essentielles ne sont pas faites pour des traitements au long cours. Sauf exception, les conseils seront suivis jusqu'à disparition des symptômes et 5 jours de suite maximum par voie orale.
- Les huiles essentielles agissent très rapidement. Si vous n'obtenez pas de résultats très nets dans les temps indiqués, ne vous obstinez pas. Sans doute n'avez-vous pas posé le bon diagnostic et n'utilisez-vous pas la bonne huile essentielle. Consultez.

Bien-être, psy

Agressivité

Versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale sur un mouchoir et respirez aussi souvent que nécessaire.

Angoisses

Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 10 gouttes d'ess. d'orange douce dans 1 cuillère à soupe de base pour bain. Lorsque le bain chaud est coulé, versez le tout dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 38 °C pendant 20 minutes. Ne vous rincez pas.

+

Dans un petit flacon de 10 ml, mélangez 2 ml d'HE de lavande officinale, 1 ml d'HE de camomille noble, 2 ml d'HE de marjolaine et 5 ml d'HV de noisette. Appliquez 4 à 5 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire, la face interne des poignets, le long de la colonne vertébrale et de la voûte plantaire.

Anxiété

Versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale sur la face interne des poignets et respirez chaque fois que c'est nécessaire.

Aphrodisiaque

Diffusez de l'HE de rose de Damas pendant 10 minutes, le soir dans la chambre ou respirez-la directement dans le flacon 2 fois par jour, pendant 10 jours.

Choc émotionnel

Quelqu'un vient de recevoir une nouvelle qui l'a bouleversé et se trouve sous le choc ? Pour l'aider à reprendre ses esprits, faites-lui respirer un mouchoir sur lequel vous aurez versé 2 gouttes d'HE de menthe poivrée.

Concentration

Déposez 1 goutte d'HE de romarin à cinéole sur chaque poignet et respirez profondément chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

Concentration conduite automobile

Versez 1 goutte d'ess. de citron ou de gingembre sous la langue toutes les 2 heures. En alternance avec café ou boissons stimulantes.



+

Branchez votre petit diffuseur de voiture sur l'allume-cigare. Diffusez de l'essence de menthe pendant 5 minutes toutes les heures.

Dépression

Diffusez plusieurs fois par jour quelques gouttes d'HE de lavande officinale dans les pièces à vivre à l'aide d'un diffuseur. Continuez jusqu'à amélioration.

+

Dans un flacon de 10 ml, mélangez 2 ml d'HE de lavande officinale, 2 ml d'HE de litsée citronnée et 6 ml d'HV de noisette. Massez le thorax et le plexus solaire avec quelques gouttes de ce mélange. Recommencez plusieurs fois par jour pendant 2 à 3 semaines.

Dépression saisonnière

Faites diffuser dans votre intérieur, pendant 10 minutes 2 fois par jour, 10 gouttes d'ess. de citron.

Déprime

Déposez 1 goutte d'HE de menthe poivrée sur chaque poignet et respirez profondément 3 à 4 fois par jour.

Enfant agité

Mélangez 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'HE de camomille et 1 cuillère à café d'HV d'onagre. Massez doucement le plexus solaire, la voûte plantaire et l'intérieur des poignets de l'enfant avec la préparation ou, mieux, tout le corps le soir au coucher en insistant sur le ventre.

Épuisement nerveux

Respirez à même le flacon ouvert d'HE de menthe poivrée, calmement et profondément, plusieurs fois dans la journée.

+

Versez 1 goutte d'HE de menthe poivrée dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche. À répéter selon les besoins.

Fatigue

Dans un petit flacon, mélangez 20 gouttes d'HE de menthe poivrée, 20 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 10 ml d'HV de noisette. Massez-vous les tempes (sans trop approcher des yeux) avec cette huile, puis frictionnez énergiquement vos avant-bras et vos mollets.



+

Versez 10 gouttes d'ess. de citron, 3 gouttes d'HE de menthe poivrée et 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole dans votre diffuseur et diffusez dans les pièces à vivre 1 heure le matin et 1 heure l'après-midi.

Fatigue en voiture

Si vous devez conduire de longues heures, versez quelques gouttes d'HE de menthe poivrée dans votre diffuseur pour voiture branché sur l'allume-cigare, cela vous tiendra en éveil, stimulera votre attention et atténuera la fatigue.

Fatigue mentale

Massez les tempes, le front et les poignets avec 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 1 goutte d'HE de laurier noble 3 fois par jour. Attention, n'approchez pas trop près des yeux.

Fatigue sexuelle

Respirez à même le flacon d'HE de rose de Damas chaque soir pendant 3 semaines.

Insomnie

Versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale dans 1 cuillère à café de miel et diluez le tout dans une tisane de tilleul. Buvez 1 tasse après le dîner et 1 tasse avant le coucher.

+

Vaporisez quelques gouttes d'HE de lavande officinale sur votre oreiller au moment de votre coucher, elles vous détendront tout en éloignant les moustiques.

+

Mélangez 20 gouttes d'HE de lavande officinale et 1 cuillère à soupe de base pour bain. Lorsque le bain chaud est coulé, versez ce mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 38 °C pendant 20 minutes. Ne vous rincez pas et filez au lit bien douillet.

Mauvaise humeur

Déposez sur un mouchoir 2 gouttes d'HE de lavande officinale et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée. Respirez profondément 2 à 3 fois dans la journée.

Mémoire

Pour stimuler votre mémoire, diffusez 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 5 gouttes d'ess. de citron dans votre bureau 2 fois par jour pendant 10 minutes.

Nervosité

Appliquez 1 goutte d'HE de lavande officinale sur les tempes et le front aussi souvent que nécessaire.

Neurasthénie

Respirez à même le flacon ouvert d'HE de rose de Damas aussi souvent que nécessaire.

Vertiges

Mélangez dans un flacon 4 cuillères à soupe de gros sel gris, 20 gouttes d'HE de lavande officinale et 10 gouttes d'HE de menthe poivrée. Lorsque vous sentez le vertige venir, criez « Mes sels ! » et respirez profondément le flacon.

+

Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 10 gouttes d'HE de menthe poivrée dans 1 cuillère à soupe de base pour bain. Lorsque le bain chaud est coulé, versez ce mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 38 °C pendant 20 minutes.

Bouche



Abcès dentaire

Appliquez en alternance au cours de la journée 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 1 goutte d'HE d'arbre à thé sur la gencive en regard de la dent (au niveau de la zone douloureuse), à l'aide d'un Coton-Tige.

Aphtes

Faites des bains de bouche avec ½ verre d'eau tiède dans lequel vous diluerez 5 gouttes d'HE d'arbre à thé et 20 gouttes de labrafil. Renouvelez 3 fois dans la journée.

Gingivite

Dans un petit flacon de 5 ml, mélangez 1,5 ml d'HE de lavande officinale, 0,5 ml d'HE de girofle et 3 ml d'HV de calendula. Appliquez au doigt quelques gouttes du mélange sur la gencive, 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours.

Hygiène bucco-dentaire

Déposez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé sur votre brosse à dents avant d'y étaler votre dentifrice, et ce 2 fois par semaine.

Mauvaise haleine

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans un petit verre d'eau. Faites « tourner » en bouche avant de recracher. Ce bain de bouche rafraîchira votre haleine pendant quelques heures. Renouvelez après chaque repas.

Mycose buccale

Appliquez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé diluées dans 2 gouttes d'HV de calendula, localement au doigt ou au Coton-Tige 3 à 5 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Rage de dents

Faites un bain de bouche avec 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 1 goutte d'HE de giroflier versées dans ½ verre d'eau puis appliquez 1 goutte de giroflier directement sur la dent en question.

Circulation et prévention cardiaque

Couperose



Mélangez 50 ml d'HV de calophylle et 10 gouttes d'ess. de citron. Appliquez en massages légers sur votre visage parfaitement nettoyé. Laissez pénétrer une demi-heure, puis rincez à l'eau citronnée (1 volume de jus de citron pour 10 volumes d'eau) avant de mettre votre crème de nuit.

Frilosité

Posez 1 goutte d'HE d'arbre à thé et 1 goutte d'HE de cannelle de Ceylan sous la langue ou sur un comprimé neutre que vous sucez, 4 fois par jour.

Hémorroïdes

Mélangez 1 goutte d'HE d'arbre à thé, 1 goutte d'HE de camomille noble et 5 gouttes d'HV de calendula. Appliquez du bout du doigt sur l'hémorroïde, 3 fois par jour.

Hypertension artérielle

Versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale dans 1 cuillère à café de miel et diluez le tout dans ½ verre d'eau tiède. Avalez 2 à 3 fois par jour.

+

Appliquez quelques gouttes d'HE de lavande officinale pure sur le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire.

+

Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'HE d'ylang-ylang et 1 cuillère à soupe de base pour bain. Lorsque le bain chaud est coulé, versez ce mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 38 °C pendant 20 minutes. Ne vous rincez pas.

+

Diffusez la lavande officinale et l'ylang-ylang dans les pièces à vivre à l'aide d'un diffuseur électrique, 20 minutes le matin et 20 minutes le soir.

Hypotension artérielle

Mélangez 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 3 gouttes d'HE de menthe poivrée dans 10 ml d'HV de noisette. Faites un massage de tout le corps 1 fois par semaine.

+

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans 1 cuillère à café d'HV d'olive et avalez 2 fois par jour (de préférence le matin et à midi, évitez le soir).

Jambes lourdes

Mélangez 5 gouttes d'ess. de citron et 5 gouttes d'HE de cyprès dans 1 cuillère à café de base pour bain. Versez dans une bassine remplie d'eau tiède (35 °C). Plongez vos pieds dans l'eau et restez ainsi pendant ¼ d'heure.

+

Mélangez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée, 2 gouttes d'HE d'hélichryse et 20 gouttes d'HV de calophylle. Appliquez en massage sur les jambes 2 fois par jour, en remontant des chevilles vers les genoux (sens de la circulation de retour).

Palpitations

Quand le cœur s'emballe sans raison, déposez 1 goutte d'HE de lavande officinale et 1 goutte d'HE d'ylang-ylang sur chaque poignet, frottez-les l'un contre l'autre et mettez le visage entre les deux mains pour inspirer profondément.

+

Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 10 gouttes d'HE de petit grain et 1 cuillère à soupe de base pour bain. Versez dans l'eau du bain (38 °C). Prenez 2 bains de 10 minutes par jour.

Phlébite

Dans un petit flacon, mélangez 3 ml d'HE de lavande officinale, 3 ml d'HE d'hélichryse et 4 ml d'HV de calophylle. Massez de bas en haut avec 6 gouttes de ce mélange 4 fois par jour.

Rétention d'eau

Mélangez 4 gouttes d'ess. de citron, 3 gouttes d'HE de genièvre et 3 gouttes d'HE de fenouil dans 30 ml d'HV de noisette. Massez les zones concernées en direction du cœur.

Varices

Appliquez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé et 2 gouttes d'HE de niaouli diluées dans 5 gouttes d'HV de noisette sur la lésion à traiter, 2 fois par jour : longez la veine gonflée toujours de bas en haut.

Douleurs

Arthrose

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, 3 gouttes d'HE de gaulthérie couchée et 5 gouttes d'HV d'arnica. Appliquez en massages locaux 3 fois par jour.

Choc

Appliquez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'héli-chryse sur la zone choquée et renouvelez 2 ou 3 fois dans les minutes qui suivent.

Contracture musculaire

Appliquez 4 à 5 gouttes pures d'HE de lavande officinale sur le muscle douloureux et massez légèrement.

Courbature

Mélangez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée, 3 gouttes d'HE de gaulthérie couchée et 1 cuillère à café d'HV d'arnica. En prévention, appliquez cette préparation en friction sur la zone sollicitée juste avant l'effort, puis en massage profond après l'effort.

Crampes

Appliquez 2 gouttes d'HE de lavande officinale et 2 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné sur les muscles douloureux. Massez assez profondément pour rétablir la circulation du sang et détendre les fibres musculaires.

Douleurs articulaires

Massez vos articulations avec une lotion composée de 10 ml d'HV de millepertuis, 50 gouttes d'HE de gaulthérie couchée et 20 gouttes d'HE de lavande.

Douleurs musculaires

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné à 20 gouttes d'HV d'arnica et frictionnez les muscles douloureux.

Entorse

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 3 gouttes d'HE de lavande officinale dans un bol d'eau glacée. Placez un tissu fin sur la surface de l'eau pour absorber l'huile. Essorez le tissu et appliquez-le sur l'entorse pendant 15 à 20 minutes.

Maux de dos

Mélangez 4 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 4 gouttes d'HE de gingembre dans 20 ml d'HV d'arnica. Appliquez en massages sur les zones douloureuses 2 fois par jour.

Maux de tête

Trempez un mouchoir dans de l'eau très froide, arrosez-le de quelques gouttes d'HE de lavande officinale et d'HE de menthe poivrée et appliquez-le sur le front en veillant à ne pas l'approcher des yeux. Renouvelez aussi souvent que nécessaire.

+

Avalez 1 goutte d'HE de menthe poivrée dans 1 cuillère à café de miel plongée dans une tasse de thé ou de tisane.

+

Diffusez dans les pièces à vivre (chambre, bureau...) pendant une dizaine de minutes, quelques gouttes d'HE de lavande officinale et d'HE de menthe poivrée, de préférence à l'aide d'un diffuseur électrique.

Polyarthrite rhumatoïde

Mélangez 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de camomille romaine dans 30 ml d'HV de macadamia et appliquez délicatement, sans masser, sur les zones douloureuses 3 fois par jour.

Rhumatismes

Mélangez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée, 10 gouttes d'HE de gaulthérie couchée et 1 cuillère à café d'HV de millepertuis. Appliquez en massages profonds (mais sans faire mal) sur les articulations douloureuses, 3 fois par jour.

Sciatique

Dans un petit flacon de 5 ml, mélangez 1 ml d'HE de menthe poivrée, 1 ml d'HE de gaulthérie couchée et 3 ml d'HV d'arnica. Appliquez 10 gouttes en massages locaux légers le long du nerf à vif, 3 fois par jour.

Spasmes musculaires

Appliquez 4 à 5 gouttes d'HE de lavande officinale sur le muscle douloureux et massez légèrement.

Tendinite

Dans un petit flacon de 5 ml, mélangez 1 ml d'HE de menthe poivrée, 1 ml de gaulthérie couchée et 3 ml d'HV d'arnica. Appliquez 10 gouttes du mélange en massages locaux légers, 3 fois par jour.

Grossesse



Recommandations d'usage des huiles essentielles pendant la grossesse

L'aromathérapie peut « gérer » seule les incidents de parcours (ou accompagner un traitement allopathique directement lié à la grossesse ou non), aider la femme enceinte à retrouver l'équilibre émotionnel (donc celui du fœtus), régler tout problème infectieux, circulatoire, inflammatoire, lié ou non à la grossesse. Mais utilisez exclusivement les huiles essentielles indiquées dans ce livre et respectez les posologies.

Accouchement (antidouleurs, antistress)

Appliquez quelques gouttes d'HE de rose de Damas sur la face interne des poignets et respirez amplement, le plus calmement et profondément possible.

Acné

Dans un petit flacon en verre, mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE d'arbre à thé, 1 goutte d'HE de géranium rosat et 5 ml d'HV de rose musquée. Appliquez 1 goutte de ce mélange sur les boutons, 2 fois par jour jusqu'à amélioration nette.

Aérophagie (éructations, renvois)

Dans une petite cuillère, mélangez 2 gouttes d'ess. de citron et 5 gouttes d'HV d'olive. Versez sous la langue, juste après les repas du midi et du soir, pendant 4 à 5 jours si nécessaire.

Agitation

Mélangez 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'HE d'ylang-ylang et 1 cuillère à soupe de base pour bain. Versez votre mélange dans la baignoire une fois l'eau coulée (37 °C). Le soir, prenez un bain d'au moins 20 minutes, sortez de l'eau sans vous rincer, enveloppez-vous dans un peignoir bien moelleux et allez vous coucher.

Allaitement (arrêter l')

Dans un petit flacon, mélangez 1 ml d'HE de menthe poivrée, 1 ml d'HE de lentisque pistachier, 1 ml d'HE d'hélichryse italienne et 7 ml d'HV de calophylle. Appliquez 6 gouttes de ce mélange sur les seins 2 à 3 fois par jour.

+

Laissez fondre dans la bouche 2 gouttes d'HE de menthe poivrée sur 1 comprimé neutre, 3 fois par jour.

Il est impératif d'arrêter d'allaiter dès la première utilisation.

Angoisse, anxiété

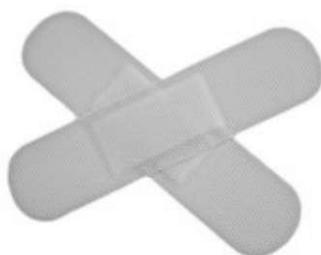
Versez 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de petit grain dans votre diffuseur. Diffusez 10 minutes, matin et soir, ou 10 minutes par heure en cas de crise.

Assouplissement du périnée

Mélangez 2 gouttes d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE d'ylang-ylang, 1 goutte d'HE de camomille et 5 gouttes d'HV de germe de blé. Appliquez en massages doux sur le périnée, 2 fois par jour, pendant les 15 jours précédant la date prévue de l'accouchement.

Blessures légères et plaies

Mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE d'arbre à thé et 2 gouttes d'HV de calendula. Après avoir lavé la plaie à l'eau et au savon, appliquez ce mélange 3 fois par jour pendant 2 jours, puis matin et soir jusqu'à la cicatrisation.



Bronchite

Mélangez 1 goutte d'HE d'arbre à thé, 1 goutte d'HE de ravintsara, 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié et 4 gouttes d'HV de noisette. Appliquez sur le thorax et le haut du dos, 3 fois par jour pendant 10 jours.

Chute de cheveux

Dans un petit flacon en verre de 30 ml, mélangez 2 ml d'HE de lavande officinale, 2 ml d'HE de géranium rosat, 2 ml d'HE de laurier noble et complétez d'HV de jojoba. Appliquez chaque soir 10 gouttes de cette lotion sur l'ensemble du cuir chevelu. Massez doucement.

+

Versez 4 gouttes d'ess. de citron dans votre dose habituelle de shampooing (de préférence à l'argile).

Crampes

Mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE d'eucalyptus citronné et 3 gouttes d'HV de noisette. Massez localement avec ce mélange 3 à 5 fois par jour pendant 1 jour ou 2. Chauffez le muscle le plus longtemps possible entre vos mains.

Cystite

Mélangez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé, 2 gouttes d'HE de thym à thujanol, 2 gouttes d'HE de basilic et 6 gouttes d'HV de noisette. Massez le bas-ventre avec cette formule, 4 fois par jour pendant 8 jours.

Démangeaisons et prurigo de la grossesse

Mélangez 3 gouttes d'HE de lavande officinale, 3 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné, 3 gouttes d'HE de géranium rosat, 5 ml d'HV de calendula et 5 ml d'HV de bourrache. Appliquez localement, 2 à 3 fois par jour jusqu'à disparition des démangeaisons.

Dépression post-partum

Dans un petit flacon, mélangez 15 ml d'HV de noyaux d'abricot et 4 gouttes d'HE de rose de Damas. Posez 1 goutte du mélange sur la face interne des poignets et respirez profondément chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

+

Appliquez 5 gouttes du même mélange sur le plexus solaire 3 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

+

Versez 1 goutte d'HE de rose de Damas et 1 goutte d'HE de camomille sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 2 fois par jour.

Détox hépatique

Pendant la grossesse

Versez 2 gouttes d'ess. de citron dans ½ cuillère à café d'HV d'olive. Laissez fondre en bouche 3 fois par jour pendant 8 jours par mois. Vous pouvez remplacer l'HV d'olive par ½ cuillère à café de miel, à plonger dans une tasse de thé.

Après la grossesse

Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée, 1 goutte d'HE de romarin à cinéole, 1 goutte d'HE thym à thujanol, 1 goutte d'HE de livèche et 1 cuillère à café de miel. Versez le tout dans ½ litre d'infusion de romarin. Buvez en 24 heures, en cure de 8 jours.

Digestion difficile

Versez 1 goutte d'ess. de citron dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche après les repas lourds.

Eczéma

Mélangez 5 gouttes d'HE d'arbre à thé, 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 1 cuillère à café d'HV d'onagre. Appliquez en massages très légers sur les zones concernées 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Engelures

Mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale et 2 gouttes d'HV de rose musquée. Appliquez localement, 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Engorgement des seins

Mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE d'arbre à thé, 1 goutte d'HE de ciste, 1 goutte d'HE de géranium rosat et 5 gouttes d'HV de millepertuis. Appliquez sur les mamelons après chaque tétée OU imbibezen une compresse à glisser

dans le soutien-gorge et renouvelez toutes les 4 heures. Avant la tétée suivante, passez sur les mamelons de l'HV d'olive ou de colza puis essuyez soigneusement.

Épisiotomie

Mélangez 3 gouttes d'HE de lavande officinale et 1 cuillère à soupe de base pour bain dans une bassine (ou un bidet) d'eau tiède et faites un bain de siège de 5 minutes 2 fois par jour jusqu'à cicatrisation.

+

Mélangez 2 gouttes d'HE de lavande officinale et 2 gouttes d'HV de rose musquée. Appliquez 3 fois par jour sur la coupure, jusqu'à cicatrisation complète.

Fausse contractions

Mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE de camomille romaine, 1 goutte d'HE de basilic et 3 gouttes d'HV de noisette. Appliquez sur le bas-ventre et le bas du dos, tous les quarts d'heure pendant 1 ou 2 heures (cessez dès que les contractions s'arrêtent).

Grippe

Versez 10 gouttes d'ess. de citron dans votre diffuseur. Diffusez 2 fois par jour pendant 10 minutes à chaque fois. Alternez avec 10 gouttes d'HE de ravintsara, 2 fois par jour pendant 10 minutes.

Hémorroïdes

Dans un petit flacon de 5 ml en verre, mélangez 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'HE de lentisque pistachier, 5 gouttes d'HE d'hélichryse et complétez d'HV de calendula. Appliquez 2 gouttes de ce mélange après chaque toilette et après chaque selle, jusqu'à 4 à 6 fois par jour.

Herpès génital

Dans un petit flacon en verre, mélangez 1 goutte d'HE d'arbre à thé, 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE de ravintsara et 20 gouttes d'HV de millepertuis. Appliquez localement cette préparation 4 à 5 fois par jour dès les premiers picotements. N'attendez pas que l'herpès « sorte » pour vous traiter.

Herpès labial

Dans un petit flacon en verre, mélangez 1 goutte d'HE d'arbre à thé, 1 goutte d'HE de lavande officinale et 1 goutte d'HE de ravintsara. Appliquez localement ces 3 gouttes pures 8 à 10 fois par jour dès les premiers picotements.

Hypertension

Mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE d'ylang-ylang et 2 gouttes d'HV de noisette. Appliquez sur le plexus solaire, sur la face interne des poignets et respirez profondément, 2 à 3 fois par jour.

Insomnie

Versez 10 gouttes d'HE de lavande officinale dans votre diffuseur et diffusez 15 minutes dans la chambre, à l'heure du coucher.

+

Versez quelques gouttes de lavande officinale sur l'oreiller.

+

Dans un petit flacon en verre, mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE de marjolaine, 1 goutte d'HE d'ylang-ylang et $\frac{1}{4}$ de cuillère à café d'HV de noisette. Faites-vous masser la colonne vertébrale avec ce mélange 15 minutes avant le coucher.

Ou

Mélangez 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang, 5 gouttes d'HE de marjolaine et 1 cuillère à soupe de base pour bain. Versez votre mélange dans la baignoire une fois l'eau coulée (37 °C). Le soir, prenez un bain d'au moins 15 minutes, sortez de l'eau sans vous rincer, enveloppez-vous dans un peignoir bien moelleux et allez vous coucher.

Jambes lourdes

Mélangez 10 gouttes d'ess. de citron, 10 gouttes d'HE de thym à thujanol et 1 cuillère à soupe de base pour bain. Versez dans la baignoire une fois l'eau (35 °C) coulée. Le soir, prenez un bain de 15 minutes environ, sortez de l'eau sans vous rincer, enveloppez-vous dans un peignoir bien moelleux et allez vous coucher.

+

Massez vos jambes de bas en haut avec un mélange de 1 goutte d'ess. de citron, 3 gouttes d'HE de cyprès et 5 ml d'HV de calophylle, 1 ou 2 fois par jour.

Libido faible

Appliquez 1 goutte d'HE de rose de Damas sur le plexus solaire, 1 goutte sur la face interne de chaque poignet et respirez profondément, matin et soir, jusqu'à amélioration.

+

Dans un petit flacon en verre, mélangez 1 ml d'HE de rose de Damas et 9 ml d'HV de rose musquée. Demandez à votre partenaire de vous masser la colonne vertébrale avec quelques gouttes de ce mélange, le soir.

+

Respirez à même le flacon d'HE de rose de Damas ouvert, 3 à 4 fois par jour.

Mal de tête

Versez 10 gouttes d'HE de lavande officinale dans votre diffuseur et diffusez 10 minutes.

+

Appliquez 2 gouttes d'HE de camomille romaine sur le front, les tempes, la nuque, là où ça fait mal.

Mal des transports

Versez 1 goutte d'ess. de citron ou d'HE de gingembre dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre sous la langue, autant de fois que nécessaire au cours du trajet.



Masque de grossesse

Appliquez sur les taches 1 goutte d'HE de céleri le matin et 1 goutte d'ess. de citron le soir, diluées dans les crèmes de jour ou de nuit (pas d'exposition au soleil sans écran ensuite, cela risquerait d'aggraver les taches !).

Mummy blues

Mélangez 5 gouttes d'ess. de citron, 5 gouttes d'HE de néroli et 1 cuillère à soupe de base pour bain. Versez dans la baignoire une fois l'eau (37 °C) coulée. Le matin, prenez un bain de 10 minutes, sortez de l'eau sans vous rincer (donc lavez-vous sous la douche avant).

Mycose buccale

Dans un verre, mélangez 1 goutte d'HE d'arbre à thé, 1 goutte d'HE de laurier noble et 8 gouttes de labrafil (dispersant en vente en pharmacie). Complétez d'eau tiède, mélangez et faites 4 à 5 bains de bouche par jour.

+

À partir du 4^e mois

Versez 1 goutte d'HE d'arbre à thé et 1 goutte d'HE de laurier noble dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 3 fois par jour pendant 10 jours.

Mycose cutanée (mycose de la peau)

Dans un flacon en verre de 15 ml, mélangez 3 ml d'HE d'arbre à thé, 2 ml d'HE de géranium rosat, 3 ml d'HE de laurier noble

et 7 ml d'HV de jojoba. Appliquez quelques gouttes sur la zone concernée 2 fois par jour, pendant 5 à 6 semaines.

Nausées

Versez 2 gouttes d'ess. de citron dans ½ cuillère à café de miel et sucez avant de vous lever.

Ou

Versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche. Répétez selon les besoins.

Rétention d'eau

À partir du 4^e mois de grossesse

Versez 1 goutte d'ess. de citron dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche, 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours.

Surpoids

À partir du 4^e mois de grossesse

Déposez directement sous la langue 1 goutte d'ess. de citron et laissez fondre en bouche 3 fois par jour.

+

Mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE de petit grain bigarade et 2 gouttes d'HV noisette. Appliquez sur la face interne des poignets (respirez profondément) et le plexus solaire 2 à 3 fois par jour.

+

Mélangez 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'HE de petit grain bigaradier et 1 cuillère à soupe de base pour bain.

Versez dans la baignoire une fois l'eau (38 °C) coulée. Le soir, prenez un bain d'au moins 15 minutes, sortez de l'eau sans vous rincer, enveloppez-vous dans un peignoir bien moelleux et allez vous coucher.

Varices et varicosités

Mélangez 1 goutte d'ess. de citron, 1 goutte d'HE de lentisque pistachier, 1 goutte d'HE d'hélichryse et 5 gouttes d'HV de calophylle. Massez les jambes de bas en haut, en insistant le long de la veine en cause, matin et soir. Attention ! Pas d'exposition au soleil après l'application ! Si c'est l'été et que vous êtes jambes nues, faites vos massages le soir.

Vergetures

Exclusivement après l'accouchement et après l'allaitement

Dans un flacon en verre teinté de 60 ml, mélangez 2 ml d'HE de niaouli, 2 ml d'HE de ciste ladanifère, 1 ml d'HE de sauge sclarée, 1 ml d'HE d'hélichryse et 2 ml d'HE de géranium rosat. Complétez d'HV de rose musquée. Appliquez quelques gouttes du mélange sur les vergetures en massages énergiques.

Zona

Mélangez 1 goutte d'HE d'arbre à thé, 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE de ravintsara et 5 gouttes d'HV de millepertuis. Appliquez très souvent dans la journée sur les vésicules, jusqu'à 8 fois par jour.

ORL (problèmes respiratoires)

Angine

Diluez 1 goutte d'HE d'arbre à thé dans 1 cuillère à café de miel que vous suçerez 2 à 3 fois par jour. Plongez-la éventuellement dans une tisane de plante aromatique (thym, romarin, sauge...). Buvez 2 à 3 fois par jour.

+

Diluez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'HE d'arbre à thé dans 1 cuillère à soupe de miel d'acacia. Mélangez dans un demi-verre d'eau tiède. Remuez soigneusement et faites des gargarismes 3 fois par jour pendant 3 jours.

Arrêter de fumer

Préparez le mélange suivant dans un petit flacon : 12 gouttes d'ess. de citron, 8 gouttes d'HE de menthe et 4 gouttes d'HE d'eucalyptus globuleux. Chaque fois que vous avez envie de fumer, dégainez votre flacon et respirez.



Asthme (hors crise)

Le soir, diffusez dans la chambre à coucher 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié pendant 10 minutes.

+

Versez 5 gouttes d'HE de menthe poivrée et 3 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans un bol. Complétez d'eau presque bouillante.

La tête recouverte d'une serviette, penchez-vous au-dessus du bol pour respirer les vapeurs qui s'en dégagent pendant 10 minutes.

+

Sucez 1 cuillère à soupe de miel dans laquelle vous aurez dilué 1 goutte d'HE de romarin à cinéole.

Asthme nerveux

Versez dans un diffuseur 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de petit grain. Diffusez pendant 10 minutes matin et soir.

+

Posez 2 gouttes d'ess. de mandarine sur un comprimé neutre à sucer 2 à 3 fois par jour lorsque le stress monte.

Bronchite

Versez 4 gouttes d'HE d'arbre à thé et 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans un bol d'eau chaude et faites des inhalations à raison de 2 séances de 10 minutes chaque jour.

+

Mélangez 5 gouttes d'HE d'arbre à thé et 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans 20 ml d'HV de noisette. Frictionnez la poitrine et le haut du dos avec 1 cuillère à café du mélange 2 fois par jour.

+

Laissez diffuser 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans les pièces à vivre à l'aide d'un diffuseur électrique 20 minutes le matin et 20 minutes le soir.

Coqueluche

Versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale dans 1 cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour.

+

Laissez diffuser 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de thym à linalol dans les pièces à vivre à l'aide d'un diffuseur électrique 20 minutes le matin et 20 minutes le soir.

Coup de froid

Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 10 gouttes d'HE de ravintsara dans 1 cuillère à café de base pour bain. Versez dans l'eau du bain (38 °C) et plongez-y pendant 20 minutes. Ne vous rincez pas. Enveloppez-vous et filez au lit bien chaud.



Fièvre et maladies infectieuses (enfants et bébés)

Pour calmer : massez doucement son plexus solaire et la face intérieure de ses poignets avec 2 gouttes d'HE de lavande officinale diluées dans 1 cuillère à café d'HV d'amande douce, plusieurs fois par jour.

Pour traiter (coliques, infections diverses, troubles du sommeil) : massez son ventre avec 1 goutte d'HE de lavande officinale et 1 goutte d'HE de bois de Hô diluées dans 1 cuillère à café d'HV d'amande douce, plusieurs fois par jour.

Grippe

Dans 1 cuillère à soupe de base pour bain, diluez 10 gouttes d'HE d'arbre à thé et 10 gouttes d'HE de ravintsara. Faites couler l'eau à 38 °C, versez ce mélange et restez au moins 20 minutes dans le bain. Ne vous rincez pas.

+

Vaporisez un mélange à parties égales d'HE d'arbre à thé et d'HE d'eucalyptus radié pour désinfecter l'air.

+

Mélangez 4 gouttes d'HE d'arbre à thé, 4 gouttes d'ess. de citron et 2 gouttes d'HE de bois de Hô dans 20 ml d'HV de macadamia. Appliquez en massages 10 gouttes de ce mélange sur la gorge, la poitrine et le haut du dos 4 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Infection pulmonaire

Appliquez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé sur le thorax et sur le haut du dos 4 fois par jour pendant 10 jours.

+

Versez 1 goutte d'HE d'arbre à thé dans 1 cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 4 fois par jour pendant 10 jours.

Laryngite

Appliquez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée diluées dans 10 gouttes d'HV de noisette autour de l'oreille, sur la gorge, 3 fois par jour (attention de ne pas appliquer trop près des yeux).

+

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié et 5 gouttes de ravintsara. Versez le tout dans un bol d'eau très chaude, au-dessus duquel vous « enfermerez » votre visage grâce à une grande serviette. Respirez pendant 10 bonnes minutes. Ne sortez pas pendant les 2 heures qui suivent l'inhalation.

Nez bouché

Posez 1 goutte d'HE de menthe poivrée sous la langue et renouvelez si nécessaire 2 à 3 fois par jour.

Oreillons

Appliquez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé diluées dans un peu d'HV d'amande douce autour des oreilles, sur les mâchoires et le cou, 3 fois par jour pendant 5 jours.

Otite

Mélangez 1 goutte d'ess. de citron, 1 goutte d'HE d'arbre à thé. Appliquez en massage autour de l'oreille et renouvelez 3 fois par jour jusqu'à ressentir une amélioration sensible.

OU, si l'oreille ne coule pas

Imprégnez une mèche de coton de ce mélange et introduisez-la dans l'oreille qui fait mal. Renouvelez autant de fois que nécessaire jusqu'à ressentir une amélioration sensible.

Rhinopharyngite

Appliquez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé 4 fois par jour sur le thorax, les ailes du nez, la gorge pendant 2 à 3 jours.

+

Versez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 4 fois par jour pendant 2 ou 3 jours.

+

Versez 10 gouttes d'HE d'arbre à thé et 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans votre diffuseur et diffusez 1 heure le matin et 1 heure le soir.

Rhume des foins

Dans un flacon-spray, versez 200 ml d'eau, 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'HE de menthe poivrée et ½ cuillère à café de labrafil. Secouez énergiquement avant de vaporiser dans les pièces à vivre 2 à 3 fois par jour.

+ en période aiguë

Posez sur ½ sucre de canne 1 goutte d'HE de lavande officinale et 1 goutte d'HE d'estragon. Absorbez et renouvelez plusieurs fois si nécessaire les jours de manifestations aiguës.

Sinusite

Versez 4 gouttes d'HE d'arbre à thé et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans un bol d'eau chaude et faites une inhalation 2 fois par jour pendant 10 minutes. Ne sortez pas pendant 2 heures.

+

Mélangez 6 gouttes d'HE d'arbre à thé et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans 10 ml d'HV de noisette. Appliquez ½ cuillère à café de ce mélange en massages doux sur le front et au niveau des sinus de chaque côté du nez, 2 à 3 fois par jour.

+

Dans un petit flacon muni d'un compte-gouttes à bout rond, mélangez 5 gouttes d'HE d'arbre à thé, 5 gouttes d'HE de niaouli et 30 ml d'HV de calendula. Après vous être lavé le nez avec un spray d'eau de mer, instillez 2 gouttes du mélange dans chaque narine, 4 à 5 fois par jour pendant 3 jours.

Toux grasse

Mélangez 4 gouttes d'HE d'arbre à thé, 4 gouttes d'HE d'eucalyptus radié et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans 10 ml d'HV de noisette. Frictionnez la poitrine et le haut du dos avec 8 gouttes du mélange 2 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

+

Déposez 1 goutte d'HE d'arbre à thé directement sous la langue et laissez fondre en bouche 4 fois par jour.

Toux sèche

Versez 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée sur un mouchoir et respirez chaque fois que c'est nécessaire.



Peau (problèmes dermato)

Abcès

Appliquez 1 goutte d'HE d'arbre à thé et 1 goutte d'HE de laurier noble pures sur l'abcès 3 fois par jour pendant 5 jours.

Acné

Dans un flacon de 15 ml, mélangez 5 ml d'HE d'arbre à thé et 10 ml d'HV de noyau d'abricot. Appliquez cette huile matin et soir sur les zones infectées. Conservez à l'abri de la lumière.

Boutons, furoncles

Mélangez 5 gouttes d'HE d'arbre à thé et 5 gouttes d'HE de lavande officinale dans 20 ml d'HV de calendula. Appliquez 3 fois par jour sur une peau parfaitement nettoyée.

