

## L'aromathérapie

Depuis des millénaires, on utilise les plantes aromatiques et leurs huiles pour leurs propriétés médicinales, odorantes et culinaires. L'aromathérapie consiste à utiliser les huiles volatiles de plantes, y compris les huiles essentielles, pour favoriser le bien-être physique et psychologique.

## Thérapie et ambiance

Chaque huile essentielle est une combinaison unique d'éléments qui interagissent directement avec la chimie du corps humain et qui ont des effets sur nos organes et nos sens. L'inhalation d'effluves d'huiles essentielles agit également sur le bien-être psychologique. Les huiles ont la propriété de déclencher des sensations, parfois relaxantes ou parfois stimulantes. Les huiles possèdent également des propriétés antiseptiques, antivirales et antifongiques, en plus d'être de puissants oxygénateurs.

Les huiles essentielles sont aussi très populaires pour leur parfum d'ambiance. Les huiles interagissent avec votre environnement en purifiant, aseptisant et désodorisant l'air ambiant. Complètement naturelles, les huiles essentielles vous entourent de fragrances réconfortantes, chaleureuses et vous font profiter en plus de tous leurs bienfaits !

## Aromatherapy

*Aromatic plants and their essential oils have been used for their medicinal, fragrant and culinary properties for millions of years. Aromatherapy is the use of volatile plant oils, including essential oils, to promote physical and psychological wellbeing.*

## Therapy & atmosphere

*Each essential oil is a unique combination of natural aromatic compounds that interact directly with the chemistry of the human body and have an effect on our organs and senses. Inhaling the aromatic substances of essential oils also has an effect on psychological wellbeing. Oils have the property of eliciting profound emotional responses. In addition to being powerful oxygenators, essential oils also have antiseptic, antiviral and antifungal properties.*

*Essential oils are also very popular for their aromatic fragrances. The oils interact with your environment by purifying, disinfecting and deodorizing ambient air. Completely natural, essential oils create beautiful, warm and comforting fragrances that also offer added benefits!*

## Profitez des bienfaits

L'utilisation des huiles essentielles peut paraître vague et intimidante. Une fois que vous apprendrez à connaître et à maîtriser leurs utilisations, vous serez à même d'explorer les infinies possibilités de combinaisons d'huiles essentielles qui agissent en synergie avec votre corps pour améliorer votre santé. Découvrez à quel point il est simple et agréable d'utiliser les huiles essentielles au quotidien !

## Enjoy the benefits

*Although using essential oils may at first seem daunting, once you get to know and understand their specific uses, you will be able to explore the infinite possibilities of essential oil combinations that act in synergy with your body to improve your health. Discover how easy and fun it is to use essential oils every day!*



Pour plus d'information, visitez notre site Internet!  
For more information, visit our website!

L'information contenue dans ce dépliant est une gracieuseté du Naturiste Inc.  
The information contained in this pamphlet is brought to you courtesy of Naturiste Inc.

naturiste.ca

# Huiles essentielles

## Essential oils



Informations & recettes  
Informations & recipes



NATURISTE

# 12 Recettes & trucs d'utilisation

## Recipes & tips

### 1. Huile à massage / *Massage oil*

Mélanger un total de 12 gouttes d'huiles essentielles à 1/8 de tasse (30ml) d'huile d'amande douce. Choisir une fragrance qui vous plaît ou utiliser l'une des fragrances suivantes pour des effets précis : Massage relaxant : Lavande. Massage raffermissant : Orange, lavande et cyprès. Massage énergisant : Romarin et lavande. Massage jambes fatiguées : Cyprès et romarin.

*Mix a total of 12 drops of essential oil in 1/8 cup (30ml) of sweet almond oil. Choose a fragrance you like or use one of the following for specific effects: Relaxing massage: Lavender. Toning massage: Orange, lavender and cypress. Energizing massage: Rosemary and lavender. Massage for tired legs: Cypress and rosemary.*

### 2. Bain et sel de bain / *Bath and bath salts*

Diluer 6 à 8 gouttes d'huile essentielle à 1/8 de tasse (30ml) d'huile d'amande douce et à 1 tasse de sel de mer. Ajouter le mélange choisi à l'eau de votre bain.

