



Les articles 3 ; 4 ; 10 et 12 décrivent en tout 50 huiles essentielles. Dans celui-ci nous allons en trouver 15 supplémentaires et dans un article suivant nous en trouverons 15 autres ce qui fera 80 huiles décrites.

**Ne pas oublier de relire l'article 2 sur les précautions à prendre et les modes d'utilisations des huiles essentielles.**

**Bien avoir à l'esprit que les HE sont des concentrés aromatiques puissants à manier avec précaution en respectant scrupuleusement leur mode d'utilisation et en tenant compte des risques potentiels de chaque huile. En cas de doute demander conseil à un aromathérapeute ou au pharmacien. Les traitements aux huiles essentielles ne sauraient se substituer au traitement prescrit par votre médecin. Les conseils donnés dans ces articles le sont à titre informatif et ne sauraient m'engager. En cas de doute consultez votre médecin.**

Si dessous vous trouverez un descriptif succinct de chaque huile étudiée avec un lien renvoyant vers la fiche d'identité complète de l'huile.

Les propriétés sont suivies d'étoiles qui indiquent le degré d'efficacité de l'huile étudiée.

\*\*\*\* propriété exceptionnelles

\*\*\* propriétés excellentes

\*\* bonnes propriétés

\* propriétés secondaires

Sans étoile propriétés faibles

La plupart des huiles essentielles ne s'emploient pas pure sur la peau mais diluée dans une huile végétale (voir article 5) que l'on aura choisi pour renforcer si possible l'action désirée de l'HE. Après onction, ne pas oublier de se laver les mains pour éviter une irritation des yeux si on les frotte peu après. Avant la première utilisation d'une nouvelle huile faire le test d'allergie en déposant 2 gouttes au creux du coude et attendre quelques heures pour voir si une rougeur ou une irritation apparaît.

### **Bergamote (citrus bergamia) :**

**Origine : Italie - Organe utilisé : zestes exprimés**

**Principes actifs : limonène 50% ; acétate de linalyle 30% ; linalol 15%**

**Voies d'utilisation : voie orale\*\*\* ; voie cutanée\*\* ; diffusion\*\*\***



### **Propriétés et indications thérapeutiques :**

***Calmante, sédative*\*\*\*** anxiété, stress, agitation, insomnie

***Antispasmodique*\*\*** calme les spasmes

***Antiseptique, antibactérienne*\*\*** action bactéricide, fongicide, parasiticide

***Digestive, laxative, carminative*\*\*** digestion difficile, aérophagie, inappétence

Dermocaustique, irritante pour la peau, photo sensibilisante

**[Voir fiche d'identité complète.](#)**

## Carotte (*daucus carota*)

Origine : France ; Inde - Organe distillé : semence (Inde) partie aérienne (France)

Principes actifs : carotol 70% (Inde) ; 30% (France) ; sesquiterpènes C15 ~ 18%

Voies d'utilisation : voie orale\*\*\* ; voie cutanée\*\*\*

### Propriétés et indications thérapeutiques (Inde):

**Régénérante de la cellule hépatique\*\*\*\*** (cirrhose ; hépatite ; insuffisance hépatique)

**Stimulante et dépurative hépatorénale\*\*\***

**Régénère la couche basale de la peau et revitalise l'hypoderme\*\*\***

(eczéma ; dartre ; couperose ; peau sèche ; brûlures ; crevasses ; gerçures ; escarres ; ulcères cutanés)

**Régularise le transit intestinal et les fonctions pancréatiques\*\***

### Propriétés et indications thérapeutiques (France) :

**Mêmes propriétés sur la sphère hépatique mais moins efficace\*\*** que celle en provenance d'Inde. Utilisée surtout comme :

**Décongestionnante veineuse et lymphatique\*\*\*\*** (jambes lourdes ; œdèmes ; couperose)

Sans risque à dose physiologique. Ne pas utiliser en cas d'antécédent cancéreux.

