



Dans l'article précédent nous avons vu les synergies d'huiles essentielles pour soigner des pathologies. J'avais indiqué que, chaque fois que c'est possible il est préférable d'utiliser une seule huile essentielle. Pour limiter les risques d'interactions non désirées entre plusieurs huiles. En effet il est plus difficile de maîtriser l'usage simultané de plusieurs huiles qu'une seule.

Vous trouverez ci-dessous un tableau permettant de trouver quelle huile essentielle est particulièrement indiquée pour chaque problème évoqué.

**Relire toutes les précautions décrites sur le document 2 (précautions et modes d'utilisation)**

### **Maux d'hiver, virus, bactéries :**

#### **Grippe : Ravintsara :**

*Voie cutanée : 3 gouttes au creux de chaque poignet ou sur le thorax en onction 4 à 5 fois par jour.*

*Voie orale : 1 goutte sur 1 demi-sucre, 1 cuillère à café de miel, 1 comprimé neutre 4 fois par jour.*

#### **Renforcer l'immunité face aux maux d'hiver : Ravintsara :**

*Voie cutanée : 3 gouttes en onction au creux des poignets 1 fois/jour pendant la période hivernale.*

#### **Bronchites : Eucalyptus Radiata :**

*Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes HV macadamia 3 fois/jour en massage sur le thorax.*

*Inhalation : 1 grande inspiration directement sur le flacon ouvert 4 à 6 fois par jour. Ou dans un inhalateur : 6 gouttes dans de l'eau à 50° à respirer 10 minutes 4 à 6 fois par jour.*

*Inhalation : 6 gouttes dans de l'eau à 50° à respirer 10 minutes 4 à 6 fois par jour.*

#### **Rhume : Eucalyptus Radiata :**

*Voie orale : 2 gouttes sur un demi-sucre à laisser fondre sous la langue 4 fois par jour.*

*Inhalation : 1 grande inspiration directement sur le flacon ouvert 4 à 6 fois par jour.*

#### **Sinusite : Eucalyptus radiata :**

*Inhalation : après avoir nettoyé le nez à l'eau de mer 1 grande inspiration directement sur le flacon 4 à 6 fois par jour jusqu'à amélioration. Ou dans un inhalateur : 6 gouttes dans de l'eau à 50° à respirer 10 minutes, 4 à 6 fois par jour jusqu'à amélioration*

#### **Otite : Eucalyptus Radiata :**

*Voie cutanée : 2 gouttes dans 4 gouttes HV macadamia en onction autour de l'oreille malade (et non dedans) 3 à 4 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur.*

#### **Toux grasse : Eucalyptus Radiata :**

*Voie cutanée : 2 gouttes dans 4 gouttes HV macadamia en massage sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours.*

#### **Toux sèche : Cyprès de Provence (toujours vert) :**

*Voie orale : 1 goutte sur un demi-sucre à laisser fondre dans la bouche 3 à 4 fois par jour.*

#### **Angine : Niaouli :**

*Voie orale : 1 goutte sur un demi-sucre à laisser fondre dans la bouche 3 à 4 fois par jour.*

#### **Nez bouché ou qui coule : Niaouli :**

*En inhalation : directement au dessus du flacon après s'être mouché 4 à 6 fois par jour.*

#### **Herpès buccal, bouton de fièvre, zona : Niaouli :**

*Voie locale : 2 gouttes pures ou diluées à 50% HV amande douce à appliquer sur la zone touchée 6 fois par jour jusqu'à disparition.*

## **Muscles ; Articulations ; Douleurs :**

**Mal de dos ; Sciatique ; Lumbago :** **Gaulthérie Odorante ou Gaulthérie couchée:**

Voie cutanée : 3 gouttes dans 12 gouttes EL millepertuis ou HV de Nigelle ou d'arnica en massage sur le point douloureux 3 à 4 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur.

**Déchirure ; élongations :** **Gaulthérie Odorante ou Gaulthérie couchée :**

Voie cutanée : 3 gouttes dans 12 gouttes EL millepertuis ou HV de nigelle ou d'arnica en massage sur la partie concernée 3 à 4 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur.

