

NATUROMA

NOURRIR SON CŒUR, CULTIVER SON ESPRIT,
ÉCOUTER SON CORPS

AROMATHÉRAPIE TRADITIONNELLE

LES BASES POUR DÉBUTER
EN TOUTE SÉRÉNITE

Sabine Legros - Praticienne en Naturopathie et Coach Bien-être &
Développement personnel au naturel - 77500 Chelles - Tél : 06 89 12 01 94
Email : contact@naturoma.fr
Naturoma | Tous droits réservés



MON PARCOURS

QUI SUIS-JE ?



Je m'appelle Sabine Legros.

Formée en tant que praticienne en naturopathie et aromathérapie traditionnelle, j'accompagne toutes les personnes désireuses de devenir pleinement acteur de leur bien-être et de leur parcours santé dans une approche holistique à travers laquelle chacun peut construire ou réinventer son chemin de vie, s'ouvrir à de nouvelles perspectives, à son rythme et en accord avec son environnement.

Naturoma véhicule les valeurs de bienveillance et de partage. "Natu" car la nature est essentielle et nous offre de précieuses ressources présentes tout autour de nous et "roma" pour les huiles essentielles qui me passionne et grâce auxquelles j'ai découvert un autre monde riche en possibilités !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.naturoma.fr

LE RÔLE DU CONSEILLER EN AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie constitue un véritable atout dans la pratique des techniques naturopathiques car elle peut être pratiquée seule ou en complémentarité avec d'autres méthodes naturelles.

Nombreuses sont les raisons qui peuvent amener vers cette pratique car l'utilisation des huiles essentielles se démocratise. Cependant, il convient d'être conscient que cela entraîne aussi des dérives dans une société de consommation où les méthodes naturelles sont aussi un atout marketing pour vendre.

En tant que praticienne en aromathérapie traditionnelle, j'ai choisi une approche pédagogique pour vous guider vers une utilisation mesurée, responsable et respectueuse de l'environnement afin de prévenir les accidents domestiques tout en préservant ces ressources naturelles et in fine notre planète !



INTRODUCTION

Les huiles essentielles sont connues depuis l'Égypte antique. Au moyen âge, la technique de distillation est mise au point. En 1930 un scientifique français crée le terme pour désigner l'usage des arômes en thérapeutique.

L'aromathérapie est une technique naturopathique issue de la phytothérapie qui consiste à utiliser les principes actifs des plantes, les molécules aromatiques sous forme d'huiles essentielles obtenues par distillation, à usage thérapeutique, en préventif ou curatif, ainsi qu'à des fins de bien-être et d'apaisement".

Les huiles essentielles invitent à agir en pleine conscience en stimulant nos sens les plus élémentaires : l'odorat. Elles peuvent agir sur le physique et aussi sur le mental. Les huiles essentielles permettent de créer des points d'ancrage sur lesquels s'appuyer pour soutenir l'organisme et lutter contre les agressions extérieures, ce qui en fait un outil extrêmement puissant. Je dirai que leur efficacité est à la mesure de leur potentiel dangereux. C'est aussi ce qui donne à cette pratique un caractère presque magique avec un effet d'émerveillement lorsqu'on découvre le bien que cela peut procurer à soi-même comme aux autres.

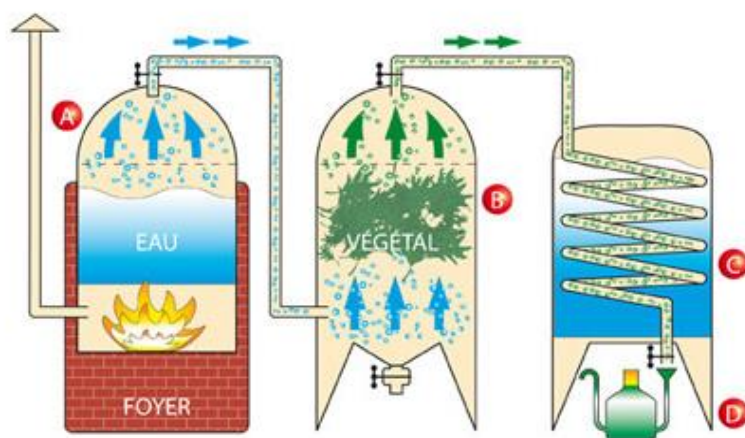
PROCÉDÉ DE FABRICATION

DISTILLATION PAR ENTRAINEMENT A LA VAPEUR D'EAU

On fait bouillir de l'eau dans une chaudière A pour obtenir de la vapeur. Cette vapeur est envoyée dans le corps de l'alambic B (une grosse cuve en cuivre ou en inox), qui contient le matériel végétal à distiller. En traversant le végétal, la vapeur va faire éclater les sacs aromatiques de la plante, qui en contiennent l'essence.

