



# AROMAESTRO

GUIDE DES HUILES ESSENTIELLES





# ***Table des matières***

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| L'influence de l'aromathérapie en inhalation .....                       | 3  |
| Qu'est-ce que l'aromathérapie? .....                                     | 4  |
| Qu'est-ce qu'une huile essentielle? .....                                | 5  |
| Fragrance ou huile essentielle? .....                                    | 6  |
| Sécurité d'utilisation des huiles essentielles .....                     | 7  |
| Les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles en diffusion ..... | 8  |
| Les différentes notes olfactives .....                                   | 10 |
| Tableau de notes aromatiques .....                                       | 11 |
| Propriété thérapeutique de chaque huile essentielle .....                | 12 |





## ***L'influence de l'aromathérapie en inhalation***

Parfums, fragrances ou arômes nous influencent directement. Il est prouvé que les odeurs agissent de façon globale sur nos perceptions au niveau sensoriel et qu'elles ont une grande capacité de suggestion sur nos émotions. L'odorat est le seul de nos sens à ne pas pouvoir filtrer les informations qui sont envoyées directement au cerveau par le système limbique (le cerveau reptilien). Les données sont donc analysées sans que nous en ayons vraiment conscience.

Les parfums déterminent de grands pouvoirs thérapeutiques. Elles déclenchent des réactions émotionnelles positives ayant des effets réels vérifiés sur l'humeur. Elles luttent ainsi contre les états dépressifs en instaurant un environnement olfactif stimulant. Elles contribuent à la bonne humeur en instaurant un climat confortable et rassurant.

Ainsi, un parfum agréable contribue largement à instaurer une atmosphère générale de bien-être.





## *Qu'est-ce que l'aromathérapie ?*

L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques.

Chacune d'entre elles possédant des propriétés spécifiques, on peut s'en servir pour traiter différents maux, autant physiques que psychologiques. La petite taille moléculaire des huiles essentielles leur permet d'être facilement absorbées, par le nez, la bouche ou la peau. Elles pénètrent ainsi rapidement dans le système sanguin et ont une action immédiate sur le métabolisme ce qui explique leur incroyable efficacité. L'application de cette thérapeutique naturelle est basée sur une approche stricte et rigoureuse, basée sur des études scientifiques sérieuses et démontrées.

Le but premier de l'aromathérapie est d'apaiser et de soigner, de rétablir l'équilibre du corps pour harmoniser le physique et le mental des individus.

Par leur action, les huiles essentielles déclenchent et renforcent le processus naturel d'auto guérison. Cela part du principe reconnu que les odeurs nous influencent et agissent de façon bénéfique sur notre inconscient et notre organisme.

Chaque huile essentielle possédant ses particularités propres, lorsqu'elle est judicieusement choisie, elle aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme et agit souvent comme agent préventif. Les huiles essentielles agissent avec douceur, elles apaisent et stimulent l'intellect, aiguisent l'appétit et agissent de manière bénéfique sur les émotions.

Il en résulte un état général amélioré et une sensation de bien-être accentué.





## *Qu'est-ce qu'une huile essentielle?*

Une huile essentielle est un produit issu de la distillation d'une ou de plusieurs parties d'un végétal : feuilles, fleurs, fruits, écorces, racines, graines, résine etc.

On peut extraire les huiles essentielles des plantes aromatiques par différentes techniques, mais les deux principaux procédés d'extraction sont la distillation à la vapeur d'eau et l'expression à froid des zestes (utilisé pour les agrumes).

Ces deux méthodes assurent une excellente qualité finale et permettent d'obtenir des huiles essentielles aux molécules aromatiques extrêmement puissantes et aux propriétés thérapeutiques exceptionnelles.

Une véritable huile essentielle, qu'il ne faut pas confondre avec une molécule synthétique, une fragrance ou un extrait végétal aromatisé, possède de vastes propriétés médicinales et de grandes qualités olfactives. Notons qu'il faut toujours une quantité énorme de végétaux pour procéder à la distillation, car la concentration d'huile essentielle dans les plantes est toujours infime. Cela peut parfois expliquer le coût élevé de certaines huiles essentielles, car il faut souvent plusieurs tonnes de matière végétale pour extraire un seul litre d'huile essentielle.

Notons aussi que, contrairement à ce que son nom suggère, une huile essentielle n'est pas un corps gras. Composée uniquement de molécules aromatiques volatiles, elle n'est pas huileuse comme une huile végétale.

Aromatiques, pures et naturelles, de composition chimique complexe, obtenues exclusivement de matière première végétale, les huiles essentielles possèdent d'abondantes qualités. Leurs nombreuses propriétés thérapeutiques et vertus olfactives, en font des substances précieuses et bénéfiques pour la santé. Elles sont largement employées dans des domaines comme la parfumerie et l'aromathérapie.





## ***Fragrance ou huile essentielle ?***

Les fragrances et les huiles essentielles partagent plusieurs ressemblances, mais aussi plusieurs différences fondamentales, qu'il est important de souligner.

Les huiles essentielles sont des molécules pures et naturelles. Issues de la distillation, elles n'ont été coupées avec aucun autre produit et proviennent exclusivement des plantes. Elles sont reconnues et appréciées pour leur parfum, subtil et intense, et leurs vertus médicinales. Elles ont plusieurs effets bénéfiques avérés sur l'organisme et sont grandement utilisées en aromathérapie. Leur principale vertu est une augmentation du sentiment de bien-être, autant physique que psychologique.

Les fragrances sont des molécules synthétiques reconstituées, elles permettent de profiter des parfums, souvent impossible à extraire par la distillation, de certains fruits, herbes ou fleurs. Elles ne contiennent pas d'essence naturelle véritable et leur contribution à l'aromathérapie se situe strictement au niveau olfactif et non pas médicinal. Elles ont tout de même des vertus, car même si elles sont synthétiques, les fragrances de qualité aident à trouver le calme et à soulager le stress.

En conclusion, une huile essentielle ou une fragrance peuvent être toutes les deux appropriées en diffusion. Un choix judicieux et personnalisé, d'un produit de qualité, pourra indifféremment être apprécié et agir efficacement dans l'environnement.





## *Sécurité d'utilisation des huiles essentielles*

La diffusion dans l'atmosphère demeure l'une des façons les plus sécuritaires de bénéficier des propriétés des huiles essentielles.

