



Il existe de très nombreuses huiles essentielles (plusieurs centaines). on ne peut pas toutes les connaître. Certaines aux propriétés remarquables sont utilisées plus couramment pour nous soigner. Nous allons découvrir dans ce document 15 huiles essentielles que l'on achètera en premier pour pouvoir couvrir un large éventail de pathologies. Dans le document suivant on découvrira 15 autres huiles essentielles utiles pour compléter notre aromathèque.

La présentation des 15 HE est accompagnée d'une fiche d'identité pour chaque huile, ces fiches sont présentées séparément pour ne pas alourdir ce document. Dans le bref descriptif fait ici vous trouverez un lien pour aller directement à la fiche.

Les précautions indispensables pour bien acheter ses huiles essentielles :

Toujours s'assurer que le nom latin est indiqué sur l'étiquette, regarder l'origine de la plante (certaines présentent des caractéristiques différentes selon leur origine), s'assurer que la partie utilisée pour la fabrication est indiquée. Vérifier que l'huile essentielle est certifiée bio (ne pas oublier qu'on se soigne avec). Que les principaux composants actifs (chénotypes) sont mentionnés. Que le N° du lot est indiqué. Acheter son HE dans une pharmacie, un magasin ou une société de confiance qui est capable de vous fournir la chromatographie de votre lot (gage de sérieux). Attention aux prix bas, souvent ils accompagnent une huile de mauvaise qualité ou trafiquée. Le prix des huiles essentielles est fonction de la quantité de matière première pour faire 1 litre d'huile essentielle celle-ci pourra varier de 7Kg de boutons de clou de girofle pour obtenir 1Kg d'HE à 4000Kg de pétales de rose de Damas pour faire 1Kg d'HE et 5 à 8% pour la lavande vraie après 1H30 de distillation. La qualité de la culture et de la récolte, l'altitude, le climat influent sur la qualité d'une huile. La qualité d'une même huile peut varier en fonction des critères énoncés précédemment. L'intérêt de pouvoir consulter les résultats du chromatogramme du lot acheté permet de voir pour les chénotypes de l'huile achetée si elle est dans la fourchette acceptable.

Symboles utilisés :

**** propriétés exceptionnelles

*** propriétés excellentes

** propriétés bonne

* propriétés secondaires

Sans astérisque : propriétés peu active

La plus part des HE ne s'emploient pas pures sur la peau mais diluées dans une huile végétale

Raventsara : (cinnamomum camphora)

Origine : Madagascar organe distillé : feuille

Principes actifs: oxydes:1,8-cinéole (70%) alcools: α -terpinéol (10%) monoterpènes: α - β -pinène (20%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

Anti-infectieux, immunostimulant, affection des voies respiratoires (ORL, bronchites)

- Antiviral et immunostimulant exceptionnel****
- Grippe**** (associé à eucalyptus radiata)
- Herpes, zona****
- Insomnies*** (induit le sommeil)
- Expectorant***
- Décontractant musculaire, antalgique**
- Neurotonique et stimulant***
- Utilisation : voie orale, voie cutanée, inhalation, diffusion
- Tolérance cutanée exceptionnelle****
- Très bien tolérée par voie orale***

[Voir sa fiche d'identité](#)



Lavande vraie : (lavandula vera)

Origine : midi, Europe organe distillé : fleurs

Principes actifs : alcool :linalol (40%) esters : acétate de linalyle (50%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Antispasmodique puissant****
- Calmante, sédative***
- Décontractante musculaire**
- Hypotensive***
- Anti inflammatoire antalgique (en dermatologie)***
- Cicatrisante et régénératrice cutanée***
- Action anti poux, anti insectes**
- Stress, anxiété, troubles du sommeil, angoisses)
- Crampes musculaires, toux, asthme
- Toutes affections cutanées, brûlures, prurits, plaies non chirurgicales
- Inflammations circulatoires, phlébites, artérite, œdèmes,
- rhumatismes
- Tonicardiaque hypotensive
- Bonne tolérance

Utilisation : essentiellement cutanée*** orale* diffusion**

[Voir sa fiche d'identité](#)



Menthe poivrée : (mentha piperita)

Origine : France organe distillé : sommités fleuries

Principes actifs : alcools : menthol (45%) cétones : menthone (30%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

