

Huiles Essentielles et Hydrolats au quotidien



Copyright © Usha Veda Sàrl - 2019
Gottaz 34 – CH-1110 Morges
www.usha.ch

Tous droits réservés. Tous les droits de distribution, y compris par le cinéma, la radio et la télévision.

Télévision, reproduction photomécanique, supports sonores de toute nature, extraits, réimpression ou stockage et récupération dans des systèmes de traitement de données de toutes sortes, sont réservés.

Production & distribution
Usha Sàrl
Gottaz 34 – CH-1110 Morges
E-Mail: livre@usha.ch
Tél. +41 21 803 05 45

Conception éditoriale: Philippe Bosson
Mise en page: Anita Jovanovic Radosavljevic
Dépôt légal: septembre 2019
Achevé d'imprimer en avril 2022
ISBN: 978-2-8399-2649-2
Imprimé en Espagne

Avertissement: le lecteur gardera en permanence à l'esprit que les propriétés curatives décrites ne remplacent en aucun cas l'avis médical toujours indispensable dans l'établissement d'un diagnostic et dans l'appréciation de la gravité de la pathologie. L'éditeur et l'auteur dégagent toute responsabilité concernant les conséquences qui découleraient d'une utilisation abusive ou non des informations qui y sont contenues.

Huiles Essentielles et Hydrolats au quotidien

Initiation pratique à l'aromathérapie

Alexandre Bosson

Préface de Lydia Bosson



Préface

*Il est beaucoup plus facile pour un philosophe d'expliquer
un nouveau concept à un autre philosophe qu'à un enfant.
Pourquoi ? Parce que l'enfant pose les vraies questions.*

Jean-Paul Sartre

Quand j'ai commencé à enseigner l'aromathérapie énergétique en 1993, je n'imaginai pas du tout qu'un jour j'écrirais la préface du livre de mon fils. Si pour notre génération, il était important de réhabiliter les médecines naturelles, Alexandre fait partie de ce petit groupe de jeunes adultes qui n'ont pas connu d'autres remèdes que ceux des plantes durant leur enfance. L'utilisation des huiles essentielles et des hydrolats ainsi que les connaissances ayurvédiques ont donc toujours fait partie de son quotidien.

Tout d'abord, je tiens à féliciter Alexandre pour avoir eu le courage de poursuivre le chemin que nous avons choisi avec son père Philippe. Ce n'est pas facile de s'affirmer là où ses parents sont considérés comme des pionniers mais il le fait avec bravoure tout en forgeant sa propre personnalité et en amenant de nouveaux aspects. Avec son courage et son grand cœur, il a su convaincre son public et apporter un nouvel air dans l'aromathérapie, notamment dans son thème favori, soit «l'aromathérapie dans le sport».

C'est certainement cette «multidimensionnalité» de l'âme des plantes qui a contribué à son évolution. Sa connais-

sance provient surtout de son expérience acquise dès son plus jeune âge mais également de sa volonté d'approfondir et d'aller plus loin que ce qui est dit. Il est vrai, l'épinette noire ne manquait jamais dans son sac de sport, l'hydrolat de sarriette était vaporisé dans la gorge dès qu'il sentait un picotement ; il utilisait du géranium, du romarin et du citron lors des examens à l'école..., la connaissance aussi bien énergétique que physique était innée.

Habitué depuis son plus jeune âge à donner des conseils à son entourage, il a décidé de créer ce guide d'initiation pour aider les personnes à se familiariser avec les produits précieux de la nature et pouvoir les utiliser en toute sécurité.

Il en résulte un livre pratique avec des recommandations personnalisées et des utilisations adaptées aux besoins quotidiens de toute la famille. Il donne des réponses rapides et efficaces pour les bobos quotidiens : encombrements respiratoires, gripes, problèmes digestifs, douleurs articulaires et musculaires, déséquilibres émotionnels, détox., etc... Simple et à la portée de tout le monde, il aide à créer une trousse d'urgence pour la maison et le voyage. Une œuvre idéale pour découvrir les huiles essentielles et les hydrolats.

L'âme des plantes est puissante, nous soutient, nous transforme, nous nourrit et nous aide à grandir. C'est merveilleux de voir Alexandre communiquer leurs messages et, en tant que mère, je ressens une immense gratitude envers la mère terre de pouvoir faire cette expérience.

