

sommaire

Introduction 7

Mise en garde 7

Utilisation des huiles essentielles 8

Aromathérapie et astrologie 13

Description des huiles essentielles

Huile essentielle	Nom latin	
Aneth	<i>Anethum graveolens</i>	20
Angélique	<i>Angelica archangelica</i>	22
Anis vert et anis étoilé	<i>Pimpinella anisum, Illicium verum</i>	24
Arbre à thé ou tea tree	<i>Melaleuca alternifolia</i>	26
Armoise	<i>Artemisia vulgaris</i>	30
Arolle	<i>Pinus cembra</i>	32
Basilic	<i>Ocimum basilicum</i>	34
Baume de copaïba	<i>Copaifera reticulata</i>	37
Bay	<i>Pimenta acris</i>	40
Bergamote	<i>Citrus aurantium bergamia</i>	42
Bois de cèdre	<i>Cedrus atlantica, Juniperus virginiana</i>	45
Bois de rose	<i>Aniba roseaodora</i>	48
Bois de santal	<i>Santalum album</i>	50
Cajeput	<i>Melaleuca leucadendron</i>	52
Camomille	<i>Matricaria chamomilla</i>	55
Camphre	<i>Cinnamomum camphora</i>	58
Cananga	<i>Cananga odorata f. macrophylla</i>	60
Cannelle	<i>Cinnamomum cassia</i>	62
Cardamome	<i>Elettaria cardamomum</i>	64
Carotte	<i>Daucus carota</i>	66
Carvi et cumin	<i>Carum carvi, Cuminum cyminum</i>	68
Cédrat et limette	<i>Citrus medica, C. aurantifolia</i>	70
Citron	<i>Citrus limon</i>	73
Citronnelle	<i>Cymbopogon nardus</i>	77

Huile essentielle	Nom latin	
Coriandre	<i>Coriandrum sativum</i>	80
Cyprès	<i>Cupressus sempervirens</i>	82
Élémi	<i>Canarium luzonicum</i>	85
Encens ou oliban	<i>Boswellia carterii, B. thurifera</i>	87
Épinette	<i>Picea glauca, P. mariana</i>	89
Eucalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i>	92
Fenouil	<i>Foeniculum vulgare</i>	95
Gaulthérie ou Wintergreen	<i>Gaultheria procumbens</i>	98
Genévrier	<i>Juniperus communis</i>	100
Géranium	<i>Pelargonium graveolens</i>	102
Gingembre	<i>Zingiber officinale</i>	104
Giroflie	<i>Syzygium jambolana</i>	106
Hysope	<i>Hyssopus officinalis</i>	108
Jatamansi	<i>Nardostachys jatamansi</i>	110
Laurier	<i>Laurus nobilis</i>	112
Lavande	<i>Lavandula officinalis</i>	115
Lemongrass	<i>Cymbopogon citratus, C. flexuosus</i>	119
Macis ou fleur de muscade	<i>Myristica fragrans, Flores macidis</i>	122
Mandarine	<i>Citrus reticulata, C. nobilis</i>	124
Marjolaine	<i>Origanum majorana</i>	126
Mélèze	<i>Larix decidua</i>	129
Mélicse	<i>Melissa officinalis</i>	131
Menthe	<i>Mentha piperita, M. arvensis, M. spicata</i>	134
Myrrhe	<i>Commiphora myrrha</i>	137
Myrte	<i>Myrtus communis</i>	139
Néroli	<i>Citrus aurantium bigaradia</i>	141
Niaouli	<i>Melaleuca quinquenervia cineolifera</i>	143
Noix de muscade	<i>Myristica fragrans</i>	146
Orange	<i>Citrus aurantium dulcis</i>	149
Orange sanguine	<i>Citrus sinensis « Moro »</i>	152
Origan	<i>Origanum vulgare</i>	154
Palmarosa	<i>Cymbopogon martinii</i>	157
Pamplemousse	<i>Citrus paradisi</i>	159
Patchouli	<i>Pogostemon patchouli, P. cablin</i>	161
Petit grain bigarade	<i>Citrus aurantium bigaradia</i>	163

Huile essentielle	Nom latin	
Piment	<i>Pimenta officinalis</i>	165
Pin des montagnes	<i>Pinus pumilio, P. mugo</i>	167
Pin sylvestre	<i>Pinus sylvestris</i>	170
Poivre	<i>Piper nigrum</i>	173
Romarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	176
Rose	<i>Rosa damascena, R. gallica, R. centifolia</i>	179
Santal des Indes occidentales	<i>Amyris balsamifera</i>	182
Sauge officinale	<i>Salvia officinalis</i>	184
Sauge sclarée	<i>Salvia sclarea</i>	187
Thuya	<i>Thuja occidentalis, T. plicata</i>	190
Thym et serpolet	<i>Thymus vulgaris, T. serpyllum</i>	193
Valériane	<i>Valeriana officinalis</i>	196
Verveine citronnée	<i>Lippia citriodora</i>	198
Verveine exotique	<i>Litsea cubeba, L. citrata</i>	201
Vétiver	<i>Vetiveria zizanoides</i>	204
Ylang-Ylang	<i>Cananga odorata f. genuina</i>	206

Description des supports gras

Support	Nom latin	
Huile d'aloès	<i>Aloe barbadensis</i>	210
Huile d'amande douce	<i>Amygdalus</i>	210
Huile d'arnica	<i>Arnica montana</i>	211
Huile d'avocat	<i>Persea americana, P. grattissima</i>	211
Huile de calendula	<i>Calendula officinalis</i>	212
Huile de camomille	<i>Matricaria chamomilla</i>	212
Huile de cumin	<i>Nigella sativa</i>	213
Huile de germe de blé	<i>Triticum vulgare</i>	213
Huile de jojoba	<i>Cera simmondsiae liquida</i>	214
Huile de millepertuis	<i>Hypericum</i>	214
Huile de noix de macadamia	<i>Macadamia ternifolia</i>	215
Huile de sésame	<i>Sesamum indicum</i>	216
Huile de soja	<i>Glycine Soja</i>	216

Suggestions de complexes synergiques	217
Pour le bain	218
Pour les compresses	220
Pour la cuisine	222
Pour la diffusion	224
Pour les massages	226
Table des indications thérapeutiques	229
Indications physiologiques	230
Indications psychiques	246
Bibliographie	252
Index	253