



13) Lexique simplifié des Huiles essentielles et des pathologies

Ce lexique synthétique permet de retrouver pour chaque huile essentielle indiquée les propriétés et indications thérapeutiques principales avec une notation à l'aide d'étoiles allant de 1 étoile à 4 étoiles en fonction de l'efficacité de l'huile essentielle. Seuls les principes actifs majoritaires et prépondérants sont indiqués en marron. Les toxicités principales ou les recommandations d'utilisation sont indiquées en rouge.

Ces informations sont données à titre d'information et ne visent qu'à vous conseiller. **Elles n'engagent pas ma responsabilité sur l'utilisation des huiles essentielles. Elles ne doivent pas se substituer à un traitement médical en cours (lire attentivement les informations de sécurité et d'utilisation des HE dans le dossier N° 2 Précautions et mode d'utilisation).**

On retrouvera toutes les huiles essentielles étudiées et les prochaines à venir.

NOM <i>Principes actifs</i>	PROPRIÉTÉS PRINCIPALES	INDICATIONS	RISQUES
Arbre à thé (Tea Tree) (<i>melaleuca alternifolia</i>) <i>(Feuilles).</i> <i>Terpinène α-β</i> <i>4-terpinéol</i>	Anti-infectieuse majeure**** Antivirale, antibactérienne ; antifongique ; radio protectrice	Infections buccales (aphtes, gingivite, abcès...) infections ORL, respiratoires, génito-urinaires, mycoses cutanées, vaginales. Prévention des brûlures par radiothérapie	Aucun à dose physiologique. Risque d'irritation Bonne tolérance cutanée de l'HE en provenance d'Australie.
Basilic exotique (<i>ou tropical</i>) (<i>Ocimum basilicum</i>) <i>(feuilles)</i> <i>Méthyl chavicol 90%</i>	Antispasmodique**** Anti-inflammatoire*** Antalgique** Décongestionnante veineuse Anti-infectieuse	Spasmophilie*** Aérophagie*** Insuffisances digestives***	Dermocaustique (pure) Irritant pour la peau Estrogène-like
Bergamote (<i>citrus aurantium</i> <i>Var.bergamia</i>) <i>(zeste)</i> <i>Courmarines</i> <i>Limonène ; acétate de linalyle ; linalol</i>	Sédative et calmante*** Antispasmodique** Antibactérienne** Antiseptique** Carminative** Digestive**	Agitation*** Nervosité*** Aérophagie** Favorise la digestion et l'expulsion des gaz**	Photo sensibilisante Irritante pour la peau Dermocaustique (pure) Allergisante Cortison-like
Bois de Hô (<i>ou bois de Shiu</i>) (<i>cinnamomum</i>) <i>(bois)</i> <i>camphora s.b. linalol</i> <i>Linalol 98%</i>	Antibactérienne**** Antivirale*** Stimulante immunitaires*** Régénératrice tissulaire*** Tonique, aphrodisiaque**	Affections respiratoires*** (bronchite, grippe, rhino-pharyngite enfant) Affections urogénitales***	Aucun à dose physiologique Déconseillé dans les 3 premiers mois de grossesse et chez les jeunes enfants

Camomille Allemande <i>(chamomilla recutita)</i> (fleur) <i>Chamaluzène</i> <i>A-bisabol</i> <i>B-farnesène</i>	Anti-inflammatoire*** Antiallergique*** Antalgique*** Antiprurigineux*** Cicatrisante**	Dermatologie (eczéma) Inflammations locales en rhumatologie Aide la cicatrisation des plaies cutanées	Photo sensibilisante Oestrogen-like
Camomille Romaine <i>(chamaemelum nobile)</i> (fleur) <i>Angelates 80%</i>	Anti-inflammatoire*** Antalgique*** Pré anesthésiante*** Antispasmodique*** Sédative nerveuse***	Calme les angoisses et le stress, favorise le sommeil, Atténue les spasmes nerveux, les douleurs et les névralgies. Efficace contre les inflammations cutanées.	Sans risque à dose physiologique.
Cannelle de Ceylan <i>(cinnamomum</i> <i>zeylanicum)</i> (écorce) <i>Cinnamaldéhydes :65%</i> <i>Eugénol : 6%</i>	Anti-infectieuse**** à très large spectre. (intestinal, urinaire) Antiseptique**** Tonique, stimulant*** (gastro intestinal, physique, euphorisant Antiparasitaire***	Infections gastro- intestinales (diarrhées) Infections ORL, broncho pulmonaires Impuissance Asthénie Poux ; lentes ; vers... Répulsive insectes	Dermocaustique à forte dose Potentiel de sensibilisation allergique Interdit -5 ans Pas de diffusion atmosphérique
Cannelle de Ceylan <i>(cinnamomum</i> <i>zeylanicum)</i> (feuilles) <i>Eugénol :80%</i>	Anti infectieuse**** Immunostimulante*** Vermifuge*** Stimulante générale**	Affections dentaire Stomatite, odontalgie Affections respiratoires (bronchites aiguës, rhinopharyngite) Affections urogénitales	Dermocaustique Interdit -5 ans <i>En raison de sa forte</i> <i>teneur en eugénol plus</i> <i>spécialisée :</i> <i>antibactérien</i> <i>odontologique</i>
Cardamome <i>Elettaria cardamomum</i> (graines) <i>Acétate de terpényle 40%</i> <i>1,8-cinéole 30%</i> <i>Linalol</i>	Tonique digestive*** Antispasmodique*** Neurotrophe*** Anticatarrhale** Expectorante** Antiseptique**	Dyspepsie avec spasme Bronchite chronique obstructive Colite spasmodique Efficace contre les parasites intestinaux	Irritante pour la peau Dermocaustique à l'état pur
Carotte <i>(daucus carota)</i> (Herbe fleurie) <i>carotol 33%</i> <i>monoterpènes 35%</i> <i>sesquiterpènes 18%</i>	Régénératrice hépatocellulaire*** Stimulante, dépurative hépato-rénal*** Régénère la couche basale de la peau*** Régularise le transit intestinal**	Affections hépatiques (cirrhose, hépatite...) Affections cutanées (eczéma, dartre, couperose, brûlure, crevasses, ulcère cutané, escarres)	Sans risque à dose physiologique Ne pas utiliser en cas de cancer ou d'antécédent cancéreux.
Carvi <i>(carum carvi)</i> (semence) <i>Carvone 50%</i> <i>Limonène 40%</i>	Oxygénant intestinal**** Stimulant digestif*** Mucolytique, expectorant puissant***	Aérophagie Bronchite Toux expectorante Insuffisance hépato- biliaire	Neurotoxique Abortive (ne pas utiliser sur la femme enceinte) Interdit -5ans Utilisation modérée en raison de sa toxicité