La plupart des incidents malheureux rattachés à l'usage des huiles essentielles sont généralement liés à une mauvaise utilisation ou à une méconnaissance, comme par exemple une application directe sur la peau ou sur les muqueuses.

Comme pour toute substance, les huiles essentielles possèdent des effets potentiellement allergènes ou toxiques. Cependant, tous ces problèmes sont évités quand on fait affaire avec une entreprise fiable, des gens bien renseignés et des produits jugés sécuritaires. Les risques pour la femme enceinte, les jeunes enfants, les personnes âgées ou malades peuvent ainsi être facilement évités. Car, si l'absorption orale ou l'application cutanée sont à proscrire dans certains cas, la diffusion contrôlée et bien ciblée d'huiles essentielles choisies et jugées sans danger, demeure la voie la plus sécuritaire d'utilisation. Ainsi, la nébulisation assure, par sa technique de pointe, la diffusion contrôlée en quantité et en qualité, de nos produits, tous garantis fiables et sans risque pour la santé. Les mauvais dosages et les dangers liés à une mauvaise utilisation sont donc éliminés et garantissent un emploi en toute confiance de nos huiles essentielles.





## ***Les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles en diffusion***

Utilisées en diffusion, les huiles essentielles ont un pouvoir d'action très étendu. Comme l'organisme ne développe pas d'accoutumance à leur égard, il peut profiter de leurs nombreux effets bénéfiques de façon continue. Plusieurs études ont démontré que les huiles essentielles sont capables de s'attaquer à des microbes très puissants, les détruisant et empêchant ainsi leur prolifération.

***Les huiles essentielles luttent aussi efficacement contre les infections bactériennes que virales ou parasitaires. Elles sont:***

### ***Antibactériennes***

Les huiles essentielles ont un pouvoir d'attraction électromagnétique sur les organismes moléculaires qui se trouvent dans l'air ambiant. Divers facteurs, comme la pollution ou une importante quantité de gens dans un même endroit, réduisent radicalement le nombre d'ions négatifs dans l'air ambiant, qui se charge alors de bactéries (ions positifs) pouvant provoquer diverses infections. Les huiles essentielles en diffusion luttent contre ces bactéries, puisqu'elles chargent dans l'air des ions négatifs qui neutralisent ainsi les ions positifs.

Ces résultats ne surprennent pas la chercheuse Monique Lacroix, qui étudie les propriétés antibactériennes des huiles essentielles en alimentation à l'Institut Armand-Frappier à Laval : « On a vu qu'à de très faibles concentrations, les huiles essentielles peuvent éliminer les bactéries. La concentration du mélange augmente l'efficacité. Vaporisée sur un mur, l'huile est en contact direct avec la bactérie. Les chances de l'éliminer sont donc meilleures. »

Son équipe a étudié plus de 200 huiles essentielles riches en phénols pour trouver celles qui sont les plus efficaces contre des bactéries pathogènes, comme le E. coli, la salmonelle et le staphylocoque: Le thym, l'origan, le clou de girofle et la cannelle seraient parmi les plus prometteuses.

L'effet antibactérien des huiles essentielles a aussi été prouvé dans un hôpital anglais. Des chercheurs de l'université de Manchester ont mis en valeur l'effet hautement antibactérien des huiles essentielles. Un diffuseur d'huile a été installé pendant 9 mois dans 2 chambres d'un hôpital. Résultat : une diminution de 90 % des bactéries dans l'air et une réduction du nombre d'infections ont été constatées.

Source : <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2007051599&xtor=RSS-19>





### **Antifongiques**

Elles préviennent et traitent les infections fongiques causées par des champignons microscopiques. (Ex. : Cèdre, Mélisse, Géranium, Palmarosa.)

### **Antiseptiques**

Elles préviennent et combattent les infections en détruisant les germes et en stoppant leur reproduction. (Ex. : Citron, Cajepout, Lavande, Pin)

### **Antivirales**

Elles arrêtent le développement des virus, très sensibles à ses molécules aromatiques et stimulent le système immunitaire. (Ex. : Arbre à thé, Eucalyptus, Lavande, Romarin, Thym.)

### **Purifiantes**

Diffusées dans l'atmosphère elles assainissent et désodorisent l'air. Elles désinfectent et préviennent la contagion tout en parfumant agréablement. (Ex. : Lime, Pamplemousse, Petit grain, Sapin.)

### **Revitalisantes**

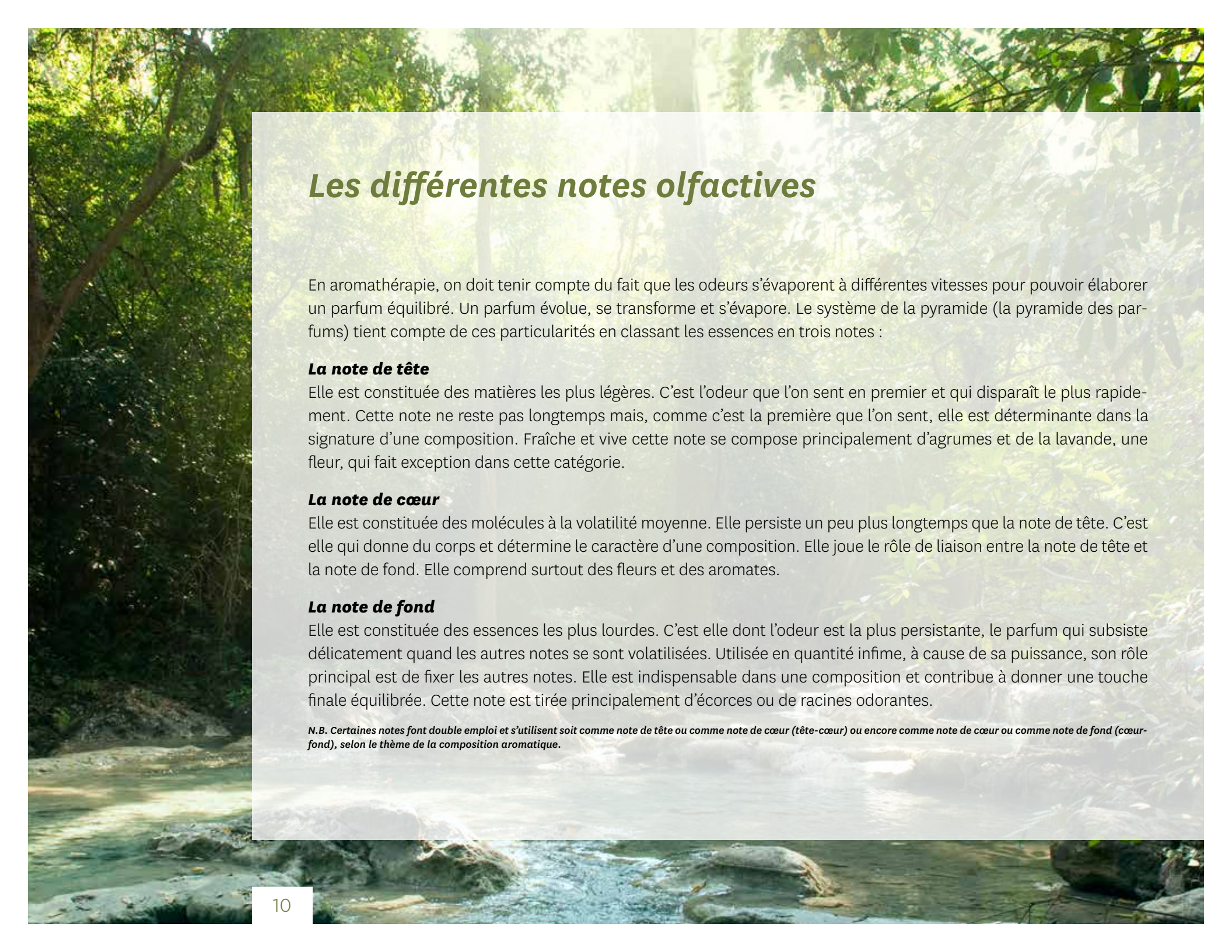
À cause de leur capacité de pénétration rapide, elles revitalisent les cellules faibles de l'organisme. Elles agissent au niveau de l'énergie globale, régularisent l'action des glandes, favorisent la sécrétion d'hormones et équilibrent le système nerveux. (Ex. : Basilic, Cyprès, Menthe, Sauge sclérée)