*Dilute 6 to 8 drops of essential oil in 1/8 cup (30ml) of sweet almond oil and 1 cup of sea salt. Add the mixture to your bathwater.*

### 3. Décongestionnant / *Decongestant*

Mélanger 4 gouttes de chacune des huiles essentielles de romarin et d'eucalyptus et 2 gouttes d'huile de menthe poivrée à 1/8 de tasse (30ml) d'huile d'amande douce. Masser directement sur le corps ou intégrer à l'eau du bain.

*Mix 4 drops of essential oils of rosemary, 4 drops of eucalyptus and 2 drops of peppermint in 1/8 cup (30ml) of sweet almond oil. Massage directly onto the skin or add to bathwater.*

### 4. Cataplasme d'argile / *Clay poultice*

Diluer 8 à 10 gouttes d'huile essentielle dans 1 c. à table (15 ml) d'huile végétale. Ajouter au cataplasme d'argile prêt à l'emploi. Appliquer le cataplasme sur la partie à traiter pendant 2 heures au maximum.

*Dilute 8 to 10 drops of essential oil in 1 tbsp (15 ml) of vegetable oil. Add to ready-to-use clay poultice. Apply on affected area and keep in place for a maximum of 2 hours.*

### 5. Rince-bouche / *Mouthwash*

Mélanger un total de 10 gouttes d'huiles essentielles au choix (citron, eucalyptus, sapin ou romarin) avec 100 ml d'eau et 5 ml d'alcool à 40% (tel que vodka, mais pas d'alcool à friction ou isopropylique). Bien agiter avant utilisation.

*Mix a total of 10 drops of essential oils of your choice (lemon, eucalyptus, fir or rosemary) with 100 ml of water and 5 ml of alcohol 40 % (such as vodka, but not rubbing or isopropyl alcohol). Mix well.*

### 6. Courbature et douleur articulaire / *Muscle or joint pain*

Mélanger 3 gouttes de chacune des huiles essentielles (romarin, lavande et menthe poivrée) à 1/8 de tasse (30ml) d'huile d'amande douce. Masser directement sur la partie du corps touchée ou intégrer à l'eau du bain.

*Mix 3 drops of each of the following essential oils: rosemary, eucalyptus and peppermint in 1/8 cup (30ml) of sweet almond oil. Massage directly onto the affected area of the body or add to bathwater.*

### 7. Poux / *Lice*

Mélanger 3 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : romarin, lavande, melaleuca et eucalyptus. Ajouter le mélange d'huiles à la bouteille de votre shampooing. Laver les cheveux tous les jours jusqu'à disparition des indésirables.

*Mix 3 drops of each of the following essential oils: rosemary, lavender, tea tree and eucalyptus. Add this mixture to your shampoo bottle. Wash hair daily until lice disappear.*

### 8. Chasse moustiques / *Mosquito repellent*

Mélanger 15 gouttes de chacune des huiles essentielles melaleuca et lavande à 1/4 de tasse (60ml) d'huile d'amande douce. Appliquer sur les zones du corps à découvert lorsque vous sortez à l'extérieur.

*Mix 15 drops of tea tree oil and 15 drops of essential oil of lavender with 1/4 cup (60ml) of sweet almond oil. Apply to exposed skin when going outdoors.*

### 9. Contre la déprime / *To ward off depression*

Mélanger 3 gouttes de chacune des HE (clémentine, romarin et lavande) à 30 ml (2 cuillères à soupe) dans une huile végétale. Appliquer sur la peau dans le cou et sur le front et/ou mettre en diffuseur ou nébuliseur.

