

Introduction

Le monde embaumé de l'aromathérapie	6
9 000 ans de tradition	8
Les personnalités de l'aromathérapie moderne	10
L'élaboration des huiles essentielles	13
Entrer en contact : sentir et goûter	15
Les parcours des huiles dans le corps	18
La multiplicité des applications	21
À manipuler avec prudence	23
Des conseils pour le choix et les mélanges	25
Découvrir les eaux florales	27
Des conseils pour l'achat et la conservation	28
Les substances actives et leurs vertus curatives	30
Digression botanique : les familles de plantes	32
La présentation des fiches	34

Portraits des plantes odorantes 36

De l'arbre à thé à l'ylang-ylang

Structure d'une plante à fleur	182
Caractéristiques déterminantes	183
Glossaire : les concepts importants de l'aromathérapie	186
Quelle huile essentielle, pour quel mal ?	188
Index	200
Les auteurs	207