Tonique, stimulante*** :

- Digestive*** : carminative, stomachique
- Hépatique*** : anti-vomitif, reconstituant hépatocellulaire,
- Cholagogue, cholérétique***
- Pancréatique***
- Nerveuse*** : antiasthénique
- Cardiaque*** : hypertensive, vasoconstrictive

Antalgique, anesthésiante*** :

- Anti-inflammatoire**
- Anti-infectieux et immunostimulant
- Hépatodigestive*** (indigestions, nausées, vomissements, mal des transports, aérophagie, hépatite virale, flatulences)
- Douleurs *** : céphalées, migraines, tendinites, névralgies, sciatique, névrite, gingivite
- Infections ORL inflammatoires*** (rhinite, sinusite, otite, laryngite)

Utilisation : cutanée (localisée ou en synergie)** , orale (diluée)*** , diffusion*

Précautions : neurotoxique, irritante pour la peau (voir fiche)

[Voir sa fiche d'identité](#)



Citron zest : (citrus limonum)

Origine : bassin méditerranéen, Amérique organe pressé : zeste des fruits

Principes actifs : 75 à 90% de terpènes

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Anti-infectieuse, antibactérienne***
- Antiseptique, antivirale***
- Antiseptique atmosphérique***
- Régulatrice hépatique*** (anti vomitif, tonique digestif, apéritif, carminatif)
- Immunostimulante, stimulante générale***
- Fluidifiante et dépurative sanguine***

Indications : affections digestives et hépatiques, mal des transports

Assainissement de l'air contre les maladies contagieuses

Utilisations : voie orale***, voie cutanée ** (pas pure), diffusion***

Précautions : photo sensibilisante, dermocaustique (voir fiche)

[Voir sa fiche d'identité](#)



Eucalyptus radié : (eucalyptus radiata)

Origine : Australie organe distillé : feuilles

Principes actifs : oxydes : 1,8-cinéole (70%) monoterpénols : α -terpinéol (13%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

- HE spécifique des voies respiratoires hautes***
- Expectorante, fluidifiante, décongestionnante rhinopharyngée***
- Antivirale, antiseptique, stimulante immunitaire***
- Anti inflammatoire léger*

Indications : grippe***, bronchites***, rhinites***, otites***

Sinusites***, rhinopharyngites***, toux***

Utilisations : voie cutanée*** (la plus efficace) , voie orale**, diffusion***

Précautions : pas de contre indications (voir fiche)

[Voir sa fiche d'identité](#)



Gaulthérie odorante : (gaultheria fragrantissima)

Origine : Népal organe distillé : parties aériennes

Principe actif : esters : salicylate de méthyle, d'éthyle, de propyle, de butyle, de benzyle, (99%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Anti inflammatoire et antispasmodique***
- Traumatismes*** (hématomes, ecchymoses, déchirures, élongations, entorses, contusions, courbatures)
- Avant effort sportif***
- Rhumatismes*** (articulaires, musculaires, tendinites, crampes)
- Vasodilatatrice* céphalées hépato-circulatoires**
- Hépato stimulante*

Utilisations : exclusivement cutanée

Précautions : irritante pour la peau (ne pas utiliser pure)

[Voir sa fiche d'identité](#)



Ciste ladanifère : (cistus ladaniferus)

Origine : Espagne, Portugal, Maroc organe distillé : rameaux

Principe actif : monoterpènes : α -pinène (50%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Antihémorragique puissante****
- Cicatrisante*** antiride***
- Antivirale*** immunostimulante***
antibactérienne***
- Rééquilibrante nerveuse*** (apaise)
- Action puissante contre l'inflammation des artères***

Indications : hémorragies, règles hémorragiques, plaies superficielles, coupures

Acné, plaies infectées, crevasses, crevasse des seins, escarres, gerçures

Maladies auto immunes : rectocolite hémorragique, sclérose en plaques, polyarthrite
rhumatoïde, rougeole, varicelle, scarlatine, coqueluche)

Utilisation : voie cutanée***, voie orale*

Précautions : irritante pour la peau (ne pas utiliser pure) voir fiche.