### **Anti-Moustiques**

Les huiles essentielles sont bien connues pour faire la vie dure à toutes sortes d'insectes et elles ont fait leur preuve comme répulsif, chasse-moustiques et agent anti-parasitaires. Elles constituent une alternative naturelle aux différents produits offerts sur le marché qui ne sont pas toujours sans risque pour la santé et l'environnement. Les huiles essentielles ont un effet préventif en décourageant les insectes d'envahir un lieu, en plus d'être répulsives et de les chasser d'un endroit qu'ils auraient déjà investi. Elles ont les avantages, et même plus, d'un répulsif classique, sans les conséquences néfastes et parfois dangereuses pour la santé d'un produit pouvant contenir des éléments toxiques. Considérées comme un agent bio-répulsif très efficace, les huiles essentielles tiennent à distance les mites, les puces et les poux. Diffusées dans l'air ambiant, elles protégeraient en particulier des attaques de moustiques, en masquant l'odeur du CO<sup>2</sup> émanant du corps humain. Leur parfum agréable, ajouté à leur action efficiente, font des huiles essentielles une alternative naturelle incontournable.

Les huiles essentielles reconnues comme les anti-moustiques les plus efficaces sont : Citronnelle, Eucalyptus, Lavande, Lavandin, Géranium rose et Menthe poivrée.





## *Les différentes notes olfactives*

En aromathérapie, on doit tenir compte du fait que les odeurs s'évaporent à différentes vitesses pour pouvoir élaborer un parfum équilibré. Un parfum évolue, se transforme et s'évapore. Le système de la pyramide (la pyramide des parfums) tient compte de ces particularités en classant les essences en trois notes :

### ***La note de tête***

Elle est constituée des matières les plus légères. C'est l'odeur que l'on sent en premier et qui disparaît le plus rapidement. Cette note ne reste pas longtemps mais, comme c'est la première que l'on sent, elle est déterminante dans la signature d'une composition. Fraîche et vive cette note se compose principalement d'agrumes et de la lavande, une fleur, qui fait exception dans cette catégorie.

### ***La note de cœur***

Elle est constituée des molécules à la volatilité moyenne. Elle persiste un peu plus longtemps que la note de tête. C'est elle qui donne du corps et détermine le caractère d'une composition. Elle joue le rôle de liaison entre la note de tête et la note de fond. Elle comprend surtout des fleurs et des aromates.

### ***La note de fond***

Elle est constituée des essences les plus lourdes. C'est elle dont l'odeur est la plus persistante, le parfum qui subsiste délicatement quand les autres notes se sont volatilisées. Utilisée en quantité infime, à cause de sa puissance, son rôle principal est de fixer les autres notes. Elle est indispensable dans une composition et contribue à donner une touche finale équilibrée. Cette note est tirée principalement d'écorces ou de racines odorantes.

*N.B. Certaines notes font double emploi et s'utilisent soit comme note de tête ou comme note de cœur (tête-cœur) ou encore comme note de cœur ou comme note de fond (cœur-fond), selon le thème de la composition aromatique.*



## *Tableau de notes aromatiques*

| <b><i>Tête</i></b>                                                                  | <b><i>Tête-cœur</i></b>                                                                                                    | <b><i>Cœur</i></b>                                                                                                                                                                                                       | <b><i>Cœur-fond</i></b>                                                                                                                    | <b><i>Fond</i></b>                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Bergamote<br>Citron<br>Eucalyptus radié<br>Lavande<br>Lavandin<br>Lime<br>Mandarine | Arbre à thé<br>Basilic<br>Cajeput<br>Cardamome<br>Citronnelle<br>Litsée<br>Menthe poivrée<br>Pamplemousse<br>Pin sylvestre | Cèdre de Virginie<br>Coriandre<br>Cyprès<br>Eucalyptus globuleux<br>Gingembre<br>Girofle<br>Jasmin<br>Marjolaine<br>Mélisse<br>Menthe des champs<br>Muscade<br>Orange douce<br>Palmarosa<br>Ravinsara<br>Romarin<br>Thym | Bois de Hô<br>Cannelle casse<br>Cannelle vraie<br>Géranium rose<br>Petit grain<br>Rose<br>Sauge officinale<br>Sauge sclarée<br>Ylang-ylang | Bois de rose<br>Cèdre de l'Atlas<br>Encens<br>Sapin<br>Vanille |





