

# *Aromathérapie 1*



# Aromathérapie 1



Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aurait pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Natacha Imbeault

**Recherche et rédaction :** Véronik Tanguay et collectif Herbothèque

**Lecture et correction :** Aurélie Alaume

**Mise en page :** Nicolas Bilodeau

© Danièle Laberge, Sylvie Bellay et Natacha Imbeault pour les photographies

© Aline Bérard et Emmanuelle Bilodeau pour les illustrations

**Aromathérapie 1**

© 2013 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**

**Lantier**

**(Québec) Canada**

**(819) 326-4516**

**herbo@herbotheque.com**

**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-381-7**

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « *Rolland Hitech 50* » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes  
Cert no. SW-COC-001501  
© 1996 FSC



# TABLE DES MATIÈRES

<b>A. PROLOGUE.....</b>	<b>7</b>
<b>B. INTRODUCTION.....</b>	<b>8</b>
SYNTHÉTIQUE VERSUS NATUREL.....	10
DE LA RACINE À LA GRAINE ! .....	12
AROMATHÉRAPIE VERSUS HERBORISTERIE .....	14
<b>D. MÉTHODES D'EXTRACTION .....</b>	<b>15</b>
LA DISTILLATION À VAPEUR D'EAU.....	15
L'EXPRESSION.....	18
L'ENFLEURAGE .....	19
AUTRES MÉTHODES.....	19
QUELLE EXTRACTION PRIVILÉGIER ?.....	20
LES ANALYSES .....	20
DURÉE DE VIE D'UNE ESSENCE AROMATIQUE .....	21
<b>E. LES MODES D'UTILISATION DES ESSENCES AROMATIQUES.....</b>	<b>22</b>
LE DIFFUSEUR ÉLECTRIQUE.....	22
LE BRÛLEUR.....	23
LES ESSENCES EN APPLICATION CUTANÉE.....	24
LES ESSENCES AROMATIQUES DANS LE BAIN .....	29
PAR VOIE INTERNE .....	29
AIMER LES HUILES QUE L'ON UTILISE .....	34
EN PARFUM .....	34
L'AROMATHÉRAPIE VIBRATOIRE .....	45
<b>F. LES FAMILLES CHIMIQUES .....</b>	<b>57</b>
PHÉNOLS AROMATIQUES .....	57
ALCOOLS TERPÉNIQUES OU MONOTERPÉNOLS.....	58
ALCOOLS SESQUITERPÉNIQUES OU SESQUITERPÉNOLS ET DITERPÉNOLS.....	58
ALDÉHYDES AROMATIQUES .....	59
ALDÉHYDES TERPÉNIQUES .....	59
CÉTONES TERPÉNIQUES .....	59
OXYDES TERPÉNIQUES .....	60
PHÉNOLS MÉTHYL-ÉTHERS.....	61
ESTERS TERPÉNIQUES .....	61
TERPÈNES (MONOTERPÈNES) .....	61
SESQUITERPÈNES .....	62
LACTONES.....	62

COUMARINES .....	63
PHTALIDES .....	63
<b>G. VINGT ESSENCES AROMATIQUES.....</b>	<b>64</b>
INTRODUCTION .....	64
ANIS VERT.....	64
BOIS DE HÔ .....	69
CANNELLE CASSIA OU CANNELIER DE CHINE .....	72
CITRON JAUNE.....	79
ÉPINETTE NOIRE .....	88
EUCALYPTUS RADIÉ OU OFFICINAL .....	93
GÉRANIUM ROSAT OU ODORANT .....	98
LAVANDE VRAIE .....	117
MENTHE POIVRÉE .....	135
NIAOULI .....	145
ORANGE DOUCE.....	152
ORIGAN COMPACT .....	154
PIN ROUGE.....	159
PRUCHE .....	162
RAVINTSARE .....	166
ROMARIN.....	177
SAPIN BAUMIER.....	184
THÉ DES BOIS, GAULTHÉRIE COUCHÉE .....	188
THUYA OCCIDENTAL .....	195
VERGE D'OR.....	199
<b>H. SOINS DES PROBLÈMES LES PLUS COURANTS .....</b>	<b>203</b>
ABCÈS, FURONCLES.....	203
AMPOULE.....	205
ASTHME.....	205
BRÛLEMENTS D'ESTOMAC.....	206
BRÛLURE.....	207
CRISE D'ANGOISSE - CHOC NERVEUX.....	207
CONSTIPATION.....	208
COUP DE SOLEIL .....	209
CRAMPE OU CONTRACTURE MUSCULAIRE.....	209
CYSTITE .....	209
DIARRHÉE .....	210

FATIGUE SUBITE .....	211
FEU SAUVAGE .....	212
FIÈVRE .....	212
FLATULENCES, BALLONNEMENTS, GAZ.....	214
GRIPPE.....	214
HÉMORRAGIES, SAIGNEMENTS, HÉMATOME.....	216
HÉMATOME.....	216
HYPERTENSION .....	217
HYPOTENSION.....	217
INSOMNIE .....	217
MAINS ET PIEDS FROIDS.....	220
MAL DE GORGE.....	220
MAL DE TÊTE.....	221
MAUVAISE HALEINE .....	222
NAUSÉES ET VOMISSEMENTS .....	222
ŒDÈME .....	223
OTITES .....	224
PALPITATIONS.....	224
PIQÛRES.....	225
SCIATIQUE.....	225
SINUSITE .....	226
SOINS DES GENÇIVES .....	228
TOUX.....	228
<b>I. BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>230</b>
SITES INTERNET .....	232
<b>J. INDEX DES RECETTES.....</b>	<b>233</b>
<b>K. TABLES DE CONVERSION.....</b>	<b>242</b>





**H**erbothèque  
Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle