

Emmanuel Cornieux  
Naturopathe  
[www.naturopathe-centre.com](http://www.naturopathe-centre.com)

# *Mes 12 huiles « essentielles »*



L'efficacité de l'aromathérapie n'est plus à prouver de nos jours. L'utilisation des principes actifs des plantes pour soigner l'Humain est véritablement passionnante. Dans ce sens, je souhaite partager avec vous cette sélection de douze huiles essentielles, vraiment «essentiels».

Dans ce recueil vous trouverez les principales propriétés et utilisations de chacune, mais également les précautions et contre-indications élémentaires. Son but est de vous familiariser avec quelques-unes des huiles essentielles les plus utiles dans votre quotidien.

Alors, bonne lecture, en souhaitant que vous partirez ensuite à la découverte des nombreuses autres H. E. existant de par le monde ...

### Sommaire :

Basilic tropical	p.1	Menthe poivrée	p.7
Camomilles	p.2	Niaouli	p.8
Estragon	p.3	Orange douce	p.9
Eucalyptus radié	p.4	Palmarosa	p.10
Laurier noble	p.5	Tea tree	p.11
Lavande aspic	p.6	Verveines	p.12

## Basilique exotique ou tropical

### Ocimum basilicum ssp basilicum

#### Utilisations

Voie orale : 1 goutte sur un support, après le repas, 2 fois par jour.

Voie cutanée : 3 gouttes dans 5 gouttes d'huile végétale en local, jusqu'à 6 fois par jour.

Propriétés psycho-émotionnelles

Favorise la compassion, permet d'accepter les autres tels qu'ils sont.

Aide à se sentir moins mélancolique, moins morose.

Précautions d'utilisation

- Dermocaustique à l'état pur, doit être diluée.
- Déconseillée les trois premiers mois de la grossesse.
- Déconseillée chez les enfants en bas âge.



#### Propriétés

Antispasmodique : dysménorrhée, nausées, spasmes digestifs, aérophagie, flatulences, céphalées.

Tonique digestive : congestions hépatiques, hépatites virales.

Antalgique, anti-inflammatoire : arthrite, tendinite, rhumatisme, crampes, contractions musculaires du bas ventre.

Régulatrice du système nerveux : spasmophilie, anxiété, insomnie, fatigue, dépression.

Antibactérienne moyenne.

Camomille noble ou Camomille romaine  
hamaemelum nobile ou Anthémis nobilis

Utilisations

Voie orale : 1 goutte sur un support, 2 fois par jour (troubles nerveux, parasitoses intestinales).

Voie cutanée : 2 gouttes diluées dans 2 gouttes d'huile végétale sur le plexus solaire et de part et d'autre de la colonne vertébrale (troubles nerveux) ou directement sur la zone cutanée concernée.

Diffusion.

Bain.



Propriétés

Sédative, calmante : stress, anxiété, insomnie, choc émotionnel.

Anti-inflammatoire : peau enflammée.

Antalgique : suites d'intervention chirurgicale.

Antiprurigineuse : psoriasis, eczéma sec, piqûre d'insectes.

Antiparasitaire : oxyures, vers intestinaux.

## Estragon

### Artemisia dracunculus

#### Utilisations

Voie orale : 1 goutte sur un support, après chaque repas.

Voie cutanée : 5 gouttes diluées dans une huile végétale, en massage en regard de l'organe concerné.

Diffusion.

Propriétés psycho-émotionnelles :

L'huile essentielle d'estragon permet de surmonter les chocs émotionnels, les traumatismes.

Elle calme les esprits tourmentés et protège des énergies négatives.

- Déconseillée les trois premiers mois de la grossesse.
- Pas d'usage prolongé.
- Dermocaustique.



#### Propriétés

Antispasmodique : colites, flatulences, spasmes digestifs, règles douloureuses, spasmophilie, toux, crampes musculaires.

Tonique digestive : digestion difficile, constipation, nausées, vomissement, mal des transports.

Anti-allergique : allergies saisonnières.

*Eucalyptus radié*  
*Eucalyptus radiata*

Utilisations

Voie orale : 1 goutte sur un support, 3 à 4 fois par jour.

Voie cutanée : 3 à 4 gouttes diluées dans une huile végétale, 3 fois par jour, en massage sur le thorax et le haut du dos ou en regard de l'organe concerné.

Diffusion, bain.

Propriétés psycho-émotionnelles :

L'huile essentielle d'eucalyptus radié permet de se libérer des craintes de tous ordres. Elle aide aussi les timides à s'affirmer.