[Voir la fiche d'identité complète.](#)

## Cèdre de l'atlantique ou cèdre de l'atlas (*cedrus atlantica*)

Origine : Maroc - Organe distillé : bois

Principes actifs :  $\beta$ -himachalène : 50% ;  $\alpha$ -himachalène : 17% ;  $\gamma$ -himachalène : 14% ; alpha cédrène : 6%

Voies d'utilisation : voie orale\* ; voie cutanée\*\*\* ; inhalation\*\*\* ; diffusion\*\*\*

### Propriétés et indications thérapeutiques :

**Lipolitique\*\*\*** favorise la décomposition de la cellulite

**Active la circulation artérielle et lymphatique\*\*** décongestionne les vaisseaux sanguins

**Antimycosique ; anti graisseux capillaire\*\*** décompose les corps gras des cheveux

**Expectorante\*\*** participe à la décongestion des muqueuses et aide à apaiser la toux.

**Cicatrisante\*\*** favorise la régénération des tissus conjonctifs.

Neurotoxique et abortive à haute dose. Ne pas utiliser pour les enfants et pendant la grossesse. Ne pas utiliser pure sur la peau toujours en synergie avec une huile végétale.

[Voir la fiche d'identité complète.](#)

## Cumin (*cuminum cyminum*)

Origine : Egypte ; Inde Partie distillée : semences

Principes actifs : cuminaldéhyde : 30% ; p-menthadiénal : 35%

Voies d'utilisation : voie orale\*\*\* ; voie cutanée\*

### Propriétés et indications thérapeutiques.

**Appareil digestif** : tonique stimulante digestive ; carminative ; eupeptique ; apéritive ; stomachique\*\*\* : aérophagie ; aérocolie ; dyspepsie ; colite.

**Système nerveux** : calmante ; stupéfiante ; sédative\*\*\* : insomnie : douleurs diverses ; nervosité.

[Voir la fiche d'identité complète.](#)



### **Epinette noire (picea mariana)**

**Origine :** Canada **Partie distillée :** aiguilles

**Principes actifs :** monoterpènes : 50% ; acétate de bornyle : 35%

**Voies d'utilisation :** voie orale\*\*\* ; voie cutanée\*\*\*



#### **Propriétés et indications thérapeutiques.**

**Tonique général, Cortison like**\*\*\* (asthénie, fatigue générale, Neurotonique)

Stimule les gonades (andropause)

**Anti infectieuse**\*\*\* (bronchites)

**Prostatites inflammatoires**\*\*

**Rhumatismes musculaires**\*\* (spasmophilie)

**Immunodépression**\*\*

**[Voir la fiche d'identité complète.](#)**

### **Genévrier commun érigé (juniperus communis var. erecta).**

**Origine :** France ; Autriche ; Balkans **Partie distillée :** baies ou rameaux à baies

**Principes actifs baies:** monoterpènes : 80% sesquiterpènes : 15%

**Principes actifs rameaux :** monoterpènes : 60% sesquiterpènes : 27%

**Voies d'utilisation :** voie orale\* (néphrotoxique à trop forte dose) ; voie cutanée\*\* (irritante pour la peau). Utilisation interdite en cas de cancers ou d'antécédents cancéreux hormonodépendant.



#### **Propriétés et indications thérapeutiques.**

**Baies :** anti lithiasique ; diurétique ; purificateur du filtre rénal\*\*\*\*

**Tonique digestif puissant, stimulante pancréatique**\*\*\*

**Anti bactérienne et expectorante**\*\*

**Décongestionnant prostatique et rhumatismal**\*\*

**Rameaux à baies :** antalgique rhumatismal\*\* ; anti inflammatoire\*\* (sciatique)

**[Voir la fiche d'identité complète.](#)**

### **Hysope couchée à cinéole ou hysope des montagnes (hysopus montana var decumbens)**

**Origine :** France ; Espagne **Partie distillée :** sommités fleuries

**Principes actifs :** 1,8-cinéole : 52%  $\beta$ -pinène : 13% cétones : 5%

**Voie d'utilisation :** voie orale\* ; voie cutanée\*\*\* peut être utilisée chez la femme enceinte de plus de 6 mois et chez l'enfant dès 12 mois en la diluant dans une huile végétale, **dans le cadre d'une utilisation cutanée et contrôlée.** L'hysope couchée s'avère particulièrement adaptée et efficace chez les enfants.