Ces molécules, plus légères que l'eau, vont être entraînées vers le haut de l'alambic par la vapeur, jusqu'à atteindre la sortie haute, que l'on appelle le col de cygne.

Technique la plus utilisée



La vapeur chargée d'essence va ensuite passer dans le serpentin C, qui baigne dans un bain d'eau froide. Elle va donc refroidir petit à petit, et se condenser pour redevenir liquide.

A la sortie du serpentin, le liquide est recueilli dans un vase de décantation D, aussi appelé florentin ou encore essencier. C'est dans ce récipient que l'huile essentielle, plus légère que l'eau, va se séparer de l'eau de distillation, en remontant à la surface du florentin.

AUTRES PROCÉDÉS

L'HYDRO-DISTILLATION

Proche de la méthode la plus utilisée mais de moins bonne qualité.

L'EXTRACTION PAR CO2 SUPERCRITIQUE

Méthode moderne et coûteuse qui permet d'obtenir des huiles de très grande qualité, beaucoup plus proche de l'essence originelle de la plante.

L'HYDRO-DISTILLATION

Procédé mécanique utilisé pour les huiles essentielles d'agrumes.

LA DISTILLATION EN QUELQUES CHIFFRES

POUR OBTENIR 1KG D'HUILE ESSENTIELLE, IL FAUT :

7 kg de boutons floraux de Giroflier (clou de girofle)
- *Eugenia caryophyllus*.

50 kg de Lavandin - *Lavandula x burnatii* clone reydovan.

150 kg de Lavande vraie - *Lavandula angustifolia*

1 tonne d'Immortelle (Hélichryse italienne) - *Helichrysum italicum*

4 tonnes de pétales de Rose de Damas - *Rosa damascena*.

5 à 10 tonnes de Mélisse officinale - *Melissa officinalis*.

Plus la ressource en végétaux est importante, plus l'huile essentielle sera considérée comme rare, précieuse et donc coûteuse.

LES FAMILLES BIOCHIMIQUES

Les HE sont composées de molécules aromatiques dont il est important de connaître la biochimie car celle-ci conditionne leur utilisation (propriétés et contre-indications) et diffère selon les axes thérapeutiques et le profil de santé.

LES TERPÈNES (MONOTERPÈNES, SESQUITERPÈNES)

Puissants désinfectants atmosphériques, décongestionnent les voies respiratoires, toniques et stimulants généraux. Anti-infectueux doux.

Exemples* : HE Citron, Epinette noire, Ciste, Encens oliban, Marjolaine à coquille, Poivre noir

LES CETONES

Antiparasitaires, anti-infectieux multi pathogènes, fluidifiants bronchiques, régénérantes cutanées, très cicatrisantes mais les contre-indications sont sévères.

Exemples* : HE Romarin à verbénone, Menthe poivrée, Carvi, Lavande aspic

LES ÉTHERS

Antispasmodiques puissants, anti-inflammatoires, antalgiques et antibactériens. Rééquilibrants et tonifiants nerveux. Hépatotoxiques à doses élevées et prolongées.

Exemples* : HE Basilic tropical, Estragon, Fenouil

LES FAMILLES BIOCHIMIQUES

LES PHENOLS

Anti-infectieux très puissants comparables aux antibiotiques allopathiques, hépatotoxiques, dermocaustiques.

Exemples* : HE Origan compact, Thym à thymol, Cannelle, Girofle

LES PHTALIDES

Drainantes des émonctoires, détoxifiantes, qu'il s'agisse de les relancer, de les nettoyer ou de les protéger.

Exemples* : HE Livèche, Céleri

LES OXYDES

Anti-infectueux (virus, bactéries, champignons, parasites) et immunostimulants. Ils sont désencombrant des voies respiratoires, toniques circulatoires.

