

Table des matières

Préambule 13

Introduction 17

La chimie des senteurs 21

Classification des huiles essentielles 22

De multiples senteurs, de multiples qualités 22

Les chromatogrammes : un outil de contrôle et de classification 24

Principaux chémotypes 26

Les acides 26

Les aldéhydes 26

Les cétones monoterpéniques 27

Les cétones sesquiterpéniques et diterpéniques 28

Les coumarines 29

Les esters 30

Les éthers 31

Les lactones 32

Les monoterpènes 32

Les monoterpénols 33

Les oxydes 34

Les phénols 34

Les sesquiterpènes et azulènes 35

Les sesquiterpénols 36

Les senteurs de l'au-delà 39

Équilibrage des centres énergétiques 40

Faire appel à l'âme des plantes 40

Harmoniser nos chakras et nos corps subtils 41

Les chakras 44

- Chakra-racine 44
- Chakra sacré 48
- Chakra du plexus solaire 52
- Chakra du cœur 56
- Chakra du thymus 60
- Chakra du cou 61
- Chakra frontal 65
- Chakra coronal 69
- Chakra coronal supérieur 73

L'ayurvéda, science de la santé parfaite 76

- Gunas 76
- Doshas 77
- Prakriti et Vikriti 80
- Routines ayurvédiques 83
- Règles alimentaires ayurvédiques 84

L'aromathérapie en ayurvéda 85

Le sens de l'olfaction 88

L'âme des plantes 93

- Achillée millefeuille 94
- Acore vrai 97
- Ammi visnaga 101
- Angélique archangélique 104
- Basilics (Famille des) 107
 - Basilic saint 107
 - Basilic indien 110
 - Basilic doux à linalol 113
 - Basilic citronné 114
- Bois de santal 116
- Camomilles (Famille des) 119
 - Camomille bleue 119
 - Camomille marocaine 123
 - Camomille romaine 125

Cannelles (Famille des) 128
 Cannelle de Chine 129
 Cannelle de Ceylan [écorce] 131
 Cannelle de Ceylan [feuilles] 132
Carotte [semence] 134
Cèdres (Famille des) 137
 Cèdre de l'Atlas et de l'Himalaya [bois] 138
 Cèdre de l'Atlas [aiguille] 141
Ciste ladanifère 143
Citron 146
 Citron [zeste] 146
 Petit grain Citron 149
Cyprés toujours vert 151
Élémi 154
Encens 156
Épinettes (Famille des) 160
 Épinette noire 160
 Épinette blanche 163
 Épinette bleue 165
Eucalyptus (Famille des) 167
 Eucalyptus citriodora 167
 Eucalyptus staigeriana 169
 Eucalyptus radiata 172
 Eucalyptus smithii 174
Fenouil doux 175
Galanga 178
Galbanum 181
Genévriers (Famille des) 184
 Genévrier des montagnes 185
 Genévrier commun 188
Géranium 190
Hélichryse italienne 193
Hysopes (Famille des) 196
 Hysope decumbens 197
 Hysope officinale 199

Laurier noble 200
Lavandes (Famille des) 203
 Lavande vraie 204
 Lavande aspic 207
 Lavandin abrial 209
 Lavande stœchade 210
Litsée citronnée 211
Manuka 213
Mélèze 216
Menthes (Famille des) 219
 Menthe poivrée 220
 Menthe verte 222
 Menthe bergamote 223
 Menthe des champs 225
 Menthe pouliot 225
Myrtes (Famille des) 226
 Myrte vert 227
 Myrte rouge 230
 Myrte citronné 231
Nard de l'Himalaya 235
Niaouli 239
Orangers (Famille des) 242
 Orange douce 242
 Néroli 244
 Petit grain bigarade 247
Palmarosa 248
Patchouli 252
Poivre noir 255
Romarins (Famille des) 259
 Romarin à verbénone 259
 Romarin à camphre 262
 Romarin à cinéole 264
 Romarin des montagnes 264
Rose de Damas 265
Sapins (Famille des) 270

Sauges (Famille des)	274
Sauge sclarée	275
Sauge officinale	277
Verveine citronnée	279
Vétiver	282
Ylang-Ylang	284

Glossaire 288

Bibliographie 293

Présentation de l'auteur 295