*Blend 3 drops of each EO (clementine, rosemary and lavender) (30 ml or 2 tablespoons) with vegetable oil. Apply to the neck or forehead and/or use in a diffuser or nebulizer.*

### 10. Douleur dentaire / *Toothache*

Mélanger 3 gouttes de chacune des HE (tea tree, lavande et menthe poivrée) à 30 ml (2 cuillères à soupe) dans 10 ml d'eau et 5 ml d'Alcool à 40% (pas d'alcool à friction). Gargariser avec le mélange puis cracher.

*Blend 3 drops of each EO (tea tree, lavender and peppermint) (30 ml or 2 tablespoons) with 10 ml of water and 5 ml of 40% alcohol (not rubbing alcohol). Gargle with this mixture and spit out.*

### 11. Migraine / *Migraine*

Mélanger 3 gouttes de chacune des HE (menthe poivrée et lavande) à 30 ml (2 cuillères à soupe) dans une huile végétale. Appliquer sur les tempes et/ou mettre en diffuseur ou nébuliseur.

*Blend 3 drops of each EO (peppermint and lavender) (30 ml or 2 tablespoons) with vegetable oil. Apply to the temples and/or use in a diffuser or nebulizer.*

### 12. Foie paresseux ou indigestion / *Lazy liver or indigestion*

Mélanger 3 gouttes de chacune des HE (menthe poivrée, romarin et citron) à 30 ml (2 cuillères à soupe) dans une huile végétale. Appliquer sur la peau dans le côté droit du ventre et des côtes.

*Blend 3 drops of each EO (peppermint, rosemary and lemon) (30 ml or 2 tablespoons) with vegetable oil. Apply to the skin on the right side of the stomach and ribcage.*

# Nos huiles essentielles

## Our essential oils

La composition particulière des huiles essentielles leur confère des propriétés également très spécifiques. En raison de leur forte concentration, les huiles essentielles doivent toujours être utilisées en très faible quantité ou diluées. Il est déconseillé d'appliquer les huiles directement sur la peau afin d'éviter toute irritation. De nombreux mélanges sont possibles mais il est important de connaître les effets de chaque huile avant de les utiliser. Ce dépliant vous guidera sur l'utilisation de certaines huiles essentielles les plus populaires.

The specific composition of essential oils gives them equally specific properties. In view of their high concentration, essential oils should always be used in very small quantities or diluted. To avoid any irritation, essential oils should never be applied directly to the skin. The possible combinations are endless, but it is important to understand the effects of each specific oil before its use. This guide offers pointers on using some of the most popular essential oils.

### Lavande / *Lavender* Latin : *Lavandula angustifolia*

**Origine :** France  
*Origin: France*

**Caractère :** Floral  
*Character: Floral*

**Partie de la plante :** Feuille  
*Plant part: Leaf*

**Spécialité :** Système nerveux, soins de la peau  
*Specialty: Nervous system, skin care*

**Bienfaits :** Calmant, antiseptique, cicatrisant.  
*Benefits: Sedative, antiseptic, healing.*

**Utilisations :** Douleurs, spasmes et crampes musculaires, courbatures, anxiété, insomnie, stress, acné, eczéma, psoriasis, dermatites, piqûres d'insectes, mites, poux.

*Uses: Muscular pain, muscle spasms and cramps, anxiety, insomnia, stress, acne, eczema, psoriasis, dermatitis, insect bites, mites, lice.*