Exemples* : Eucalyptus radié, Ravintsara, Niaouli, Saro, Myrte

LES COUMARINES

Sédatives et calmantes par action sur le système nerveux central, hypotensives par l'effet sédatif. Anti-coagulants à forte dose.

Exemples* : Orange douce, Bergamote, Pamplemousse, Mandarine

LES FAMILLES BIOCHIMIQUES

LES LACTONES

Mucolytiques et expectorants, immunostimulants, positivants, antispasmodiques et anti-infectueux.

Exemples* : HE Ciste ladanifère, Inule odorante, Camomille romaine

LES ALCOOLS (MONOTERPÉNOLS, SESQUITERPÉNOLS)

Anti-infectueux à large spectre, antibactériens, antiviraux, antifongiques, toniques et stimulants généraux.

Exemples* : HE Bois de rose et de Hô, Géranium, Palmarosa, Néroli

LES ACIDES

Anti-inflammatoires très puissants, spasmolytiques, cicatrisants, antalgiques et hypotenseurs, ils détendent.

Exemples* : HE Laurier noble, Bois de Santal, Genévrier, Vétiver

LES ESTERS

Antispasmodiques, neurotoniques, rééquilibrants et calmants nerveux, antidépresseurs psychiques doux et anxiolytiques.

Exemples* : HE Sauge sclarée, Rose de Damas, Ylang Ylang, Gaulthérie, Hélicryse italienne

A QUOI ÇA SERT ?

D'ordre général, les huiles essentielles ont la capacité d'agir sur le terrain, l'état des organes, l'oxydation du corps, les carences et les surcharges de l'organisme.

Les huiles essentielles agissent pour favoriser le système immunitaire naturel, elles augmentent la résistance de l'organisme et font barrage à la diffusion ou la prolifération des infections et toxines.

Elles atténuent l'effet du stress, augmentent l'énergie vitale et ralentissent le vieillissement cellulaire.

D'UN POINT DE VUE PHYSIQUE

Les huiles essentielles peuvent accompagner :

- Les infections virales, bactériennes et fongiques, les parasites des voies respiratoires, cutanées, digestives, urologiques, gynécologiques, ORL...
- Les soucis articulaires : chocs, coups, rhumatismes, arthrose, arthrite, crampes, tendinites, douleurs musculaires...
- Les problèmes digestifs : constipation, spasmes, diarrhées, ballonnements...
- Les difficultés métaboliques : métabolisme fatigué, organisme encrassé, drainage hépatique, régulation thyroïdienne.
- Les problématiques cutanées : eczéma, crevasses, brulures, vergetures, cicatrices...
- Les troubles circulatoires : varices, hématomes, soucis hémostatiques
- Les soucis de médecine générale : fatigue passagère ou chronique, état fébrile...

D'UN POINT DE VUE PSYCHO-ÉMOTIONNEL

Les huiles essentielles peuvent accompagner :

- La morosité, l'anxiété, un choc psychologique, les difficultés d'endormissement, la perte d'un proche.
- Certaines maladies psychiatriques.
- Le trac, la pression des examens
- La dévalorisation de soi, le burn-out
- Les difficultés de concentration
- Le stress général et environnemental...

Cependant, le champ d'action des huiles essentielles est très vaste, c'est la raison pour laquelle il y a des précautions à ne pas négliger lorsqu'on les utilise.

Réfléchissez à la raison pour laquelle vous voulez utiliser des huiles essentielles.

Prenez toujours en compte les contre-indications

Demandez conseil à un professionnel formé : praticien en aromathérapie, aromathérapeute, herboriste ou une pharmacie spécialisée avant une première utilisation

N'oubliez pas que l'utilisation des huiles essentielles ne se substitue pas à un traitement allopathique prescrit par un médecin et ne doit pas retarder une visite si les symptômes persistent.

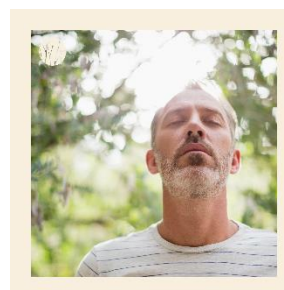
LES DOMAINES D'APPLICATION

Il y a 3 domaines dans lesquels l'utilisation des huiles essentielles est cohérente avec une démarche responsable, consciente et mesurée, qui varie en fonction des besoins de chacun, de manière individualisée.