***Propriété  
thérapeutique***  
*de chaque  
huile essentielle*



## Arbre à thé (Tea tree)

**MELALEUCA ALTERNIFOLIA**

Pays d'origine : Australie

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête-cœur, aromatique et boisée, cette huile essentielle est extraite par la distillation du feuillage de l'arbre. Son parfum est très caractéristique.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Antiseptique et anti-fongique, l'huile essentielle de l'arbre à thé possède un champ d'action très large. Elle est particulièrement efficace pour lutter contre les champignons et les parasites. De plus, elle stimule le système immunitaire et aide à prévenir les infections. Des recherches scientifiques sérieuses ont confirmé la présence de ses nombreux principes actifs, qui n'ont pas tous été découverts à ce jour



## Basilic

**OCIMUM BASILICUM**

Pays d'origine :

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête-cœur, fraîche, avec une note épicée, l'huile essentielle de basilic est tirée de la distillation des feuilles et des fleurs. Cette belle herbe aromatique possède un parfum légèrement anisé.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION L'huile essentielle de basilic possède des propriétés anti-stress qui aide à la relaxation. Elle aide à combattre l'insomnie et l'anxiété. Stimulant le système nerveux, elle revitalise les personnes dépressives. Elle aide à prévenir les infections et les problèmes des voies respiratoires, comme les rhumes, les bronchites, et les sinusites.





## **Bergamote**

**CITRUS BERGAMIA**

Pays d'origine : Italie

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête, fruitée et herbacée, l'huile essentielle de bergamote provient de l'expression à froid de l'écorce du fruit. Elle a une odeur très originale : propre, fraîche et vive.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Comme la plupart des huiles essentielles tirées des agrumes, l'huile essentielle de bergamote a des vertus apaisantes et tonifiantes. Elle donne de l'énergie au système nerveux et l'équilibre ses qualités anti-dépressives reconnues, elle possède aussi des propriétés antiseptiques qui sont utiles pour prévenir et traiter les infections courantes.



## **Bois de rose**

**ANIBA ROSEADA**

Pays d'origine : Brésil

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de fond, rafraîchissante et légèrement boisée, l'huile essentielle de bois de rose, obtenue par la distillation des copeaux de bois, possède une odeur douce et discrète.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Antiseptique et astringente, l'huile essentielle de bois rose est idéale pour soulager les tensions et contrer le stress. Elle apaise les maux de tête et les migraines et possède des propriétés régénératrices du système nerveux. Tonifiante et stimulante, elle est utile en cas de surmenage et de dépression. Ses propriétés antifongiques et antivirales la font recommander pour contrer les infections, particulièrement celles des voies respiratoires. Elle possède aussi des vertus anti-parasitaires.





## Bois de Hô (Ho Wood)

**CINNAMOMUM CAMPHORA**

Pays d'origine : Chine

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur-fond, cette huile essentielle est distillée à partir du bois de l'arbre. Elle a une odeur rafraîchissante, douce et boisée, qui se rapproche un peu de celle du bois de rose.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Puissant antibactérien, l'huile essentielle de bois de Hô aide à combattre les virus et les parasites en plus d'être un bon répulsif contre les insectes. C'est aussi un fongicide efficace qui aide à éliminer toutes sortes de mycoses et de champignons. De plus, elle stimule le système immunitaire et aide à renforcer les défenses naturelles. Ses effets sont calmants pour le système nerveux, elle aide à combattre la fatigue et elle est serait également aphrodisiaque.



## Cajeput

**MELALEUCA CAJUPUTI /LEUCADENDRON**

Pays d'origine : Vietnam

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête-cœur, à l'odeur fraîche et camphrée, cette huile essentielle possède un parfum très aromatique. Le cajeput est apparenté à la famille des melaleucas, (tea tree).

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION L'huile essentielle de cajeput est un antiseptique général qui se distingue par sa douceur. Antibactérienne et antiseptique, elle purifie l'air et est très efficace pour traiter les troubles des voies respiratoires. Elle possède aussi des propriétés anti-moustiques.





## Cardamome

Elettaria cardamomum

Pays d'origine : Inde

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête-cœur, épicée et aromatique avec des notes florales sous-jacentes, cette huile essentielle est extraite des graines.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION L'huile essentielle de cardamome est tonifiante et stimulante. Avec sa bonne odeur, elle combat efficacement les nausées et ses propriétés antiseptiques et antibactériennes sont très utiles pour assainir, purifier et parfumer l'air. Elle possède aussi un fort pouvoir expectorant et permet de combattre les infections respiratoires et les refroidissements.



## Cannelle casse

Cinnamomum cassia

Pays d'origine : Chine

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur-fond, à l'odeur chaude et piquante, l'huile essentielle de cannelle casse est obtenue par la distillation soit des feuilles ou de l'écorce de l'arbre. Son parfum épicé est plus intense que celui de la cannelle vraie.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle est avant tout un agent anti-infectieux et un tonifiant. Elle possède de remarquables vertus antibactériennes et antifongiques qui sont utiles pour assainir et purifier. De plus, son odeur agit de façon positive sur les personnes dépressives.

*N.B. une certaine confusion existe entre les deux espèces de cannelles (casse et vraie) on remplace souvent la cannelle vraie par la cannelle casse, même si elles sont différentes dans leur composition, leur parfum, et certaines de leurs propriétés.*





## Cannelle vraie

**CINNAMOMUM VERUM / ZEYLANICUM**

Pays d'origine : Sri Lanka (Ceylan)

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur-fond, chaude, épicée et délicate, l'huile essentielle de cannelle vraie est tirée de l'écorce séchée. Son parfum est doux et aromatique, plus fin que celui de la cannelle *casse*.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Agissant sur le système immunitaire et puissant antibactérien, cette huile essentielle tonifie le système respiratoire et cardiaque. Elle diminuerait le déclenchement des réactions inflammatoires ou allergiques. De plus, son odeur douce met en appétit et remonte le moral.

*N.B. une certaine confusion existe entre les deux espèces de cannelles (casse et vraie) on remplace souvent la cannelle vraie par la cannelle casse, même si elles sont différentes dans leur composition, leur parfum, et certaines de leurs propriétés.*



## Cèdre de l'Atlas

**CEDRUS ATLANTICA**

Pays d'origine : Maroc

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de fond, douce et boisée, obtenue par la distillation du bois de cèdre, cette huile essentielle a une odeur harmonieuse, chaude et ronde, avec une note finale un peu acide.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION L'huile essentielle de cèdre de l'Atlas tonifie, agit sur le système circulatoire et stimule les défenses naturelles de l'organisme par son action antiseptique. Relaxante et réconfortante, elle contribue à apaiser l'esprit tout en l'énergisant. Antifongique, elle décongestionne aussi les voies respiratoires. Elle possède des propriétés anti-parasitaires qui lui permettent de lutter contre toutes sortes d'insectes.