<p>Cèdre de l'Atlas (<i>cedrus atlantica</i>) (bois) <i>Sesquiterpènes 50-85%</i> <i>Sesquiterpénols 30%</i> <i>Cétones 8 à 20%</i></p>	<p>Tonique circulatoire artériel et lymphatique** lypolitique*** Antimycosique, anti graisseux capillaire**</p>	<p>Cellulite*** Athérosclérose** Rétention hypolipidique Ongles cassants, chute des cheveux, pellicules hématomes</p>	<p>Neurotoxique Irritante pour la peau Estrogène-like Interdite aux enfants et aux femmes enceintes</p>
<p>Ciste ladanifère (<i>cistus ladaniferus</i>) (Gomme résine) <i>A-pinène 50%</i> <i>Viridiflorol 10%</i> <i>Camphène 8%</i></p>	<p>Coagulant*** Cicatrisant*** Antivirale*** Anti-inflammatoire vasculaire*** Antiarthritique*** (développe la circulation collatérale) antidépressive</p>	<p>Epistaxis (saignement de nez) Coupures, hémorragie, plaie saignante, crevasse, ulcère putride, escarres. Artérite, sclérose en plaque, polyarthrite rhumatoïde</p>	<p>Irritante pour la peau Dermocaustique à l'état pur Hormon-like Aucune contre indication à dose physiologique</p>
<p>Citron zest (<i>citrus limonum</i>) (zest) <i>Limonène 75%</i></p>	<p>Régulateur hépatique*** Antibactérienne*** Anti vomitive** Antiseptique atmosphérique** Fluidifiant sanguin** Vitamine P-like**</p>	<p>Insuffisance hépatique et digestive Mal des transports, nausées de la femme enceinte. Désinfection de l'air Favorise la lipolyse Diminue la perméabilité des capillaires Effet coupe faim</p>	<p>Photosensibilisante Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Allergisante Cortison-like</p>
<p>Citronnelle de Java (<i>cymbopogon winterianus</i>) (herbe) <i>Citronellal 44%</i> <i>Géranol 20%</i> <i>Acétate de géranyle 10%</i></p>	<p>Antibactérien*** Antifongique*** Antiviral*** Anti-inflammatoire rhumatologique*** Désengorgement peau*** Répulsive*** Désodorisante** Antiseptique aérien**</p>	<p>Acné, furoncles, abcès Rhumatismes Arthrite Répulsive moustiques et insectes Antiparasitaire intestinal</p>	<p>Irritante pour la peau</p>
<p>Combava (<i>petit grain</i>) (<i>citrus hystrix</i>) (feuilles) <i>Citronellal 75%</i> <i>Citronellol 8%</i> <i>Acétate de citronellyle 6%</i></p>	<p>Anti-inflammatoire**** Sédative, calmante*** Antirhumatismale*** Stomachique*** Tonique digestif*** Antiseptique** Antibactérienne**</p>	<p>Arthrite, inflammations Agitation, insomnie Rhumatismes Facilite la digestion</p>	<p>Irritante pour la peau</p>
<p>Coriandre (<i>coriandrum sativum</i>) (Semences séchées) <i>Linalol 70%</i> <i>A-pinène 10%</i> <i>γ-terpinène 8%</i> <i>Camphre 6%</i></p>	<p>Tonique digestive*** Carminative*** Neurotonique*** Anti-inflammatoire digestive*** Antalgique**</p>	<p>Gastrite, ulcère gastroduodéal Dyspepsies, colites, flatulences, ballonnements Fatigue, énervement stress Insomnies Calme la douleur</p>	<p>Irritante pour la peau Neurotoxique Hépatotoxique Allergisante Cortison-like Réserver à l'adulte Déconseillée en cas de troubles cardiaques Euphorisante à haute dose</p>

<p>Cumin (<i>cuminum cyminum</i>) (Semences) <i>Cuminaldéhyde 30%</i> <i>γ terpinène 30%</i> <i>β pinène 20%</i></p>	<p>Tonique digestive*** Décongestionnant hépatique*** Carminative*** Calmante*** Sédative*** Anti-œstrogène **</p>	<p>Aérophagie, dyspepsie Aérocolie, colite Hépatites Insomnies, nervosité Douleurs diverses</p>	<p>Stupéfiante à forte dose Irritante pour la peau Ne pas utiliser chez la femme enceinte et chez l'enfant de moins de 6ans</p>
<p>Cyprès de Provence (<i>cupressus sempervirens</i>) (Rameau) <i>α – pinène 40-60%</i> <i>Δ3-carène 15-20%</i> <i>Sesquiterpènes 5%</i> <i>Cédrol 1,5%</i></p>	<p>Décongestionnant veineux**** Décongestionnant lymphatique et prostatique** Vasoconstrictrice** Cicatrisante** Antitussive** Immunostimulante** Régulateur système nerveux autonome**</p>	<p>Varices, hémorroïdes, œdème des membres inférieurs, cellulite Toux sèche et spasmodique Adénome prostatique Régulation sudorifique Enurésie infantile</p>	<p>Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Hormon-like Déconseillée aux utilisateurs ayant des antécédents de cancers hormonodépendants (seins, utérus, testicules...) ou en cas de mastose ou de fibrome. Enfants de + 3 ans</p>
<p>Epinette noire (<i>picea mariana</i>) (aiguilles) <i>Acétate de bornyle 35%</i> <i>Monoterpènes 50%</i></p>	<p>Hormon-like*** Puissant tonique nerveux*** Anti-infectieuse** Antitussive** Antiseptique aérienne**</p>	<p>Coup de pompe Tonique général, neurotonique Spasmes du plexus solaire, spasmophilie Prostatite inflammatoire</p>	<p>Aucune contre indication connue à dose physiologique</p>
<p>Estragon (<i>artemisia dracunculus</i>) (partie aérienne) <i>Méthylchavicol 65-85%</i> <i>Monoterpènes 12-16%</i></p>	<p>Antispasmodique neuromusculaire**** Stomachique*** Carminative*** apéritive*** Antiallergique**</p>	<p>Spasmophilie ; crampes Tics nerveux Aérophagie ; colites ; insuffisances hépatobiliaires et pancréatiques Douleurs menstruelles</p>	<p>Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Utilisation de courte durée par voie orale</p>
<p>Eucalyptus citronné (<i>eucalyptus citriodora</i>) (feuilles) <i>Citronellal 60-80%</i> <i>Citronellol 8%</i> <i>Isopulégol 9%</i></p>	<p>Anti-inflammatoire**** Antirhumatismal**** Antispasmodique*** Antalgique*** Antifongique*** Insectifuge*** Acaricide*** Calmante** Sédative** Anti-hypertensive**</p>	<p>Arthrite ; arthrose ; rhumatismes ; Myorelaxant tendinites ; piqures de moustiques ; éloigne les insectes et tue les larves Calme les contractions des muscles ; dilate les vaisseaux</p>	<p>Irritante pour la peau Déconseillée en diffusion</p>
<p>Eucalyptus globuleux (<i>eucalyptus globulus</i>) (feuilles) <i>1,8 cinéole 65-75%</i> <i>α – pinène 10-22%</i> <i>limonène 10%</i> <i>paracymène 8%</i></p>	<p>Décongestionnant voies respiratoires basses*** Antiseptique*** Antibactérienne** Antifongique** Anti-inflammatoire** Antivirale** Antiparasitaire** Insectifuge**</p>	<p>Bronchites, pathologies pulmonaires basses Toux grasses mucolytique Rhino-pharyngite Bactéricide et virucide</p>	<p>Irritante pour la peau Irritante pour les voies respiratoires Neurotoxique Cortison-like Avis médical pour ingestion</p>