L'USAGE THERAPEUTIQUE



LE BIEN-ÊTRE ET L'APAISEMENT



LA COSMETIQUE MAISON



COMMENT CHOISIR UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Un flacon d'huile essentielle s'identifie grâce à certaines informations indispensables qui doivent apparaître sur une étiquette parfaitement visible dans un flacon en verre teinté, muni d'un compte-goutte avec les indications suivantes :

IDENTIFICATION COMPLÈTE DE LA PLANTE

Le nom latin, la famille botanique, son terroir (biotype), l'organe producteur (écorce, racines, feuille, fleur, sommités fleuries...)

LE CHÉMOTYPE

le nom de la molécule qui permet d'identifier l'huile essentielle ou présence du label HECT, HEBBD qui prouve que le fabricant peut fournir l'analyse biochimique de l'huile essentielle.

LE PROCÉDÉ DE FABRICATION

Exemples : distillation par entraînement à la vapeur d'eau, hydro-distillation ou expression à froid

LE TYPE DE CULTURE

Agriculture biologique (de préférence)

LA MENTION 100% PURE ET NATURELLE

Pour garantir la meilleure qualité possible



POUR COMMENCER

OÙ LES ACHETER

- Dans les enseignes spécialisées en aromathérapie
- Dans les herboristeries
- Dans les pharmacies spécialisées
- Dans les magasins bio
- Directement auprès des petits producteurs

LE MATERIEL NÉCESSAIRE

- Un dispersant car les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau. Il est donc indispensable d'avoir toujours un flacon d'huile végétale avec soi (amande douce, olive, abricot, argan, ricin, etc...)
- Flacons vides en verre teintée muni d'un compte-gouttes
- Eprouvette graduée pour mesurer les huiles essentielles et les huiles végétales
- Entonnoir en plastique
- Étiquettes et marqueur pour identifier vos synergies
- Alcool pour désinfecter les ustensiles



POUR COMMENCER

LES ABRÉVIATIONS À CONNAÎTRE

CT chémotype

HA hydrolat

HE huile essentielle

HV huile végétale

ML Macérat lipidique

QSP quantité suffisante pour combler jusqu'en haut du flacon

VC voie cutanée

DF diffusion aromatique

VO voie orale

SUB voie sublinguale

INH Inhalation (sèche ou humide)

MA massage aromatique

BR brumisation aromatique

Il existe une très grande variété d'huiles essentielles, il n'y a aucune utilité à les avoir toutes ! Ce sont des ressources naturelles que nous devons préserver afin de pouvoir en bénéficier le plus longtemps possible en limitant notre consommation au besoin.

LES VOIES D'UTILISATION

- La voie cutanée : la plus utilisée car la plus facile et donc la moins risquée. Elle permet d'agir sur l'organisme en général ou pour compléter une action locale en combinaison avec une autre voie. L'action de l'HE se diffuse plus ou moins lentement en fonction de la dilution.
- La voie respiratoire : la plus rapide mais aussi la plus courte en durée d'action. En inhalation au flacon, à respirer pure ou au stick inhalateur (olfactothérapie), avec un bol d'eau à 50°C, diluée à l'intérieur des poignets au diffuseur. Cela permet de traiter les affections des voies respiratoires (ORL) mais aussi idéal pour gérer le stress, les crises d'angoisses, etc... ou pour favoriser une action bien-être. Contre-indications : ne pas utiliser d'huiles essentielles neurotoxiques et dermocaustiques dans un diffuseur.



LES VOIES D'UTILISATION

- La bouche
 - La voie sublinguale : Cela consiste à mettre l'huile essentielle directement en bouche avec un peu d'huile végétale ou à poser l'HE entre l'index et le pouce pour la laper avec la langue. L'action est rapide, surtout sur le haut du corps en particulier le cerveau, les muqueuses de la gorge et l'œsophage. Contre-indications : HE dermocaustiques et neurotoxiques.
 - La voie orale : Cela consiste à avaler une gélule contenant des huiles essentielles et de l'huile végétale. L'action est moins rapide que la voie sublinguale mais optimal d'un point de vue intestinal et digestif. Pas de goût en bouche mais peut perturber le transit ou intolérance. Contre-indications : HE neurotoxiques.
 - Il y a également la voie rectale et gynécologique.