Brûlure

Dans un petit flacon, mélangez 2 ml d'HE de lavande officinale, 3 ml d'HE de lavande aspic et 5 ml d'HV de rose musquée. Après avoir refroidi la brûlure sous l'eau froide pendant 5 minutes, appliquez 3 à 8 gouttes de ce mélange 4 fois par jour pendant 3 à 6 jours, selon besoin.

Si la brûlure est petite, appliquez directement quelques gouttes d'HE de lavande officinale sur la zone lésée. Renouvelez toutes les 10 minutes jusqu'à ce que la douleur s'estompe.

Cicatrice

Mélangez 2 gouttes d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE d'hélichryse et 4 gouttes d'HV de rose musquée. Appliquez le mélange sur la cicatrice 2 fois par jour pendant 10 jours. Massez doucement sur toute la longueur pour activer la circulation du sang et favoriser ainsi les échanges entre les cellules de la peau dans cette zone perturbée.

Coupure

Appliquez sur la coupure 1 goutte d'HE de lavande officinale et 1 goutte d'HE d'arbre à thé 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours. Couvrez d'un pansement.

Démangeaisons (toutes régions corporelles)

Dans un petit flacon, mélangez 3 ml d'HE de lavande officinale, 1 ml d'HE de menthe poivrée et 30 ml d'HV de calendula. Appliquez 3 à 8 gouttes de ce mélange (selon l'étendue de la surface à traiter) localement, 4 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Démangeaisons anales

Mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE de camomille et 3 gouttes d'HV d'amande douce. Appliquez quelques gouttes de ce mélange localement, après chaque toilette et chaque selle.

Ecchymose (bleu)

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 3 gouttes d'HE de camomille romaine dans un bol d'eau glacée. Placez un tissu fin sur la surface de l'eau pour absorber l'huile. Essorez le tissu et appliquez-le sur l'ecchymose pendant 15 à 20 minutes.

Eczéma

Diluez 10 gouttes d'HE d'arbre à thé et 10 gouttes d'HE de lavande officinale dans 1 cuillère à soupe de base pour bain. Versez dans la baignoire remplie et plongez dans ce bain apaisant pour 20 minutes.

+

Dans un petit flacon de 5 ml, mélangez 1 ml d'HE de lavande officinale, 1 ml d'HE de géranium rosat et 13 ml d'HV de rose musquée. Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange 3 à 4 fois par jour. Cette formule est antidémangeaison, nourrissante, cicatrisante et anti-inflammatoire cutanée.

Escarres

Prévention : versez 50 gouttes d'HE de lavande officinale dans 25 cl de vinaigre de cidre. À l'aide d'un linge humide, appliquez ce mélange 3 fois par jour sur les zones à risques.

Traitement : dans un petit flacon, mélangez 3 ml d'HE de lavande officinale, 3 ml d'HE d'hélichryse et 4 ml d'HV de rose musquée. Appliquez 6 gouttes de ce mélange sur les zones lésées 4 fois par jour et laissez la plaie à l'air libre le plus longtemps et souvent possible.

Gale

Dans un petit flacon de 10 ml, mélangez 3 ml d'HE d'arbre à thé, 2 ml d'HE de girofle et 5 ml d'HV de macadamia. Appliquez quelques gouttes du mélange 3 fois par jour sur les zones parasitées.

Gerçure

Mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale, 1 goutte d'HE de myrrhe et 2 gouttes d'HV d'amande douce. Appliquez sur la gerçure 2 fois par jour jusqu'à réparation totale.

Herpès labial

Appliquez du bout du doigt 1 goutte pure d'HE d'arbre à thé 6 à 8 fois par jour sur la zone qui picote, pendant 2 jours, puis 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation.

Impétigo

Appliquez 1 goutte pure d'HE d'arbre à thé sur la zone concernée 3 fois par jour pendant 8 à 10 jours.

Lèvres gercées

Dans un petit flacon en verre de 10 ml, mélangez 2 ml d'HE de lavande officinale et 8 ml d'HV de rose musquée. Appliquez 2 gouttes de cette préparation 2 à 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation complète.

Mycose unguéale (mycose de l'ongle)

Dans un flacon en verre de 10 ml, mélangez 3 ml d'HE d'arbre à thé, 2 ml d'HE de géranium rosat, 3 ml d'HE de laurier noble et 2 ml d'HE de bois de Hô. Étalez 1 goutte de ce mélange sur l'ongle, matin et soir, pendant 5 à 6 semaines, voire plus si nécessaire.

Ongle incarné

Prenez un bain de pieds bien chaud. Trempez un carré de coton dans 1 cuillère à café d'HV d'olive mélangée à 3 gouttes d'HE d'arbre à thé. Enveloppez l'ongle incarné dans le coton, enfiler une chaussette par-dessus et gardez le tout toute la nuit.

Pied d'athlète

Préparez un mélange de 2 ml d'HE d'arbre à thé et 3 ml d'HV de jojoba. Après chaque bain ou douche, séchez consciencieusement vos pieds et appliquez quelques gouttes du mélange sur les zones atteintes.

+

Remplissez une bassine d'eau chaude. Diluez 4 gouttes d'HE d'arbre à thé et 3 gouttes d'HE de lavande officinale dans 1 cuillère à café de base pour bain. Versez le mélange dans la bassine, remuez et plongez-y vos pieds pendant 20 minutes. Ne vous rincez pas mais séchez bien.



Piqûre d'insecte (guêpe, abeille, moustique...) et morsure d'animal

Appliquez le plus tôt possible sur la piqûre 1 goutte d'HE d'arbre à thé et 1 goutte d'HE de lavande aspic. Renouvelez 3 fois dans la journée.

Plaie

Lavez la plaie à l'eau et au savon, rincez abondamment sous l'eau claire. Puis appliquez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé sur la blessure en débordant afin d'aseptiser aussi les abords. Recommencez plusieurs fois dans la journée.

Si vous saignez beaucoup, mélangez plutôt 1 goutte d'HE d'arbre à thé et 1 goutte d'HE de ciste. Appliquez sur la plaie.

Antiseptiques : pourquoi préférer les HE aux grands classiques ?

Alcool à 90° : les enfants en ont peur, « ça pique ». De plus, il est irritant et desséchant.

Alcool camphré : le camphre est un actif naturel potentiellement toxique et irritant, il est donc contre-indiqué pour nettoyer des plaies.

Alcool iodé : l'iode aseptise rapidement et accélère la cicatrisation, mais ses formes traditionnelles piquent, assèchent la peau et tachent. De plus il est contre-indiqué en cas d'allergie à l'iode, chez l'enfant de moins de 30 mois et plus ou moins pendant la grossesse.

Eau oxygénée : elle est très efficace mais détruit les cellules saines, compromettant la cicatrisation. Ne jamais utiliser en compresses laissées en contact prolongé. →

Éosine : elle est très peu puissante et surtout utilisée pour assécher les plaies.

Éther : aucun effet antiseptique. De plus ses vapeurs sont toxiques.

Les HE : elles sont à la fois très antibactériennes et cicatrisantes.

Poux

Prévention (en cas d'épidémie) : versez 10 gouttes d'HE de lavande officinale dans une bouteille de shampoing (25 cl) et utilisez comme d'habitude.

Traitement : massez tout le cuir chevelu avec une compresse imbibée de 5 gouttes d'HE d'arbre à thé et de 10 gouttes d'HE de lavandin. Couvrez la tête d'un bonnet pour la nuit. Réitérez ce traitement 3 jours de suite et 8 jours plus tard.

Tique

Appliquez 3 gouttes d'HE d'arbre à thé localement. Attendez 5 minutes puis ôtez le rostre avec un tire-tique (en pharmacie). Désinfectez ensuite avec 1 goutte de la même HE. Surveillez bien l'évolution.

Vergetures

Dans un petit flacon de 10 ml, mélangez 8 ml d'HV d'avocat avec 1 ml d'ess. de citron et 1 ml de ciste. Appliquez quelques gouttes de la préparation en massages matin et soir sur les zones nervurées (seins, cuisses, ventre).

Verrue

Appliquez 1 goutte d'HE d'arbre à thé pure sur la verrue et recouvrez d'un petit pansement. Renouvelez tous les jours jusqu'à disparition.

Vitiligo (taches blanches)

Dans un petit flacon de 10 ml, mélangez 4 ml d'HE d'arbre à thé, 1 ml d'ess. de bergamote et 5 ml d'HV de macadamia. Appliquez quelques gouttes de ce mélange 2 fois par jour sur les zones cutanées atteintes.

Zona

Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale, 10 gouttes d'HE de ravintsara dans 1 cuillère à soupe de base pour bain. Lorsque le bain chaud est coulé (38 °C), versez dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau pendant 20 minutes. Renouvelez 2 fois par jour jusqu'à la guérison.

+

Dans un petit flacon, mélangez 2 ml d'HE de lavande officinale, 3 ml d'HE de niaouli et 10 ml d'HV de millepertuis. Appliquez 5 gouttes de la préparation en massage le long du nerf douloureux 5 à 6 fois par jour.



Systeme digestif

Aérophagie

Déposez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée directement sous la langue et laissez fondre 3 à 4 fois par jour.

+

Massez doucement le bas-ventre avec 2 gouttes d'HE de lavande officinale 3 fois par jour.

Aigreurs d'estomac

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'ess. de citron dans ½ cuillère à café de miel et avalez en fin de repas. Répétez en cas de besoin.

+

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV de calendula. Appliquez en massages sur l'abdomen après chaque repas pendant quelques jours.

Appétit (manque d')

Diluez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans ½ cuillère à café de miel et avalez avant les repas. À prendre en cures d'une vingtaine de jours.

Ballonnements

Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée, 1 goutte d'HE d'estragon et 1 cuillère à café d'HV de noisette. Massez l'abdomen avec ce mélange en mouvements circulaires avec le plat de la main.

+

Avalez 1 goutte d'HE d'estragon dans $\frac{1}{4}$ de cuillère à café d'HV d'olive lors des sensations désagréables.

Colique

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, 2 gouttes d'HE d'estragon et 4 gouttes d'HE de gingembre dans 10 ml d'HV de noisette. Massez doucement l'abdomen en mouvements circulaires et couvrez d'une bouillotte chaude.

Constipation

Versez 1 goutte d'HE de lavande officinale et 1 goutte d'HE de gingembre dans 1 cuillère à café de miel et diluez le tout dans $\frac{1}{2}$ verre d'eau tiède. Avalez 2 à 3 fois par jour.

+

Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 1 goutte d'HE de petit grain dans 1 cuillère à café d'HV de noisette et appliquez sur le ventre en mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre. Renouvelez l'application 2 fois par jour.

Crise de foie

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans $\frac{1}{2}$ cuillère à café de miel et avalez en fin de repas, 3 fois par jour pendant 3 jours.

+

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, 1 goutte d'HE de romarin à verbénone et 10 gouttes d'HV de noisette. Appliquez en massage sur l'abdomen 3 fois par jour.

Diarrhée

Versez 1 goutte d'HE d'arbre à thé et 1 goutte d'HE de cannelle de Ceylan dans 1 cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 4 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

+

Appliquez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé en massage sur le ventre 3 à 5 fois par jour, pendant 2 jours.

Digestion lente

Diluez 1 goutte d'ess. de citron et 1 goutte d'HE de menthe poivrée dans 1 cuillère à café de miel. Plongez-la dans une boisson chaude et buvez à la fin de chaque repas durant quelques jours.

Flatulences

Diluez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 1 goutte d'HE d'estragon dans une petite cuillère de miel et laissez fondre en bouche 2 fois par jour.

+

Massez le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre avec 2 gouttes d'HE de lavande officinale, 1 ou 2 fois par jour.

Foie fatigué

Massez la région du foie avec un mélange composé de $\frac{1}{4}$ de cuillère à café d'HE de noisette à laquelle vous ajouterez 2 gouttes d'ess. de citron et 3 gouttes d'HE de romarin à verbénone, 3 fois par jour pendant 10 jours.

Gastro

Posez 1 goutte d'HE de menthe poivrée sous la langue 6 fois par jour entre les repas, pendant 3 jours, puis 3 fois par jour pendant 2 jours.

+

Mélangez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée, 1 goutte d'HE d'estragon et 10 gouttes d'HV de noisette. Appliquez en massage sur le ventre 6 fois par jour pendant 5 jours.

Gueule de bois

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée sur un mouchoir et respirez profondément.

+

Versez le jus de ½ citron dans une tasse, remplissez d'eau tiède et plongez-y une cuillère de miel dans laquelle vous aurez dilué 1 goutte d'ess. de citron.

Hépatite virale

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 3 fois par jour, par cures de 20 jours.

+

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'HE de ravintsara dans 10 gouttes d'HV de noisette. Appliquez en massage sur la région du foie, matin et soir pendant 20 jours.

Indigestion

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, 4 gouttes d'HE de gingembre dans 5 ml d'HV de noisette. Prélevez 5 à 6 gouttes de ce mélange et appliquez en massage sur la région de l'estomac 3 fois par jour.

+

Sucez un comprimé neutre sur lequel vous aurez posé 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, 3 fois en 24 heures.

Insuffisance hépatique

Après les repas, sucez une petite cuillère de miel dans laquelle vous aurez versé 1 goutte d'ess. de citron et 1 goutte d'HE de menthe poivrée.

Lendemain de fête

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche, à répéter en cas de besoin, autant de fois qu'il le faudra.

Mal des transports

Versez 1 goutte d'ess. de citron et 1 goutte d'HE de menthe poivrée sur un demi-sucre. Laissez fondre en bouche. Renouvelez autant de fois que nécessaire.

+

Préparez, dans un petit flacon de 5 ml, un mélange avec 3 ml d'ess. de citron et 2 ml d'HE de menthe poivrée. Avant de prendre

la route (ou la mer, ou les airs...), massez-vous les tempes avec 2 gouttes de cette préparation et renouvelez pendant le voyage.

Conseils anti-cœur au bord des lèvres

- Mangez avant le départ. Mais buvez peu !
- Allongez-vous si possible et faites le moins de choses possibles.
- Évitez les odeurs fortes (cuisine, essence, parfum).
- Si vous avez soif, buvez de l'eau par petites gorgées.
- Ne fumez pas, ne buvez pas d'alcool.

Mycose digestive

Versez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 4 fois par jour pendant 20 jours.

Nausées

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée sur un mouchoir et respirez chaque fois que la sensation de malaise apparaît.

+

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans 1 cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre et avalez plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

Spasmes digestifs

Versez 1 goutte d'HE de lavande officinale et 1 goutte d'HE d'estragon dans 1 cuillère à café de miel et avalez 3 à 4 fois par jour au moment des douleurs.

+

Massez doucement le bas-ventre avec 2 gouttes d'HE de lavande officinale pure 3 fois par jour.

Ulcère à l'estomac

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche. Renouvelez 2 fois par jour.

+

Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée, 1 goutte d'HE de camomille et 5 gouttes d'HV de noisette. Appliquez en massages légers sur l'estomac, 3 fois par jour.

Vers intestinaux (oxyures, ascaris, lamblias...)

Versez 1 goutte d'HE d'arbre à thé et 1 goutte d'HE de camomille noble dans ½ cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 4 fois par jour pendant 3 jours. Renouvelez 15 jours plus tard.

Systeme génito-urinaire

Cystite

Mélangez 5 gouttes d'HE d'arbre à thé et 5 gouttes d'HE de bois de santal dans 1 cuillère à soupe de base pour bain. Versez dans l'eau chaude de votre bain et plongez-y pour 20 minutes.

+

Versez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé dans 1 cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 4 fois par jour pendant 3 jours.

Démangeaisons vaginales

Mélangez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé et 4 gouttes d'HV de calendula. Appliquez du bout du doigt sur l'ensemble de la zone concernée, vous obtiendrez un résultat rapide.

Fertilité (favoriser)

Respirez à même le flacon d'HE de rose de Damas, 3 à 4 fois par jour.

+

Appliquez 3 gouttes d'HE de rose de Damas pure en massage sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale, de l'homme comme de la femme. Le meilleur moment est le soir, pour une détente totale et des rapports sexuels harmonieux. Continuez plusieurs semaines si nécessaire.

Frigidité

Respirez à même le flacon d'HE de rose de Damas plusieurs fois par jour.

Herpès génital

Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée, 1 goutte d'HE d'arbre à thé, 1 goutte d'HE de niaouli et 10 gouttes d'HV de millepertuis. Appliquez avec douceur sur la zone atteinte 5 à 6 fois par jour.

Infection urinaire

Diluez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé et 2 gouttes d'HE de santal dans 1 cuillère à café d'HV de noisette. Appliquez 2 à 3 fois par jour sur le bas du ventre.

Ménopause

Mélangez 3 gouttes d'HE de rose de Damas, 3 gouttes d'HE de sauge sclarée et 4 gouttes d'HE de litsée citronnée dans 20 ml d'HV de bourrache. Appliquez 1 fois par semaine en massage intégral pour un effet tonique et vivifiant.

+

Lorsque vous sentez venir une bouffée de chaleur, massez-vous les tempes et la nuque avec 1 goutte d'HE de lavande officinale.

Mycose vaginale

Versez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé dans une cuillère à café de miel et avalez 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

+

Appliquez 3 gouttes d'HE d'arbre à thé sur le bas-ventre et le bas du dos, 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

+

Mélangez 1 goutte d'HE d'arbre à thé et 5 gouttes d'HV de millepertuis. Appliquez du bout du doigt dans le vagin.

Pertes blanches

Mélangez 20 gouttes d'HE de lavande officinale et ½ cuillère à café de labrafil. Versez le tout dans 1 litre d'eau tiède et procédez à des injections vaginales à l'aide d'une poire vaginale. À faire matin et soir au moment de la toilette.

Prostatite

Dans un petit flacon, mélangez 10 gouttes d'HE d'arbre à thé, 10 gouttes d'HE de cyprès et 10 ml d'HV de macadamia. Appliquez quelques gouttes en massage sur le bas du ventre et du dos 2 fois par jour.

Règles douloureuses

Posez 1 goutte d'HE de menthe poivrée pure sous la langue, et renouvelez en cas de besoin.

Syndrome prémenstruel

Mélangez 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de palmarosa dans 1 cuillère à soupe de base pour bain. Versez dans l'eau chaude de votre bain et plongez-y pour 20 minutes.