Lydia Bosson



Index

1. INTRODUCTION À L'AROMATHÉRAPIE & HYDROLATHÉRAPIE	13
2. LE MODE DE PRODUCTION DES HUILES ESSENTIELLES ET DES HYDROLATS	15
L'expression	15
La distillation à vapeur d'eau	16
Les absolues	17
3. LES CRITÈRES DE QUALITÉ	18
Contrôle de qualité par chromatographie	18
4. MODES D'UTILISATIONS DES HUILES ESSENTIELLES	23
VOIE OLFACTIVE – DIFFUSION ATMOSPHERIQUE	23
VOIE CUTANÉE, MASSAGES, FRICTIONS, ETC.	25
VOIE INTERNE ; ORALE, RECTALE & VAGINALE	29
5. MODES D'UTILISATIONS DES HYDROLATS	31
En cuisine	31
Pour le bien-être et la beauté	32
Pour l'atmosphère	33
Pour les soins de bébé	34
En thérapie	35
6. QUELQUES INFORMATIONS SUR DES HUILES ESSENTIELLES ET HYDROLATS SPÉCIFIQUES	39
20 huiles essentielles, 13 hydrolats et leurs applications	41
ANGÉLIQUE RACINE – ANGELICA ARCHANGELICA HE/HA	42
BASILIC à METHYLCHAVICOL – Ocimum basilicum var. basilicum – HE/HA	44



CAMOMILLE BLEUE MATRICAIRE – CHAMOMILLA MATRICARIA	
– HE/HA	46
CANNELLE DE CHINE - CINNAMOMUM CASSIA – HE	48
CISTE – Cistus ladaniferus – HE/HA	50
CITRON – CITRUS LIMONUM – HE	52
CYPRÈS – Cupressus sempervirens HA/HE.....	54
EPINETTE NOIRE – PICEA MARIANA -HE	56
EUCALYPTUS CITRIODORA – HE	57
EUCALYPTUS RADIATA – Eucalyptus radiata - HE	59
GERANIUM ROSAT– Pelargonium asperum – HE/HA.....	61
GINGEMBRE– Zingiber officinalis –HE/HA	63
HÉLICHRYSE - IMMORTELLE– Helichrysum italicum –HE/HA	65
LAVANDE ASPIC – LAVANDULA LATIFOLIA HE	67
LAVANDE VRAIE – LAVANDULA ANGUSTIFOLIA HE/HA.....	69
MARJOLAINE – Origanum majorana – HE/HA	71
MENTHE POIVRÉE – MENTHA PIPERITA HE/HA	73
MYRRHE – Commiphora myrrha - HE	76
RAVINTSARA – Cinnamomum camphora –HE/HA.....	78
TEA TREE– Melaleuca alternifolia –HE/HA	80

SUGGESTIONS THÉRAPEUTIQUES82

Abbreviations	82
Acné	82
Addiction	83
Allergies cutanées	83
Anxiété, stress	83
Appétit (manque)	84
Aphtes, gingivites	84
Appréhensions, troubles d'endormissement, cauchemars	84
Arthrite (doigts).....	85
Arthrose	85
Baisse de libido	85
Ballonnements	86
Bouffées de chaleur	86
Bronchites	87
Brûlures domestiques	88

Brûlures gastriques	88
Cellulite	88
Céphalées, migraines	89
Choc, traumatisme	89
Chute/coup	90
Cicatrisation difficile, chéloïdes	90
Concrétiser ses projets	90
Constipation	90
Coupures	91
Coups de soleil	91
Couperose	91
Démangeaisons du cuir chevelu, pellicules	92
Digestion difficile	92
Douleurs articulaires et musculaires	93
Eczéma sec, dermatoses	93
Endométriose	94
Epuisement mental, fatigue, lassitude, surexcitation, peurs	94
Examen	94
Faiblesse de concentration, fatigue mentale	95
Fatigue digestive, pancréatique et hépatique, somnolence après les repas	95
Fatigue (périodes chargées)	95
Gastros, infections intestinales, diarrhée infectieuses, turista	96
Gerçures, piqûres, coups de soleil, démangeaisons	97
Gingivites, aphtes	97
Grippe	97
Grosse fatigue	98
Haleine fraîche	98
Hématomes	98
Herpès labial	98
Hoquet	99
Hyperactivité et surexcitation chez l'enfant	99
Hypertension	99
Hyperthyroïdie	100
Inflammations uro-génitales	100
Jambes lourdes, pieds chauds, problèmes circulatoires	100