À RETENIR

Les HE sont absorbées par la peau très facilement ainsi que par les voies respiratoires. Les huiles essentielles pénètrent facilement par la peau pour ensuite passer :

20 min après dans le sang

45 min après dans les urines

1h après dans l'air expiré

Certaines huiles essentielles passent par les selles et restent de 5h à 8h dans le corps.

Il est important de faire des pauses régulièrement entre chaque utilisation appelés fenêtres thérapeutiques pour permettre l'évacuation totale des molécules aromatiques dans l'organisme et éviter la saturation des émonctoires.

Exemple : utilisation 5 jours sur 7 ou 3 semaines sur 4



LES SUJETS À RISQUE*

- La femme enceinte ou allaitante
- Les enfants de moins de 6 ans
- Les sujets fragiles, hypersensibles ou allergiques (bébés, enfants)
- Les sujets épileptiques
- Les sujets asthmatiques
- Les sujets avec antécédents d'hypertension ou problème cardiaque
- Les sujets souffrant ou avec antécédents de pathologie hormonodépendante (type cancer hormonodépendant, mastose, endométriose, fibrome, kyste ovarien)

*Liste non exhaustive

IL PEUT AUSSI AVOIR DES INTÉRACTIONS AVEC D'AUTRES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX.

EN RÈGLE GÉNÉRALE

Que vous soyez un sujet à risque ou non, faites un test de tolérance cutanée avant toute première utilisation d'HE. Déposer 1 goutte de l'HE diluée ou de la synergie dans le pli du coude et faire bien pénétrer. Attendez 30 minutes et observez si apparition ou non de rougeurs ou démangeaisons. Renouvelez l'application à l'identique et observez pendant 48h.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Utiliser une huile essentielle pure car vous vous exposez à un risque de brûlure(s) ou d'intoxication.
- Prendre des HE seules sur un sucre ou sur du miel car ce ne sont pas des dispersants ! Le comprimé neutre ne dispense pas d'huile végétale.
- Les utiliser pures dans le nez, les oreilles ou les parties sensibles (zones génitales).
- Les injecter
- Les appliquer sur le ventre pendant la grossesse
- Les mettre dans les yeux
- Les utiliser pour réaliser des produits ménagers car cela pollue la nature.
- Les laisser à la vue ou à la portée des enfants ou des animaux

EN CAS D'ACCIDENT

1 goutte d'huile essentielle de Camomille Noble représente l'équivalent de 10 tisanes bien infusées de Camomille. Si l'on prend 1 flacon de 5 ml avec le rapport moyen de 30 gouttes pour 1 ml, cela fait 150 gouttes soit 1500 tisanes !

ATTITUDE À ADOPTER

- La peau : En cas de brûlure, irritation, allergie ou doute après application. Absorber les huiles essentielles avec un essuie-tout ou un mouchoir et ensuite diluer et rincer en appliquant de l'huile végétale pour ralentir sa pénétration. Utiliser n'importe quelle huile végétale même celles de cuisson. Et boire beaucoup d'eau pour accélérer l'élimination.
- Par la bouche : En cas d'ingestion accidentelle. Prendre du charbon actif ou boire de l'huile végétale ou du lait en attendant l'intervention du centre antipoison
- Dans les yeux : Laver d'abord à l'huile végétale puis rincer avec du sérum physiologique.

LA CONSERVATION

Les huiles essentielles sont des produits stables et habituellement peu sensibles aux agressions microbiennes mais elles peuvent s'oxyder. Elles sont liquides pour la plupart mais peuvent se cristalliser avec le froid (rose de Damas) ou avoir une texture résineuse (myrrhe).

Elles se conservent en moyenne entre 3 et 5 ans après ouverture sauf les essences d'agrumes qui se conservent moins longtemps : de 6 mois à 2 ans. Les molécules qui composent les HE sont sensibles à la chaleur et à la lumière. C'est pourquoi il est important de les conserver dans des contenants opaques (verre brun, bleu, fût en métal), à l'abri de la lumière de préférence dans une boîte en bois.