Se régaler

Se régaler ? On est toujours partants. Et sans retenue, quand la créativité et les arômes naturels sont de la fête. La cuisine aux huiles essentielles promet des expériences gustatives étonnantes, et pas seulement aux cuisiniers confirmés ; la facilité d'utilisation s'adresse à tous les curieux. Mais attention, main lourde s'abstenir ! L'huile essentielle n'est pas un ingrédient comme les autres, pas même comme une pincée de poudre de cannelle ou de thym ; sa saveur et son parfum sont près de 50 fois plus concentrés que la plante, la graine ou la feuille dont elle est extraite. Quand la recette dit « 1 goutte », n'interprétez pas 2 gouttes sous prétexte que vous adorez la menthe, la goutte en trop peut tout gâcher. Et si vous voulez voler de vos propres ailes, commencez par 1 goutte d'huile essentielle par personne (2 gouttes dans le cas des essences d'agrumes), goûtez, et augmentez la dose si besoin. Plats froids ou cuisinés, les huiles essentielles ne se refusent rien, mais comme

elles supportent mal la cuisson, il faudra les ajouter au dernier moment pour pouvoir profiter de leurs propriétés thérapeutiques : car voilà une autre raison d'inviter les huiles essentielles dans son assiette, les vertus santé si appréciées en aromathérapie. Les 6 huiles essentielles que nous avons sélectionnées pour leurs talents multitâches regorgent de bienfaits qui « travailleront » en sourdine tandis que vous vous régalez.

Les meilleures huiles végétales (supports pour plats salés)

Qui fait quoi ? Quelle huile est la plus riche en oméga 3, 6 ou 9 ? Et la mieux armée pour harmoniser notre statut en graisse ? Celle gorgée d'antioxydants, de vitamine E ? Toutes les huiles sont différentes, aucune n'est parfaite, même si les trois stars pour la santé restent l'huile d'olive, l'huile de noix et l'huile de colza, avec un apport record en bons acides gras. Pour profiter d'une panoplie complète de polyphénols, d'acides gras insaturés et de vitamines, il est donc important de varier les huiles dans son assiette. Ça tombe bien, car nous l'avons vu, pour inviter les huiles essentielles dans les plats salés, il faut les marier avec une huile végétale pour qu'elles se dispersent bien ! L'huile d'olive, on la connaît par cœur, mais d'autres gagnent à être connues. Présentations.



Huile d'amande douce

Vous la connaissez pour son extrême douceur sur la peau des bébés ? Découvrez sa saveur particulièrement délicate, par exemple dans une salade tout en douceur d'avocat-crevettes réveillée par une touche d'essence de citron.

Huile d'argan

Certains lui trouvent des accents de cacao, d'autres une saveur d'olive verte... à faire tester par vos propres papilles, parcimonieusement dans un premier temps, car elle a du caractère. Elle donnera donc du corps à un poisson blanc, un blanc de poulet ou de dinde, et accompagne aussi très bien les crudités et la salade.

Huile de colza

C'est la petite huile qui monte, qui monte. Des chercheurs la propulseraient même au zénith des huiles bienfaitrices. Sa grande force réside dans ses oméga 3, ces pépites dont notre organisme a absolument besoin mais qu'il ne peut produire lui-même. Ajoutez à cela un coenzyme spécialisé dans la protection du cœur et dans le renouvellement des cellules... elle ferait presque mieux que notre huile d'olive adorée et ses « bonnes graisses ». Pas de jalouses : l'idéal nutritionnel en acides gras est atteint lorsqu'elles sont ensemble. Prenez l'habitude de les marier dans vos recettes, vous profiterez des meilleurs apports santé et ne vous priverez pas du goût de l'huile d'olive, celui de l'huile de colza étant nettement plus discret. C'est consommée crue qu'elle veille le mieux sur notre santé.

Huile de noix

Encore une qui ne peut pas renier ses origines, elle sent la noix à plein nez et cette odeur puissante ne s'efface que devant sa maman la noix. Il va falloir la marier avec des huiles essentielles aussi fanfaronnes qu'elle pour qu'elles puissent se faire entendre : HE de clou de girofle, de citronnelle... que des costaudes !

Huile d'olive

Est-ce bien raisonnable de présenter cette diva ? Elle a envahi notre cuisine, promenant sa touche méditerranéenne aussi bien dans une salade de tomates que dans une purée de pommes de terre. Il y a même des accros à la cuisine au beurre à qui elle a fait rendre les armes ! Notre amour pour elle est si grand (et notre palais tellement habitué à elle aujourd'hui) qu'on ne lui interdit aucun rapprochement avec les huiles essentielles, comme dans cette recette de poisson où elle côtoie de l'HE d'ylang-ylang (voir p. 181).

Huile de pépins de courge

Adulée dans les pays germaniques pour ses vertus protectrices contre le cancer de la prostate, elle est peu connue par chez nous. Elle est pourtant intéressante, avec son petit arôme de noix ! Essayez-la dans une salade de mâche, en duo avec du vinaigre de cidre. Elle se prête mal à la friture, il vaut mieux l'utiliser à froid, dans des crudités, par exemple, au côté d'une huile essentielle de basilic.

Huile de sésame

Incontournable dans la cuisine asiatique, qui en abuse sous sa forme « toastée », l'huile de sésame apporte son petit goût de graines grillées avec bonheur dans les légumes, les poissons blancs. N'en abusez pas, elle est forte en goût et devient vite entêtante : 1 cuillère à café au fond d'un wok, une poignée de soja, ½ courgette en bâtons, quelques crevettes jetées dedans, trois allers-retours, et 1 goutte d'essence de citronnelle ajoutée hors du feu... un visa gustatif pour l'Asie !

Les supports sucrés

Nous n'allons pas relancer ici le débat sucre blanc versus sucre complet, tout le monde est à peu près d'accord pour dire que le premier est très raffiné, c'est-à-dire transformé par des processus industriels qui lui rabotent ses atouts santé, et que le second est moins raffiné, donc plus riche. Mais il existe d'autres façons de sucrer nos recettes aromatiques, parfois mieux adaptées à une préparation mêlant des huiles essentielles.



Le miel

C'est extrait à froid que l'or jaune conserve toutes ses vertus thérapeutiques ; dès lors que l'apiculteur « pressé » l'a chauffé (par exemple pour extraire le miel resté collé à la cire d'opercule), il se rapproche d'un sucre lambda. Pour supporter nos huiles essentielles, il devra se faire discret, avoir un goût « neutre », sans trop

de caractère, comme le miel d'acacia. Un miel fort en bouche, de type sapin, ou montagne, écrasera le parfum des huiles essentielles.

Le sirop d'agave

Tiré d'un cactus mexicain, le sirop d'agave a un pouvoir sucrant tel, qu'il permet d'en consommer moins, tout en obtenant un goût aussi sucré. C'est bon pour nos silhouettes, ça. Il n'est pas du tout « cuisson », pendant laquelle il perd des capacités sucrantes : à froid, c'est mieux !

Le sirop d'érable

Indissociable des pancakes, chez nos cousins canadiens, il est bienvenu dans tous nos desserts, laitages, infusions, gâteaux, crêpes... Et s'il n'est pas toujours mis en vedette, c'est à cause de son prix, souvent élevé. Dommage, car c'est sans doute le « sucre » le plus riche en antioxydants.

Mes meilleures recettes aromatiques

Tisanes aromatiques

C'en est fini de l'image de mamies-paletot qui leur collait à la peau il n'y a pas si longtemps encore. On en veut, des tisanes ! Comme gourmandise en fin de repas, en câlin pour les soirs d'hiver, ou tout au



long de la journée pour éliminer. Quand les huiles essentielles s'en mêlent, l'efficacité des plantes est renforcée et tous les goûts sont permis.

Jambes légères

Versez 2 cuillères à soupe de feuilles de vigne rouge et 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe dans 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez avec une passoire, faites refroidir et rangez au réfrigérateur. Au moment de boire votre tisane, diluez 1 goutte d'ess. de citron dans 1 cuillère à café de miel, puis plongez directement la cuillère dans la tasse de tisane. Buvez 3 tasses bien fraîches par jour.

Tonique

Versez 1 cuillère à café de romarin et 1 cuillère à café de thym dans 25 cl d'eau bouillante, laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez avec une passoire. Diluez 1 goutte d'HE de menthe poivrée dans $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de miel, puis plongez la cuillère dans la tasse de tisane. Chaude ou bien fraîche, buvez 2 tasses de cette tisane tonique par jour.

Digestion facile

Versez 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe et 1 cuillère à soupe de camomille romaine dans 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez avec une passoire. Diluez 1 goutte d'ess. de citron dans 1 cuillère à café de miel ; plongez la cuillère dans la tisane. Versez le tout dans une bouteille Thermos et buvez tout au long de la journée.

Anticellulite

Versez 1 cuillère à café de thé vert dans 25 cl d'eau bouillante, laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez avec une passoire. Diluez 1 goutte d'ess. de citron dans $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de miel. Plongez la cuillère dans la tisane et ajoutez-y le jus de $\frac{1}{2}$ citron. Buvez 1 tasse 3 fois par jour... pas après 16 heures, si votre sommeil est capricieux.

Foie fatigué

Placez 3 ou 4 bâtonnets d'aubier de tilleul du Roussillon dans une casserole, recouvrez avec 1 litre d'eau. Portez à ébullition, puis ramenez à feu doux pendant une vingtaine de minutes : le volume devrait avoir réduit de $\frac{1}{4}$ de litre environ. Retirez les bâtons, versez dans une bouteille Thermos. Ajoutez 2 gouttes d'ess. de citron diluées dans 1 cuillère à café de miel. Buvez tout au long de la journée. Drainante et détoxifiante, cette tisane agit au niveau des organes émonctoires (foie, reins...).

Dodo

Versez 1 cuillère à café de tilleul et 1 cuillère à café de fleurs de camomille dans 25 cl d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes. Filtrez avec une passoire. Diluez 1 goutte d'HE de lavande officinale dans 1 cuillère à café de miel de lavande. Plongez la cuillère dans la tasse et buvez juste avant de filer sous la couette (sans oublier de vous brosser les dents !).

Antimigraine

Versez 1 cuillère à café de feuilles de romarin et 1 cuillère à café de reine-des-prés dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez avec une passoire. Diluez 1 goutte

d'HE de menthe poivrée dans $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de miel, puis plongez-la dans la tasse. Buvez 3 tasses en laissant passer 2 heures entre chaque.

Sucres aromatiques

Crêpe-party, madeleines maison par un après-midi pluvieux, compotée tiède de quetsches glanées dans la campagne... toutes les occasions sont bonnes pour tester ces sucres parfumés.

Au citron

Choisissez un sucre complet en poudre, versez-en 500 g dans une boîte opaque et qui ferme bien. Ajoutez 6 gouttes d'ess. de citron. Fermez la boîte et secouez bien.

➔ Crêpes, pancakes, simple fromage blanc...

À la lavande

Versez 500 g de sucre complet en poudre dans une boîte opaque avec couvercle et ajoutez 6 gouttes d'HE de lavande officinale. Fermez la boîte et secouez bien.

➔ Crème aux œufs, compotée de pêches ou de rhubarbe tiède...

À la rose

Versez 500 g de sucre complet en poudre dans une boîte opaque avec couvercle et ajoutez 4 gouttes d'HE de rose de Damas. Fermez la boîte et secouez bien.

➔ Lassi, crème aux œufs, mousses, sirop, salade de litchis, flans, compotes, boissons...

Huiles aromatiques

La première de ces huiles aromatiques pourra pointer le bout de son nez dans la plupart de vos salades, l'huile essentielle de romarin à cinéole faisant partie des plus « passe-partout », à l'image de l'herbe fraîche du même nom. Mais qu'est-ce qui vous empêche d'y glisser ponctuellement 1 goutte d'ess. d'orange, d'HE de coriandre ou de cumin ? Soumettez l'idée à vos papilles...

Romarin-citron

Dans une bonne bouteille de 1 litre d'huile d'olive (mieux, 500 ml d'huile d'olive et 500 ml de colza), versez 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 15 gouttes d'ess. de citron.

➔ Crudités, pâtes, poisson blanc, fromages de chèvre...

Lavande-romarin

Dans une bonne bouteille de 1 litre d'huile d'olive, versez 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 15 gouttes d'HE de lavande officinale.

➔ Salade de mesclun au jambon cru et aux figes.

Miels aromatiques

Super-malins, les miels aromatiques ! Ils vous transforment le yaourt le plus insipide en délice aux fleurs. Ici, nous proposons un miel avec qui passer l'hiver et un miel avec qui passer 20 jours, le temps d'une petite cure détox.



Miel rempart

Dans un pot de miel liquide de 500 g, versez 8 gouttes d'HE de romarin à cinéole et mélangez bien (si vous préférez le miel crémeux, faites-le tiédir au bain-marie, versez et mélangez vos gouttes d'huile essentielle avant qu'il ne se fige à nouveau et hors du feu).

➔ Yaourt, salade de fruits, compotes.

Miel détox

Dans un pot de 500 g de miel liquide, versez 8 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 15 gouttes d'ess. de citron et 15 gouttes d'ess. de pamplemousse. Plongez 1 cuillère à café de ce miel détox dans un thé léger bien chaud tous les soirs pendant 20 jours.

Vinaigrettes aromatiques

À vos pipettes ! Voici quelques associations parfaites pour dynamiser vos vinaigrettes. Réalisez une vinaigrette « de base », puis jouez du compte-gouttes pour les aromatiser.

Vinaigrette de base :

- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre (ou de Xérès, balsamique...)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- Sel, poivre

Salade verte

Ajoutez dans la vinaigrette de base 1 goutte d'HE de romarin à cinéole et 1 goutte d'HE de menthe poivrée avant de mettre la salade.

Salade de légumes

Qu'il s'agisse de crudités ou de légumes cuits vapeur, ajoutez 1 goutte d'ess. de citron et 1 goutte d'HE de basilic dans la vinaigrette de base.

Salade légumes + viande

Dans la vinaigrette de base, ajoutez 1 goutte d'HE de romarin à cinéole, 1 goutte d'ess. de citron et 1 goutte d'HE de lavande officinale pour assaisonner une salade légumes et jambon cru, poulet froid...

Marinades aromatiques

Avant de sélectionner l'huile essentielle qui réveillera votre marinade, rendez-vous p. 170 pour vous rappeler les bienfaits de l'huile végétale que vous allez utiliser. Car l'indétrônable huile d'olive peut être remplacée par – ou associée à – une de ses congénères plus « goûteuse » (huile de noix, de sésame...) ou plus riche en oméga 3 (colza).

Bœuf au cumin

Versez 3 cuillères d'huile d'olive, 1 goutte d'HE de romarin à cinéole et 1 goutte d'HE de cumin dans un récipient pouvant contenir la viande à mariner. Mélangez bien les ingrédients, ajoutez la viande en l'imprégnant de tous les côtés, recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 3 heures.

Canard aux herbes

Versez 3 cuillères d'huile de sésame, 1 goutte d'HE de romarin à cinéole, 1 goutte d'HE de girofle et 1 goutte d'HE de laurier

dans un récipient suffisamment grand pour contenir la viande à mariner. Mélangez bien les ingrédients, ajoutez la viande (magret, aiguillette...) en l'imprégnant de tous les côtés, recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 3 heures.

Poulet à la cannelle

Versez 3 cuillères d'huile d'olive, 1 goutte d'ess. de citron et 1 goutte d'HE de cannelle de Ceylan dans un récipient suffisamment grand pour contenir la viande. Mélangez bien les ingrédients, ajoutez la viande en l'imprégnant de tous les côtés, recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 3 heures.

Poisson blanc façon Madagascar

Versez 3 cuillères d'huile d'olive, 1 goutte d'HE de romarin à cinéole, 1 goutte d'ess. de citron et 1 goutte d'HE d'ylang-ylang dans un récipient suffisamment grand pour contenir le poisson. Mélangez bien les ingrédients, ajoutez le poisson (cabillaud, colin...) en l'imprégnant de tous les côtés, recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 3 heures.

Saumon à l'aneth

Versez 3 cuillères d'huile d'olive, 1 goutte d'ess. de citron et 1 goutte d'HE d'aneth (ou d'HE de fenouil, pour varier les plaisirs) dans un récipient suffisamment grand pour contenir le saumon. Mélangez bien les ingrédients, ajoutez le poisson en l'imprégnant de tous les côtés, recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 3 heures.

Boissons aromatiques

Voici quelques petites idées gourmandes qui ne sont pas les recettes de Madame Tout-le-Monde. Ici, vous pouvez mêler l'utile à l'agréable en vous préparant une boisson sur le pouce tout en ciblant une propriété des huiles essentielles qui vous intéresse : celle qui vous aidera à garder la ligne, à booster votre énergie ou tout simplement à vous faire du bien et du bon ?

Lassi taille de guêpe

Le lassi fait partie de la tradition en Inde. Salé, sucré, épicé, il est toujours à base de yaourt et se déguste soit en dehors des repas, comme une gâterie, soit pendant les repas, où sa fraîcheur éteint le feu des plats épicés. Avec celui-ci, vous ne prendrez pas un gramme et surprenez vos papilles. Versez dans le bol du blender 50 g de myrtilles surgelées, 12 framboises, 1 yaourt bifidus, 1 goutte d'HE de lavande officinale. Mixez jusqu'à ce que tous les ingrédients aient une consistance onctueuse.

Lassi à la rose

Versez dans le bol du blender 50 cl de yaourt nature, 25 cl d'eau de source et 2 gouttes d'HE de rose de Damas diluées dans 1 cuillère à soupe de miel. Mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Buvez très frais.

Jus de gingembre

Lavez 150 g de racine de gingembre, puis mixez-la grossièrement sans l'avoir pelée (mais débarrassée des « nœuds » et extrémités). Placez cette « pulpe » de gingembre dans une carafe, ajoutez le jus de 1 citron bio plus son zeste râpé, 140 g de sucre roux et 2 gouttes

d'HE de menthe poivrée. Recouvrez avec 1 litre d'eau de source et laissez infuser pendant 12 heures au frais. Filtrez, pressez la pulpe pour en extraire tout le nectar et consommez bien frais.

Thé noir à la rose

Faites bouillir 75 cl d'eau, jetez-y 2 cuillères à soupe de thé noir et laissez infuser 5 minutes. Écrasez 150 g de framboises à la fourchette avec 2 cuillères à soupe de sucre roux et 1 goutte d'HE de rose de Damas, répartissez le tout dans 4 verrines. Versez le thé chaud par-dessus, laissez refroidir et ajoutez deux glaçons avant de servir.

Ice tea détox

Faites infuser 6 cuillères à café de thé vert dans 75 cl d'eau à température ambiante pendant 12 heures. Filtrez avec une passoire et ajoutez le jus de 1 citron, ½ cuillère à café de poivre de Cayenne, et 2 gouttes d'ess. de citron diluées dans 6 cuillères à soupe de sirop d'érable. Conservez au réfrigérateur. Tout au long de la journée, sirotez bien frais.