[Voir sa fiche d'identité](#)



Helichryse italienne ou immortelle : (helichysum italicum)

Origine : corse organe distillé : sommités fleuries

Principes actifs : esters : acétate de néryle (75%) cétones : dione (12%)
sesquiterpènes : curcumène (10%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Anti hématomes***** (anticoagulante, fluidifiante sanguine)
- Antiplébitique*****
- Anti inflammatoire***
- Antispasmodique**
- Anticatharrhale***, mucolytique***

Indications : contusions, hématomes, œdème, bosses

Affections circulatoires : varices, couperose, acné rosacé, extrémités froides

Affections inflammatoires : phlébites, coronarites, artérite, arthrite, polyarthrite

Affections respiratoires : bronchites, rhinite, rhinopharyngite

Utilisation : voie orale** (sur avis médical) ; voie cutanée***

[Voir sa fiche d'identité](#)



Arbre à thé ou tea tree : (maleleuca alternifolia)

Origine : Australie organe distillé : feuilles

Principes actifs : monoterpènes (40%) : α et β -terpinène ; p-cymène alcools : 4-terpinéol (40%) oxydes : 1,8-cinéol (5%)



Propriétés et indications thérapeutiques :

- Antibactérienne à large spectre ****
- Antifongique à large spectre****
- Antivirale****
- Immunostimulante****
- Antiparasitaire ; anti protozoaire**
- Radioprotectrice**

Indications : toutes infections (buccales, intestinales, génitales et urinaires ; respiratoires ; dermatologiques)

Utilisations : voie orale** ; voie cutanée*** ; diffusion***

Précautions : irritante pour la peau (ne s'emploie pas pure) voir fiche

[Voir sa fiche d'identité](#)

Romarin à cinéole : (rosmarinus officinalis s.b 1,8-cineole)

Origine : Maroc organe distillé : rameaux

Principes actifs : oxydes : 1,8 cinéol (60%) ; cétones : camphre (10%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Mucolytique, expectorante, anti catarrhale****
- Anti infectieuse respiratoire et fongicide***
- Tonique circulatoire, musculaire et respiratoire***
- Antalgique externe***

Indications : affections ORL**** (bronchite, sinusite, rhinopharyngite, bronchite, rhinite même pour les enfants). Fatigue physique***, douleurs rhumatismales, crampes, douleur dentaire des nourrissons***

Utilisations : voie orale** ; voie cutanée*** ; diffusion*

Précautions : dermocaustique (ne pas utiliser pure) voir fiche

[Voir sa fiche d'identité](#)



Lavande aspic : (Lavandula spica)

Origine : France organe distillé : fleur

Principes actifs : alcools : linalol(25-50%) ; oxydes : 1,8 cinéole (20-30%) ; cétones : camphre(8-20%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Antalgique, anti-inflamatoire, antinévralgique****
- Anti-infectieuse, antivirale*** ; cicatrisante***
- Antifongique*** bactéricide (staph. Doré)**
- Anti catarrhale, expectorante***
- Tonique générale ; stimulante immunitaire***
- Insectifuge**

Indications : affections cutanées **** : brulures sévères, piqures,
Morsures d'animaux
Affections pulmonaires*** : bronchites, laryngite, otite,
rhinite, sinusite, trachéite, toux quinteuse
Affections rhumatismales**** : rhumatismes, crampes,
polyarthrite rhumatoïde

Utilisations : voie cutanée*** ; voie orale** ; diffusion**

Précautions : neurotoxique (voir fiche)

[Voir sa fiche d'identité](#)



Niaouli : (melaleuca quinquinervia viridiflora)

Origine : Madagascar organe distillé : feuilles

Principes actifs : 1,8 cinéole : (45-65%) ; alpha terpinéol : (3-8%) ; limonène : (5-10%) ;
 α - pinène : (5-15%) ; viridiflorol (3-10%)

propriétés et indications thérapeutiques :

- Anti-infectieuse : antivirale ; antibactérienne ;
antifongique****
- Anticatarrhale ; expectorante***
- Radioprotectrice cutanée***

Indications : infections bactériennes ou virales****

Respiratoires (bronchite, rhume, sinusite,
rhinopharyngite)

Gynécologiques (leucorrhées, herpès génital, condylome acuminé, vulvo vaginite)

Cutanées (herpès, zona, varicelle, psoriasis, acnés, piqures de moustique, plaie,
furoncle, mycoses)