- Déconseillée les trois premiers mois de la grossesse.
- Neurotoxique et épiléptogène à très fortes doses (+ de 10 ml / jour).

www.naturopathe-centre.com



Propriétés

Expectorante, mucolytique, antibactérienne, stimulante immunitaire : otite, épidémies virales, rhume, grippe, bronchite, sinusite, cystite, vaginite.

Décongestionnante : rhume, sinusite, rhinopharyngite.

Stimulante du système nerveux : fatigue profonde, perte d'énergie.

Laurier noble

Laurus nobilis

### Utilisations

Voie orale : 1 goutte diluée dans 2 gouttes d'huile végétale, en application locale, 3 fois par jour (affections buccales).

Voie cutanée : 2 gouttes diluées dans une huile végétale, 3 à 6 fois par jour, sur ou en regard des zones concernées.

- Déconseillée les trois premiers mois de la grossesse.
- Risque de sensibilisation allergique.
- Légèrement dermocaustique.



### Propriétés

Antibactérienne, antivirale, mucolytique.

Expectorante : bronchite, sinusite, grippe, rougeole, varicelle, gingivite, aphte.

Antifongique : mycoses cutanées, gynécologiques, digestives.

Antalgique : arthrite, névralgie, rhumatisme.

Régulatrice du système nerveux : anxiété, angoisse, dépression.

Lavande aspic

Lavandula spica

### Utilisations

Voie orale : 2 gouttes sur un support, 3 fois par jour (affections nerveuses).

Voie cutanée : 3 à 6 gouttes diluées dans une huile végétale, 3 fois par jour, sur ou en regard des zones concernées ou sur le plexus solaire et la face interne des poignets (indications nerveuses).

- Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes.
- Déconseillée aux enfants de moins de 8 ans.
- Déconseillée par voie interne aux personnes ayant des fluidifiants sanguins.



### Propriétés

Antifongique : mycoses cutanées, mycoses gynécologiques (*candida albicans*).

Antitoxique : piqûre de guêpe, de scorpion, de méduse.

Antivirale, expectorante : bronchite, laryngite, rhinite, otite, sinusite, etc.

Antalgique : rhumatismes, crampes, brûlure, psoriasis.

Régulatrice du système nerveux : fatigue psychique, dépression, rigidité mentale.

Menthe poivrée

Mentha piperita

### Utilisations

Voie orale : 1 goutte sur un support, 3 fois par jour (troubles digestifs).

Voie cutanée : 4 gouttes diluées dans un peu d'huile végétale, localement, sur les zones concernées (peut être utilisée pure sur des petites surfaces) ou en regard des zones concernées.

Diffusion.

L'huile essentielle de menthe poivrée permet de prendre conscience de sa respiration. Elle aide à aller à l'essentiel.

→ Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes.

www.naturopathie-centre.com



### Propriétés

Tonique digestive, cholagogue, cholérétique, nausées, vomissements, indigestion, flatulences, ballonnements, diarrhées aiguës, mauvaise haleine.

Antalgique : sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinite, coups, traumatisme, zona, migraines.

Décongestionnante : nez bouché, jambes lourdes.

Antibactérienne, antivirale : laryngite, otite, rhinite, sinusite.

Hypertensive : hypotension.

Tonique du système nerveux : fatigue physique et mentale, concentration, choc émotionnel, surmenage.

7

## Niaouli

### Melaleuca quinquenervia et cinéole

#### Utilisations

Voie orale : 1 goutte sur un support, 3 fois par jour (troubles respiratoires).

Voie cutanée : 4 gouttes pures, en massages locaux sur les zones concernées ou en regard des organes concernés.

Diffusion.

Bain.

- Déconseillée aux enfants de moins de 4 ans.
- Peut provoquer chez certaines personnes des irritations lors de l'utilisation pure (faire un test de tolérance au préalable).



#### Propriétés

Antibactérienne, antivirale, stimulante immunitaire,

Antifongique, bronchite, sinusite, rhume, pharyngite, varicelle, furoncle, zona, herpès buccal, herpès génital, condylome.

Décongestionnante veineuse : varices, jambes lourdes, hémorroïdes.

Régénérante cutanée : acné, eczéma, psoriasis.

Radioprotectrice.

Propriétés psycho-émotionnelles :

L'H. E. de niaouli permet de combattre les vieux démons et de protéger contre les «vampires» énergétiques.

## Orange douce

## Citrus sinensis

### Utilisations

Voie orale : 2 gouttes sur un support, 3 fois par jour (troubles digestifs).

Voie cutanée : 3 gouttes pures, sur le plexus solaire, la face interne des poignets et la voûte plantaire ou en regard des organes concernés.

Diffusion.

Bain.