Thé à la menthe

Faites chauffer 50 cl d'eau jusqu'à frémissements. Hors du feu et sans tarder, versez l'eau sur 2 cuillères à soupe de thé vert ; laissez infuser 5 minutes. Filtrez avec une passoire et ajoutez 3 cuillères à soupe de miel dans lesquelles vous aurez dilué 1 goutte d'HE de menthe poivrée.

Café à la rose

Versez 1 goutte d'HE de rose de Damas dans la dose de café moulu de votre percolateur ou de votre filtre papier et passez le

café comme d'habitude. Si vous êtes un adepte de la machine à capsules, il faudra diluer l'HE dans un ¼ de cuillère à café de miel (ou autre « sucre liquide ») avant de la plonger dans le café.

Soupes aromatiques

Il y a soupe et soupe : la traditionnelle 5-légumes n'a pas pris une ride, mais elle est souvent cantonnée aux soirées d'hiver. Celles proposées ici peuvent s'inviter à n'importe quel moment de la journée : au déjeuner, accompagnée d'un œuf ; au goûter, pour attendre le dîner sereinement, ou même en verrines, pour ouvrir un repas sur des légumes de saison. Les huiles essentielles apportent leur saveur marquée et permettent de garder la main légère sur le sel.

Toutes nos recettes sont prévues pour 4 personnes.

Soupe My dear (petits pois à la menthe)

Faites bouillir 1 litre d'eau additionnée d'un cube de bouillon de légumes. Jetez-y 300 g de petits pois surgelés, laissez-les cuire 10 minutes. Versez le tout dans le bol du blender, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, placez au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir. Cette soupe est un délice servie très fraîche, si vous êtes pris par le temps, ajoutez des glaçons.

Soupe-mousse d'avocat

Pelez et dénoyautez 2 avocats ; pelez 1 concombre, ouvrez-le en deux dans la longueur, enlevez les pépins à la petite cuillère et coupez-le grossièrement. Dans le bol du blender, versez les avocats,

le concombre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 gouttes d'ess. de citron, 1 goutte d'HE de romarin à cinéole et 6 glaçons. Mixez jusqu'à obtenir une mousse onctueuse. À consommer sur place.

Soupe de carottes hot or not

Épluchez 6 carottes, faites-les cuire dans 1 litre d'eau additionnée d'un cube de bouillon de légumes pendant ¼ d'heure. Versez le tout dans le bol du blender, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 2 gouttes de Tabasco et du sel. Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Consommez chaud ou frais.

Soupe de courgettes au gingembre

Passez 4 courgettes sous l'eau, puis faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Versez-les dans le bol du blender, ajoutez 1 gousse d'ail pelée, 2 cm de racine de gingembre, 10 cl de crème liquide, 2 gouttes d'ess. de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et placez 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

Soupe de cresson tonique

Dans une sauteuse, versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites revenir 1 botte de cresson bien nettoyé, 1 poireau lavé et émincé et 1 oignon haché pendant 10 minutes. Versez le tout dans le mixeur, ajoutez 2 yaourts et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée. Réchauffez 2 minutes et servez aussitôt.

Œufs, poissons et viandes aromatiques

Œufs coque malins, rougets au romarin, pâtes au thon... serait-ce le moment d'épater la galerie à la faveur d'un barbecue ou d'une tablée de copains ? Et pourquoi ne pas convaincre les convives de se laisser gagner par la fièvre des huiles essentielles, en faisant leur propre choix ?



Œufs malins

Faites bouillir de l'eau dans une casserole, plongez-y 4 œufs ultra-frais pendant 3 minutes chrono, pour les faire cuire à la coque. Disposez-les dans 4 coquetiers. **Version en famille** : ouvrez la partie supérieure des œufs, leur chapeau, versez 1 goutte d'HE de romarin à cinéole dans chacun, mélangez à la petite cuillère. **Version entre amis** : chacun ouvre son œuf et choisit son huile essentielle : basilic, sarriette, thym, laurier... 1 seule goutte !

Carpaccio de sardines au citron

Dans un plat creux pouvant contenir 600 g de filets frais de sardines, versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 6 gouttes d'ess. de citron, 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès. Ajoutez un petit bouquet de basilic lavé et ciselé et du sel. Mélangez les ingrédients. Déposez les 600 g de filets de sardines dans cette marinade en les tournant pour bien les imprégner. Recouvrez le plat d'un film alimentaire et placez-le 1 heure au réfrigérateur en arrosant les sardines avec la marinade de temps en temps. Servez avec une salade de roquette.

Rougets grillés au romarin

Dans un plat creux pouvant contenir 8 rougets frais, versez le jus de 2 citrons verts, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole, ajoutez 2 gousses d'ail pressées, du sel et du poivre. Mélangez bien. Déposez les 8 rougets barbets vidés et nettoyés dans la marinade. Recouvrez le plat d'un film alimentaire et placez 1 heure au réfrigérateur. Faites cuire les poissons 8 minutes sous le gril du four en les retournant à mi-cuisson ou 4 minutes de chaque côté au barbecue.

Pâtes au thon et au romarin

Faites bouillir une grande casserole d'eau salée, plongez-y 500 g de penne quand l'eau bout. Laissez cuire le temps préconisé sur l'emballage. Pendant ce temps, versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir 1 oignon émincé. Ajoutez 1 boîte de 450 g de tomates concassées, salez, poivrez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Ouvrez une grosse boîte de thon au naturel, égouttez-le, puis incorporez-le dans la sauteuse en l'émiettant, suivi de 2 gousses d'ail hachées. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Hors du feu, versez 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole et mélangez. Égouttez les pâtes, versez la sauce dessus, servez immédiatement.

Filet mignon au citron

Dans un bol, versez 2 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 4 gouttes d'ess. de citron, ajoutez 2 gousses d'ail hachées et du poivre. Mélangez bien. Placez le filet mignon dans un plat, massez-le avec le mélange du bol, recouvrez le tout d'un film alimentaire et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur. Dans une cocotte, faire dorer la viande sur toutes ses faces, couvrez et laissez mijoter 20 minutes à feu doux.

Desserts aromatiques

Menthe, citron, lavande, rose, les huiles essentielles vont faire pétiller vos desserts. L'arôme qu'elles apportent est plus profond que le fruit, la feuille ou la fleur, et plus présent. Cerise sur le gâteau, pas besoin de presser les citrons, ciseler la menthe ni... d'aller cueillir la lavande. D'une façon générale, pour parfumer vos gâteaux, ajoutez 4 gouttes d'ess. de citron, par exemple, pour 500 g de pâte. Et 2 gouttes pour 1 litre de crème, un flan ou un sorbet.



Fraises au sirop de menthe

Dans une petite casserole, versez 3 cuillères à soupe de miel et 10 cl d'eau. Laissez réduire comme un sirop à feu doux pendant 5 minutes. Hors du feu, ajoutez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et mélangez bien. Passez sous l'eau puis équeutez 400 g de fraises fraîches et coupez-les en tranches dans un plat. Nappez-les avec le sirop de menthe et placez au frais pour 1 heure.

Figues au sirop de lavande

Passez 8 figues sous l'eau, équeutez-les et coupez-les en petits dés. Dans une petite casserole, versez 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique et faites réduire à feu doux pendant 5 minutes. Hors du feu, incorporez 2 gouttes d'HE de lavande officinale diluées dans 2 cuillères à soupe de miel. Arrosez les figues du sirop chaud et servez aussitôt.

Mousse chocolat after eight

Faites fondre 200 g de chocolat noir pâtissier à feu doux au bain-marie. Cassez 4 œufs, séparez les blancs des jaunes. Fouettez

les jaunes avec 2 cuillères à soupe de miel et 3 gouttes d'HE de menthe poivrée, puis incorporez au chocolat fondu en mélangeant vigoureusement. Montez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les au chocolat délicatement, sans les écraser. Placez au frais pendant 3 heures.

Crème de banane citron-cannelle

Dans le bol du mixeur, mettez 2 bananes pelées, 1 bloc de tofu soyeux, 1 pincée de poudre de cannelle, 2 gouttes d'ess. de citron et 3 cuillères à soupe de miel. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Placez au frais pendant 4 heures.

Yaourt à la lavande

Dans un saladier, battez un yaourt nature avec 3 cuillères à soupe de miel et 2 gouttes d'HE de lavande officinale. Incorporez petit à petit 1 litre de lait entier tout en mélangeant au fouet. Versez la préparation dans les pots et mettez la yaourtière en route. À la fin du cycle, fermez les pots à l'aide de leurs couvercles et placez-les au réfrigérateur.

Meringue à la rose

Faites préchauffer le four à 90 °C (th. 3). Pendant ce temps, dans un récipient plus haut que large (astuce pour les nuls), montez 3 blancs d'œufs en neige et à mi-chemin incorporez 200 g de sucre glace, 12 pétales de rose ciselés et 1 goutte d'HE de rose de Damas. Continuez de fouetter le mélange jusqu'à ce que la neige soit très ferme. Sans tarder, déposez des petits tas de « neige » sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfournez pour 1 h 30 à 2 heures de cuisson à 90 °C.

Chantilly à la lavande

Commencez par placer un petit saladier, les fouets de votre batteur électrique et 20 cl de crème fleurette entière au congélateur, pendant 20 minutes. Versez la crème dans le saladier et montez-la au batteur jusqu'à ce que les fouets forment des sillons dans la crème. Incorporez alors 35 g de sucre glace et 2 gouttes d'HE de lavande officinale, continuez de fouetter jusqu'à ce que la crème soit bien ferme puis placez-la au frais.

Fruits suspendus à l'arbre à thé

Cette recette pour 4 personnes est un peu longue à réaliser, mais elle vaut vraiment la peine de se retrousser les manches. Pour son goût tout en subtilité et ses fruits frais, mais aussi (et surtout ?) pour l'effet bluffant qu'elle a sur les convives. Imaginez une verrine où des dés de fruits semblent suspendus dans une gelée translucide, aériens !

Placez 2 cuillères à soupe de thé au jasmin dans une grande casserole, versez dessus 50 cl d'eau frémissante. Laissez infuser avec un couvercle pendant 4 minutes. Filtrez avec une passoire, puis portez le thé à ébullition. Quand il bout, versez 2 g d'agar-agar et, tout en tournant sans cesse, maintenez l'ébullition pendant 1 minute. Versez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé dans 1 cuillère à soupe de miel, mélangez. Hors du feu, ajoutez la cuillère de miel à la préparation, mélangez bien. Épluchez un pamplemousse rose, 8 litchis (enlevez les noyaux), équeutez 8 fraises, puis coupez tous les fruits en petits dés. Répartissez-les dans 4 verrines, puis versez le thé dessus et placez au réfrigérateur pendant 2 heures avant... d'épater vos convives.

Parfumer et prendre soin de sa maison

Citron, menthe poivrée, arbre à thé, romarin à cinéole, lavande officinale, rose de Damas... nos six fées du bien-être ont des pouvoirs antibactériens et des parfums naturels délicieux. Il n'en faut pas plus pour qu'elles deviennent des fées du logis ! Un champ de lavande qui semble s'échapper du réfrigérateur quand on l'ouvre, une salle de bains ensoleillée par une odeur fraîche de citron, une séance de repassage douce comme un loukoum à la rose... avec elles, c'est le ménage enchanté : pas de méchants agents polluants, pas d'ennemis de la planète, et une maison saine et parfumée. Et pour que tout soit aussi facile qu'avec les produits prêts à l'emploi du commerce, nous vous livrons des recettes qui ont fait la réputation de nos (arrière-)grands-mères. Elles embarquent du bicarbonate de soude, du vinaigre blanc, du savon noir ou de Marseille... des produits redécouverts aujourd'hui en même temps que le bon sens qui va avec.

La cuisine

★ La recette miracle : Dégraistou

Ingrédients : 1 litre d'eau chaude, 150 g de savon noir liquide ; 30 gouttes d'ess. de citron.

Versez le savon noir dans l'eau chaude et remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Laissez refroidir puis ajoutez l'essence de citron.

Plaques de cuisson, four, hotte et toutes les surfaces graisseuses de la cuisine sont dans le collimateur. Trempez puis essorez une éponge ou une lavette en microfibres dans le mélange et à l'attaque ! Les plus malins transvaseront leur précieux mélange dans un flacon à pompe, toujours prêt à sévir. Cerise : il n'est pas nécessaire de rincer après dégraissage.

Diffusion assainissante

Fondue, pierrade, grillades... un régal, il faut le reconnaître. Mais une fois la table débarrassée, les odeurs semblent moins délicieuses, et deviennent même écoeurantes. Dans un diffuseur, versez 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 10 gouttes d'ess. de citron. Diffusez pendant 20 minutes : le temps d'une petite balade qui vous fera du bien, après tout ce que vous avez mangé !

Diffusion 2, le retour

Vous ne disposez pas d'un diffuseur ? Dommage, c'est le meilleur allié des huiles essentielles en temps de grippe, par exemple. Recyclez un flacon-spray de 30 cl, versez-y 25 cl d'eau de source et 20 gouttes d'ess. de citron. Agitez bien le flacon avant de vaporiser dans la pièce.



Éponges

Les éponges sont un Disneyland pour les bactéries et odeurs suspectes ! Elles finissent en général brûlées par l'eau de Javel ou à la poubelle faute d'avoir trouvé un produit moins agressif et/ou plus doux à la narine. Remplissez un bol aux $\frac{3}{4}$, ajoutez 3 gouttes d'ess. de citron. Trempez l'éponge, essorez-la, puis placez-la au micro-ondes. Faites tourner à puissance maxi pendant 30 secondes.

Joints d'étanchéité

Pour sauver les joints du réfrigérateur, du lave-linge, du lave-vaisselle... recouverts de taches brunes (qui ne sont autres que des moisissures), la solution idéale c'est l'essence de citron. Versez-en quelques gouttes sur une éponge, passez-la sur les joints, laissez agir quelques minutes et rincez à l'eau froide.

Lave-vaisselle

Laver le lave-vaisselle ? Non, mais l'assainir et le désodoriser, oui. Dans un flacon-spray de 20 cl, versez 40 gouttes d'HE de romarin à cinéole. Complétez avec du vinaigre blanc. 2 fois par semaine, vaporisez un coup de spray et de frais dans votre lave-vaisselle après avoir bien agité le flacon.

Lino

Le lino, c'est pratique, génial à entretenir et les derniers modèles n'ont plus rien à voir avec leur ancêtre incolore et vieillot. Le souci, c'est qu'il se salit vite. Ce mélange assure un assainissement impeccable et durable, une lutte antimoisissure et laisse une douce odeur de Provence. Versez 1 verre de savon de Marseille en paillettes et 1 verre de bicarbonate dans un seau rempli de 5 litres d'eau brûlante. Quand le savon est dissous, ajoutez 20 gouttes d'HE de lavande officinale et mélangez bien. Une fois passé dans les coins, inutile de rincer.

Liquide vaisselle supermalin

Dans une bouteille de liquide vaisselle vide et propre de 500 ml, versez à l'aide d'un petit entonnoir 8 cuillères à soupe de savon noir liquide, 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et 20 gouttes d'ess. de citron. Refermez le flacon et secouez énergiquement pour bien mélanger. Complétez le flacon avec de l'eau tiède et secouez à nouveau. Ce produit est très concentré, une giclée suffit pour une vaisselle de quatre personnes. N'oubliez pas d'agiter le produit avant chaque utilisation.

Micro-ondes

Dans un bol rempli d'eau, versez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée ou de citron. Faites tourner le micro-ondes 2 ou 3 minutes à pleine puissance. Attendez une dizaine de minutes avant d'ôter le bol, de façon à faire disparaître les fumets de vos précédents plats cuisinés. Profitez-en pour passer un coup d'éponge sur les parois intérieures de l'appareil avec le mélange.

Mites alimentaires

Ils apparaissent, mini-papillons ternes voletant au ralenti, vers le mois d'avril. Mais le mal est déjà fait : les mites alimentaires déposent leurs cocons partout où c'était possible, n'épargnant ni les céréales, ni la farine, ni le riz..., ni même les paquets pas encore entamés ! Il va falloir jeter, trier et enfermer les denrées rescapées dans des bocaux hermétiques pour s'en débarrasser. Ensuite, passer l'aspirateur à l'intérieur de vos placards et les nettoyer avec ce mélange : dans une cuvette d'eau chaude, versez 1 verre de vinaigre blanc et 5 gouttes d'HE de menthe poivrée.

Moisissures

Ça commence par un film d'humidité, puis ça se transforme en traînée noire. Et ça s'installe n'importe où : sur les murs, dans les coins, dans le bas des rideaux de douche... ne laissez pas la moisissure se pavaner, éradiquez-la à la loyale. Dans un flacon-spray, versez 30 cl d'eau chaude, 10 cl de vinaigre blanc et 5 gouttes d'HE d'arbre à thé. Mélangez. Vaporisez sur les endroits atteints, nettoyez avec une éponge propre, séchez avec un chiffon propre, puis vaporisez légèrement à nouveau.

Poubelle

Avant d'installer le sac-poubelle, versez 4 gouttes d'ess. de citron sur une boule de coton ou une feuille d'essuie-tout chiffonnée et jetez-la au fond. Deux problèmes, une solution : le citron combat les bactéries et bataille contre les mauvaises odeurs.

Réfrigérateur

Versez 50 cl d'eau chaude, 50 cl de vinaigre blanc et 3 gouttes d'ess. de citron dans une petite cuvette. Trempez-y une éponge ou une lavette en microfibres et procédez au nettoyage complet : clayettes, compartiments, bac à légumes, etc. Laissez la porte ouverte pendant que ça sèche.

Puis

Sur une pierre poreuse, versez 1 goutte d'HE de lavande officinale et 1 goutte d'ess. de citron, placez-la dans un compartiment de la porte du frigo. Pour entretenir l'effet aseptisant, pensez à « recharger » la pierre régulièrement avec les huiles essentielles.

Rouleaux chinois à la vapeur de romarin

Définitivement classe pour terminer en beauté le repas asiatique que vous avez préparé ! Mais pas seulement : cette coutume qui consiste à présenter des rouleaux en serviette éponge finement parfumés sera aussi très bien accueillie à la fin d'un repas de fruits de mer.