### Eucalyptus / *Eucalyptus* Latin : *Eucalyptus globulus*

**Origine :** Chine  
*Origin: China*

**Caractère :** Camphré  
*Character: Camphorated*

**Partie de la plante :** Feuille  
*Plant part: Leaf*

**Spécialité :** Voies respiratoires, poumons.  
*Specialty: Respiratory tract, lungs.*

**Bienfaits :** Antiviral, décongestionnant, expectorant.  
*Benefits: Antiviral, decongestant, expectorant.*

**Utilisations :** Bronchite, grippe, otite, rhume, sinusite, toux.

*Uses: Bronchitis, flu, ear infection, cold, sinusitis, cough.*

### Orange / *Orange* Latin : *Citrus aurantium dulcis*

**Origine :** États-Unis  
*Origin: U.S.A.*

**Caractère :** Fruité  
*Character: Fruity*

**Partie de la plante :** Pelure  
*Plant part: Peel*

**Spécialité :** Sphères nerveuse et digestive.  
*Specialty: Nerve and digestive functions.*

**Bienfaits :** Calmant, sédatif, tonique digestif.  
*Benefits: Calming, sedative, digestive tonic.*

**Utilisations :** Agitation, insomnie, nervosité, tension nerveuse, troubles digestifs divers, rétention d'eau.

*Uses: Agitation, insomnia, nervousness, nervous tension, various digestive disorders, water retention.*

### Bois de santal / *Sandalwood* Latin : *Santalum album*

**Origine :** Haïti  
*Origin: Haiti*

**Caractère :** Boisé, chaud  
*Character: Woody, warm*

**Partie de la plante :** Écorce, racine, cœur du bois.  
*Plant part: Bark, root, wood core.*

**Spécialité :** Génito-urinaire, pulmonaire et cutané.  
*Specialty: Genito-urinary, pulmonary and skin health.*

**Bienfaits :** Antiseptique urinaire, génital et pulmonaire, aphrodisiaque, euphorisante, méditation.

*Benefits: Urinary, genital and pulmonary antiseptic, aphrodisiac, euphoriant, meditation.*

**Utilisations :** Infections génito-urinaires, cystite, libido, bronchite, toux sèche, laryngite, peaux craquelées.

*Uses: Genito-urinary infections, cystitis, decreased libido, bronchitis, dry cough, laryngitis, dry cracked skin.*

### Ylang Ylang / *Ylang Ylang* Latin : *Cananga odorata*

**Origine :** Madagascar  
*Origin: Madagascar*

**Caractère :** Floral-jasminé  
*Character: Jasmined-floral*

**Partie de la plante :** Fleur  
*Plant part: Flower*

**Spécialité :** sphères nerveuses, cardiaque, respiratoire et cutané  
*Specialty: nervous, cardiac, respiratory and cutaneous spheres.*

**Bienfaits :** calmant respiratoire et cardiaque, équilibrant nerveux et sexuel et tonique de la peau et des cheveux.

*Benefits: respiratory and cardiac tranquilizer, nervous and sexual balancer and skin and hair tonic.*

**Utilisations :** rythme cardiaque accéléré, haute tension artérielle, angoisse, panique, dépression, affection cutanées et libido.

*Uses: palpitations, arterial, hypertension, anxiety, panic, depression, skin conditions and libido.*

### Menthe poivrée / *Peppermint* Latin : *Mentha piperita*

**Origine :** États-Unis  
*Origin: U.S.A.*

**Caractère :** Frais, mentholé  
*Character: Fresh, mentholated*

**Partie de la plante :** Feuille, tige et fleur  
*Plant part: Leaf, stem and flower*

**Spécialité :** Sphères digestive, hépatique et articulaire.  
*Specialty: Digestive, hepatic and joint health.*

**Bienfaits :** Digestif, stomachique, carminatif, hépatique, fébrifuge, tonique général.

*Benefits: Digestion, stomachic, carminative, hepatic, antipyretic, tonic.*

**Utilisations :** Douleurs digestives, flatulences, nausées, foie lent, maux de tête, maux de dents, névralgie, fatigue, douleurs musculaires, montée de lait, évanouissement.

*Uses: Upset stomach, flatulence, nausea, sluggish liver, headache, toothache, neuralgia, fatigue, muscle pain, milk let down, fainting.*

### Pamplemousse rouge / *Red grapefruit* Latin : *Citrus paradisi*

**Origine :** Argentine  
*Origin: Argentina*

**Caractère :** Fruité, sucré  
*Character: Fruity, sweet*

**Partie de la plante :** Pelure  
*Plant part: Peel*

**Spécialité :** Peau, lymphé.  
*Specialty: Skin, lymph.*

**Bienfaits :** Antiseptique, astringent, dépuratif, diurétique, stimulant lymphatique.

*Benefits: Antiseptic, astringent, cleansing, diuretic, lymphatic stimulant.*

**Utilisations :** Cellulite, rétention d'eau, peaux grasses et congestionnées, fatigue et raideurs musculaires, perte de cheveux.