- ✓ Privilégier les petits contenants car les molécules aromatiques sont volatiles. Acheter en petite quantité pour éviter le gaspillage.
- ✓ Ne jamais coucher un flacon car les HE provoquent un effet caustique sur le plastique du bouchon
- ✓ Eviter de les conserver dans une salle de bains car c'est une pièce trop humide. Privilégier des pièces où la température reste stable.

Si une HE devient collante, résineuse et sent le vinaigre ou si elle a changé d'aspect, elle s'est probablement oxydée et devient potentiellement dangereuse, ne l'utilisez pas !

LES ESSENTIELLES

LES HUILES « MUST HAVE »

Une huile essentielle peut contenir jusqu'à 300 molécules différentes, en proportions variables, selon son chémotype, ce qui explique sa grande polyvalence.

Voici une sélection d'huiles, dites « must have » car elles répondent à la plupart des situations du quotidien, afin de constituer votre trousse aroma pour prendre soin de toute la famille, des pieds à la tête sans vous ruiner.



LAVANDE OFFICINALE, VRAIE, FINE

Lavandula Angustifolia

Odeur : herbacée, florale, fraîche

Propriétés : Régulatrice du système nerveux, calmante, apaisante cutanée, anti-douleur, anti-poux (répulsif et curatif). elle aide à équilibrer le mental et les émotions.

Utilisation par voie cutanée. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans et pendant la grossesse.

LES ESSENTIELLES

LES HUILES « MUST HAVE »

CITRON - *Citrus Limonum*

Odeur : fraîche, douce et citronnée

Propriétés : Dynamisante, tonifiante nerveuse. Elle renforce l'immunité naturelle et agit en prévention sur les troubles digestifs et des infections en nettoyant l'organisme. Elle reconnue aussi pour son action anti fatigue, antistress, antidéprime.

Photosensibilisante : ne pas s'exposer au soleil durant les 6 à 8 heures qui suivent une application cutanée.

Utilisation par voie orale ou en diffusion.

A partir de 3 mois en diffusion et à partir de 6 ans par voie orale.



RAVINTSARA - *Cinnamomum camphora*

Odeur : fraîche, intense, puissante

Propriétés : Anti-virale, anti-inflammatoire, énergisante, immunorégulatrice, tonique et harmonisante nerveuse.

Utilisation par voie cutanée.

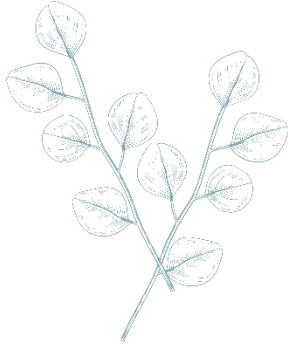
Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 mois et chez les sujets asthmatiques.



LES ESSENTIELLES

LES HUILES « MUST HAVE »

EUCALYPTUS RADIÉ - *Eucalyptus radiata*



Odeur : douce, fraîche

Propriétés : Désinfectant naturel des voies respiratoires nasales, pulmonaires et de l'atmosphère. Tonique, expectorante, rafraichissante, elle est facile d'utilisation pour traiter les infections ORL bactériennes ou virales. Utilisation à partir de 3 ans par voie cutanée et à partir de 12 ans par voie oral. Déconseillée aux sujets asthmatiques.



MENTHE POIVRÉE - *Mentha x piperita*

Odeur : herbacée, fraîche, mentholée, puissante

Propriétés : Anti-douleur, anti-inflammatoire, tonifiante physique et mentale, aide à la digestion et décongestionnante nasale. Elle soulage les nausées et très puissante contre les maux de tête. Elle est aussi très efficace contre les démangeaisons.

Utilisation par voie cutanée. Ne pas utiliser pendant la grossesse, en cas d'allaitement, chez l'enfant de moins de 7 ans, les sujets épileptiques et les personnes âgées.



LES ESSENTIELLES

LES HUILES « MUST HAVE »



HELICHRYSE ITALIENNE - *Helichrysum italicum*

Odeur : intense, florale, enivrante

Propriétés : Anti-inflammatoire, cicatrisante et astringente cutanée, elle apaise les bleus, les bosses, contusions.