- Déconseillée les trois premiers mois de la grossesse.
- Possible de l'utiliser chez les enfants à partir de 3 mois en olfaction et à partir de 12 mois par voie cutanée, après dilution.
- Photo sensibilisante.



www.naturopathe-centre.com

### Propriétés

Calmante, sédative : anxiété, agitation, nervosité, angoisse, insomnie, irritabilité.

Tonique digestive : troubles digestifs, lenteur digestive, nausées.

Décongestionnante : cellulite.

Antiseptique aérienne : période d'épidémies.

Psycho-émotionnel : L'huile essentielle d'orange douce favorise la concentration, la créativité et l'optimisme.

## Palmarosa

### Cymbopogon martinii var. motia

#### Utilisations

Voie orale : 2 gouttes sur un support, 3 fois par jour (troubles digestifs).

Voie cutanée : 3 gouttes pures, sur le plexus solaire, la face interne des poignets et la voûte plantaire ou en regard des organes concernés.

Diffusion.

Bain.

- Déconseillée les trois premiers mois de la grossesse.
- Possible de l'utiliser chez les enfants à partir de 3 mois en olfaction et à partir de 12 mois par voie cutanée, après dilution.
- Photo sensibilisante.

www.naturopathe-centre.com



#### Propriétés

Antibactérienne puissante, antivirale, antifongique, stimulante immunitaire : otite, sinusite, rhinopharyngite, cystite, urérite, salpingite, mycoses cutanées, mycoses gynécologiques, mycoses digestives.

Tonique utérine : facilite l'accouchement (uniquement le jour de l'accouchement).

Cicatrisante : acné, plaie, eczéma, escarre.

Calmante : stress, irritabilité, nervosité, angoisse.

Drainante lymphatique : jambes lourdes, cellulite.

10

## Tea tree

### Melaleuca alternifolia

#### Utilisations

Voie orale : 1 goutte, sur un support, 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours (troubles infectieux et parasitaires intestinaux).

Voie cutanée : 3 à 4 gouttes diluées dans une huile végétale, 3 fois par jour, pendant 5 à 6 jours, en regard de l'organe concernée ou sur les zones concernées (indications circulatoires et antimycosiques).

Diffusion.

www.naturopathe-centre.com



#### Propriétés

Antibactérienne à large spectre, antivirale, stimulante immunitaire : sinusite, angine, otite, laryngite, rhinite, bronchite, pharyngite, infections urinaires, infections gynécologiques, infections buccales (aphte, abcès, gingivite), acné, herpès.

Antiparasitaire : gale, teigne, parasitoses intestinales.

Antifongique : mycoses cutanées, mycoses unguéales et sous-unguéales.

Radioprotectrice (dans les protocoles de radiothérapies).

## Veveine citronnée ou veveine odorante

## Lippia citriodora ou Aloysia triphylla

### Utilisations

Voie orale : 1 goutte, sur un support, 3 fois par jour.

Voie cutanée : 3 gouttes diluées dans une huile végétale, 2 fois par jour, en regard de l'organe concernée ou sur les zones concernées (autres indications) ou sur le plexus solaire (indications nerveuses).

Diffusion.

Bain.

- Déconseillée les trois premiers mois de la grossesse.
- Déconseillée aux enfants de moins de 3 ans.
- Peut provoquer une réaction allergique chez les personnes sensibles (à tester).

www.naturopathe-centre.com



### Propriétés

Calmante, sédative : angoisse, anxiété, stress, nervosité, agitation, insomnie, dépression, hypertension, palpitations, tachycardie, asthme nerveux (prévention).

Anti-inflammatoire : sclérose en plaques, maladie de Crohn, psoriasis, inflammation articulaire et musculaire.

Antiparasitaire : dysenteries.

Tonique digestive : lenteurs digestives, ballonnement, aérophagie, aigreurs d'estomac.

Régulatrice endocrinienne : thyroïde, pancréas, gonades.

Anti-allergique : allergies respiratoires.

**Retrouvez-moi également sur les internets :**

<https://www.facebook.com/NaturopatheBourges>

<https://www.naturopathe-centre.com>

<https://www.instagram.com/naturopathenberry>

**ou bien sûr en consultation :**

121 boulevard de l'avenir

18000 Bourges

02 48 76 80 24 / 06 11 48 36 94

Mail : [naturopathe.centre@gmail.com](mailto:naturopathe.centre@gmail.com)

**Le contenu de ce guide ne constituant ni ne remplaçant en aucun cas des conseils médicaux, vous devez toujours consulter un médecin en cas de problème de santé. L'auteur décline toute responsabilité envers quiconque, concernant toute perte, dommage ou atteinte de toute nature entraînés ou étant considérés comme ayant été causés par les instructions contenues dans cet ouvrage.**