Mal au dos, sciatique, lumbago	101
Maux de ventre des enfants	102
Manque de clarté, baisse de concentration.....	102
Manque de motivation.....	102
Mycoses cutanées	102
Nausées, vomissements, mal de transport.....	103
Œdèmes et cicatrisation post-opératoire	103
Palpitations	103
Peau abîmée, sèche.....	104
Pellicules	104
Peur de prendre l'avion	104
Pharyngites, mal de gorge	104
Piqûres de moustiques ou de guêpes	104
Plaies ouvertes.....	105
Plaies ouvertes, infections cutanées	105
Préparation sportive	105
Prévenir les courbatures	105
Radiothérapie.....	106
Récupération musculaire	106
Règles douloureuses	106
Rhinites, sinusites	106
Rhume des foins	107
Rides.....	107
Spasmes digestifs, douleurs menstruelles.....	108
Toux sèche chronique.....	108
Transpiration excessive	108
Troubles de l'endormissement	108
Vergetures hors grossesse	109
Verrues.....	109
Yeux irrités	109
Zona	109
Zona oculaire	110

ANGÉLIQUE RACINE – *Angelica archangelica* – HE/HA

Son parfum terreux et musqué régénère, transmet la force intérieure et la stabilité. Si vous souffrez de phobies, de peurs et de troubles psychologiques, si votre système nerveux est fragile et si vous manquez de sens de la réalité, alors vous pouvez, grâce à l'angélique, retrouver vos racines et ressentir la paix intérieure. L'angélique éveille le courage, renforce la confiance et aide à prendre des décisions.

Aussi bien l'hydrolat que l'huile essentielle ont fait leurs preuves pour fortifier les systèmes nerveux fragilisés après des traumatismes physiques ou psychiques. Ils sont efficaces quand il s'agit de troubles métaboliques, de douleurs et d'inflammations aiguës, d'ulcères à l'estomac, mais également de toux chronique, et aident également en cas de fibromyalgie, de rhumatismes ou de douleurs menstruelles ou dorsales.

Addiction : appliquez 2 gouttes de l'HE sur la face interne des poignets et humez le flacon quand l'envie se fait sentir. Faites des bains : 5 gouttes d'HE mélangées à un émulsifiant ou une HV ou 2 CS de l'HA dans l'eau du bain. Pour renforcer votre système nerveux et régénérer le système rate/pancréas : buvez quotidiennement, pendant 40 jours, 1 litre d'eau avec 1 c.s. de l'HA

Anxiété, stress, l'esprit est tourmenté, difficulté à prendre une décision, peurs, fatigue nerveuse : faites une cure de 40 jours avec l'HA, soit trois fois par jour 1 cc dans un verre d'eau après les repas. Humez trois fois par jour le flacon de l'HE



durant deux minutes consécutives les yeux fermés. Massez les poignets matin et soir avec 1 goutte de l'HE

Choc, traumatisme : vaporisez le corps ou la zone heurtée avec l'HA et répétez chaque ½ heure jusqu'à ce que les nerfs soient calmés. Humez le flacon de l'HE les yeux fermés. Buvez un verre d'eau avec 1 c.c de l'HA et répétez chaque demi-heure jusqu'à ressentir plus de sérénité

Digestion difficile, aérophagie, hyperacidité gastrique, crampes intestinales, coliques, troubles métaboliques :
2 gouttes de l'HE dans une cuillère d'huile d'olive ou 1 c.c d'HA dans une tasse d'eau chaude avant les repas

Hyperactivité et surexcitation chez l'enfant : vaporisez ses bras avec l'HA. Massez la paume des mains avec une goutte de l'HE (faites des cercles)

Toux sèche chronique : buvez chaque matin, à jeun, une tasse d'eau chaude enrichie d'une 1 c.c d'HA, répétez jusqu'à disparition des symptômes

Peur de prendre l'avion : humez le flacon de l'HE au décollage les yeux fermés. Massez les poignets avec 1 goutte de l'HE. Préparez 30 ml d'HA avec un vaporisateur. Vaporisez dans la bouche de temps à autre pendant le vol