Utilisation par voie cutanée. Ne pas utiliser pendant la grossesse, en cas d'allaitement et chez l'enfant de moins de 6 ans et déconseillée en cas de traitement anticoagulant.



TEA TREE - *Melaleuca alternifolia*

Odeur : aromatique, fraîche, puissante

Propriétés : Anti-virale et anti-fongique, protectrice cutanée. Antiseptique très puissant, antimycosique, s'utilise sans risque pour traiter n'importe quelle affection virale, bactérienne, mycoses, parasites.

Utilisation par voie cutanée.

Ne pas utiliser pendant la grossesse, en cas d'allaitement et chez l'enfant de moins de 3 ans.



LES ESSENTIELLES

LES HUILES « MUST HAVE »

CAMOMILLE ROMAINE OU NOBLE

Chamaemelum nobile



Odeur : herbacée, florale, fruitée

Propriétés : Anti-infectieuse, anti-spasmodique, tonifiante nerveuse et apaisante cutanée.

Hépatotoxique, toujours associée à une HE hépatoprotectrice en cas d'usage par voie orale.

Utilisation par voie cutanée. Ne pas utiliser pendant la grossesse et chez l'enfant de moins de 3 mois.



PETIT GRAIN BIGARADE - *Citrus aurantium*

Odeur : florale, fraîche

Propriétés : Apaisante et harmonisante nerveuse, sédative, anti-dépressive et anti-spasmodique.

Utilisation par voie cutanée. Ne pas utiliser pendant la grossesse et chez l'enfant de moins de 3 mois.



LES ESSENTIELLES

LES HUILES « MUST HAVE »

YLANG YLANG - *Cananga odorata*



Odeur : florale, puissante, exotique

Propriétés : Apaisante et harmonisante nerveuse, hypotensive, aphrodisiaque, anti-bactérienne. Elle a également des vertus régénératrices pour la peau et fait briller les cheveux.

Utilisation par voie cutanée ou en diffusion. Ne pas utiliser pendant la grossesse et chez l'enfant de moins de 6 ans.



THYM A LINALOL - *Thymus vulgaris linaloliferum*

Odeur : chaleureuse et puissante

Propriétés : Anti-infectueuse puissante, antiseptique, tonique nerveux, antidouleur, antifongique, antibactérienne.

Utilisation par voie cutanée. Ne pas utiliser pendant la grossesse et chez l'enfant de moins de 3 ans.



CRÉDITS & INFORMATIONS

Ce recueil se positionne comme un ensemble d'informations indispensables pour débiter l'utilisation des huiles essentielles en toute sécurité.

Les huiles essentielles ne sont pas sans danger et peuvent être toxiques si elles sont mal utilisées.

Autodiagnostic et automédication comportent des risques.

Les informations présentées dans ce recueil ne sont pas exhaustives et ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement médicamenteux ou à un avis médical. Seul un médecin est habilité à établir un diagnostic et prescrire un traitement adapté et personnalisé.

L'auteur décline toute responsabilité concernant les conséquences auxquelles s'exposerait toute personne qui ferait un usage inadapté ou non de l'ensemble des informations contenues dans ce recueil.

Ce recueil s'inspire de plusieurs ouvrages :

- Aromathérapie pour les soignants de Anne-Laure Jaffrelo
- Le guide terre vivante des huiles essentielles 2^{ème} édition du Dr Françoise Couic Marinier en collaboration avec le Dr Anthony Touboul
- Manuel pratique des huiles essentielles de Véronique Brin
- Le grand guide de l'aromathérapie de Aude Maillard

Contenu images du site fr.freepik.com

Illustrations neo-crea.com et canva.com

CE RECUEIL NE PEUT ÊTRE VENDU.

NATUROMA

NOURRIR SON CŒUR, CULTIVER SON ESPRIT,
ÉCOUTER SON CORPS



Sabine Legros - Praticienne en Naturopathie et Coach Bien-être &
Développement personnel au naturel - 77500 Chelles - Tél : 06 89 12 01 94

Email : contact@naturoma.fr
Naturoma | Tous droits réservés

**NATUROMA TOUS
DROITS RESERVES.**
Toute représentation ou
reproduction intégrale ou
partielle faite sans le
consentement de l'auteur
est interdite.

