

Table des matières

Introduction

Pour une approche complète de l'aromathérapie 7

Partie 1

Les grandes lignes de l'aromathérapie 11

- Caractéristiques de l'essence aromatique, son utilité pour le végétal 11
- Première garantie d'une essence ou huile essentielle de qualité : une plante au mieux de sa forme 12
- Les techniques de production 14
- Conditionnement et conservation 17
- Définition correcte de l'essence et de l'huile essentielle 18
- L'action des huiles essentielles s'explique notamment par leur chimie 20
- Derrière l'action antibiotique, l'effet de synergie 28
- Olfaction et équilibre émotionnel 29

Partie 2

Les différentes manières d'utiliser les huiles essentielles 33

- Diffusion atmosphérique 33
- L'interface cutané : friction, onction, massage 38
- L'ingestion 41
- Aromathérapie culinaire 43
- Bain et douche aromatiques 44
- Une aromathérapie plus douce avec l'hydrolat 46
- Aromathérapie esthétique 47
- Précautions d'emploi des HE 54

Partie 3
Les groupes d'huiles essentielles
selon leurs similitudes et affinités 59

Variations sur la lavande	60
Lavande vraie	60
Lavande aspic	63
Lavandin "super"	65
Lavande stoechade	65
Arbres guérisseurs	67
Tea tree	67
Niaouli	69
Cajeput	72
Cyprès	73
Lentisque pistachier	75
Pureté du soufflé, clarté de l'esprit	76
Eucalyptus radié	76
Eucalyptus de Smith	78
Eucalyptus globuleux	79
Myrte à cinéole	81
Hysope couchée ou décombante	83
Hysope aristée ou des rocailles	84
Énergie vitale et émotionnelle	86
Ravintsara	86
Marjolaine sylvestre ou thym d'Espagne	89
Marjolaine des jardins ou à coquilles	91
L'instant fruité	93
Citron	93
Pamplemousse	95
Orange douce	97
Mandarine	98
Bergamote	100
Verticalité	102
Pin sylvestre	102

Épinette noire	104
Sapin baumier	105
Pruche	107
Térébenthine du pin maritime	108
Personnalités éthérées	110
Basilic exotique	110
Estragon	112
Pin de Patagonie	113
Muscade	114
Menthe de tête, menthe de coeur	117
Menthe poivrée	117
Menthe citronnée	120
Action et persévérance	122
Genévrier	122
Laurier	124
Souplesse et cordialité	127
Eucalyptus citronné	127
Gaulthérie odorante ou Gaulthérie couchée	129
Copahier ou Copahu ou baume d'Amazonie	131
Fragiles et puissantes : les Astéracées	133
Hélichryse ou immortelle	133
Camomille romaine	135
Matricaire ou camomille allemande	138
Tours et détours du coeur	140
Petit grain bigarade	140
Nérolí bigarade	142
Ylang-ylang	144
Verveine odorante	146
Litsée ou verveine exotique	148
Mélisse	149
La chaleur de la Terre	151
Sarriette des montagnes	151

Origans	154
Cannelles	155
Girofle	157
Piment 4 épices	160
Variations sur le thym	162
Thym doux à linalol	162
Thym d'Espagne à linalol	163
Thym à thujanol	164
Thym fort à thymol	166
Ajowan	168
Variations sur le romarin	170
Romarin à cinéole	170
Romarin camphré	172
Romarin à verbénone	173
Salvatrices	177
Sauge officinale	177
Sauge sclarée	179
Du fond des âges	182
Cèdre de l'Atlas	182
Genévrier de Virginie	184
Tropicales	186
Bois de rose	186
Palmarosa	188
À fleur de peau	190
Géranium rosat	190
Ciste	193
La reine des fleurs et la reine de la nuit	195
Rose	195
Jasmin	197
Réconfort	199
Gingembre	199
Cardamome	201

Mystiques du désert et des montagnes	204
Oliban ou encens	204
Myrrhe douce	206
Nard	208
Sensualité	210
Santal	210
Patchouli	212
Benjoin	214
Racines	216
Vétiver	216
Angélique	217
Variations sur les Apiacées	220
Carotte cultivée	220
Aneth	222
Carvi	224
Coriandre	224
Cumin	225

Annexe 1

Formulaire d'aromathérapie relatif aux questions de santé, de bien-être et de rapport à notre environnement	227
--	------------

Annexe 2

Synthèse de l'action des essences et huiles essentielles sur le plan psycho-émotionnel	251
---	------------

- Glossaire	26
- Liste des huiles essentielles	269
- Bibliographie	273
- Table des matières	274