#### **Propriétés et indications thérapeutiques.**

**Anti infectieux ORL et broncho-pulmonaire**\*\*\* (rhinopharyngite ; sinusite ; bronchite ; asthme inflammatoire et sécrétoire)

**Mucolytique**\*\*\* (bronchiolite ; rhinites, bronchites...)

**Antiviral puissant**\*\*\*

**Tonique nerveux et physique**\*\* (fatigue, dépression nerveuse)

**Ne pas confondre l'hysope couchée avec l'hysope officinale qui est fortement neurotoxique et n'est disponible qu'en pharmacie sur ordonnance.**

**[Voir la fiche d'identité complète.](#)**



### Lédon du Groenland ou Thé du Labrador (ledum groenlandicum)

Origine : Canada      Partie distillée : parties aériennes

Principes actifs : sabinène ± 25% ; β-sélinène ± 16% ; limonène ≤ 15% ; α-pinène ± 8%  
β-pinène ± 8% ; β-bisabolène ≤ 13%

voies d'utilisation : voie orale\*\* ; voie cutanée\*\*\* (irritante pour la peau : diluer dans une huile végétale)

#### Propriétés et indications thérapeutiques.

**Décongestionnante et régénératrice hépatocytaire\*\*\*\*** Régénère les cellules du foie et régule la circulation sanguine dans le foie.

(Intoxications, hépatite virale, insuffisance hépatique, cirrhose)

**Stimulante digestive, carminative, stomachique\*\*** (favorise la digestion et lutte contre les nausées)

**Affections rénales\*\*\*** (intoxication néphrétique, néphrite microbienne, congestion et adénome prostatique)

**Affections nerveuses\*\*\*\*** (insomnie, nervosité, dépression, stress, spasmes nerveux)

**Anti-inflammatoire ; antalgique\*\*** (toutes inflammations rénales)



[Voir la fiche d'identité complète.](#)

### Litsée citronnée ou verveine exotique (litsea citrata)

Origine : Vietnam.      Partie distillée : baies

Principes actifs : néral 34%      géraniol 40%

Voies d'utilisation : voie orale\*\*\* ; voie cutanée\*\* (très irritante pour la peau : doit être diluée dans une huile végétale) ; diffusion\*\*\*



#### Propriétés et indications thérapeutiques.

**Calmante sédative\*\*\*** (angoisses, insomnies, agitation, dépression)

**Anti-inflammatoire\*\*\*** (tendinite, arthrite, névrite)

[Voir la fiche d'identité complète.](#)

### Mandarine (citrus reticulata)

Origine : bassin méditerranéen      Partie utilisée : zestes exprimés

Principes actifs : limonène ± 90%

Voies d'utilisation : voie orale\*\*\* : diffusion\*\*\* ; voie cutanée\* (photo sensibilisante et dermocaustique à l'état pur)

#### Propriétés et indications thérapeutiques.

**Relaxante, calmante, sédative\*\*\*** (insomnie de l'enfant, angoisse, stress, agitation)

**Tonique digestive, carminative\*\*** (dyspepsie, aérophagie, hoquet)

**Protecteur hépatique, anti nauséux\*** (mal des transports, insuffisance hépatique)

Très appréciée des enfants du fait de son parfum doux et apaisant. Est très utilisée en diffusion



[Voir sa fiche d'identité complète.](#)

### **Maniguette (afromomum angustifolium).**

**Origine :** Madagascar    **Partie distillée :** feuilles

**Principes actifs :**  $\beta$ -pinène  $\pm 48\%$  ;  $\beta$ -caryophyllène  $\pm 15\%$

**Voies d'utilisation :** voie cutanée\*\*\* ; diffusion\*\*\* ; inhalation sèche\*\*\*



### **Propriétés et indications thérapeutiques.**

**Inductrice du sommeil, relaxante\*\*\*\*** (difficulté d'endormissement ; nervosité)

[Voir la fiche d'identité complète.](#)

### **Manuka (leptospermum scoparium).**

**Origine :** Australie ; Nouvelle Zélande.    **Partie distillée :** rameaux

**Principes actifs :** tricétones  $\pm 30\%$  ; sesquiterpènes  $\pm 50\%$

**Voies d'utilisation :** voie orale\*\* (sur avis thérapeute) ; voie cutanée\*\*\* ; diffusion\*\*\*

La présence de cétones interdit son utilisation chez la femme enceinte et chez les enfants de moins de 7 ans. Risque allergique chez certaines personnes.

### **Propriétés et indications thérapeutiques.**

**Anti-infectieuse majeure\*\*\*\***

**Antibactérienne (sphères respiratoire, digestive, dermatologique)\*\*\*\***

**Antivirale, expectorante\*\*\*\***

**Antifongique\*\*\***

**Antiseptique atmosphérique\*\*\*\***

**Calmante, antistress\*\*\***

### **Indications :**

**Affections respiratoires :** (bronchite, rhume, grippe, sinusite, toux catarrhale)

**Affections cutanées :** abcès, furoncle, plaie, acné, coup de soleil, brûlures, ampoules, ulcère variqueux, eczéma, démangeaisons, urticaire, verrues, pied d'athlète, irritations, urticaire, impétigo, piqures d'insectes, morsures, cors.