Dans un saladier d'une contenance de ½ litre, versez 25 cl d'hydrolat de rose et 25 cl d'eau de source. Trempez-y des petits carrés de tissu éponge (en vente dans les boutiques asiatiques) puis

essorez-les bien. Versez le mélange eau/hydrolat dans le compartiment inférieur d'un cuit-vapeur, ajoutez 6 gouttes d'HE de romarin à cinéole. Pliez et roulez les carrés de tissu bien serrés et placez-les dans le compartiment supérieur du cuit-vapeur. Couvrez et faites bouillir 5 minutes. Sortez les rouleaux avec une pince et apportez-les immédiatement à table sur un petit plateau.

Sacs à provisions

Vous connaissez cette étude, qui a révélé que 4 sacs à main sur 5 observés avaient été testés positifs à la salmonelle ! Que trouverait-on alors, si l'on se penchait sur nos sacs à provisions, posés par terre au marché, puis sur le plan de travail de la cuisine et enfin rangés près de la caisse du chat... N'attendons pas la Brigade des Horreurs pour leur administrer un nettoyage aussi naturel qu'antiseptique.

Préparez un bain chaud dans l'évier ou le lavabo, ajoutez 2 verres de vinaigre blanc et 10 gouttes d'HE d'arbre à thé. Faites tremper vos sacs à provision 20 minutes, laissez sécher sans rincer. Même renaissance pour les paniers à provisions : versez le mélange dans un flacon-spray et vaporisez sur tous les côtés et l'intérieur.

Savon liquide

La recette est connue, pour se débarrasser d'une odeur de poisson ou d'ail, rien de mieux que le citron. Ce savon, qui mêle l'effet désodorisant du citron au parfum de la lavande, montrera toute son efficacité en la matière. Dans un flacon à pompe, versez 10 cl de base lavante neutre, 15 gouttes d'ess. de citron et 15 gouttes d'HE de lavande officinale. Agitez pour bien mélanger.

Sols

Un deux-en-un qui désinfecte les sols et laisse derrière lui un doux effluve de lavande, ça vous dit ? Versez 1 cuillère à soupe de savon noir, 2 gouttes d'HE de lavande officinale, 2 gouttes d'ess. de citron et 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole dans un seau d'eau bien chaude. Utilisez de préférence un balai en microfibres avec système d'essorage intégré, il évite de mettre les mains en contact avec le produit et, à la différence du balai à franges, il ne laisse pas de vilaines traces.

Sous-mugs diffuseurs

Sans les collectionner (et pourquoi pas d'ailleurs, si vous ne craignez pas de vous faire traiter de cervalobéophile), on peut réunir quelques sous-bocks déco, voire vintage, pour protéger sa table basse. Si l'idée vous tente, profitez-en pour verser 1 goutte d'ess. de citron sur chacun des sous-bocks au moment du thé : quand vous déposez la boisson chaude dessus, une odeur délicatement citronnée s'élève.



La buanderie

★ La recette miracle : Lessivcline

Ingrédients : 3 litres d'eau, 150 g de savon de Marseille, 10 gouttes d'HE d'arbre à thé.

Râpez le savon de Marseille avec un économe (ou achetez-le en copeaux). Dans un bidon de lessive vide, diluez-le avec 3 litres d'eau bouillante, secouez énergiquement pour mélanger. Ajoutez l'HE d'arbre à thé.

Avant chaque utilisation, agitez le bidon pour homogénéiser la lessive, puis versez dans le compartiment lessive du lave-linge l'équivalent d'un verre à moutarde. Cette lessive maison 100 % naturelle est un bonheur pour les sens : le linge en sort désinfecté, grâce aux huiles essentielles, et sentant bon le propre grâce au savon de Marseille. Avec elle, les risques d'allergie s'envolent comme les taches. Et elle est efficace même à basse température.

Adoucissant Biomenthe

Dans une bouteille (un flacon, un bidon...) avec bouchon, versez 1 litre de vinaigre blanc. Ajoutez 30 gouttes d'HE de menthe poivrée, bouchez la bouteille et mélangez bien. Au moment de lancer une machine de linge, agitez légèrement la bouteille et versez l'équivalent de ½ verre à moutarde de votre mélange dans le compartiment réservé au produit adoucissant.

Assouplissant Archidoux

Mélangez 50 cl de vinaigre blanc et 1 cuillère à soupe d'HE de lavande officinale dans un flacon résistant (en plastique ou en verre) avec bouchon. Sortez vos plus jolis crayons pour confectionner une étiquette annonçant clairement la nature du contenu.

Au moment de lancer votre machine de linge, secouez bien la bouteille ou le bidon (à répéter systématiquement à chaque machine). Ensuite, versez l'équivalent de ½ verre à moutarde du mélange dans le bac adoucissant de votre lave-linge.

Le vinaigre rend souple et fraîcheur au linge, en le débarrassant de la gangue de calcaire qui le rend rêche, il lui redonne une blancheur immaculée, efface les auréoles laissées par la transpiration et désodorise. En même temps, il assure une longue vie à votre lave-linge en le détartrant à chaque lavage. Votre huile essentielle préférée, de son côté, vaut mieux que tous les parfums synthétiques les plus sophistiqués !

Eau de repassage

Ajoutez 3 gouttes d'HE de lavande officinale, de menthe poivrée ou de rose de Damas dans l'eau de votre fer à repasser. Aucun risque de tacher le linge, les huiles essentielles ne sont pas grasses. Évitez quand même de repasser chemises et chemisiers : votre parfum préféré ne s'accordera peut-être pas avec les fragrances de la lavande, de la menthe ou de la rose.

Lingettes sèche-linge

Au moment de faire tourner votre sèche-linge, sélectionnez un torchon, une serviette de table ou une chaussette. Appliquez-lui

10 gouttes d'HE de lavande officinale, et faites-le tourner avec le reste du linge. Il va distiller son parfum dans tous les vêtements, sans les tacher ni les abîmer. En prime, pas de lingette non recyclable dans la nature !

La salle de bains

★ La recette miracle : Récurmalin

Ingrédients : 8 cuillères à soupe de bicarbonate, 4 cuillères à soupe de jus de citron, 8 gouttes d'ess. de citron.

Dans un bol, délayez le bicarbonate avec le jus de citron de façon à obtenir une pâte (ça mousse, c'est impressionnant mais normal). Ajoutez l'essence de citron et émulsionnez bien. Transvasez la préparation dans un pot avec couvercle (un ancien pot à cosmétique, par exemple).



Déposez une noisette de crème Récurmalin sur une éponge humide ou une lavette microfibras, frottez les endroits sales. Rincez à l'eau claire pour éliminer les traces blanches que peut laisser le bicarbonate. Cette pâte vous servira à nettoyer toutes les surfaces qui méritent de l'être : baignoire, carrelage, lavabo, robinets, vitre de douche... À la différence des sprays, la pâte « s'accroche » aux parois de la baignoire et se maintient bien sur des joints de carrelage à nettoyer, par exemple, ce qui permet un meilleur traitement ponctuel.

Brosses à cheveux, peignes, pinceaux à maquillage...

1 fois par mois, opération assainissement : versez 4 cuillères à soupe de bicarbonate dans 1 litre d'eau chaude, ajoutez 10 gouttes d'HE d'arbre à thé. Plongez dans ce bain vos peignes, brosses, pinceaux à maquillage et autres éponges à fond de teint pendant 1 heure. Si les dégâts sont trop avancés, frottez les brosses et peignes les uns contre les autres pour décrocher tous les résidus de cheveux. Rincez à l'eau froide.

Cailloux de parfum

L'atmosphère humide de la salle de bains ne convient pas aux pots-pourris ni aux sachets de senteur, candidats à la moisissure. En revanche, des cailloux poreux ramassés sur la plage feront parfaitement l'affaire : ils absorbent les parfums tout en apportant un élément de décor.

Rincez-les bien à l'eau claire pour les débarrasser du sel et de l'iode. Réunissez-les dans une jolie coupe, un vase ou posez-les tout simplement sur un petit plateau, puis arrosez-les de quelques gouttes d'HE de lavande officinale.

Canalisations

Déglutition paresseuse, haleine d'égouts... il est temps de faire quelque chose pour vos canalisations. Mélangez 200 g de sel fin à 200 g de bicarbonate de soude et versez le tout dans l'évier, le lavabo, ou toute autre canalisation. Ajoutez 1 verre de vinaigre blanc chaud (ça mousse fort, évitez de respirer au-dessus) et laissez tel quel toute la nuit. Le lendemain, versez 1 litre d'eau bouillante additionnée de 10 gouttes d'ess. de citron.

Désodorisant

Le credo de ce désodorisant est parfumer, assainir et chasser les virus. Tout à fait indiqué pendant les périodes de grippe, mais pas seulement, car l'HE d'eucalyptus agit en prévention sur les infections hivernales et renforce les défenses immunitaires. Dans un flacon-spray de 30 cl, versez 25 cl d'eau de source, 7 gouttes d'HE de lavande officinale, 7 gouttes d'ess. de citron, 7 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 7 gouttes d'HE d'eucalyptus. Agitez bien, puis vaporiser dans la pièce.

Gel après-rasage

Dans un pot de 50 ml propre, versez 3 cuillères à soupe de gel d'aloé vera. Ajoutez 10 gouttes d'HE de menthe poivrée, 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse. Secouez énergiquement. Il est parfait pour éteindre le feu du rasoir mais prenez garde à éviter les yeux.

Lingettes refresh & relisse

Comment avoir des lingettes toniques et antirides au parfum de son choix et à discrétion ? En les confectionnant soi-même !

Dans un bol, mélangez ½ cuillère à soupe de base lavante, 1 cuillère à soupe d'HV de rose musquée et 2 gouttes d'HE de rose de Damas. Ajoutez 4 cuillères à soupe d'eau de source. Procurez-vous du papier essuie-tout très épais, détachez 24 feuilles puis pliez-les en deux. Déposez les « lingettes » vierges dans un sac en plastique avec zip (ou une boîte fermant hermétiquement), versez le mélange aux huiles essentielles et fermez le sac. Attendez deux heures avant d'utiliser. Le soir ou le matin, sur une peau nettoyée, passez une lingette sur votre visage en évitant le contour des yeux et de la bouche. N'oubliez pas de refermer le sac pour garder les lingettes humides.

Pommeau de douche

Versez 50 cl de vinaigre blanc dans un petit sac en plastique, ajoutez 10 gouttes d'ess. de citron. Accrochez le sac de façon à ce qu'il enveloppe le pommeau de douche (nouez les anses autour). Ouvrez le robinet de douche pour remplir doucement le sac avec de l'eau chaude, pas plus haut que le bord ! L'idée est de laisser tremper le pommeau dans le mélange pour que le vinaigre vienne désagréger le calcaire et que l'ess. de citron l'assainisse : 2 heures est un minimum.



Rideaux de douche

Les champignons raffolent de vos rideaux de douche. Ils font copain-copain avec les résidus de savon, et il n'y a plus d'autre choix que de les mettre à la poubelle. Offrez-leur une deuxième vie avec ce geste malin : dans 1 litre d'eau chaude, versez 5 cuillères à soupe de bicarbonate et 10 gouttes d'HE d'arbre à thé. Plongez-y une éponge propre et frottez énergiquement les endroits déjà infestés. Rincez à l'eau tiède.

Robinets nets

Mélangez 25 g d'argile blanche en poudre, 15 cl de Lessive miracle (p. 199), 30 gouttes d'ess. de citron. Versez dans une boîte métallique et laissez sécher une semaine sans couvercle. Une fois solidifiée, cette pierre d'argile est prête à l'emploi : humectez une éponge, frottez-la sur votre pierre d'argile et astiquez vos robinets. Ne la renfermez pas immédiatement dans sa boîte pour qu'elle sèche à nouveau.

Le petit coin

★ La recette miracle : Pschitt essentiel

Ingrédients : ½ litre de vinaigre blanc ; 15 gouttes d'ess. de citron.



Versez les ingrédients dans un flacon-spray d'une contenance de 50 cl, puis secouez pour bien mélanger. Un beau travail d'équipe : le vinaigre blanc désagrège les plaques de calcaire qui retiennent

les bactéries et les odeurs, et l'ess. de citron passe derrière en usant de ses vertus antiseptiques, bactéricides et désodorisantes.

Désodorisant

Dans la garrigue ? À Nice ? C'est vous qui décidez de votre environnement aromatique, en réalisant cette recette avec de l'HE de lavande, de romarin, de menthe ou de citron. Diluez 1 cuillère à café d'HE de lavande officinale (ou romarin, citron, etc.) dans 2 cuillères à soupe d'alcool à 70°. Versez le mélange dans un flacon-spray d'une contenance de 30 cl, ajoutez 20 cl d'eau de source et secouez pour bien mélanger. Laissez le flacon à la disposition des candidats au « voyage », mais en hauteur, pour décourager les petits curieux.

Détartrant WC

Le plus malin de nos produits maison, puisqu'il travaille tout seul ! Une vaporisation chaque jour dans les méandres de la cuvette et c'est tout.

Dans un flacon-spray, versez 1 verre de vinaigre blanc, 2 cuillères à soupe de savon noir, ½ verre de bicarbonate de soude et 6 gouttes d'HE de romarin à cinéole. Agitez bien avant chaque utilisation.

Lingettes aseptisantes

Dans un saladier, mélangez 10 cl de vinaigre blanc, 1 cuillère à soupe de liquide vaisselle et 10 cl d'eau de source. Ajoutez 5 gouttes d'HE d'arbre à thé et 5 gouttes d'ess. de citron et remuez bien

pour obtenir un mélange homogène. Procurez-vous du papier essuie-tout très épais, détachez 50 feuilles puis pliez-les en deux. Déposez les « lingettes » vierges dans un sac en plastique avec zip (ou une boîte fermant hermétiquement), versez le mélange aux huiles essentielles dessus et fermez le sac. Attendez deux heures avant d'utiliser. De temps en temps, retournez le sac (ou la boîte) pour qu'elles restent bien imprégnées. Ces lingettes peuvent se jeter dans la cuvette après usage.

Poignées de portes

Enfilez un vieux gant, en coton, laine..., peu importe, mais il faut une matière absorbante. Versez 2 gouttes d'ess. de citron sur la paume et 2 sur les doigts du gant. Nettoyez régulièrement les poignées de portes de la maison en les manipulant avec ce gant désinfecteur.

Le dressing

★ La recette miracle : Assainissant Féebrise

Ingrédients : 40 gouttes d'ess. de citron, 15 cl de vinaigre blanc, 25 cl d'eau



Dans un flacon-spray propre, versez le vinaigre, l'essence de citron et l'eau, agitez bien. Vaporisez votre assainissant Féebrise par-ci par-là à tous les étages, étagères, penderie... Avant de refermer la porte du dressing, passez un tissu imbibé de Féebrise sur le dessus de la porte : le prochain visiteur sera accueilli dans la fraîcheur du citron.

Antimites

Les mites ne sont pas nos amies, mais cela n'est pas une raison pour les traquer à coups de naphthaline, et empoisonner en même temps la maisonnée ! Pour les chasser au naturel, versez 5 ml d'HE de lavande officinale et 5 ml d'HE de cèdre dans un flacon en verre teinté, secouez pour mélanger. Sur une pierre poreuse, des copeaux de bois, ou même un coton, versez une vingtaine de gouttes du mélange et entreposez le tout dans un coin de votre armoire. 1 fois toutes les 3 semaines, environ, rechargez le « support » avec quelques gouttes de votre mélange.

Désodorisant chaussures

Versez 5 gouttes d'HE de lavande officinale sur 1 cuillère à soupe de bicarbonate, versez le tout dans une chaussette. Faites la même chose avec une autre chaussette. Placez ces chaussettes à l'intérieur de vos chaussures. Une nuit en compagnie du bicarbonate, grand boulimique de mauvaises odeurs, et de l'HE de lavande, assainissante, devrait donner un bon coup de frais à vos chaussures. Mais il n'y a aucun danger à laisser ces « chaussettes sentbon » en permanence.

Désodorisant vêtements

Versez 1 litre d'eau dans une casserole, portez-la à ébullition. Hors du feu, versez-y 10 gouttes d'HE de lavande officinale, remuez. Accrochez le vêtement à l'odeur suspecte sur un cintre, et installez-le au-dessus de la casserole fumante, à une dizaine de centimètres (plus haut s'il s'agit d'un tissu fin). La vapeur s'échappant de la

casserole va monter, puis envelopper le vêtement, l'imprégnant de l'odeur de lavande. Comme au pressing !

Odeurs de moisissure

Quelle chance de disposer d'un dressing au prix où culmine le mètre carré ! Pas question de le laisser s'asphyxier par les odeurs de moisissure et encore moins de risquer que vos vêtements s'abîment. Dans un flacon-spray, versez 300 ml d'eau de source, 2 gouttes d'HE de lavande officinale, 2 gouttes d'HE d'arbre à thé, 2 gouttes d'HE d'eucalyptus et 2 gouttes d'ess. de citronnelle. Agitez bien puis vaporisez sur les parois, dans les coins...

Petit sachet parfumé

Dans un morceau de tissu, découpez un cercle de 25 cm de diamètre. Sur un disque de coton, versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale et placez-le au milieu du cercle de tissu. Versez sur le coton 2 cuillères à soupe de grains de lavande (frais ou secs). Fermez le tissu en remontant les bords (façon bourse) et en nouant un lien de votre choix : ruban, raphia, bolduc... Glissez la bourse dans un tiroir ou accrochez-la à l'attache d'un cintre.

Sac de sport

Il y a sûrement des matches qui se jouent à l'intérieur entre équipes de bactéries... S'il peut passer à la machine, lavez votre sac de sport au minimum 1 fois par mois, en ajoutant 10 gouttes d'HE d'arbre à thé diluées dans 1 verre de



vinaigre blanc dans le compartiment réservé à l'adouçissant. S'il est interdit de machine à laver, vaporisez-le d'Assainissant Féebrise après chaque séance de sport.

La chambre à coucher

★ La recette miracle : Brumisateur Boldair

Ingrédients : 50 cl d'eau, 1 cuillère à café de bicarbonate, 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole.

Dans un vaporisateur propre, versez l'eau tiède et le bicarbonate. Secouez bien. Ajoutez l'HE de romarin. Vaporisez ce tueur de bactéries à volonté.

Brume bonne nuit

Une bonne nuit, ça se prépare... 10 minutes avant d'aller se coucher ! Dans un flacon-spray de 10 cl, versez 75 ml d'hydrolat de lavande et 20 ml de vodka (non aromatisée), mélangez. Ajoutez 40 gouttes d'HE de lavande officinale et 40 gouttes d'HE d'ylang-ylang. Vaporisez dans l'air ambiant de la chambre et sur les rideaux.

