

# Sommaire

Remerciements.....	11
Préface.....	13
<b>Madagascar et ses spécificités</b> .....	17
Généralités.....	19
L'homme et la médecine dans la pensée malgache.....	21
Les traditions revisitées par la science .....	23
La géographie de l'île .....	25
La biodiversité .....	32
Petit historique des plantes médicinales .....	34
<b>La thérapie par les huiles essentielles ou aromathérapie</b> ....	39
La fabrication des huiles essentielles .....	43
Comment choisir ses huiles essentielles.....	47
Modes d'utilisation des huiles essentielles.....	51
Massage, inhalation ou absorption : les diverses applications .....	52
Précautions générales à prendre avec les huiles essentielles.....	57
Conservation des huiles essentielles .....	60
Aromathérapie et animaux domestiques .....	61
<b>Les huiles essentielles et leurs diverses utilisations traditionnelles dans l'aromathérapie familiale quotidienne</b> .....	63
Nez, gorge, oreilles, poumons.....	65
Rhume et grippe : pathologies virales, 65 – Sinusite, otite, angine, bronchite : pathologies bactériennes, 68 – Rhinite allergique, 77	
Beauté de la peau .....	79
Acné et peau grasse, 79 – Peau sèche, 81	
Atteintes de la peau.....	82
Brûlures, 82 – Impétigo, furoncle et folliculite, 83 – Mycoses, 86 – Eczémas, 88 – Psoriasis, 90 – Verrues, 91	
Bouche et dents .....	93
Aptes, 93 – Gingivite, 94 – Abscès dentaire, 95 – Muguet, 96 – Herpès buccal ou « bouton de fièvre », 97	
Douleurs .....	99
Arthrose, 99 – Névralgies, 100 – Lomalgie aiguë et chronique, 102 – Sciati- que, 104	

Anxiété et sommeil .....	106
Stress, 106 – Insomnie, 108 – Déprime, 111 – Manque d'appétit, 112 – Concentration et mémorisation, 113	
Problèmes féminins .....	115
- Syndrome prémenstruel, 115 – Ménopause, 116 – Cystite, 118 – Mycose vaginale, 120	
Insuffisance veineuse, jambes lourdes .....	122
Minceur et problèmes de poids .....	125
Maux de tête .....	127
Troubles digestifs .....	129
Ballonnements, 129 – Constipation, 131 – Diarrhées, 132	
Prévention du diabète .....	133
Sport et forme .....	134
Aphrodisiaques .....	137
Piqûres .....	138
Moustiques, 138 – Poux, 139	
<b>Les huiles essentielles</b> .....	141
HE d'anzety, 143 – HE de basilic tropical, 144 – HE de cannelle, 145 – HE de cannelle ou cannelier, 147 – HE de citriodora, 148 – HE de citron, 149 – HE de citronnelle, 150 – HE de combava, 151 – HE de cyprès, 152 – HE d'eucalyptus, 153 – HE de geranium, 154 – HE de gingembre, 158 – HE de girofle, 156 – HE d'hélichryse, 158 – HE de iary, 159 – HE de issa, 160 – HE de katrofay, 161 – HE de lantana, 162 – HE de mandravasarotra (ou Saro), 163 – HE de niaouli, 164 – HE d'orange, 166 – HE de palmarosa, 167 – HE de patchouli, 168 – HE de poivre noir, 169 – HE de ravensara anisata, 170 – HE de ravensara aromatica, 171 – HE de ravintsara, 172 – HE de romarin, 174 – HE de souci, 175 – HE de tagete, 176 – HE de vetiver, 177 – HE d'ylang-ylang, 178	
<b>Les huiles végétales spécifiques de Madagascar</b> .....	179
Huile végétale de calophyllum inophyllum, 181 – Huile de centella asiatica, 182 – Huile végétale de moringa, 183	
Tableau des principales propriétés cliniques des huiles essentielles .....	184
Conclusion .....	187
<b>Annexes</b> .....	189
Tableaux .....	191
Classes chimiques/propriétés physiologiques, 191 – Classes chimiques/composés aromatiques, 192 – Types de terpène/propriétés physiologiques, 192	
Lexique .....	193
Bibliographie .....	197