## Cèdre de Virginie (*Genévrier de Virginie*)

**JUNIPERUS VIRGINIANA**

Pays d'origine : États-Unis

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, odeur boisée, douce et balsamique, l'huile essentielle de cèdre de Virginie est obtenue par la distillation des baies et des branches. Son parfum est légèrement camphré et poivré.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Antiseptique, cette huile essentielle est précieuse pour éliminer les toxines de l'organisme. Énergisante et tonifiante, elle favorise le drainage de tout le système sanguin. Ses qualités expectorantes sont appréciées pour aider à dégager les voies respiratoires et à calmer les inflammations.



## Citron

**CITRUS LIMONUM**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête, à l'odeur caractéristique du fruit frais, zesté et citrique, l'huile essentielle de citron est tirée de l'expression à froid des zestes.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION L'huile essentielle de citron possède un parfum classique, très apprécié, qui plaît à tout le monde. Son parfum frais possède des qualités tonifiantes et stimulantes, pour le corps et l'esprit. Elle favorise la mémoire et la concentration. Elle purifie l'air grâce à ses qualités antiseptiques et bactéricides. De ce fait, elle est souvent utilisée pour prévenir les infections contagieuses, virales ou bactériennes.





## Citronnelle

**CYMBOPOGON WINTERIANUS**

Pays d'origine : Inde

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête-cœur, citronnée et herbacée, l'huile essentielle de citronnelle est extraite des feuilles d'une plante possédant une odeur citronnée qui lui a donné son nom (bien que n'ayant aucun rapport avec le fruit du citronnier). Elle possède une odeur caractéristique facilement reconnaissable.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle est largement reconnue et grandement utilisée pour son action répulsive contre les insectes, en application sur la peau ou en diffusion dans l'atmosphère. Ses propriétés thérapeutiques sont cependant beaucoup plus vastes. Entre autres, son action antibactérienne constitue un excellent antiseptique pour purifier l'air. Antifongique, son parfum frais est idéal pour désodoriser.



## Coriandre

**CORIANDRUM SATIVUM**

Pays d'origine : Russie

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, épicée et douce, l'huile essentielle de coriandre peut être distillée à partir des sommités fleuries ou des graines. Le parfum obtenu demeure caractéristique de la plante fraîche.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Stimulante pour l'intellect, cette huile essentielle a de légers effets euphorisants qui sont très utiles en cas de dépression ou de fatigue passagère. Son parfum aide à relaxer, à se détendre et à trouver le sommeil. Elle possède aussi des propriétés antibactériennes et antivirales et est fréquemment utilisée en cas d'infection des voies respiratoires. Elle aurait aussi des vertus aphrodisiaques.





## Cyprès

**CUPRESSUS SEMPERVIRENS**

Pays d'origine : Espagne

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, résineuse, épicée et boisée, à l'odeur typiquement masculine, l'huile essentielle de cyprès est obtenue par la distillation des branches fraîchement coupées.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle possède de nombreuses applications, mais elle agit avant tout au niveau de la circulation sanguine. Elle équilibre et redonne du tonus en général, renforce le système nerveux et est très utile en cas de fatigue morale ou physique. Son parfum agréable possède de grandes qualités désodorisantes.



## Eucalyptus globuleux

**EUCALYPTUS GLOBULUS**

Pays d'origine : Australie

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, à l'odeur typique avec une note camphrée, l'huile essentielle d'eucalyptus globuleux est extraite des feuilles fraîches. Son odeur est forte et tonifiante.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Spécifique des voies respiratoires basses, cette huile essentielle est utile pour tout le système broncho-pulmonaire et est largement utilisée pour combattre les affections comme la bronchite. C'est un expectorant, un antibactérien et un antiseptique très précieux. Purifiante pour l'air, elle aide à décongestionner et elle est aussi très efficace pour éloigner les insectes et désodoriser.





## ***Eucalyptus radié***

**EUCALYPTUS RADIATA**

Pays d'origine : Australie

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête, odeur fraîche et mentholée, l'huile essentielle de l'eucalyptus radié est distillée à partir des feuilles fraîches, son parfum agréable est légèrement citronné.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle a une action efficace sur les voies respiratoires hautes. Son odeur est plus douce que celle de l'eucalyptus globuleux. Elle possède des propriétés anti-infectieuses et anti-inflammatoires très utile à la sphère ORL, comme dans en cas de rhume ou de sinusite. Au parfum très agréable en diffusion, elle rafraîchit l'air et chasse les microbes et les agents infectieux.



## ***Encens***

**BOSWELLIA CARTERII**

Pays d'origine : Somalie

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de fond, odeur résineuse et terreuse, l'huile essentielle d'encens est obtenue par la distillation de la sève gommeuse de l'arbre. Son parfum est typique et chaud, riche et sucré.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Immunostimulante, cette huile essentielle est excellente pour toutes les affections des voies respiratoires. Purifiante, elle assainit l'air ambiant, dégage les bronches et facilite la respiration. Son action est apaisante sur le système nerveux. Son parfum invite au calme et à la méditation, il dénoue les tensions et prévient l'irritabilité.





## ***Géranium rose***

**PELARGONIUM GRAVEOLENS**

Pays d'origine : Égypte

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur-fond, avec une odeur florale apparentée à la rose, l'huile essentielle de géranium rose a un parfum très caractéristique et possède une grande amplitude aromatique.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Équilibrante, tonifiante et purifiante, cette huile essentielle répand la joie et la gaieté en plus de renforcer l'énergie physique et mentale. Elle est utile cas de fatigue et de manque d'entrain. Antibactérienne, c'est un très bon répulsif contre les insectes et son parfum sensuel est réputé pour être aphrodisiaque.



## ***Gingembre***

**ZINGIBER OFFICINALE**

Pays d'origine : Chine

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, chaude et épicée, l'huile essentielle de gingembre possède une odeur aromatique unique. Obtenue par la distillation des rhizomes, son odeur typique est familière et contient des notes herbacées.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle est un puissant allié pour tout ce qui concerne la sphère cérébrale. Elle aide à réduire les maux de tête et les migraines, elle apaise tout en tonifiant et stimulant l'esprit. Antiseptique et réchauffante, ses propriétés en font une aide appréciée pour traiter la fièvre et prévenir les infections liées au froid.