Désinfecter le linge : spécial grippe

Pour éviter tout risque infectieux ou contagieux par la literie, préparez un désinfectant avec 2 ml d'ess. de citron et 1 ml d'HE de romarin à cinéole puis utilisez comme suit : faites tremper les

draps, taies d'oreiller et pyjamas dans de l'eau tiède additionnée de 10 gouttes de ce mélange pendant ½ heure. Procédez au lavage habituel en ajoutant 4 à 5 gouttes de ce désinfectant dans le bac assouplissant de votre machine à laver. S'il s'agit d'un lavage à la main, ajoutez seulement 2 gouttes du produit dans la dernière eau de rinçage.

Diffusion aphrodisiaque nuit câline

À piles, mural, à ultrasons, sur port USB, pour voiture, musicaux... les modèles de diffuseurs se déclinent sous toutes les formes. Le plus important est qu'il soit adapté à la taille de la pièce, qu'il ne soit pas bruyant et, si possible, qu'il soit équipé d'un programmeur, de quoi gérer pour vous le temps de diffusion. Trop cher pour un seul usage ? Un bon modèle se déniche à partir de 30 euros. Décidément trop cher pour votre bourse ? Commandez-le pour Noël si vous voulez, mais ne vous rabattez pas sur un brûle-parfum ou une rondelle de terre cuite à poser sur une ampoule de lampe : trop chauffées, les huiles essentielles perdent de leurs principes actifs. Installez une atmosphère câline pendant 20 minutes en versant 5 gouttes d'HE de lavande officinale et 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang dans le diffuseur

Diffusion Harmonie

Ambiance zen et tonique à la fois, avec ce mélange à diffuser 20 minutes le soir : versez dans un diffuseur 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de bois de santal.

Draps (mieux vaut dormir seul que mal accompagné)

Entre les acariens, qui prennent vos draps pour une HLM, et les études qui montrent à la loupe les microbes horribles qui s'y invitent, c'est le moment de trouver une solution.

- Changez vos draps 1 fois par semaine, lavez-les à l'eau très chaude et ajoutez 6 gouttes d'arbre à thé mélangées à 1 verre de vinaigre blanc dans le compartiment réservé à l'adoucissant de votre lave-linge.
- Dans le sèche-linge, glissez un tissu (torchon, chiffon propre) imprégné de 6 gouttes d'ess. de citron aux côtés des draps.
- Repassez vos draps après les avoir vaporisés d'un mélange obtenu avec 50 cl d'eau déminéralisée et 4 gouttes d'HE de lavande officinale. Agitez bien avant chaque utilisation.

Matelas antiacariens

C'est la guerre qu'ils veulent, on dirait ! Eh bien ils l'auront : tous les mois, sortez votre gun-spray chargé avec un mélange de jus de citron (le jus de 1 citron frais), d'HE de lavande officinale (1 cuillère à soupe) et d'eau (75 cl). À l'aube, surprenez-les en vaporisant largement le matelas sur toutes ses faces, attendez le soir pour refaire le lit.

Oreillers Morphée

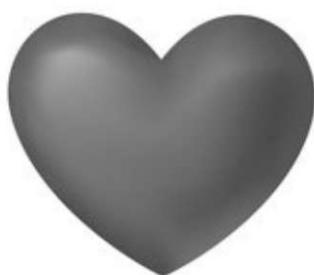
Un petit geste pour une bonne grosse nuit de sommeil ? Versez 2 gouttes d'HE de lavande officinale sur chaque oreiller avant le coucher.

Spécial Saint-Valentin

Courrier du cœur à la rose. Dans un sac de congélation avec zip, glissez une dizaine de feuilles de papier à lettres. Versez 10 gouttes d'HE de rose de Damas sur un morceau de tissu, pliez-le plusieurs fois de façon à ce que les HE ne soient pas en contact direct avec les feuilles. Glissez le tissu imprégné dans le sac plastique, au milieu des feuilles. Fermez le zip et laissez s'imprégner pendant 48 heures. Vous pouvez personnaliser ainsi tout votre courrier galant : HE de rose = Hugo ; HE de lavande = Pierre...

Bonbons chocomenthe pour bain à deux. Faites fondre 4 cuillères à soupe de beurre de cacao au bain-marie en remuant avec une cuillère en bois. Quand il est liquide, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce en continuant à remuer. Hors du feu, incorporez 20 gouttes d'HE de menthe poivrée et mélangez bien. Versez le mélange dans des moules en silicone en forme de cœur, puis direction le congélateur pour 3 heures. Démoulez alors les petits cœurs, enveloppez-les dans du papier de soie de différentes couleurs, rangez-les dans un endroit frais à l'abri des gourmands distraits.

Au moment M, dépapillotez 2 bonbons chocomenthe, jetez-les dans le bain, où ils fondront, délivrant une douce odeur sucrée...



La chambre d'enfant

★ La recette miracle : Humidificateur Tropur

Ingrédients : 3 cuillères à soupe d'hydrolat de rose ; 3 gouttes d'HE de lavande officinale ou 3 cuillères à soupe d'hydrolat de fleurs d'oranger, 3 gouttes d'ess. de citron.

Une recette tout-en-un pour humidifier, purifier et parfumer, sans l'impression d'être à l'hôpital.

Pour les filles-à-la-vanille : dans un bol, versez 3 cuillères à soupe d'hydrolat de rose et 3 gouttes d'HE de lavande officinale, mélangez. Posez le bol sur un radiateur et laissez toute la nuit.

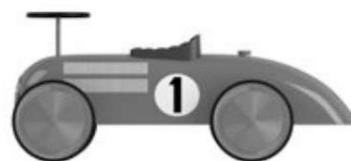
Pour les gars-au-chocolat : dans un bol, versez 3 cuillères à soupe d'hydrolat de fleurs d'oranger et 3 gouttes d'ess. de citron, mélangez. Posez le bol sur un radiateur et laissez toute la nuit.

Diffusion assainissante

Le soir, 1 heure avant le coucher de l'enfant, versez 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'ess. de mandarine dans le diffuseur.

Jouets

Impossible de confier les jouets, et encore moins l'indéfectible doudou, aux détergents suspects, sachant qu'ils passeront tous à un moment ou un autre par la bouche de Bébé. Remplissez la baignoire d'eau chaude, ajoutez 1 verre de savon de Marseille en paillettes, 1 verre de vinaigre blanc



et 10 gouttes d'ess. de citron. Brassez pour mélanger. Laissez les jouets barboter une trentaine de minutes puis rincez à grande eau.

Matelas

Les petites fuites ont vite fait de marquer, sur un matelas. Détachant naturel, grand pourfendeur de moisissure et avaleur d'odeur patenté, le bicarbonate de soude ne fera qu'une bouchée de ces taches. Saupoudrez largement le matelas, même s'il n'est pas taché ; s'il l'est, frottez les taches avec un chiffon humide et imprégné de bicarbonate. Laissez poser 2 heures, puis passez l'aspirateur soigneusement. Dernière touche antibactérienne et sentant bon le Sud : vaporisez quelques gouttes d'HE de lavande officinale sur le matelas.

Le séjour

★ La recette miracle : Raviv'moquette

Ingrédients : 30 cl de vinaigre blanc ; 10 cuillères à soupe de liquide vaisselle supermalin (voir p. 194) ; 3 cuillères à soupe de bicarbonate ; 10 gouttes d'HE de lavande officinale.

Mélangez les ingrédients dans un vaporisateur d'une contenance de 50 cl. Attendez-vous à ce que le mélange mousse dès que le vinaigre et le bicarbonate seront en contact ; ça surprend, ne respirez pas au-dessus.

Dans un coin de la pièce à l'abri des regards, faites un test pour vous assurer que le revêtement ne vous réserve pas une réaction au produit : laissez poser 2 heures.

Passez l'aspirateur sur toute la surface à détacher, puis vaporisez le mélange en brume. Avec un chiffon propre, insistez sur les taches en ajoutant du produit (pas trop quand même, un dégât des eaux n'arrangerait rien). Allez faire un tour ! Plus vous retarderez le moment de marcher sur le tapis ou la moquette avant séchage, meilleur sera le résultat.

Allume-feu de joie

En prévision des belles flambées d'hiver, avant que les fougères ne virent au brun-rouille, récoltez-en une belle brassée, de préférence des grandes feuilles. Superposez 4 feuilles tête bêche, puis roulez-les et nouez-les avec du raphia. Mettez-les à sécher à l'abri de l'humidité pendant 1 mois et demi. Quand vos rouleaux sont bien secs, versez 3 gouttes d'HE de romarin à cinéole sur chacun. Au moment de faire partir le feu, délaissiez l'éternel papier journal (qui se fait de plus en plus rare) pour vos allume-feu maison, tendrement odorant.

Aspirateur champêtre

Versez 10 gouttes d'HE de lavande officinale sur une boule de coton, posez-la sur le sol et aspirez-la : l'odeur confinée de la poussière est balayée par celle de la lavande à chaque séance de ménage et les acariens sont accueillis dès leur arrivée dans le sac de l'aspirateur. La technique fonctionne aussi très bien avec des fleurs de lavande fraîches ou sèches : jetez une poignée de grains sur le sol, passez l'aspirateur dessus.

Berlingots sentbon

Coupez une bande de tissu de 10 x 5 cm et repliez-la en deux, endroit sur endroit. Cousez trois côtés (les deux longueurs et une largeur) à ½ cm du bord. Retournez le pochon sur l'endroit et repassez-le. Remplissez-le aux trois quarts avec la garniture choisie. Coupez un ruban (raphia, cordon...) de 16 cm. Fermez le haut du berlingot en enroulant 3 fois le ruban autour du « col », finissez par un double nœud. Vous pouvez choisir de réaliser un berlingot avec chaque garniture et les poser dans une belle coupe en verre ou, mieux, dans une ancienne boîte de berlingots en métal entrouverte.

Trois garnitures au choix :

- Berlingot des champs : 1 poignée de fleurs de lavande + 2 gouttes d'HE de lavande officinale.
- Berlingot du jardin : 1 poignée de boutons de rose + 2 gouttes d'HE de rose de Damas.
- Berlingot du balcon : 1 poignée de feuilles de verveine hachées + 2 gouttes d'HE de menthe poivrée.

Bougies roses

Atelier travaux pratiques, avec un matériau qui simplifie la réalisation des bougies et les embellit : le gel translucide. Avec lui, les bougies durent deux fois plus longtemps que d'habitude et, aussi, il est possible d'y inclure toute sorte de petits objets comme des coquillages, des fruits séchés, des fleurs, des perles...

Dans une boîte de conserve propre et sèche, posez 150 g de gel incolore pour bougie à mouler. Faites chauffer doucement au bain-marie en plongeant la boîte de conserve dans une casserole

d'eau. Prenez garde à ne pas projeter d'eau dans le gel, pour avoir une bougie impeccable. Lorsque le gel commence à fondre, vous pouvez teinter votre bougie avec un pigment de couleur pour gel, puis laissez chauffer jusqu'à ce que le gel soit complètement liquide. Placez une mèche pour bougies dans un verre (ou pot à confiture). Pour la maintenir en place, coinciez-la dans une pince à linge reposant sur les bords du verre. Quand le gel est fondu, sortez la boîte de l'eau et faites doucement tourner le liquide. Ajoutez 6 gouttes d'HE de rose de Damas en continuant à tourner, puis versez le gel dans le verre sans déplacer la mèche. Si vous désirez ajouter des objets décoratifs, c'est maintenant : sur une première couche de 1 cm, environ, qu'il faut laisser durcir avant de verser le reste du gel. Lorsque le gel est solidifié et froid, retirez la pince à linge et coupez la mèche à 2 cm au-dessus de la bougie.

Bracelet-montre

Comment expliquer qu'un bracelet-montre en cuir d'à peine deux mois sente si mauvais ? Encore un coup des bactéries ! Elles aiment se nicher où il fait chaud et la transpiration aidant, c'est le cuir lui-même qui s'imprègne. Dans une cuillère à café de lait pour le corps (hydratant, à démaquiller...) versez 2 gouttes d'ess. de citron, mélangez. Prélevez un peu de mélange sur un coton et nettoyez l'intérieur du bracelet-montre.

Cendrier fraîcheur citron

Enfin un truc malin pour ne pas avoir à nettoyer les cendriers en se bouchant le nez ! L'odeur de cendre mêlée à celle du liquide vaisselle, le tout diffusé par l'eau chaude... horrible ! Versez du sel

fin dans le cendrier, suffisamment pour recouvrir le fond. Versez dessus 2 gouttes d'ess. de citron. Formez une boule avec du papier essuie-tout, frottez le fond du cendrier avec, puis rincez à l'eau chaude.

Crème d'encaustique

En tête du top 5 des odeurs « cocoon », l'encaustique nous renvoie une image d'Épinal de la maison douillette et propre. Nos huiles essentielles préférées ont tous les atouts pour vous aider dans la confection maison d'une cire pour vos meubles, l'essence de térébenthine, elle, décourage les insectes.

Faites fondre un pain de 250 g de cire d'abeille au bain-marie à feu doux dans un pot à confiture (avec couvercle). Déplacez le bain-marie à l'extérieur (balcon, jardin), ou dans une pièce ventilée et versez 25 cl d'essence de térébenthine dans le bocal (qui trempe toujours dans l'eau chaude du bain-marie) en fouettant sans arrêt. Laissez tiédir la cire puis ajoutez 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 10 gouttes d'ess. de citron, toujours en fouettant. Une fois que vous aurez ciré et fait briller vos meubles, refermez le bocal hermétiquement.

Désodorisant d'atmosphère

Dans un vaporisateur, mélangez 20 cl d'eau, 20 cl d'alcool à 60°, 15 gouttes d'HE de lavande officinale et autant d'ess. de pamplemousse. Agitez avant chaque utilisation et vaporisez chaque matin après avoir aéré la pièce.

Diffusion assainissante

Versez dans un diffuseur 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 5 gouttes d'HE de santal. Diffusez pendant 20 minutes dans l'après-midi.

Pot-pourri express

Coupez 2 citrons verts et 3 clémentines, bio si possible. Piquez 3 clous de girofle dans chacune des moitiés. Placez-les dans une jolie coupe ou dans un petit aquarium vide, versez dessus 10 gouttes d'ess. de citron. Placez ce pot-pourri express près d'une source de chaleur (cheminée, radiateur, soleil...).

Produit à vitres vitaminé

Dans un flacon-spray de 40 cl, versez 25 cl d'eau déminéralisée et 15 cl de vinaigre blanc, mélangez. Ajoutez 5 gouttes d'ess. de citron, secouez bien le flacon. Utilisez comme un produit à vitres du commerce, sur un chiffon propre ou de l'essuie-tout. Cette formule maligne assure des vitres propres, aseptisées et qui n'accrochent pas la poussière.

Tapis nourri

Miettes de nourriture, poils d'animaux, particules en tout genre rapportées de l'extérieur... dans nos tapis, c'est la fête aux bactéries ! Un shampoing sec aux huiles essentielles assainira tout ça en quelques heures. Dans une boîte en plastique avec couvercle, versez 200 g de bicarbonate de soude et 40 gouttes d'HE d'arbre

à thé. Fermez la boîte, secouez-la puis laissez l'huile essentielle se mêler intimement à la poudre pendant 8 heures. Répandez la poudre sur tout le tapis (les plus impliqués dans le ménage plieront le tapis et marcheront dessus pour bien faire pénétrer le mélange). Laissez agir 4 heures : comme un « shampooing sec », le bicarbonate absorbe le gras et les odeurs, tandis que l'huile essentielle détruit les bactéries. Passez l'aspirateur.

Le jardin

★ La recette miracle : Bouclier antipucerons

Ingrédients : 7 gouttes d'HE d'arbre à thé, 7 gouttes d'HE de lavande officinale, 3 gouttes d'HE de romarin à cinéole.



Au pire, les envahisseurs sont déjà dans la place, au mieux ils y viendront un jour. Pour les décourager sans s'empoisonner la vie (ni la planète), nos huiles essentielles superstars se transforment en vigiles dédiés à vos plantes. Dans un flacon-spray, versez 25 cl d'eau puis les 17 gouttes d'HE, mélangez bien. Secouez encore le spray avant de vaporiser les feuilles et la terre : 1 fois par semaine en prévention ; sinon, 3 fois par jour, autant de jours que nécessaire, jusqu'à disparition des intrus.

Araignées dégoutées

Vous avez débusqué leurs repaires : la salle de bains, les coins de plafond... Préparez des boules de coton imprégnées d'HE de

lavande officinale (2 gouttes par boule) et placez-les aux endroits stratégiques. Si la seule idée d'approcher les petites bêtes vous révolte, adoptez le jet : versez 1 cuillère à café d'HE de lavande officinale dans un flacon-spray et remplissez-le flacon avec de l'alcool à 70° (en pharmacie).

Contre les fourmis

On ne plaisante pas avec les fourmis, il suffit de laisser se former la colonne pour qu'elles vous vident les placards. Dégainez l'arme qui... les enverra chez le voisin. Remplissez un flacon-spray de 25 cl d'alcool à 40°, ajoutez 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 10 gouttes d'HE de menthe poivrée et agitez bien. Plusieurs fois dans la journée et pendant plusieurs jours, pulvérisez le mélange sur le trajet des fourmis.

Contre les mouches

Sa majesté la mouche est incommodée par l'odeur de la lavande, grand bien nous fasse. Diluez 10 gouttes d'HE de lavande officinale dans un pulvérisateur rempli de 20 cl d'eau et après avoir secoué énergiquement vaporisez sur le dessus des fenêtres et des portes et sur le pourtour, les mouches garderont leurs distances.

Contre les moustiques

Les moustiques détestent la citronnelle, n'apprécient pas la lavande ni la menthe : préparez-leur un petit pot de départ avec un cocktail des trois ! Versez-les à parts égales dans un diffuseur, laissez-les opérer une vingtaine de minutes.

Meubles en bois défraîchis

La pluie avait attaqué la couche brillante, le soleil a fini de dessécher votre salle à manger de jardin. Un petit traitement vitaminé va redonner du brillant à tout ça. Dans un bol, pressez un citron frais, ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive et 5 gouttes d'ess. de citron, mélangez. Trempez un chiffon propre dans le bol et passez-le sur la table dans le sens du bois. Fignolez avec un bon coup de chiffon de laine pour faire briller. Ca vous plaît ? Eh bien occupez-vous des chaises !

Paillasson accueillant

Pas de secret : si vous voulez qu'il continue à rendre de bons et loyaux services de propreté, il faut l'entretenir. Dans un récipient, versez 100 g de bicarbonate et 20 gouttes d'HE de romarin à cinéole par-dessus, mélangez. Saupoudrez le paillasson avec le mélange, puis essuyez vos pieds comme d'habitude pour faire pénétrer la poudre. Laissez agir une vingtaine de minutes. Avec une brosse dure, frottez le paillasson vigoureusement, puis passez l'aspirateur pour finir le travail.