**Affections intestinales :** dyspepsie, diarrhée, ulcères.

**Affections buccales :** gingivite, amygdalite, mauvaise haleine, aphtes.

**Aseptisation de l'air en diffusion :** prévention contre les épidémies (grippe), désinfection de chambre de malade.

**Stress, anxiété.**

[Voir la fiche d'identité complète.](#)

### **Mélisse (melissa officinalis)**

**Origine :** Europe    **organe distillé :** parties aériennes

**Principes actifs :** géraniol  $\pm 27\%$  ; néral  $\pm 15\%$  ; citronnellal  $\pm 5\%$  ;  $\beta$ -caryophyllène  $\pm 16\%$

**Voies d'utilisation :** voie orale\*\*\* ; voie cutanée\*\* ; olfaction\*\*\*



### Propriétés et indications thérapeutiques.

*Hypotensive, sédatrice cardiaque, calmante, hypnotique*\*\*\*

*Anti inflammatoire*\*\*\*

*Digestive cholérétique*\*\*

**Indications** : palpitations cardiaques, insomnies, spasmophilie, nervosité, excitabilité

Névralgies, douleurs faciales et dentaires, maux de tête, règles douloureuses.

Crampes d'estomac, nausées, vomissements (grossesse), insuffisances hépatobiliaires.

[Voir la fiche d'identité complète.](#)

### Menthe des champs (mentha arvensis L)

**Origine** : Inde, Chine      **Organe distillé** : *sommités fleuries*

**Principes actifs** : *menthol* ± 60% ; *menthone* ± 20% ; *limonène* ± 4%

**Voies d'utilisation** : *voie orale*\* ; *voie cutanée*\*\*\* ; *diffusion*\*\*\*

### Propriétés et indications thérapeutiques.

*Antalgique, anesthésiante*\*\*\*\* aide à supprimer la douleur (action refroidissante)

*Anti céphalique*\*\*\* lutte efficacement contre les maux de tête

*Hypertensive, vasoconstrictrice*\*\*\* le menthol par son action vasoconstrictrice augmente la tension artérielle

*Stimulante hépato digestive, anti acide*\*\*\* favorise la digestion et le fonctionnement du foie

*Décongestionnante muqueuses*\*\*\* aide à libérer les voies respiratoires, facilite la respiration en donnant une sensation de fraîcheur.

*Antibactérienne*\*\* empêche le développement des bactéries.



[Voir la fiche d'identité complète.](#)

### Muscade (noix) (myristica fragrans)

**Origine** : Indonésie ; Sri Lanka      **Organe distillé** : *noix*

**Principes actifs** : *sabinène* ± 40% ; *α-pinène* ± 15% ; *β-pinène* ± 10% ; *terpinène* ± 10%

**Voies d'utilisation** : *voie orale*\*\* utilisation à faible dose (stupéfiante et fortement neurotoxique à dose élevée) ; *voie cutanée*\*\* toujours diluée dans de l'huile végétale (20% HE + 80% HV) ; *diffusion*\*\*\* en mélange.

### Propriétés et indications thérapeutiques.

*Tonique général physique, nerveux, digestif*\*\*\*\* fatigue générale, affections intestinales (diarrhées, colites, digestion difficile)

*Utéro tonique*\*\*\*\* (augmente la tonicité des muscles utérins)

*Antalgique, analgésique*\*\*\* douleurs dentaires, rhumatismes, entorses, courbatures.

*Antiseptique, antiparasitaire*\*\*\* antiseptique sur les germes de type Escherichia coli, staphylocoques dorés...

*Favorise l'accouchement*\*\*

[Voir fiche d'identité complète.](#)



**Bibliographie :**

*Dictionnaire complet d'aromathérapie. Docteur Jean-Philippe Zahalka (éditions Dauphin)*

*Traité d'aromathérapie scientifique et médicale. Docteur Michel Faucon (éditions sang de la terre)*

*Ma bible des huiles essentielles. Docteur Danièle Festy (éditions Leduc)*

*L'aromathérapie. Se soigner par les huiles essentielles. Docteur Jean Valnet (éditions Maloine)*

*La compagnie des sens <https://www.compagnie-des-sens.fr/>*