## Girofle

**EUGENIA CARYOPHYLLUS**

Pays d'origine : Madagascar

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, à l'odeur boisée et poivrée, l'huile essentielle de girofle est obtenue par la distillation des boutons floraux (les clous) et des feuilles du giroflier. Son parfum est celui bien connu du clou de girofle.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Antivirale et antibactérienne, cette huile essentielle possède un vaste champ d'action. Tonifiante au niveau intellectuel, elle est conseillée contre la fatigue et les baisses d'énergie. Purifiante et assainissante à large spectre, elle aide à prévenir de nombreuses infections et à éviter la contagion. C'est un puissant antifongique et aussi un excellent répulsif contre les insectes.



## Jasmin

**JASMINUM GRANDIFLORUM**

Pays d'origine : Égypte

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, fleurie, capiteuse et voluptueuse, l'huile essentielle de jasmin, tirée de ses petites fleurs blanches, a une odeur enivrante très prisée des parfumeurs.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Efficace contre tous les maux liés au système respiratoire, cette huile essentielle, au parfum unique, est efficace contre la toux et les maux de gorge. Ses vertus sont variées : relaxante, elle apaise le système nerveux, anti-dépressive et revitalisante, elle incite à la détente et à la bonne humeur.





## Lavande fine

### LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

Pays d'origine : France

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête, à l'odeur fine, florale et herbacée, l'huile essentielle de lavande fine est distillée à partir des tiges florales et possède un parfum d'une haute qualité olfactive.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Antivirale et antibactérienne, cette huile essentielle possède un vaste champ d'action. Tonifiante au niveau intellectuel, elle est conseillée contre la fatigue et les baisses d'énergie. Purifiante et assainissante à large spectre, elle aide à prévenir de nombreuses infections et à éviter la contagion. C'est un puissant antifongique et aussi un excellent répulsif contre les insectes.

*N.B. De façon générale les huiles essentielles de lavande et de lavandin sont antibactériennes, légèrement antifongiques, apaisantes, sédatives et répulsives d'insectes. Leur efficacité et leurs nombreuses vertus en aromathérapie en font presque une panacée.*



## Lavande aspic

### LAVANDULA LATIFOLIA

Pays d'origine : France

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête, au parfum délicat, fleuri et herbacé, l'huile essentielle de lavande aspic possède des notes plus camphrées que la lavande fine.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Les bienfaits de cette huile essentielle s'apparentent à ceux de la lavande fine : relaxante, elle aide à trouver le sommeil, apaisante, elle est utile contre le stress et la nervosité, antiseptique, elle fait fuir les insectes, elle parfume délicatement et supprime les mauvaises odeurs. En assainissant l'air elle prévient des infections comme le rhume ou la grippe.

*N.B. De façon générale les huiles essentielles de lavande et de lavandin sont antibactériennes, légèrement antifongiques, apaisantes, sédatives et répulsives d'insectes. Leur efficacité et leurs nombreuses vertus en aromathérapie en font presque une panacée.*





## Lavandin (super / abrialis / grosso)

LAVANDULA HYBRIDA

Pays d'origine : France

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête, odeur herbacée et fleurie, l'huile essentielle de lavandin possède une note camphrée très nette. Le lavandin est un hybride stérile obtenu par le croisement de la lavande et de l'aspic.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle se distingue de celle de la lavande par son action désinfectante beaucoup plus étendue. Elle possède des vertus relaxantes et son parfum agréable favorise également le calme et la détente en aidant à diminuer le stress.

*N.B. De façon générale les huiles essentielles de lavande et de lavandin sont antibactériennes, légèrement antifongiques, apaisantes, sédatives et répulsives d'insectes. Leur efficacité et leurs nombreuses vertus en aromathérapie en font presque une panacée.*



## Lime (Limette)

CITRUS AURANTIFOLIA

Pays d'origine : Mexique

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête, zestée, au parfum intensément fruité et pétillant, l'huile essentielle de lime est obtenue par l'expression à froid des zestes.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION La bonne odeur de cette huile essentielle est légèrement sédative. Elle apaise l'anxiété due au stress et réduit les tensions du système nerveux. De plus, antiseptique et bactéricide, son odeur fraîche et subtile aide à relaxer et à stimuler l'esprit. Elle aide à soulager les problèmes dues à la fatigue et à réduire l'insomnie. Elle est idéale pour parfumer agréablement tout en purifiant l'air ambiant.





## **Litsée (Verveine exotique)**

**LITSEA CUBEBA**

Pays d'origine : Chine

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête-cœur, odeur suave rappelant un peu le citron avec une légère note florale, l'huile essentielle de verveine exotique est obtenue par la distillation des fruits frais.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Agissant en douceur sur le système nerveux, cette huile essentielle possède de nombreuses propriétés apaisantes et sédatives. Elle calme l'agitation qui occasionne souvent de l'anxiété ou de l'insomnie. Elle aide à réduire les troubles nerveux et la dépression. Elle possède aussi des propriétés antibactériennes qui sont utiles pour prévenir les infections.



## **Mandarine**

**CITRUS RETICULATA**

Pays d'origine : Chine

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête, verte et zestée, avec une touche de miel. Le parfum frais de cette huile essentielle est agréable et populaire.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Les huiles essentielles d'agrumes sont bien connues pour leurs vertus apaisantes et l'huile essentielle de mandarine ne fait pas exception. Aimée de tous, et en particulier des enfants, elle apaise le système nerveux central, le rééquilibre, et diminue le stress et les états anxieux. Elle est excellente pour aider à remonter le moral ou à trouver le sommeil. De plus, elle possède des propriétés antiseptiques et antifongiques qui préviennent les infections et éloignent les microbes.





## Marjolaine

**ORIGANUM MAJORANA**

Pays d'origine : Égypte

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, très aromatique et herbacée, l'huile essentielle de marjolaine, obtenue par la distillation de ses tiges fleuries, a un parfum chaleureux et légèrement piquant.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Symbole de bonheur et de bien-être, cette huile essentielle est un excellent antidépresseur. Elle agit sur le système nerveux et aide à éliminer l'angoisse et l'anxiété. Anti-infectieuse, anti-bactérienne et antiseptique, son arôme est puissant. Elle aide à calmer la toux, le rhume, la grippe et la bronchite. Utile pour les sportifs, elle stimule l'élimination des toxines grâce à son effet tonifiant sur le système sanguin.