*Uses: Cellulite, water retention, oily and congested skin, fatigue and muscular stiffness, hair loss.*

### Sapin / *Fir tree* Latin : *Abies balsamea*

**Origine :** Canada  
*Origin: Canada*

**Caractère :** Boisé, résineux  
*Character: Woody, resinous*

**Partie de la plante :** Aiguille et branche  
*Plant part: Needle and branch*

**Spécialité :** Voies respiratoires, articulations.  
*Specialty: Respiratory tract, joints.*

**Bienfaits :** Analgésique, antiseptique pulmonaire, antitussif, expectorant, stimulant.

*Benefits: Analgesic, pulmonary antiseptic, antitussive, expectorant, stimulant.*

**Utilisations :** Affections respiratoires, bronchite, grippe, toux chronique, douleurs articulaires et musculaires, rhumatisme.

*Uses: Respiratory tract diseases, bronchitis, flu, chronic cough, joint and muscular pain, rheumatism.*

### Melaleuca / *Tea tree* Latin : *Melaleuca alternifolia*

**Origine :** Australie  
*Origin: Australia*

**Caractère :** Médicamenteux  
*Character: Medicinal*

**Partie de la plante :** Feuille  
*Plant part: Leaf*

**Spécialité :** Anti-infectieux, immuno-fortifiant.  
*Specialty: Anti-infectious, immune booster.*

**Bienfaits :** Antiseptique général, antibactérien, antiviral, antifongique, cicatrisant.

*Benefits: General antiseptic, antibacterial, antiviral, antifungal, healing.*

**Utilisations :** Abscès, feux sauvages, pied d'athlète, verrues, piqûres d'insectes, plaies infectées, toux, rhume, cystite, vaginite.

*Uses: Abscess, cold sores, athlete's foot, warts, insect bites, infected wound, cough, cold, cystitis, vaginitis.*

### Cannelle / *Cinnamon* Latin : *Cinnamomum zeylanicum*

**Origine :** Chine  
*Origin: China*

**Caractère :** Épicé, boisé  
*Character: Spiced, woody*

**Partie de la plante :** Feuille  
*Plant part: Leaf*

**Spécialité :** anti-infectieux, tonique et stimulant général.  
*Specialty: anti-infectious, tonic and general stimulant.*

**Bienfaits :** antifongique, antiparasitaire, antiviral et antibactérien.

*Benefits: antifungal, antiparasitic, antiviral and antibacterial.*

**Utilisations :** infection urinaire, intestinale et verminoses.

*Uses: urinary tract or intestinal infection and intestinal worm infestation.*

**ATTENTION :** dermocaustique. On doit toujours diluer cette HE diluée dans une huile végétale avant d'appliquer sur la peau.

*CAUTION: Skin sensitive. Always dilute this EO in vegetable oil before applying to the skin.*

### Cyprès / *Cypress* Latin : *Cupressus sempervirens*

**Origine :** France  
*Origin: France*

**Caractère :** Boisé, résineux, frais  
*Character: Woody, resinous, fresh*

**Partie de la plante :** Rameau et tige  
*Plant part: Stem and stalk*

**Spécialité :** Circulation veineuse.  
*Specialty: Venous circulation.*

**Bienfaits :** Décongestionnant veineux, lymphatique et prostatique, astringent, anti-transpiration, vasoconstricteur.

*Benefits: Venous, lymphatic and prostatic decongestant, astringent, antiperspirant, vasoconstrictor.*

**Utilisations :** Hémorroïdes, varicosité, couperose, varice, mauvaise circulation, phlébite, drainage lymphatique, cellulite, congestion prostatique.