Prévention des brulures (radiothérapie ; coup de soleil ; brulures)

Utilisations : voie orale** ; voie cutanée*** ; diffusion*** ; inhalation***

Précautions : irritante pour la peau (ne pas employer pure) voir fiche

[Voir sa fiche d'identité](#)



Géranium rosat type Bourbon: (Pelargonium graveolens)

Origine : ile de la Réunion ; Madagascar organe distillé : feuilles

Principes actifs : monoterpènes : citonnello (35%), géranio (25%)

Esters : formiate de citronnelle (15%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Hémostatique cutané****
- Antispasmodique, relaxante***
- Tonique, régénérantes, antiseptique, astringente cutanée***
- Antibactérienne, antifongique, anti-inflammatoire cutané**
- Tonique veineuse et lymphatique**
- Insectifuge (éloigne les moustiques)***

Indications : plaies ; coupures sanguinolentes ; épistaxis****

Prévention des vergetures***

Dermatoses ; acné ; impétigo ; mycoses ; piqures d'insectes***

Agitation, anxiété ; hémorroïdes**

Utilisations : voie orale*** ; voie cutanée*** ; diffusion**

Précautions : irritante pour la peau (ne pas utiliser pure) ; voir fiche

[Voir sa fiche d'identité](#)



Girofle (clou de) : Eugenia caryophyllata

Origine : Madagascar ; Sri Lanka organe distillé : boutons floraux

Principes actifs : Phénols : Eugénol (80%) Esters : acétate d'Eugényle (22%) β -caryophyllène (14%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Anti-infectieux puissant**** (bactéricide, virucide, fongicide)
- Antalgique dentaire***
- Stimulant général**
- Tonique utérine*** (favorise l'accouchement)

Indications : infection et douleur dentaire (abcès, carie, aphte)

Infections intestinales (colites virales, diarrhées)

Infections urinaires (cystites) ; fatigue nerveuse

Préparation à l'accouchement

Utilisations : voie orale*** ; voie cutanée***

Précautions : irritante pour la peau (ne pas utiliser pure) ; allergisante ; hépatotoxique (voir fiche)

[Voir sa fiche d'identité](#)



Laurier noble : (Laurus Nobilis)

Origine : France ; Maroc ; Portugal ; Balkans organe distillé : feuilles

Principes actifs : monoterpénols : linalol (9%), α -terpinéol (2%) ; oxydes : 1,8-cinéole (40%)

Esters : acétate α -terpinyle (17%) ; monoterpènes : α et β -pinène (8%), sabinène (10%)

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Antibactérienne et antivirale puissante***
- Antiputride intestinale, anti-dégénérescente***
- Mucolytique, expectorante***
- Antalgique puissant***
- Rééquilibrant nerveuse, stimulante cérébrale*
- Insecticide*** (poux, acariens, coléoptères de la farine, anti mites)



Indications : infections cutanées*** (abcès, furoncle, escarres, acné)

Infections respiratoires*** (bronchite, sinusite, grippe)

Infections dentaire – douleurs*** (aphtes, gingivite, stomatite)

Affections digestives*** (colite, flatulence, dyspepsie, putréfaction intestinale)

Affections rhumatismales*** (arthrite, névralgies)

Anxiété, fatigue intellectuelle, convalescence

Utilisations : voie orale*** ; voie cutanée***

Précautions : allergisante, irritante pour la peau (ne pas utiliser pure) voir fiche

[Voir sa fiche d'identité](#)

Prochain dossier : 15 huiles essentielles utiles

Bibliographie :

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale : Dr Michel Faucon Pharmacien (éditions sang de la terre)

Dictionnaire complet d'aromathérapie : Dr Jean-Philippe Zahalka Pharmacien (éditions Dauphin)

Ma bible des huiles essentielles : Dr Danièle Festy Pharmacienne (éditions Leduc S)

Le petit livre des huiles essentielles : Dr Jean-Charles Schnebelen Pharmacien et Alessandra Moro Buronzo naturopathe (éditions first)

<https://www.compagnie-des-sens.fr/> : vente d'huiles essentielles de qualité et conseils

<http://plante-essentielle.com/> : le blog de Cécile Mahé ingénieure agronome, consacré aux huiles essentielles