## Mélicse

**MÉLISSA OFFICINALIS**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, à l'odeur fraîche et citronnée, avec une note herbacée, cette huile essentielle possède un parfum doux et fin.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Possédant une action sédative douce, l'huile essentielle de mélisse est efficace pour combattre toutes les affections d'origine nerveuse. Elle est utile pour combattre les maux de tête et les migraines et aider à la concentration. À la fois tonifiante et calmante, elle aide à combattre la fatigue et à remonter le moral en apportant bien-être et détente.

*N.B. Certains l'appellent à tort citronnelle car son parfum frais et citronné est relativement proche de celui de la citronnelle.*





## Menthe des champs

**MENTHA ARVENSIS**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, à l'odeur fraîche et herbacée, l'huile essentielle de menthe des champs est la plus mentholée des menthes. Obtenue par la distillation des sommités fleuries, son odeur est légèrement piquante.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Pareillement à la menthe poivrée, cette huile essentielle est tonifiante et stimulante. Puissant antibactérien, elle assainit et rafraîchit, éloigne les insectes et est idéale pour traiter les rhumes, les sinusites et les autres affections des voies respiratoires. Recommandée en cas de fatigue, elle est aussi conseillée contre les maux de tête.

*N.B. La menthe des champs fait partie des cinq espèces de menthes authentiques, espèces qui se croisent spontanément entre elles, quand elles poussent à proximité les unes des autres. C'est principalement de la menthe des champs que l'on extrait le menthol.*



## Menthe poivrée

**MENTHA PIPERITA**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête-cœur, une odeur d'herbe mentholée et légèrement sèche avec une note finale de lavande, l'huile essentielle de menthe poivrée est obtenue par la distillation des tiges et des feuilles.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Le parfum de cette huile essentielle est complètement associée à l'idée de fraîcheur. Elle possède des propriétés stimulantes et, antibactérienne, son champ d'action est très large. Elle est utile, entre autres, pour prévenir et traiter les maux de tête et les affections des voies respiratoires. De plus, elle améliore la circulation sanguine, aide à la concentration et éloigne les insectes.





## Muscade

**MYRISTICA FRAGRANS**

Pays d'origine : Indonésie

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, à l'odeur douce et boisée, l'huile essentielle de noix de muscade possède une note finale légèrement épicée.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Puissant tonifiant, cette huile essentielle a de nombreuses qualités. Ses propriétés stimulantes sont reconnues et très efficaces pour l'organisme en général. Elle joue un rôle réparateur qui aide à contrer la fatigue mentale et à redonner de la vivacité physique. De plus, elle aurait des pouvoirs aphrodisiaques.



## Orange douce

**CITRUS SINENSIS**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, fruitée à l'odeur d'orange typique, l'huile essentielle d'orange, douce et sucrée, est tirée de l'expression à froid des zestes.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Agréable et rassurante, cette huile essentielle possède, en plus de son parfum fruité, une grande efficacité antiseptique. Apaisant et antiseptique, elle purifie et embaume l'atmosphère, en plus de stimuler et de renforcer le système immunitaire. Elle aide à traiter les affections des voies respiratoires, comme les rhumes ou les bronchites et sa bonne odeur plaît à tous.





## Palmarosa

**CYMBOPOGON MARTINI**

Pays d'origine : Inde

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, florale et suave, avec une note qui rappelle le pin, l'huile essentielle de palmarosa, obtenue par la distillation des feuilles, possède un parfum qui se rapproche un peu de celui de la rose.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle chasse les idées noires, tout comme l'huile essentielle de rose, dont elle est un substitut moins coûteux,. Son parfum est enivrant et appelle immédiatement à la détente. De plus, son exceptionnel pouvoir antibactérien et antifongique est très apprécié pour combattre toutes sortes d'infections.



## Pamplemousse

**CITRUS PARADISI**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête-cœur, à l'odeur fraîche, zestée et un peu amère, l'huile essentielle de pamplemousse, obtenue par l'expression à froid des zestes, conserve le parfum typique du fruit frais.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle est pétillante et sa bonne odeur met en appétit. Elle chasse instantanément les idées noires, allège l'esprit et contribue à créer une ambiance de bonne humeur. Antiseptique, elle assainit et désodorise l'air ambiant.





## Petit grain

**CITRUS AURANTIUM**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur-fond, odeur fraîche, fruitée et citronnée, l'huile essentielle de petit grain est obtenue par la distillation des feuilles et des tiges de certains arbres comme le bigaradier, l'oranger amer et le mandarinier.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle, quel que soit l'arbre duquel elle provienne, est un excellent relaxant du système nerveux. Elle régularise le rythme cardiaque, et agit aussi comme antiseptique. Purifiante, elle renforce les défenses immunitaires. Son parfum est vivifiant et redonne de l'énergie aux organismes affaiblis ou fatigués.



## Pin sylvestre

**PINUS SYLVESTRIS**

Pays d'origine : Europe tempérée et boréale jusqu'en Sibérie orientale

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de tête - cœur, à l'odeur résineuse et citronnée, l'huile essentielle de pin sylvestre possède un parfum de conifère typique, avec une note de térébenthine.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Au parfum résolument masculin, cette huile essentielle est excellente pour dégager les voies respiratoires et est tout particulièrement recommandée en cas de maux de gorge, de bronchite ou de sinusite. Elle aide à assainir et à désinfecter, et possède des propriétés antiseptiques et anti-infectieuses très efficaces. De plus, elle tonifie et dynamise l'organisme, notamment au niveau sexuel.





## Ravinsara

**RAVENSARA AROMATICA**

Pays d'origine : Madagascar

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, odeur épicée et douce, l'huile essentielle de ravensara est obtenue par la distillation des feuilles de ce grand arbre.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle stimule le système immunitaire est très efficace pour combattre les virus et les bactéries. Elle protège l'organisme contre les infections et elle aide à contrer la fatigue, autant physique que mentale. Son action tonifiante a des effets positifs sur tout le système nerveux.



## Romarin à cinéole

**ROSMARINUS OFF. CINEOLIFERUM**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, odeur fraîche, herbacée plus ou moins camphrée, l'huile essentielle de romarin à cinéole est très aromatique.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Antiseptique, bactéricide et antifongique cette huile essentielle possède de grandes qualités. Elle est idéale pour les voies respiratoires et lutte contre les infections comme les bronchites ou les sinusites tout en équilibrant le système nerveux. Son odeur intense, associée à ses propriétés énergisantes, en font un formidable tonifiant pour tout l'organisme. Stimulant du système sanguin, elle est réputée pour activer la mémoire et lutter contre les maux de tête.

*N.B. Il existe trois variétés de romarin : à cinéole, à verbénone et à camphre, dont les huiles essentielles sont toutes bénéfiques pour les voies respiratoires. Elles agissent toutes sur diverses affections à cause de leurs propriétés expectorantes, antiseptiques et bactéricides.*





## Romarin à verbénone

**ROSMARINUS OFF. VERBENONIFERUM**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, odeur fraîche, délicatement herbacée, l'huile essentielle de romarin à verbénone possède une note finale fleurie.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION La production de cette huile essentielle est plus limitée, ce qui la rend précieuse. Revitalisante pour l'intellect et le système glandulaire, elle favorise efficacement la concentration. Tonifiante, elle aide à la régénération des cellules et à lutter contre la fatigue. Antiseptique, elle combat les bactéries. Idéale en diffusion, elle parfume agréablement.

*N.B. Il existe trois variétés de romarin : à cinéole, à verbénone et à camphre, dont les huiles essentielles sont toutes bénéfiques pour les voies respiratoires. Elles agissent toutes sur diverses affections à cause de leurs propriétés expectorantes, antiseptiques et bactéricides.*



## Romarin à camphre

**ROSMARINUS OFF. CAMPHORIFERUM**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, à l'odeur franche et herbacée, l'huile essentielle de romarin à camphre, possède un parfum puissant et une note camphrée caractéristique.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle a des qualités remarquables. Son odeur, plus camphrée que les autres romarins, libère et décongestionne rapidement les voies respiratoires. Tonique général, stimulant du système sanguin, elle est excellente pour tout le système cardio-vasculaire. Elle lutte contre le stress et la fatigue et aide à combattre les maux de tête et les migraines.

*N.B. Il existe trois variétés de romarin : à cinéole, à verbénone et à camphre, dont les huiles essentielles sont toutes bénéfiques pour les voies respiratoires. Elles agissent toutes sur diverses affections à cause de leurs propriétés expectorantes, antiseptiques et bactéricides.*





## Rose

### ROSA DAMASCENA

Pays d'origine : Chine

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur-fond, l'huile essentielle de rose offre un parfum à la fois sucré, sensuel et romantique. Elle s'accorde bien à la plupart des autres essences aromatiques.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Délicatement relaxante, l'huile essentielle de rose soulage le stress et la tension nerveuse. Elle aide également à combattre les infections.



## Sapin baumier

### ABIES BALSAMEA

Pays d'origine : Canada

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de fond, odeur résineuse, douce et balsamique, l'huile essentielle de sapin baumier est obtenue par la distillation de ses aiguilles.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Notre arbre de Noël est magnifique mais aussi très efficace contre les refroidissements. Cette huile essentielle réchauffe et dégage les voies respiratoires. Tonique et stimulante, elle possède un grand pouvoir antiseptique et elle aide à contrôler la propagation de diverses maladies. Ses propriétés antiseptiques en font une aide particulièrement recommandée en cas de bronchite, de rhume, de grippe ou de sinusite. De plus, elle active la concentration et renforce la vitalité intellectuelle.

*N.B. On retrouve aussi le sapin blanc (*Abies alba*) et le sapin de Sibérie (*Abies sibirica*) dont les propriétés sont similaires.*





## Sauge officinale

**SALVIA OFFICINALIS**

Pays d'origine : à déterminer

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur-fond, odeur verte et herbacée, l'huile essentielle de sauge officinale est distillée à partir des feuilles et possède un parfum très aromatique avec une note finale légèrement camphrée.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Tonifiante pour le système nerveux et favorisant la bonne circulation sanguine, cette huile essentielle redonne de l'énergie au niveau mental et physique. Elle aide à lutter contre le stress et la fatigue, à maintenir un bon moral et stimule la concentration et la mémoire. Antiseptique, elle se révèle très efficace pour soulager les affections des voies respiratoires.



## Sauge sclarée

**SALVIA SCLAREA**

Pays d'origine : Russie

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur-fond, odeur verte et franche avec une note finale épicée et mentholée, l'huile essentielle de sauge sclarée est distillée à partir des tiges fleuries fraîches.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Au parfum associé à l'univers féminin, cette huile essentielle relaxe, calme et remonte le moral. Son odeur légèrement euphorisante déclenche la bonne humeur. Ses propriétés régulatrices du système nerveux stimulent et tonifient. Elle calme la nervosité et combat les effets secondaires liés à la fatigue, physique ou mentale, et à l'anxiété.





## Thym

**THYMUS VULGARIS**

Pays d'origine : Europe occidentale

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur, chaude et herbacée, la puissante odeur aromatique de l'huile essentielle de thym possède un impact odorant très marqué.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle est une précieuse alliée, très utile en cas d'infections contagieuses. Antibiotique et antiseptique, elle possède aussi des vertus antibactériennes et antivirales. Elle stimule le système immunitaire et elle permet à l'organisme de mieux se défendre. Son action tonifiante, pour le système nerveux et cardio-vasculaire, lui permet de stimuler l'acuité intellectuelle et de surmonter la fatigue.



## Vanille

**VANILLA PLANIFOLIA**

Pays d'origine : Madagascar

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de fond, l'huile essentielle de Vanille est obtenue par extraction venant des gousses de vanille. Elle offre un parfum suave, boisé, sucré, caramélé et gourmand.

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION L'huile essentielle de vanille a des propriétés antiseptiques, apaisantes et relaxantes.





# Ylang-Ylang

**CANANGA ODORATA**

Pays d'origine : Asie du Sud-Est

DESCRIPTION OLFACTIVE Note de cœur-fond, odeur jasminée, fleurie et suave, l'huile essentielle de ylang-ylang est extraite de ses fleurs et possède un parfum très recherché, raffiné et capiteux..

PROPRIÉTÉS EN DIFFUSION Cette huile essentielle a une action apaisante sur tout le système nerveux. Elle possède des vertus qui contrent les effets négatifs du stress et qui sont légèrement sédatives. Elle aide à équilibrer la tension artérielle et agit aux niveaux cardiaque et respiratoire. Son agréable parfum sucré, musqué et fleuri, est aussi réputé pour être aphrodisiaque.