<p>Eucalyptus Radié (<i>eucalyptus radiata</i>) (<i>feuilles</i>) 1,8-cinéole 60-80% α-pinène 5-10% α-terpinéol 10-13%</p>	<p>Décongestionnant broncho-pulmonaire voies hautes**** Bactéricide*** Antifongique*** Antivirale*** Immunostimulante*** Anti-inflammatoire** Antispasmodique**</p>	<p>Voies hautes (ORL) Sinusite, rhinite, otite, bronchite, grippe, toux grasses conjonctivite, asthénie mycoses, infections pulmonaires stimule les globules blancs, anti-inflammatoire pour l'arbre respiratoire</p>	<p>Irritante pour la peau (diluer dans une Huile végétale) Utilisable sur les enfants de – de 6 ans Utilisable en diffusion pour les femmes enceintes et les bébés Plus efficace en voie locale, en massage ou en inhalation</p>
<p>Fenouil doux (<i>foeniculum vulgare</i>) (<i>parties aériennes</i>) Trans-anéthole 60-80% Fenchone 2-15% Limonène <10% A pinène < 10%</p>	<p>Stimule l'allaitement*** Soulage les troubles digestifs*** Tonique nerveuse, respiratoire, cardiaque*** Antispasmodique*** Analgésique** Anti-inflammatoire**</p>	<p>Mime l'action de l'œstrogène pour faciliter la production du lait Permet une bonne digestion Contre les spasmes musculaires digestifs et respiratoires</p>	<p>Photo sensibilisante Irritante des voies respiratoires Neurotoxique Œstrogen-like Formellement contre indiquée dans les cancers hormono-dépendants Narcotique à forte dose</p>
<p>Gaulthérie odorante (<i>gaultheria fragrantissima</i>) (<i>parties aériennes</i>) Salicylate de méthyle 99%</p>	<p>Anti-inflammatoire**** Antispasmodique*** Antalgique*** Vasodilatatrice* Anticoagulant/antiagrégant plaquettaire** Hépatostimulante* Décongestionnant pelvien</p>	<p>Hématomes, ecchymoses Déchirure, élongations Entorses, contusions, courbatures Rhumatismes articulaires, musculaires, tendinites, crampes Avant effort sportif</p>	<p>Aucune contre indication connue à dose physiologique. Ne pas utiliser en cas de traitement anti coagulant Irritante pour la peau pour les personnes sensibles</p>
<p>Genévrier (<i>juniperus communis</i>) (<i>Rameaux à baies</i>) α-pinène 40-50% sabinène <13% myrcène 7-20% sesquiterpènes 27%</p>	<p>Anti-inflammatoire*** Antalgique*** Antispasmodique** Purificateur du filtre rénal*** Antiputride**</p>	<p>Rhumatismes Arthrose, arthrite, névrites, sciatiques, Draine les voies urinaires et biliaires Anti cellulite Rétention d'eau (Œdèmes)</p>	<p>Dermocaustique à l'état pur. Irritante pour la peau Irritante des voies respiratoires Hormon-like</p>
<p>Géranium Rosat (<i>pélagonium asperum</i>) (<i>partie aérienne fleurie</i>) Citronnellol 15-30% Géraniol 10-20% Formiate de citronnellyle 2-15%</p>	<p>Antibactérienne*** Antifongique*** Hémostatique*** Désinfectante*** Tonique astringente*** Anti-inflammatoire** Décontractante ** Insectifuge**</p>	<p>HE majeure de la peau Tonique cutanée et lymphatique ; régénérante Astringente ; désinfectante ; dermatoses, piqures d'insectes, brûlures, acné, mycoses cutanées Rhumatisme articulaire Epistaxis , hémorragies</p>	<p>Irritante pour la peau Allergisante</p>
<p>Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>) (<i>rhizomes</i>) Sesquiterpènes 70% (α-zingibérène+α farnésène +β-sesquiphellandrène +curcumène+β-bisabolène)</p>	<p>Tonique digestif*** Carminatif*** stomachique*** Tonique sexuel*** Antalgique*** Anti-inflammatoire*** Anti infectieuse**</p>	<p>Stimule la digestion Facilite le passage du bol alimentaire Cicatrisant digestif Dyspepsie, flatulences Antalgique (abcès dentaire)</p>	<p>Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau</p>

<p>Girofle (clou) (<i>eugenia caryophyllata</i>) (<i>clou</i>) Eugénol 70% Acétate d'eugényle 20%</p>	<p>Anti-infectieux*** Antalgique*** Antifongique à large spectre*** Tonique nerveuse** Tonique utérin Anti-inflammatoire*</p>	<p>Infections dentaires (abcès, aphtes, cautérisante pulpaire) Intestinales, urinaires, respiratoires, maladies tropicales, asthénie aide à l'accouchement, mycoses cutanées</p>	<p>Irritante pour la peau Dermocaustique à l'état pur Allergisante Hépatotoxique Irritante des voies respiratoires</p>
<p>Hélichryse de Madagascar (<i>helichrysum bractiferum</i>) (<i>sommités fleuries</i>) 1,8 cinéole 17-35% β-pinène 8-16% α-humulène 4-16% β-caryophyllène 3-12%</p>	<p>Très différente d'Hélichryse italienne Immunostimulante*** Anticatarrhale*** Expectorante*** Anti-inflammatoire*** Antivirale** Bactéricide pulmonaire** Antifongique** Antalgique* Pédiculicide* (tue les poux)</p>	<p>Renforce les défenses de l'organisme Régule l'hyper sécrétion des bronches Aide la fluidification et l'expulsion du mucus Anti inflammatoire surtout pulmonaire Agit sur les champignons comme candida albicans</p>	<p>Cortison-like Estrogen-like</p>
<p>Hélichryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>) (<i>sommités fleuries</i>) Acétate de néryle 45-55% Limonène-pinènes 17% Cétones 5-10% Sesquiterpènes 13% Monoterpénols 8%</p>	<p>Impact vasculaire majeur Anti-hématomes***** Cicatrisante*** Drainante circulatoire*** Mucolytique*** Expectorante*** Anti inflammatoire* Antibactérienne*</p>	<p>Bleus ; couperose Cicatrices ; vergetures Cernes ; entorses Acouphènes Fluidifie les voies respiratoires Puissant décongestionnant sur les bronchites</p>	<p>Cortison-like</p>
<p>Hysope couchée (ou <i>hysope des montagnes</i>) (<i>hyssopus montana</i>) (<i>sommités fleuries</i>) Linalol 35% 1,8 cinéole 25%</p>	<p>Anti infectieuse ORL et broncho-pulmonaire*** Mucolytique** Tonique nerveux et physique**</p>	<p>Cette variété d'hysope est plus adaptée à l'enfant Rhinopharyngite Sinusite, bronchite Asthme inflammatoire Infections infantiles (bronchiolite, rhinite, bronchite) Fatigue infantile, dépression nerveuse</p>	<p>Aucune à dose physiologique Ne pas confondre avec HE hysope officinale qui est neurotoxique et hautement abortive</p>
<p>Inule odorante (<i>inula graveolens</i>) (<i>sommités fleuries</i>) Acétate de bornyle 35-65% Bornéol 8-25%</p>	<p>Mucolytique puissant**** Expectorante** Antitussive** Fongicide** Antibactérienne** Régulatrice cardiaque**</p>	<p>Bronchite, sinusite, laryngite, trachéite, toux spasmodique Régule le rythme cardiaque</p>	<p>Allergisante</p>
<p>Khella (<i>ammi visnaga</i>) (<i>semences</i>) Esters \approx 40% dont acétate de bornyle Linalol 20-40% Furocoumarines</p>	<p>Traitement de l'asthme : Spasmolytique puissant**** Décontracturant**** A utiliser dans tous les spasmes secs Coronarodilatatrice**</p>	<p>Crises d'asthme Toux sèche Insuffisance coronarienne Colites spasmodiques Coliques hépatiques Coliques néphrétiques</p>	<p>Photo sensibilisante Irritante pour la peau Hépatotoxique</p>

<p>Laurier noble (<i>laurus nobilis</i>) (<i>feuilles</i>) <i>1,8 cinéole 35-45%</i> <i>α-pinène 3-10%</i> <i>α-terpinéol ≤ 10%</i> <i>linalol ≤ 10%</i> <i>sabinène 3-10%</i></p>	<p>Mucolytique*** expectorante*** Antibactérienne*** Antivirale*** Antifongique*** Équilibrante nerveuse*** Antinévralgique*** Antalgique*** Anti dégénèrescent*** Antiputride***</p>	<p>Toux ; encombrement Infections buccales Aphtes, gingivite, odontalgies, douleurs dentaires nécroses, escarres, rhumatismes, arthrite anxiété, dépression fermentation intestinale, colites, flatulences</p>	<p>Irritante pour la peau allergisante</p>
<p>Lavande Aspic (<i>lavandula spica</i>) (<i>latifolia</i>) (<i>Sommités fleuries</i>) <i>Linalol 25-50%</i> <i>1,8 cinéole 20-35%</i> <i>Camphre 8-15%</i></p>	<p>Antalgique cutané*** Antinévralgique*** Anti-inflammatoire*** Cicatrisante*** Antivirale*** Antifongique*** Bactéricide** Anti catarrhale*** Expectorante***</p>	<p>Brûlures sévères Mycoses, acné Piqûres d'animaux (guêpe, méduse, abeille, scorpion, moustique, puces Affections pulmonaires Bronchite virale, laryngite, otite, rhinite, sinusite, trachéite, toux quinteuse Rhumatismes, crampes, Polyarthrite rhumatoïde</p>	<p>Neurotoxique Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans Pour les femmes enceintes, les bébés, les enfants : utilisation cutanée possible, diluée sur prescription médicale</p>
<p>Lavande vraie (<i>Lavandula vera</i>) Ou lavande fine ou lavande officinale (<i>sommités fleuries</i>) <i>Linalol 20-50%</i> <i>Acétate de linalyle</i> <i>20-50%</i> <i>B-caryophyllène ≤ 6%</i></p>	<p>Spasmolytique *** Calmante, sédative*** Vasodilatatrice*** Hypotensive*** Anti inflammatoire*** Antalgique*** Cicatrisante*** Régénératrice cutanée*** Anti infectieuse** Antifongique** Carminative** Insectifuge ** (poux, insectes)</p>	<p>Stress, anxiété, angoisse, trouble du sommeil, crampes, spasmes nerveux, courbatures Brûlures, escarres, ulcères variqueux, plaies, dermatoses (acné,eczéma, psoriasis, prurit) Prévention anti poux Eloigne les insectes</p>	<p>Aucun risque à dose physiologique. Utilisation cutanée privilegiée. Grande polyvalence et innocuité parfaite en font l'huile essentielle des jeunes enfants.</p>
<p>Lavandin super (<i>lavandula hybrida</i> <i>clone super</i>) (<i>sommités fleuries</i>) <i>Acétate de linalyle</i> <i>30-45%</i> <i>Linalol 25-40%</i> <i>Camphre 2-7%</i></p>	<p>Antispasmodique*** Décontractante musculaire*** Relaxante, calmante*** Sédative*** Antalgique*** Anti inflammatoire***</p>	<p>Crampes Contractures musculaires Spasmes nerveux Anxiété, nervosité, insomnie Affections cutanées : Plaies, escarres, ulcères, brûlures, dermatoses allergiques et infectieuses</p>	<p>Irritante pour la peau Néphrotoxique et hépatotoxique après utilisation à forte dose sur une longue durée En ingestion devient stupéfiante à forte dose</p>
<p>Lédon du Groenland (<i>ledum groenlandicum</i>) (<i>Rameau fleuri</i>) <i>Monoterpènes 70%</i> <i>Sesquiterpènes 24%</i></p>	<p>Régénération et cicatrisation hépatocytaire*** Régénération rénale*** Sédative système nerveux central***</p>	<p>Intoxications hépatiques et néphrétiques Congestion, adénome prostatique Insomnie, dépression</p>	<p>Aucune connue à dose physiologique Pas d'usage prolongé sans avis d'un thérapeute</p>

Monoterpénols 2,5%	Antispasmodique**	grave	
Lemon grass (<i>cymbopogon citratus</i>) (herbe) Néral 30% Géranial 45%	Sédative*** Vasodilatatrice cutanée*** Anti inflammatoire*** Antalgique*** Stimulante digestive** Assainissante atmosphérique** Insectifuge	Dystonie neurovégétative Insuffisance digestive Cellulite Piqures d'insectes Eloignement insectes Mauvaises odeurs	Aucune à dose physiologique
Lentisque pistachier (<i>pistacia tentiscus</i>) (Rameau feuillé) Myrcène 12-32% α-pinène 12-28% limonène 7-16% γ-terpinène 2-10% terpinène-4-OL $\leq 10\%$	Décongestionnante veineuse**** Décongestionnante lymphatique**** Phlébotonique**** Décongestionnante prostatique*** Décongestionnante des sinus et des bronches***	Affections veineuses : Varices, hémorroïdes, jambes lourdes, stase veineuse. Prostatite, adénomes prostatiques Sinusite, bronchite (décongestionnant)	Irritante pour la peau Irritante pour les voies respiratoires Cortison-like
Litsée citronnée (<i>litsea citrata</i>) (baies) Néral 34% Géranial 40%	Calmante*** Sédative*** Anti inflammatoire***	Angoisse, insomnies, Agitation, dépression nerveuse. Tendinite, arthrite, névrite	Dermocaustique à l'état pur
Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>) (Zest) Limonène 70-80% γ-terpinène 15-20%	Relaxante, calmante*** Sédative*** Tonique digestive*** Protecteur hépatique** Antimauséux** Antiseptique ambiant**	Insomnie de l'enfant Stress, agitation Dyspepsie, aérophagie Hoquet, insuffisance hépatique, mal des transports	Photo sensibilisante Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Cortison-like Allergisante
Maniguette (<i>afraonum angustifolium</i>) (feuilles) β-pinène 45% α-pinène 5% β-caryophyllène 15%	Relaxante*** Inductrice du sommeil***	Stress, fatigue nerveuse Troubles du sommeil Insomnies, cauchemars Baisse du moral Blocage du plexus solaire	Aucune à dose physiologique
Manuka (<i>leptospermum scoparium</i>) (rameaux) Sesquiterpènes 50% Tricétones 20-30%	Anti infectieuse puissante**** Antibactérienne *** Antivirale, expectorante*** Antiseptique atmosphérique**** Calmante, antistress***	Affections respiratoires : Bronchite, rhume, grippe, sinusite, toux catarrhale Affections cutanées : Abcès, furoncle, plaie, acné, échauffement de la peau (coup de soleil, brulure, ampoules) Ulcère variqueux, eczéma, démangeaison Affections intestinales : Dyspepsie, diarrhée, ulcère Affections buccale	La présence de cétones, interdit son utilisation pendant la grossesse et chez l'enfant en dessous de 6 ans. Allergisante chez les personnes sensibles. Aseptisation de l'air en diffusion : prévention contre les épidémies (grippe) Désinfection chambre de malade

Marjolaine à coquilles <i>(organum majorana)</i> <i>(sommets fleuris)</i> Terpinéol-4 25% Monoterpènes 40%	Neurotonique**** Rééquilibrante nerveuse**** Antispasmodique nerveux**** Stimulante gastrique** Régulatrice d'appétit** Anti infectieuse ORL**	Angoisse, agitation, stress, insomnies, irritabilité. Gastrite, ulcère, dyspepsie, colite, aérophagie Cardiovasculaire : palpitations, arythmie, hypertension Toux spasmodique, rhinite, sinusite, laryngite	Cortison-like
Marjolaine à Thuyanol <i>(Origanum majorana s.b thuyanol)</i> <i>(sommets fleuris)</i> Cis et trans-thuyanol 30%	Antivirale puissante**** Bactéricide**** Fongicide**** Immunostimulante**** Régénératrice hépatocytaire**	Angines, laryngites, trachéites, bronchites, otites, sinusites. Mycoses cutanées Hépatite virale, grippe Infection gynécologique et urinaire Affections buccodentaires	Mêmes propriétés thérapeutiques que HE thym à thuyanol Hormon-like
Menthe des champs <i>(mentha arvensis)</i> <i>(parties aériennes)</i> Menthol 70% Menthone 30%	Stimulante digestive*** Hépatique et nerveuse*** Antalgique, anesthésiante*** Vasoconstrictrice*** Hypertensive*** Antibactérienne**	Nausées, vomissements, dyspepsies, indigestion Névralgies, migraines, céphalées, sciatique, douleurs dentaires, zona, herpès Angine, sinusite, laryngite	Irritante pour la peau Neurotoxique Irritante des voies respiratoires Ne pas utiliser sur des bébés de moins de 3 ans (toxicité par contact local pouvant provoquer un spasme laryngé fatal
Menthe poivrée <i>(mentha piperita)</i> <i>(parties aériennes)</i> Menthol 30-50% Menthone 15-30% 1,8 cinéole 4-14% Acétate de menthyle 10%	Antalgique local*** Anesthésiante*** Tonique, stimulante*** Anti inflammatoire** Antibactérienne** Antivirale** Antifongique** Antispasmodique** Antiparasitaire** Cholagogue, cholérétique **	Céphalées, migraines, tendinite, névralgies, sciatique, névrite, zona, gingivite. Fatigue physique Fatigue nerveuse Indigestion, dyspepsie, nausées, vomissements, mal des transports, aérophagie, flatulences, inappétence, hépatite virale Rhinite, sinusite, otite, laryngite, eczéma, urticaire	Irritante pour la peau Neurotoxique Œstrogène-like Déconseillée aux enfants de moins de 5 ans par voie orale et pas d'application cutanée sur des zones étendues
Menthe verte <i>(mentha spicata (viridis)</i> <i>(parties aériennes)</i> Carvone 45-65% Limonène 12-25% Carvéol 7%	Mucolytique, expectorante**** Cholagogue, cholérétique*** Anti inflammatoire*** Antivirale*** Antiparasitaire*** Calmante ; cicatrisante** Stimulante hépato-digestive**	Bronchite muco- purulente Tous les troubles digestifs (foie, intestin, digestion, bile, herpès	Potentiellement neurotoxique et abortive ; ne pas utiliser pendant la grossesse, ne pas utiliser sur les nourrissons et les bébés Irritante pour la peau
Muscade (noix) <i>(myristica fragrans)</i> <i>(noix)</i> Monoterpènes 74% Monoterpénols 7% Ethers 17% dont myristicine 1,5%	Rééquilibrant intestinal*** Tonique général*** Antalgique, analgésique*** Antiseptique*** Antiparasitaire***	Fatigue générale Diarrhées, colite, digestion difficile Rhumatismes, entorses, courbatures, douleurs dentaire	Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Neurotoxique Hépatotoxique Œstrogen-like Dopant et stupéfiant à forte dose (myristicine)

Myrrhe amère <i>(commiphora myrrha)</i> <i>(gomme résine)</i> <i>Elémène 29%</i> <i>α-copaène 10%</i>	Anti inflammatoire**** Anti sclérosante**** Anti infectieuse**** Antivirale*** Cicatrisante cutanée****	Arthrose, douleurs articulaires Diarrhées, dysenteries Plaie, ulcère, escarre, abcès, gingivite	Déconseillée les trois premiers mois de grossesse
Myrte vert <i>(myrtus communis s.b 1,8 cinéole)</i> <i>(feuilles)</i> <i>α-pinène 4%</i> <i>1,8 cinéole 25%</i>	Expectorante**** Anticatarrhale**** Antitussive, fluidifiante**** Antivirale,antibactérienne**** Tonique musculaire** Tonique cutanée** Apaisante**	Infections bronchopulmonaires avec encombrement muqueux, asthme, bronchite, sinusite, toux quinteuse, toux du fumeur Insomnie	Irritant pour la peau Dermocaustique Cortison-like
Niaouli <i>(melaleuca quinquenervia)</i> <i>(feuilles)</i> <i>1,8 cinéole 50%</i> <i>α-terpinéol 15%</i> <i>viridiflorol 10%</i>	Anti infectieuse**** Antibactérienne**** Antivirale**** Antifongique**** Anticatarrhale*** expectorante*** radio protectrice cutanée****	Bronchite, rhume, sinusite, rhinopharyngite Herpès génital, leucorrhées, condylome, vulvo-vaginite Herpès, zona, varicelle, psoriasis, acné, piqûres de moustique, plaie, furoncle, mycose Coup de soleil, radiothérapie	Irritant pour la peau (Estrogène-like)
Nigelle de Damas <i>(nigella Damascena)</i> (Graine) Paracymène 38% Thymoquinone 30% α et β pinène 15%	Anti allergique*** Anti inflammatoire**** Intoxications diverses	Asthme, rhume des foins, allergie	Aucune à dose physiologique Abortive à forte dose
Oliban ou encens <i>(boswellia carterii)</i> <i>(gomme résine)</i> <i>α-pinène 30-58%</i> <i>limonène 2-16%</i> <i>myrcène 1-10%</i> <i>sabinène < 9%</i>	Antidépresseive*** Relaxante** Anti inflammatoire** Anti infectieuse** Cicatrisante** Expectorante-anticatarrhale** Immunostimulante**	Dépression nerveuse Maux de tête, de gorge, arthrose, arthrite, règles douloureuses Plaie, ulcère, mycose cutanée Baisse de l'immunité	Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Cortison-like
Orange douce <i>(citrus sinensis)</i> <i>(zestes)</i> <i>Limonène 89-97%</i> <i>Myrcène 5%</i>	Antiseptique atmosphérique** Calmante sédatrice** Stomachique carminative**	Anxiété, nervosité Désinfection atmosphérique Troubles digestifs	Photosensibilisante Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Cortison-like Allergisante
Origan compact <i>(origanum compactum)</i> <i>(sommités fleuries)</i> <i>Carvacrol 21-53%</i> <i>Thymol 8-28%</i> <i>γ-terpinène 9-25%</i> <i>paracymène 6-25%</i>	Anti infectieuse large spectre**** Antivirale*** Immunostimulante**** Fongicide*** Vermifuge**** Mucolytique *** Tonique générale****	Toutes infections Bronchites, angine, sinusite, rhinite Dysenterie, amibiase, entérocolite Acné, mycose, gale, teigne, abcès, cystite, néphrite, paludisme, typhus ,fatigue nerveuse	Dermocaustique Irritante pour la peau Allergisante Hépatotoxique Irritante des voies respiratoires Cortison-like
Palmarosa <i>(cymbopogon martinii)</i> <i>(herbe)</i> <i>Géranol 80%</i> <i>Acétate de géranyle 8%</i> <i>Formiate de géranyle 10%</i>	Anti-infectieuse*** Draineur lymphatique**** Stimulante cellulaire**** Cicatrisante*** Tonique utérine** Tonique cardiaque**	Toutes affections de terrain (acné, eczéma, plaies, crevasses...) Cystite, vaginite... Sinusite, otite, bronchite Préparation accouchement	Allergisante

Pamplemousse <i>(citrus paradisis)</i> <i>(zestes)</i> Limonène 95%	Antiseptique atmosphérique**** Dépurative rénale** Dépurative hépatique** Astringente cutanée** Neurotrophe**	Désinfection et rafraichissement des locaux Indigestion, lourdeur, nausées Régulatrice sébum des cheveux	Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Photo sensibilisante Allergisante Cortison-like Ne pas utiliser avec lavande fine (effets inverses neurotropes))
Patchouli <i>(pogostemon cablin)</i> <i>(parties aériennes)</i> Patchoulol 40% α-guaïène 20% α-bulnesène 20% α-patchoulène 9%	Tonique veineux et lymphatique*** Anti inflammatoire** Insectifuge** Cicatrisante** Tonique générale** Tonique digestive*	Varices, œdème, hémorroïdes, jambes lourdes Acné, eczéma, escarres, crevasses Adénome prostatique Calmante atmosphérique	Oestrogen-like
Petit grain de bigarade <i>(oranger amer)</i> <i>(citrus aurantium)</i> <i>(feuilles)</i> Acétate de linalyle 50% Linalol 30%	Antispasmodique*** Calmante nerveuse*** Anti infectieuse** Antalgique* Anesthésiante locale*	Spasmophilie Spasmes nerveux, pulmonaires, gynécologiques. Stress, insomnie, palpitations, angoisses, acnés, furoncle, arthrite, tendinite	Aucun risque notoire à dose physiologique.
Pin des landes <i>(pinus pinaster)</i> <i>(Aiguilles)</i> α-β pinène 70%	Antiseptique atmosphérique**** Antiseptique respiratoire*** Fluidifiante bronchique*** Expectorante*** Stimulante, oxygénante***	Assainissement de l'air ambiant, désinfection chambre malade Bronchite, sinusite rhume. fatigue	Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Cortison-like
Poivre noir <i>(piper nigrum)</i> <i>(grains)</i> β-caryophyllène 25% limonène 20% α-pinène 19% β-pinène 18% δ-3-carène 15%	Tonique digestive**** Antalgique*** Tonique, stimulante*** Aphrodisiaque*** Anticatarrhale** Expectorante** Fluidifiante** Fébrifuge*	Manque d'appétit Nausées, lourdeurs Douleurs dentaires Douleurs rhumatismales Angine, laryngite, pharyngite Fatigue musculaire, nerveuse, sexuelle Préparation sportive	Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Cortison-like
Ravintsara <i>(cinnamomum camphora)</i> <i>(Madagascar)</i> <i>(feuilles)</i> 1,8 cinéole 70% α-terpinéol 10% α et β pinène 20%	Remarquable antivirale**** Immunostimulante**** Antibactérienne*** Tonique*** Rééquilibrante nerveuse*** Expectorante*** Anti inflammatoire** Antifongique**	Grippe**** (avec eucalyptus radiata) Rhume, herpès, zona, varicelle, hépatite,entérite virale, mononucléose Fatigue physique, nerveuse, dépression, angoisses, insomnies Bronchite, sinusite, rhinopharyngite Crampes, douleurs articulaires	Aucun risque notoire à dose physiologique Ne contient pas de camphre ! à ne pas confondre avec les canneliers ou les ravensares très différents
Romarin à camphre <i>(rosmarinus officinalis L.</i> <i>camphoriferum)</i> <i>(sommités fleuries)</i> 1,8-cinéole 16-24% α-pinène 15-27% camphre 14-24% β-camphène 6-16%	Décontractant musculaire**** Tonique nerveuse**** Cardiotonique à faible dose** Expectorante, mucolytique** Cholérétique, cholagogue** Emménagogue** Antalgique*	Contractures, crampes, douleurs et rhumatismes musculaires, courbatures. Faiblesse cardiaque Aménorrhée, oligoménorrhée Troubles digestifs, hépatite, cholécystite	Irritante pour la peau Hépatotoxique Neurotoxique Cortison-like

Romarin à cinéole <i>(rosmarinus officinalis L.</i> 1,8-cinéole) <i>(rameaux)</i> 1,8-cinéole 42-52% α-pinène 9-17% camphre 5-14% β-camphène 2-10%	Mucolytique**** Expectorante**** Anticatarrhale**** Anti infectieuse respiratoire*** Fongicide***** Tonique circulatoire*** Tonique musculaire*** Tonique respiratoire*** Antalgique (externe)***	Otites, sinusites, rhinopharyngite des enfants, rhinite, bronchite, refroidissement Fatigue physique Douleurs dentaires du nourrisson, douleurs rhumatismales, crampes	Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Neurotoxique Cortison-like
Sapin baumier <i>(abie balsamea)</i> <i>(aiguilles)</i> α et β-pinène 50% acétate de bornyle 20%	Antiseptique respiratoire*** Antalgique** anti inflammatoire** antispasmodique** tonique, stimulante**	Rhume, rhinite, bronchite, sinusite Crampes, rhumatismes Fatigue générale Assainir l'air	Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Cortison-like
Sapin de Sibérie <i>(abies sibirica)</i> <i>(aiguilles)</i> Acétate de bornyle 40% Camphène 20% Delta-3-carène 15% α-pinène 10%	Antiseptique respiratoire*** Décongestionnante respiratoire*** Assainissant atmosphérique*** Antispasmodique***	Bronchite, Infections ORL Epidémie grippale Sinusite, toux sèche	Irritante pour la peau Cortison-like
Saro (mandravasarotra) <i>(cinnamosma fragrans)</i> <i>(Feuilles)</i> 1,8 cinéole 40-50% Béta-pinène 5-10% Sabinène 3-12 %	Antivirale majeure**** Mucolytique*** Fluidifiante bronchique*** Immunostimulante*** Tonique nerveuse*** Antibactérienne respiratoire**	Toutes affections virales et bactériennes respiratoires, grippe Frisson, fièvre, courbatures, rhume angine, otite, sinusite, bronchite Fatigue générale, cystite	Irritante pour la peau Cortison-like
Sarriette des montagnes <i>(satureja montana)</i> <i>(sommités fleuries)</i> Carvacrol 40% α Et β terpinène 20% p-cymène 15%	Anti-infectieuse puissante**** (intestinale, uro-génitale) Antifongique intestinale*** Antifongique génitale*** Immunostimulante*** Antiparasitaire*** Tonique-stimulante*** Antalgique cutanée**	Infections intestinales Entérites, amibiase, dysenterie, candidose, cystite, prostatite, urétrite Bronchite, fatigue nerveuse, physique, sexuelle. Arthrite, rhumatismes	Irritante pour la peau Dermocaustique à l'état pur Irritante pour les voies respiratoires Hépatotoxique Cortison-like
Sauge sclarée <i>(salvia sclarea)</i> <i>(sommités fleuries)</i> <i>(environ 250 constituants)</i> Acétate de linalyle 80% Linalol 15% Sclaréol <2%	Régulatrice hormonale**** (similitude du sclaréol avec les œstrogènes) Calmante ; relaxante** Tonique veineuse** Anti transpirante** Antispasmodique**	Aménorrhée ; dysménorrhée ; oligoménorrhée Sècheresse intime Pré ménopause, bouffées de chaleur, transpiration Fatigue nerveuse ; stress Varices ; hémorroïdes ; œdèmes	Œstrogène-like Ne pas utiliser en cas de cancer hormono- dépendant et de mastose. De fibrome.
Tanaisie annuelle <i>(tanacetum annuum)</i> <i>(partie aérienne)</i> 3,6-dihydrochamaluzène 15% Chamaluzène 30% Limonène 25% Camphre 12%	Anti-inflammatoire**** Anti-histaminique**** Anti-prurigineuse**** Antalgique** Hypotensive** Sédative** Phlébotonique**	Névrite ; sciatique ; arthrite ; rhumatismes musculaires Dermite irritative, allergies, érythème, couperose, asthme (crise) emphysème, varices	Irritante pour la peau Neurotoxique Cortison-like Irritante des voies respiratoires

Thym à linalol <i>(thymus vulgaris s.b.linalol)</i> <i>(sommités fleuries)</i> Linalol > 70% Acétate de linalyle 10%	Anti infectieuse douce Antibactérienne*** Antivirale, antifongique*** Tonique nerveuse*** Stimulante immunitaire*** Stimulante psychique*** Antitussive**	Infection broncho-pulmonaires de l'enfant (bronchite, rhinopharyngites) Candidose buccale, intestinale, urinaire Fatigue nerveuse	Aucun risque notoire à dose physiologique
Thym à thuyanol <i>(thymus vulgaris s.b.thyuanol)</i> <i>(sommités fleuries)</i> Trans-Thuyanol 40% Linalol < 30% Terpinène-4-ol 20%	Anti infectieuse respiratoire*** Anti infectieuse buccale*** Anti infectieuse urogénitale*** Bactéricide, antivirale*** Immunostimulante*** Tonique régénératrice hépatocytaire*** Tonique circulatoire*** Réchauffante*** Rééquilibrante nerveuse***	Bronchite ; sinusite ; otite ; rhinopharyngite ; rhinite ; grippe ; angine Stomatite ; amygdalite, aphtes, alvéolite Vaginite, vulvite, cystite, cervicite, salpingite, urétrite, herpès buccal, génital, cirrhose	Hormon-like
Thym à thymol <i>(thymus vulgaris s.b.thymol)</i> <i>(sommités fleuries)</i> Thymol 38% p-cymène 30% γ-terpinène 20% carvacrol 13%	Antibactérienne**** Antiparasitaire**** Antivirale**** Immunostimulante*** Tonique digestive*** Tonique physique*** Fongicide***	Pathologies infectieuses respiratoires chez l'adulte (bronchite, sinusite...) Fatigue générale, épuisement Dermatoses et parasitoses cutanées	Dermocaustique à l'état pur Irritante pour la peau Irritante des voies respiratoires Neurotoxique Hépatotoxique Cortison-like
Verveine citronnée (ou verveine odorante) <i>(lippia citriodora)</i> <i>(feuilles)</i> Néral 12% Géranial 26% Limonène 20% 1,8-cinéole 10%	Antidépressive**** Sédative puissante**** Anti inflammatoire*** Tonique glandulaire*** (ovaires, pancréas, thyroïde) Stomachique**	Angoisse, stress, dépression, anxiété, insomnies Inflammation rhumatismales Régulatrice hormonale	Aucune connue à dose physiologique Hormones-like
Verge d'or (ou solidage) <i>(solidago canadensis)</i> <i>(sommités fleuries)</i> Germacrène-D 40% Limonène 7% α-pinène 10%	Anti inflammatoire*** Diurétique, hypotensive** Détoxifiante hépatique** Calmante et relaxante** Action sur le plexus cardiaque**	Courbatures, arthrite, tendinite, foulure, crampe, élévation musculaire, bursite, névralgies (zona) Artérite, péricardite, endocardite Faiblesse hépatique, intoxication alimentaire Rétention d'eau, hypertension	Irritante pour la peau Cortison-like
Vétiver <i>(vetiveria zizanioides)</i> <i>(Racines)</i> β-vétivène 9% acide zizanoïque 15% khusimol 12%	Phlébotonique*** Lymphotonique*** Immunostimulante** Stimulante endocrinienne** Emménagogue** Anti inflammatoire*	Phlébite, varices, hémorroïdes, coronarite, couperose Immunodépression Aménorrhée, oligoménorrhée Sciatique, zona Nervosité, stress Relaxation, bien-être (en diffusion) Tendinite (en synergie avec Gaulthérie odorante + eucalyptus citronné)	Pas de risque notoire à dose physiologique Cette huile est très visqueuse et difficile à faire couler, chauffez le flacon sous un filet d'eau chaude pour un meilleur écoulement)

Ylang-Ylang <i>(canaga odorata)</i> <i>(fleurs)</i> Germacrène-D 24% B-caryophyllène 17% Benzoate de benzyle 10% Acétate de géranyl 12% Linalol 16% Trans-trans α farnésène 16%	Antispasmodique*** Relaxante nerveuse*** Sédatrice*** Hypotensive*** Tonique sexuelle*** Tonique circulatoire*** Tonique capillaire et cutanée*** Anti infectieuse** Anti inflammatoire**	Insomnie, stress, angoisse Palpitations, hypertension Fatigue sexuelle Chute des cheveux Soins du visage et du corps (action tonique et régénératrice cutanée) Arthrose, contractures musculaires	Irritante pour la peau Œstrogène-like
--	---	--	--

On retrouvera l'utilisation des différentes huiles essentielles dans les fiches d'identité qui sont consacrées nominativement à chacune d'elle.

On trouvera aussi l'utilisation des huiles en synergie et en utilisation unique dans l'article 6 : les synergies et l'article 7 : 1 problème - 1 huile essentielle.

Certaines huiles essentielles décrites dans cet article n'ont pas encore leurs fiches d'identité. Celles-ci feront l'objet d'articles à venir.

Bibliographie :

Dictionnaire complet d'aromathérapie du Dr Jean-Philippe Zahalka

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale de Dr Michel Faucon

L'aromathérapie : se soigner avec les huiles essentielles du Dr Jean Valnet

[La compagnie des sens](#) conseils et vente d'huiles essentielles sur internet