**Rhumatismes ; Arthrose ; Arthrite :** **Gaulthérie Odorante ou Gaulthérie couchée:**

Voie cutanée : 3 gouttes dans 12 gouttes EL millepertuis ou HV de nigelle ou d'arnica en massage sur la partie concernée 3 à 4 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur.

**Courbatures ; Torticolis :** **Gaulthérie Odorante ou Gaulthérie couchée:**

Voie cutanée : 2 gouttes dans 8 gouttes EL millepertuis ou HV nigelle ou arnica en massage sur la zone douloureuse. Si nécessaire renouveler tous les quart d'heure jusqu'à dissipation.

**Tendinite :** **Gaulthérie Odorante ou Gaulthérie couchée :**

Voie cutanée : 2 gouttes dans 10 gouttes EL millepertuis ou HV nigelle ou arnica en massage sur la zone douloureuse 4 fois par jour jusqu'à amélioration (pour plus d'efficacité ajouter 2 gouttes HE menthe poivrée à la gaulthérie).

**Douleur du genou :** **Gaulthérie Odorante ou Gaulthérie couchée:**

Voie cutanée : 2 gouttes pures sur le genou, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

**Foulure ; entorse :** **Gaulthérie Odorante ou Gaulthérie couchée :**

Voie cutanée : masser doucement avec 1 goutte dans 4 gouttes EL millepertuis ou HV arnica ou nigelle sur la zone concernée, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

**Douleurs dentaires :** **Clou de Girofle :**

Voie cutanée : 1 goutte pure en onction sur la partie concernée 4 à 5 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur ou visite chez le dentiste.

**Douleurs d'origine nerveuse (fourmillements ; thorax douloureux..) :** **Marjolaine à coquille :**

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes HV noisettes en application sur la zone douloureuse ; 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

**Douleurs d'estomac :** **Basilic exotique :**

Voie Orale : 1 goutte sur un demi-sucre ; un comprimé neutre ou une cuillère à café de miel à laisser fondre dans la bouche ; 3 fois par jour jusqu'à disparition du symptôme.

**Règles douloureuses :** **Estragon :**

Voie orale : 1 goutte pure sous la langue.

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes HV calophylle ; en massage doux sur le bas du ventre. A renouveler toutes les heures jusqu'à amélioration.

**Mal de gorge :** **Tea-Tree (arbre à thé) :**

Voie orale : 2 gouttes mélangées à du miel ou sur un demi-sucre ; 3 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur.

**Migraines (+ de 6 ans) :** **Menthe poivrée :**

Voie cutanée : 2 gouttes pures en massage sur les tempes et le front renouveler si nécessaire.

**Migraines et douleurs (- 6 ans et femmes enceintes) :** **Lavande vraie :**

Voie cutanée : 2 gouttes en massage sur les tempes et le front ou la partie douloureuse.

**Douleur due à un coup ; contusion :** **Menthe poivrée :**

Voie cutanée : 2 gouttes pures en massage sur le coup. Mélangées à 4 gouttes HV arnica si la surface douloureuse est importante.

## Petits maux du quotidien :

### Hématomes ; bleus ; Hélichryse Italienne :

Voie cutanée : quelques gouttes pures sur l'hématome à répéter toutes les demi-heures ou si la zone est importante 4 gouttes mélangées à 4 gouttes HV arnica sur l'hématome à répéter.

### Piqures ; Lavande Aspic :

Voie cutanée : piqure : 1 goutte pure rapidement sur le point de piqure. A renouveler tous les quart d'heure jusqu'à apaisement.

### Morsures ; Lavande Aspic :

Voie cutanée : morsure : après nettoyage et séchage de la plaie, appliquer quelques gouttes pures sur la morsure. Renouveler régulièrement dans la journée.

### Brulures ; coup de soleil ; Lavande Aspic :

Voie cutanée : 1 à 5 gouttes pures selon la surface de la brulure ou du coup de soleil à répéter tous les quarts d'heure jusqu'à apaisement, puis 3 fois par jour jusqu'à disparition de la brulure.

### Saignement de nez ; coupure ; Ciste ladanifère :

Voie cutanée : 2 gouttes pures sur un coton à placer dans la narine ou sur la coupure.

### Désinfection des plaies et des bobos ; Tea-Tree (arbre à Thé) :

Voie cutanée : 1 ou 2 gouttes pures sur la plaie, 3 fois par jour jusqu'à disparition ou fermeture.

### Extinction de voix ; Cyprès de Provence :

Voie orale : 2 gouttes sur un demi-sucre à laisser fondre sous la langue, 3 fois par jour. Ou 2 gouttes mélangées à une cuillère à café de miel plongée dans une infusion de thym, 3 fois par jour.

### Contre le pipi au lit (enfant) ; Cyprès de Provence :

Voie cutanée : massez la plante des pieds et la colonne vertébrale de l'enfant avec 2 gouttes HE mélangée à 4 gouttes HV amande douce le soir avant le couché.

### Lendemain de fête difficile ; Menthe poivrée :

Voie orale : 1 goutte pure sous la langue ou sur 1 demi-sucre à laisser fondre sous la langue.

Voie cutanée : 1 goutte pure en friction sur les tempes dès que nécessaire, à renouveler

### Haleine fraîche ; Menthe poivrée :

Voie orale : 1 goutte sur un demi-sucre ou 1 comprimé neutre à laisser fondre dans la bouche.

### Mal des transports (+ de 6 ans) ; Menthe poivrée :

Voie orale : 1 goutte pure sous la langue ou sur un demi-sucre à laisser fondre sous la langue.

Inhalation : inspirer fortement sur le flacon ouvert. Renouveler pendant le trajet si nécessaire.

### Mal des transports (- de 6 ans) ; Citron zest :

Voie orale : 1 goutte sur un demi-sucre à laisser fondre sous la langue. A renouveler pendant le trajet si nécessaire

### Nausées femme enceinte ; Citron zest :

Voie orale : 1 goutte sur un demi-sucre ou une cuillère à café de miel à laisser fondre en bouche sous la langue. Répétez au maximum 5 fois dans la journée si nécessaire.

### Rhume des foins, allergies ; Estragon :

Voie orale : 1 goutte sur 1 demi-sucre à laisser fondre sous la langue.

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes HV amande douce en massage sur le plexus solaire.

En cas de crise renouveler les deux applications tous les quart d'heure jusqu'à la fin de crise.

### Hoquet ; Estragon :

Voie orale : 1 goutte pure sous la langue ou sur 1 demi-sucre à laisser fondre sous la langue. Si nécessaire renouveler 10 minutes plus tard.

## Problèmes digestifs :

### Digestion difficile : Menthe poivrée :

Voie orale : 2 gouttes sur 1 demi-sucre à laisser fondre sous la langue juste après le repas. Ou à mélanger le sucre dans une infusion (pas trop chaude) de camomille ou d'anis vert.

### Constipation : Gingembre :

Voie orale : 1 goutte dans une cuillère à café d'huile d'olive avant les repas jusqu'à guérison.

### Ballonnements : Basilic exotique :

Voie orale : 1 goutte sur 1 demi-sucre ou 1 comprimé neutre à laisser fondre sous la langue après les repas

### Reflux gastrique ; hyper acidité de l'estomac : Basilic exotique :

Voie orale : 1 goutte sur 1 demi-sucre à laisser fondre sous la langue après les repas.

### Diarrhée infectieuse ; turista : cannelle (écorce) :

Voie orale : 1 goutte sur un demi-sucre, ou un comprimé neutre à laisser fondre sous la langue. 4 fois par jour jusqu'à amélioration de l'état de santé.

### Vers intestinaux : Cannelle (écorce) :

Voie orale : 1 goutte sur un demi-sucre ou 1 comprimé neutre à laisser fondre dans la bouche à chaque repas pendant 3 semaines maximum.

### Faiblesse du foie : Romarin à Verbénone :

Voie orale : 1 goutte sur un demi-sucre ou 1 comprimé neutre à laisser fondre dans la bouche à chaque repas pendant 3 semaines maximum.

## Maux féminins :

### Règles hémorragiques : Ciste :

Voie orale : 1 goutte sur 1 demi-sucre ou un comprimé neutre ; 5 fois par jour pendant 1 ou 2 jours  
Perfusion percutanée : 1 goutte en onction au creux de chaque poignet comme ci-dessus.

### Règles irrégulières (pré ménopause) : Sauge Sclarée :

Voie orale : 1 goutte sur 1 demi-sucre ou un comprimé neutre. 3 fois par jour pendant 3 semaines. A renouveler après une pose d'1 semaine.

Voie cutanée : 2 gouttes en onction sur le bas ventre. 3 fois par jour pendant 3 semaines. A renouveler après une pose d'une semaine.

### Bouffées de chaleur (ménopause) : Sauge Sclarée :

Voie orale : 2 gouttes dans une cuillère à café d'huile d'olive. 3 fois par jour. Avant la ménopause : du 7<sup>ème</sup> au 21<sup>ème</sup> jour du cycle. A la ménopause : pendant 3 semaines à renouveler après une pause d'une semaine.

### Sècheresse intime : Sauge Sclarée :

Voie orale : 1 goutte sur 1 demi-sucre ou 1 comprimé neutre 2 fois par jour pendant 20 jours.  
Voie cutanée : 2 gouttes en onction sur le bas du ventre 2 fois par jour pendant 20 jours.

### Poitrine congestionnée : Palmarosa :

Voie cutanée : 2 gouttes dans 4 gouttes EL Millepertuis. En massage circulaire de la poitrine 2 fois par jour 1 semaine avant le cycle menstruel. Arrêtez pendant le cycle et recommencez le mois suivant.

## Circulation – forme générale :

### Jambes lourdes ; varices ; mauvaise circulation: **Lentisque Pistachier :**

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes HV Calophylle. Massez lentement les jambes du bas vers le haut. 2 fois par jour pendant 20 jours. Après une pose d'1 semaine reprendre si nécessaire.

### Hémorroïdes : **Lentisque Pistachier :**

Voie cutanée : 1 goutte dans 10 gouttes HV Calophylle. A appliquer sur l'hémorroïde après la douche et après chaque selle jusqu'à disparition ou atténuation.

### Rétention d'eau : **Lentisque Pistachier :**

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes HV Calophylle. En massage lymphatique lent sur la partie concernée. 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

### Hypoglycémie – coup de pompe : **Géranium Rosat :**

Voie orale : 1 goutte pure sous la langue après chaque repas tous les jours si nécessaire pendant 3 semaines et une pose d'une semaine. **Ne dispense pas du traitement antidiabétique si celui-ci est en cours.**

### Hypotension – fatigue physique : **Menthe Poivrée :**

Voie orale : 1 goutte sur un demi-sucre ou un comprimé neutre à laisser fondre sous la langue. 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

### Hypertension – Tachycardie : **Ylang-ylang complète :**

Perfusion percutanée : 1 goutte au creux de chaque poignet en onction. 3 fois par jour jusqu'à amélioration. **Voir le médecin si les symptômes persistent après quelques jours.**

### Cholestérol : **Romarin à Verbénone :**

Voie orale : 1 goutte dans une cuillère à café d'huile d'olive ou un demi-sucre à laisser fondre dans la bouche. Avant les repas par cures de 20 jours avec une pause d'une semaine.

### Surpoids – cellulite : **Citron zest :**

Voie orale : 1 goutte sur un comprimé neutre. 3 fois par jour en fin de repas. En cure de 3 semaines. **Ne dispense pas d'un régime alimentaire !**

### Acouphènes : **Hélichryse Italienne :**

Voie cutanée : 2 gouttes en massage autour de l'oreille. 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

### Maladie de Raynaud (mains ou pieds froids ou nez) : **Hélichryse Italienne + Cyprès de Provence :**

Voie cutanée : 2 gouttes HE cyprès de Provence + 2 gouttes HE Hélichryse Italienne dans 10 gouttes HV Calophylle. 2 à 3 gouttes du mélange en onction sur les parties froides 3 fois par jour à renouveler si nécessaire.