Plus belle la vie des bêtes

★ La recette miracle : Occipuces

Ingrédients : 5 gouttes d'HE d'arbre à thé, 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 10 ml d'huile d'olive.



Diluez les huiles essentielles dans l'huile d'olive. Écartez les poils dans le cou, au bas de la nuque, de Mistigri (ou Rex) et frictionnez doucement à la racine avec le mélange. Même opération sur l'abdomen. Ne craignez rien si Mistigri se lèche après le traitement, ça n'est pas toxique. En prime, les huiles essentielles continuent leur travail une fois ingérées.

Jouets, écuelles, cages... au bain !

Tous les jouets et accessoires de votre Toby sortiront assainis et inodores de ce bain. Selon la quantité d'objets, remplissez une bassine, un lavabo ou une baignoire d'eau chaude. Versez-y 4 cuillères à soupe de bicarbonate et 5 gouttes d'HE d'arbre à thé. Laissez tremper les objets ½ heure puis rincez-les à l'eau claire.

Premiers soins

Dexter s'est blessé la patte avec un caillou pointu ? Pas de souci, désinfecter une plaie, les huiles essentielles savent faire. Et celle qui va venir au secours de votre chien (ou chat) a l'avantage de pouvoir être appliquée directement sur la lésion. Préparez une lotion désinfectante en versant 10 gouttes d'HE de lavande officinale dans 1 cuillère à café d'eau chaude. Nettoyez la plaie avec le mélange. Ce n'est pas grave si Dexter se lèche, le mélange n'est pas toxique et l'HE de lavande officinale poursuivra son effet cicatrisant de l'intérieur.

Répulsif antimatou

À peine le temps de sortir la plante de son emballage que Matou tourne déjà autour, avec la ferme intention de la baptiser. Dans un flacon-spray, versez 50 cl d'eau et 20 gouttes d'HE de lavande officinale. Agitez, puis vaporisez sur la terre et le pot de la plante visée.

Si c'est trop tard...

Vengeance ou petit oubli ? Matou a marqué la place d'une odeur des plus reconnaissables et des plus difficiles à faire disparaître, et ça ne date pas d'hier. Dans un bol moyen, versez 2 cuillères à café de bicarbonate et ajoutez du vinaigre blanc jusqu'aux $\frac{3}{4}$ (laissez de la marge pour la mousse, éphémère mais envahissante), mélangez. Ajoutez 2 gouttes d'HE de lavande officinale, mélangez à nouveau. Imbibez généreusement un chiffon propre du mélange et frottez les lieux du (mini) drame. Rincez à l'eau tiède. Quand c'est sec, passez l'aspirateur si besoin pour enlever les résidus de poudre de bicarbonate.

Toilettage maison

Et pourquoi Médor n'aurait pas droit, lui aussi, à des soins capillaires ? La vie lui serait sûrement plus douce avec un pelage sain et brillant. Dans un flacon-spray, versez 5 ml d'HV de jojoba, 20 gouttes d'ess. de citron, mélangez. Vaporisez sur tout le corps de Médor, en évitant les yeux.

Table des matières

Sommaire.....	5
Introduction.....	7
Bien les choisir.....	9
Bien les utiliser.....	10
Contre-indications et précautions d'emploi.....	10
PARTIE 1	
Nos 6 huiles essentielles super-malignes	13
Arbre à thé : docteur house.....	15
Sa carte d'identité.....	16
Ses missions.....	18
Citron : le Karcher.....	19
Sa carte d'identité.....	20
Ses missions.....	22

Lavande officinale : la Shiva des huiles essentielles	25
Sa carte d'identité.....	26
Ses missions.....	28
Menthe poivrée : l'antidouleur	31
Sa carte d'identité.....	32
Ses missions.....	34
Romarin à cinéole : l'expert ORL	37
Sa carte d'identité.....	38
Ses missions.....	39
Rose de Damas : la précieuse	41
Sa carte d'identité.....	42
Ses missions.....	44

PARTIE 2

Nos 6 huiles essentielles en pratique..... 45

Embellir	47
Les soins pour le corps	48
Les massages aromatiques.....	48
<i>Les huiles végétales</i>	48
<i>Précautions d'usage</i>	51
<i>6 automassages bien-être malins</i>	53
<i>5 massages minceur malins</i>	57
Les bains aromatiques.....	59
<i>Les compagnons de bain</i>	60
<i>Les ingrédients indispensables</i>	61
<i>La température idéale</i>	62
<i>Bains aromatiques mode d'emploi</i>	63
<i>10 bains malins</i>	64
Les douches aromatiques.....	67
<i>5 douches malignes</i>	69

Les savons aromatiques.....	70
<i>5 savons malins.....</i>	70
Les saunas aromatiques.....	74
<i>5 saunas malins.....</i>	74
Les exfoliants aromatiques.....	75
<i>7 gommages malins.....</i>	76
Les soins hydratants.....	77
<i>6 soins hydratants malins.....</i>	78
Les lotions et vinaigres de toilette.....	79
<i>5 lotions de toilette malignes.....</i>	80
Les produits solaires.....	81
<i>5 produits solaires malins.....</i>	82
Les soins pour les mains.....	83
<i>7 soins malins pour les mains.....</i>	83
Les soins pour les pieds.....	85
<i>5 soins malins pour les pieds.....</i>	86
Les déos aromatiques.....	87
<i>5 déos malins.....</i>	88
Les soins pour le visage.....	89
J'ai 15 ans.....	89
J'ai 20 ans.....	92
J'ai 30 ans.....	95
J'ai 40 ans.....	97
J'ai 50 ans.....	100
J'ai 60 ans et plus.....	103
Les soins pour les cheveux.....	106
Masques capillaires aromatiques.....	106
<i>6 masques capillaires malins.....</i>	107
Shampooings aromatiques.....	108
<i>7 shampooings malins.....</i>	108
Lotions et après-shampooings aromatiques.....	109
<i>4 lotions et après-shampooings malins.....</i>	110
Les parfums.....	111
L'artisan parfumeur, c'est vous.....	111
Trouvez votre « huile sœur ».....	112
<i>6 parfums malins.....</i>	113

Soigner le corps et l'esprit	115
Bien-être, psy	116
Agressivité.....	116
Angoisses.....	116
Anxiété.....	117
Aphrodisiaque.....	117
Choc émotionnel.....	117
Concentration.....	117
Concentration conduite automobile.....	117
Dépression.....	118
Dépression saisonnière.....	118
Déprime.....	118
Enfant agité.....	118
Épuisement nerveux.....	119
Fatigue.....	119
Fatigue en voiture.....	119
Fatigue mentale.....	120
Fatigue sexuelle.....	120
Insomnie.....	120
Mauvaise humeur.....	120
Mémoire.....	121
Nervosité.....	121
Neurasthénie.....	121
Vertiges.....	121
Bouche	122
Abcès dentaire.....	122
Aphtes.....	122
Gingivite.....	122
Hygiène bucco-dentaire.....	122
Mauvaise haleine.....	123
Mycose buccale.....	123
Rage de dents.....	123
Circulation et prévention cardiaque	123
Couperose.....	123
Frilosité.....	124
Hémorroïdes.....	124
Hypertension artérielle.....	124

Hypotension artérielle.....	125
Jambes lourdes.....	125
Palpitations	125
Phlébite	126
Rétention d'eau.....	126
Varices.....	126
Douleurs	126
Arthrose.....	126
Choc.....	127
Contracture musculaire.....	127
Courbature	127
Crampes	127
Douleurs articulaires	127
Douleurs musculaires.....	128
Entorse.....	128
Maux de dos.....	128
Maux de tête	128
Polyarthrite rhumatoïde.....	129
Rhumatismes.....	129
Sciatique.....	129
Spasmes musculaires.....	129
Tendinite.....	130
Grossesse	130
Accouchement (antidouleurs, antistress).....	130
Acné	131
Aérophagie (éructations, renvois)	131
Agitation.....	131
Allaitement (arrêter l')	131
Angoisse, anxiété.....	132
Assouplissement du périnée.....	132
Blessures légères et plaies	132
Bronchite.....	133
Chute de cheveux.....	133
Crampes	133
Cystite.....	133
Démangeaisons et prurigo de la grossesse	134
Dépression post-partum	134

Détox hépatique	134
Digestion difficile.....	135
Eczéma.....	135
Engelures.....	135
Engorgement des seins	135
Épisiotomie.....	136
Fausse contractions.....	136
Grippe.....	136
Hémorroïdes	137
Herpès génital.....	137
Herpès labial.....	137
Hypertension.....	137
Insomnie	138
Jambes lourdes.....	138
Libido faible.....	139
Mal de tête	139
Mal des transports.....	139
Masque de grossesse.....	140
Mummy blues.....	140
Mycose buccale.....	140
Mycose cutanée (mycose de la peau).....	140
Nausées.....	141
Rétention d'eau.....	141
Surpoids.....	141
Varices et varicosités.....	142
Vergetures	142
Zona.....	142
ORL (problèmes respiratoires).....	143
Angine	143
Arrêter de fumer.....	143
Asthme (hors crise).....	143
Asthme nerveux.....	144
Bronchite.....	144
Coqueluche.....	145
Coup de froid	145
Fièvre et maladies infectieuses (enfants et bébés).....	145
Grippe.....	146

Infection pulmonaire.....	146
Laryngite.....	146
Nez bouché.....	147
Oreillons.....	147
Otite.....	147
Rhinopharyngite.....	148
Rhume des foins.....	148
Sinusite.....	148
Toux grasse.....	149
Toux sèche.....	149
Peau (problèmes dermato).....	150
Abcès.....	150
Acné.....	150
Boutons, furoncles.....	150
Brûlure.....	150
Cicatrice.....	151
Coupure.....	151
Démangeaisons (toutes régions corporelles).....	151
Démangeaisons anales.....	151
Ecchymose (bleu).....	152
Eczéma.....	152
Escarres.....	152
Gale.....	153
Gerçure.....	153
Herpès labial.....	153
Impétigo.....	153
Lèvres gercées.....	153
Mycose unguéale (mycose de l'ongle).....	154
Ongle incarné.....	154
Pied d'athlète.....	154
Piqûre d'insecte (guêpe, abeille, moustique...) et morsure d'animal.....	155
Plaie.....	155
Poux.....	156
Tique.....	156
Vergetures.....	156
Verrue.....	157

Vitiligo (taches blanches)	157
Zona.....	157
Systeme digestif	158
Aérophagie.....	158
Aigreurs d'estomac.....	158
Appétit (manque d').....	158
Ballonnements	158
Colique.....	159
Constipation	159
Crise de foie.....	159
Diarrhée.....	160
Digestion lente	160
Flatulences.....	160
Foie fatigué.....	160
Gastro	161
Gueule de bois.....	161
Hépatite virale	161
Indigestion	162
Insuffisance hépatique	162
Lendemain de fête.....	162
Mal des transports.....	162
Mycose digestive	163
Nausées	163
Spasmes digestifs.....	163
Ulcère à l'estomac.....	164
Vers intestinaux (oxyures, ascaris, lamblias...)	164
Systeme génito-urinaire	164
Cystite.....	164
Démangeaisons vaginales	165
Fertilité (favoriser)	165
Frigidité.....	165
Herpès génital.....	165
Infection urinaire.....	166
Ménopause.....	166
Mycose vaginale	166
Pertes blanches	167
Prostatite	167

Règles douloureuses	167
Syndrome prémenstruel.....	167
Se régaler	169
Les meilleures huiles végétales (supports pour plats salés)...	170
Huile d'amande douce	171
Huile d'argan	171
Huile de colza.....	171
Huile de noix	172
Huile d'olive	172
Huile de pépins de courge.....	172
Huile de sésame.....	173
Les supports sucrés	173
Le miel	173
Le sirop d'agave	174
Le sirop d'érable.....	174
Mes meilleures recettes aromatiques.....	174
Tisanes aromatiques	174
<i>Jambes légères</i>	175
<i>Tonique</i>	175
<i>Digestion facile</i>	175
<i>Anticellulite</i>	176
<i>Foie fatigué</i>	176
<i>Dodo</i>	176
<i>Antimigraine</i>	176
Sucres aromatiques	177
<i>Au citron</i>	177
<i>À la lavande</i>	177
<i>À la rose</i>	177
Huiles aromatiques.....	178
<i>Romarin-citron</i>	178
<i>Lavande-romarin</i>	178
Miels aromatiques	178
<i>Miel rempart</i>	179
<i>Miel détox</i>	179

Vinaigrettes aromatiques.....	179
<i>Salade verte</i>	179
<i>Salade de légumes</i>	180
<i>Salade légumes + viande</i>	180
Marinades aromatiques.....	180
<i>Bœuf au cumin</i>	180
<i>Canard aux herbes</i>	180
<i>Poulet à la cannelle</i>	181
<i>Poisson blanc façon Madagascar</i>	181
<i>Saumon à l'aneth</i>	181
Boissons aromatiques.....	182
<i>Lassi taille de guêpe</i>	182
<i>Lassi à la rose</i>	182
<i>Jus de gingembre</i>	182
<i>Thé noir à la rose</i>	183
<i>Ice tea détox</i>	183
<i>Thé à la menthe</i>	183
<i>Café à la rose</i>	183
Soupes aromatiques.....	184
<i>Soupe My dear (petits pois à la menthe)</i>	184
<i>Soupe-mousse d'avocat</i>	184
<i>Soupe de carottes hot or not</i>	185
<i>Soupe de courgettes au gingembre</i>	185
<i>Soupe de cresson tonique</i>	185
Œufs, poissons et viandes aromatiques.....	186
<i>Œufs malins</i>	186
<i>Carpaccio de sardines au citron</i>	186
<i>Rougets grillés au romarin</i>	187
<i>Pâtes au thon et au romarin</i>	187
<i>Filet mignon au citron</i>	187
Desserts aromatiques.....	188
<i>Fraises au sirop de menthe</i>	188
<i>Figues au sirop de lavande</i>	188
<i>Mousse chocolat after eight</i>	188

<i>Crème de banane citron-cannelle</i>	189
<i>Yaourt à la lavande</i>	189
<i>Meringue à la rose</i>	189
<i>Chantilly à la lavande</i>	190
<i>Fruits suspendus à l'arbre à thé</i>	190
Parfumer et prendre soin de sa maison	191
La cuisine	192
Diffusion assainissante.....	192
Diffusion 2, le retour.....	192
Éponges.....	193
Joint d'étanchéité.....	193
Lave-vaisselle.....	194
Lino.....	194
Liquide vaisselle supermalin.....	194
Micro-ondes.....	195
Mites alimentaires.....	195
Moisissures.....	195
Poubelle.....	196
Réfrigérateur.....	196
Rouleaux chinois à la vapeur de romarin.....	196
Sacs à provisions.....	197
Savon liquide.....	197
Sols.....	198
Sous-mugs diffuseurs.....	198
La buanderie	199
Adoucissant Biomenthe.....	199
Assouplissant Archidoux.....	200
Eau de repassage.....	200
Lingettes sèche-linge.....	200
La salle de bains	201
Brosses à cheveux, peignes, pinceaux à maquillage... ..	202
Cailloux de parfum.....	202
Canalisations.....	203
Désodorisant.....	203
Gel après-rasage.....	203

Lingettes refresh & relisse.....	204
Pommeau de douche.....	204
Rideaux de douche.....	205
Robinets nets.....	205
Le petit coin	205
Désodorisant.....	206
Détartrant WC.....	206
Lingettes aseptisantes.....	206
Poignées de portes.....	207
Le dressing	207
Antimites.....	208
Désodorisant chaussures.....	208
Désodorisant vêtements.....	208
Odeurs de moisissure.....	209
Petit sachet parfumé.....	209
Sac de sport.....	209
La chambre à coucher	210
Brume bonne nuit.....	210
Désinfecter le linge : spécial grippe.....	210
Diffusion aphrodisiaque nuit câline.....	211
Diffusion Harmonie.....	211
Draps (mieux vaut dormir seul que mal accompagné).....	212
Matelas antiacariens.....	212
Oreillers Morphée.....	212
La chambre d'enfant	214
Diffusion assainissante.....	214
Jouets.....	214
Matelas.....	215
Le séjour	215
Allume-feu de joie.....	216
Aspirateur champêtre.....	216
Berlingots sentbon.....	217
Bougies roses.....	217
Bracelet-montre.....	218
Cendrier fraîcheur citron.....	218
Crème d'encaustique.....	219

Désodorisant d'atmosphère.....	219
Diffusion assainissante.....	220
Pot-pourri express.....	220
Produit à vitres vitaminé.....	220
Tapis nourri.....	220
Le jardin.....	221
Araignées dégoûtées	221
Contre les fourmis.....	222
Contre les mouches.....	222
Contre les moustiques	222
Meubles en bois défraîchis.....	223
Paillason accueillant.....	223
Plus belle la vie des bêtes.....	223
Jouets, écuelles, cages... au bain !.....	224
Premiers soins	224
Répulsif antimatou	225
Si c'est trop tard.....	225
Toilettage maison.....	225



www.danielefesty.com

et sur Facebook (page «huiles essentielles»)

ou encore sur Scoop it :

www.scoop.it/t/huiles-essentielles-by-daniele-festy

Retrouvez Danièle Festy sur son blog, il s'y passe tous les jours quelque chose !

- Posez toutes vos questions sur les huiles essentielles et leurs applications, mais aussi les probiotiques, les plantes.
- Visionnez en libre-service (gratuit), une foule de vidéos, par exemple pour faire le point sur les huiles essentielles amies de la grossesse, de l'allaitement, celles qui conviennent ou non aux enfants... Et aussi des zooms sur certaines huiles essentielles, leurs vertus, quand, comment et pourquoi les utiliser..
- Prenez rendez-vous avec Danièle Festy pour des conseils personnalisés et individuels.
- Inscrivez-vous à des formations en aromathérapie. « Affections saisonnières », « Troubles de l'humeur », « Beauté aroma »... que vous soyez débutant ou expert, les thèmes abordés concernent toute la famille. Pour apprendre à utiliser les huiles essentielles au quotidien sans risque et TRÈS efficacement !
- Un sujet spécifique vous tient à cœur ? Faites-en part à Danièle Festy toujours via son blog : dès qu'un groupe se rassemble autour d'un thème, ½ journée d'information peut être envisagée.
- Des recettes de cuisine aux huiles essentielles, aux probiotiques... gorgées de vertus santé ! Cookies au choco sans gluten, yaourts maison à la badiane... Avec des photos, bien sûr.