*Uses: Haemorrhoids, varicose veins, rosacea, poor circulation, phlebitis, lymphatic drainage, cellulitis, prostatic congestion.*

### Citron / *Lemon* Latin : *Citrus medica limonum*

**Origine :** Espagne  
*Origin: Spain*

**Caractère :** Fruité, frais  
*Character: Fruity, fresh*

**Partie de la plante :** Pelure  
*Plant part: Peel*

**Spécialité :** Dépuratif.  
*Specialty: Depurative.*

**Bienfaits :** Antibactérien, antiseptique, cicatrisant, désinfectant, digestif, litholytique, tonique.

*Benefits: Antibacterial, antiseptic, healing, disinfectant, digestive, litholytic, tonic.*

**Utilisations :** Lourdeur digestive et hépatique, fluidité sanguine, congestion veineuse, obésité, drainage lymphatique, furoncles, verrues, fatigue.

*Uses: Digestive and liver disorders, blood flow, venous congestion, obesity, lymphatic drainage, boils, warts, fatigue.*

### Romarin / *Rosemary* Latin : *Rosmarinus officinalis*

**Origine :** Tunisie  
*Origin: Tunisia*

**Caractère :** Frais, camphré  
*Character: Fresh, camphorated*

**Partie de la plante :** Sommité fleurie, feuille et tige  
*Plant part: Flower, leaf and stalk*

**Spécialité :** Voies aériennes supérieures (ORL).  
*Specialty: Upper respiratory tract (ears, nose and throat or ENT).*

**Bienfaits :** Anti-infectieux, anti-névralgique, antiseptique, revitalisant cutané et capillaire, tonique circulatoire.

*Benefits: Anti-infectious, anti neuralgic, antiseptic, skin and hair revitaliser.*

**Utilisations :** Rhume, grippe, otite, rhinite, sinusite, toux, bronchite, douleurs articulaires et musculaires, goutte, tendinite, cicatrice, vergetures.

*Uses: Cold, flu, ear infection, rhinitis, sinusitis, cough, bronchitis, joint and muscle pain, gout, tendinitis, scars, stretch marks.*

### Clémentine / *Clementine* Latin : *Citrus clementina*

**Origine :** France  
*Origin: France*

**Caractère :** Fruité, frais  
*Character: Fruity, fresh*

**Partie de la plante :** Pelure  
*Plant part: Peel*

**Spécialité :** Digestion, système nerveux, soins de la peau.  
*Specialty: Digestion, nervous system, skin care.*

**Bienfaits :** Antiseptique, tonique digestif, laxatif doux, carminatif, stimulant gastrique et hépatique.

*Benefits: Antiseptic, digestive tonic, soft laxative, carminative, gastric and hepatic stimulant.*

**Utilisations :** Digestion, hoquet, colique, insomnies, angoisses, stress, nervosité, dépression, acné, séborrhée, rétention d'eau, cellulite, peau sèche, vergetures, verrues.

*Uses: Digestion, hiccups, colic, insomnia, anxiety, stress, nervousness, depression, acne, seborrhea, water retention, cellulite, dry skin, stretch marks, warts.*

### Marjolaine / *Marjoram* Latin : *Thymus mastichina*

**Origine :** Espagne  
*Origin: Spain*

**Caractère :** Chaud, herbacé  
*Character: Warm, herbaceous*

**Partie de la plante :** Plante en floraison  
*Plant part: Flowering herb*

**Spécialité :** Bronchite, inflammation rhumatismale et arthritique.  
*Specialty: Bronchitis, rheumatic and arthritic inflammation.*

**Bienfaits :** expectorant puissant.

*Benefits: powerful expectorant.*

**Utilisations :** sinusite et bronchite.

*Uses: sinusitis and bronchitis.*

**ATTENTION :** déconseillé pendant les 3 premiers mois de la grossesse.

*CAUTION: Not recommended during the first trimester of pregnancy.*