### Insomnies : **Marjolaine à coquille :**

Voie cutanée : 1 goutte pure en massage sur le plexus solaire. Le soir avant de se coucher.

### Acné : **Théa-tree (arbre à thé) :**

Voie cutanée : 1 goutte pure sur chaque bouton après s'être lavé le visage. 3 fois par jour jusqu'à disparition des boutons.

### Eczéma (sec ou suintant) : **Lavande Aspic :**

Voie cutanée : 2 gouttes pures sur les plaques. 3 fois par jour jusqu'à disparition.

### Démangeaisons – irritations : **Lavande Vraie :**

Voie cutanée : 2 gouttes pures sur la zone touchée. A renouveler si nécessaire.

### Cicatrice : **Hélichryse Italienne :**

Voie cutanée : 2 gouttes pures sur zone. 2 fois par jour jusqu'à cicatrisation.

## Hygiène – Soins – Beauté :

### Coup de soleil : Lavande Aspic :

Voie cutanée : 1 à 5 gouttes pures en onction sur le coup de soleil. Tous les quart d'heure. Répétez si nécessaire.

### Vergetures : Hélichryse Italienne :

Voie cutanée : 2 gouttes pures sur la zone concernée. 2 fois par jour jusqu'à atténuation.

### Couperose : Hélichryse Italienne :

Voie cutanée : 1 goutte pure en onction sur la zone concernée puis 2 gouttes mélangées à 4 gouttes HV noyaux d'abricot. 2 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

### Cernes : Hélichryse Italienne :

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes HV noyaux d'abricot. En onction sur les cernes 2 fois par jour jusqu'à amélioration. **Attention de ne pas en mettre dans les yeux : DANGER !**

### Peau fatiguée - Rides : Géranium Rosat :

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes HV noyaux d'abricot ou d'amande douce. 2 fois par jour pendant 3 semaines. Faire une pose d'une semaine et renouveler si nécessaire.

### Chute des cheveux (secs) : Ylang-ylang complète :

Voie cutanée : 1 goutte dans la dose de shampoing habituel. A chaque lavage pendant 3 semaines. Faire une pose d'une semaine et recommencer si nécessaire.

### Chute des cheveux (gras) : Cèdre de l'Atlas :

Voie cutanée : 5 gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale de Jojoba. Appliquez en massage sur le cuir chevelu 1 heure avant le shampoing. Par périodes de traitement de 3 semaines entrecoupées d'une semaine de repos si nécessaire.

### Déodorant : Palmarosa :

Voie cutanée : 1 goutte pure sous chaque aisselle après la douche. Pendant 3 semaines puis 1 semaine d'arrêt avant de reprendre la cure si nécessaire.

### Poux (prévention – traitement): Lavandin super :

Voie cutanée : 1 goutte pure disposée à plusieurs endroits du cuir chevelu. Massez. Renouvelez chaque jour jusqu'à disparition des poux.

### Assainissant- désodorisant atmosphérique : Géranium rosat + Tea-tree + Eucalyptus radié

Diffusion : versez 5 gouttes de chaque huile essentielle dans un diffuseur. Diffusez une demi-heure. Répétez trois fois dans la journée.

### Eclat du teint : carotte :

Masque : Dans 4 cuillères à soupe d'huile d'argan ajoutez 4 gouttes HE carotte. Etalez la préparation sur votre visage et laissez agir 15 minutes avant de rincer. A répéter autant que nécessaire.

**Note :** si vous devez faire un traitement sur la durée il est préférable de préparer une quantité suffisante de mélange dans un flacon compte goutte. Par exemple si on a 1 goutte d'huile essentielle à mélanger dans 4 gouttes d'huile végétale on convertira en : 1 ml HE dans 4 ml HV ce qui donne un flacon de 5 ml.

### Bibliographie :

La compagnie des sens : expert en huiles essentielles. Vente et conseils en ligne.

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale de Michel Faucon docteur en pharmacie.

Dictionnaire complet d'aromathérapie de Jean-Philippe Zahalka docteur en pharmacie