Biochimie : monoterpènes, esters, coumarines

Précautions : pour l'HE : photosensibilisante, fluidifiant sanguin. Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants de moins de 6 ans



**BASILIC à
METHYLCHAVICOL**
– *Ocimum basilicum* var.
basilicum – HE/HA



Le basilic à méthylchavicol purifie l'aura et renforce le système immunitaire. Il renforce la clarté mentale en cas d'agitation. Il aide à se focaliser en cas de mélancolie et de dépression. Il est indiqué quand le stress, l'agitation et la dispersion prennent le dessus et que la digestion est difficile, aussi bien au niveau physique que psychique.

Troubles digestifs (d'origine psychologique): buvez une tasse d'eau chaude avec 1 c.c de l'HA après les repas et/ou 1 à 2 gouttes de l'HE dans une c.c de miel 3 fois par jour. Massez également l'estomac et la zone du foie avec 3 – 5 gouttes de l'huile essentielle diluée dans de l'huile végétale 2 à 3 fois par jour

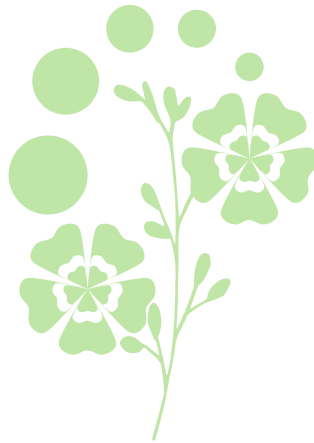
Hoquet: massez la langue avec 1 goutte de l'HE

Rhume des foins: prenez chaque matin 2 gouttes de l'HE avec une 1 c.c de sacha inchi dès l'apparition des symptômes. (voir également recette à la fin du livre)

Stress: mélangez 8 gouttes d'HE avec 2 c.s d'une huile végétale. Massez la zone du plexus solaire, la colonne vertébrale et la plante des pieds au coucher

Biochimie: ethers, monoterpénols

Précautions : Déconseillé pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants en dessous de 6 ans



BASILIC à METHYLCHAVICOL

Règles douloureuses

HE Basilic indien / <i>Ocimum basilicum</i>	1.00 ml / 20 gouttes
HE Marjolaine / <i>Origanum majorana</i>	1.00 ml / 20 gouttes
HE Cyprès / <i>Cupressus sempervirens</i>	1.00 ml / 20 gouttes
HE Lavande vraie / <i>Lavandula vera</i>	7.00 ml / 140 gouttes
HV Sacha Inchi ou bourrache	q.s.p. 30.00 ml

Massez le ventre et le bas du dos 6 fois par jour

Prenez 6 gouttes du mélange 3 fois par jour

Rhinites, sinusites

HE Epinette noire / <i>Picea mariana</i>	1.50 ml / 30 gouttes
HE Lavande aspic / <i>Lavandula latifolia</i>	1.50 ml / 30 gouttes
HE Menthe poivrée / <i>Mentha piperita</i>	1.00 ml / 20 gouttes
HE Tea Tree / <i>Melaleuca alternifolia</i>	1.00 ml / 20 gouttes

Massez la zone sinusale avec quelques gouttes plusieurs fois par jour

2 gouttes avec un peu de miel 3 x par jour

Mélangez 6 gouttes avec une poignée de sel marin et ajouter à l'eau du bain

Spray nasal:

HA Ravintsara / <i>Cinnamomum camphora</i>	25 ml
HA Marjolaine / <i>Origanum majorana</i>	25 ml

Vaporisez dans les narines plusieurs fois par jour

Rhume des foins

Voir également page 44

Débutez une cure d'hydrolat de camomille bleue environ 6 semaines avant les premiers symptômes, soit 2 c.s. de l'HA dans un litre d'eau à boire dans la journée et continuez durant la saison.

HE Camomille bleue / <i>Camomilla matricaria</i>	1 goutte
HE Ravintsara / <i>Cinnamomum camphora</i>	1 goutte
HE Basilic indien / <i>Ocimum basilicum</i>	1 goutte

Appliquez sur les sinus et la poitrine plusieurs fois par jour
Humez régulièrement le flacon de camomille bleue
Prenez 3 fois par voie interne avec un peu de miel

Rides

Voir page 51