



Collection  
Les clefs de la santé durable

# Les huiles essentielles anti-stress

E-book gratuit

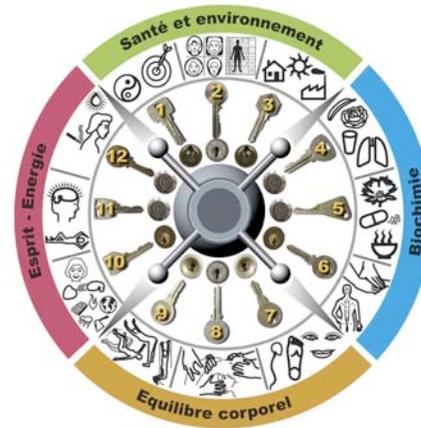
Extraits de l'original

Guide pratique de l'aromathérapie  
et de l'aromacologie du bien-être  
Les 35 huiles indispensables

Edition Guy Roulier

## Les huiles essentielles pour votre bien-être

Pour un bon usage familial des huiles  
Découvrir les huiles essentielles.  
Apprendre à s'en servir sans risque.  
Formules et conseils.



essentielles et baumes.

Liens interactifs : pour les faire fonctionner, branchez-vous sur internet et cliquez sur le lien actif

Exemple <http://www.guy-roulier-formations.com/rubrique,stage-aromatherapie-pour-tous,1066347.html>

Textes de Guy ROULIER Illustrations de Alain ROULIER

Edition Guy Roulier **BP 12359 49023 ANGERS CEDEX 02- France**

## Avertissement

Ce petit livret d'introduction est destiné à vous donner quelques éléments d'information qui, je l'espère, vous donneront envie d'en apprendre plus.

Dans un premier temps, vous pouvez acheter le livre numérique d'où sont tirés les extraits de ce livret ou les ouvrages de librairie « Les huiles essentielles pour votre santé » livre de référence publié à plus de 70.000 exemplaires aux Editions Dangles, réédité en couleurs en 2005 et aujourd'hui disponible en version intégrale noir et blanc aux Editions Pocket.

Vous pouvez aussi vous procurer les posters "Les huiles essentielles. Aromathérapie pratique" et « Herbarium aromaticum » dans ma e-librairie naturemania.oxatis.com.

Mon site internet [www.naturemania.com](http://www.naturemania.com) vous propose de nombreux articles et fiche-plantes qui vous donneront toutes les informations nécessaires.

Enfin, si vous recherchez une formation de base sérieuse, documentée et conviviale, je vous propose deux jours de formation à l'aromathérapie pratique d'où vous ressortirez avec un bagage de connaissances vous permettant d'utiliser ces merveilleuses substances naturelles sans risque et avec efficacité.

Voir le programme des prochaines formations sur <http://www.guy-roulier-formations.com/rubrique,stage-aromatherapie-pour-tous,1066347.html>

## Introduction

Les huiles essentielles se sont introduites de notre vie quotidienne, devenant des éléments fondamentaux de notre bien-être et notre image et de notre santé tout en nous apportant une part de rêve et de plaisir sensoriel et agissant avec une grande efficacité pour réduire notre état de stress.

Les huiles essentielles entrent indifféremment dans les parfums les plus subtils, dans la composition de nombreux aliments conditionnés, de cires, de dentifrices, de déodorants, et de produits ménagers courants...). Mais attention aux parfums de synthèse pouvant contenir des substances allergisantes.

Ce retour vers le naturel n'est pas un effet de mode mais un changement profond dans notre façon de penser, dans nos rapports avec le monde environnant.

Notre société, après avoir pratiqué le culte de la chimie de synthèse, en a mesuré les limites et les effets cancérigènes de la pollution chimique sont dénoncées et combattues.

La crise économique et écologique mondiale nous amène à réfléchir, à remettre en cause notre société d'hyperconsommation et de développement incontrôlé et à revenir à un mode de vie plus écologique, plus équilibrant pour notre santé.

Nous cherchons des solutions alternatives et durables en réponse au stress engendré par le rythme et la pression de la vie moderne aggravés par les difficultés économiques.

Une des clefs de la santé durable est apportée par des produits naturels authentiques connus pour leurs vertus bénéfiques et dont le mode d'action est aujourd'hui parfaitement connu grâce au travail des chercheurs : les plantes aromatiques et leurs huiles essentielles.



**H.E.:** huile essentielle. Composé naturel huileux odoriférant et volatile extrait par distillation des différentes parties des végétaux dits .

**Ess.:** essence naturelle: composé aromatique extrait par expression du zeste de certains fruits (citron, mandarine, orange...).

**Oléorés.:** oléorésine (baume) extrait par incision du tronc de certains . arbres. L'huile essentielle est extraite du baume par distillation.

**H.A. :** hydrolat aromatique ou eau florale : eau délicatement parfumée obtenue lors de la distillation à la vapeur d'eau des plantes aromatiques.

**H.G. :** Huiles végétales ou huiles grasses : composé gras naturel non volatile, contenu dans les noyaux de fruits et graines de certains végétaux.

**Hydrosol :** eau parfumée à faible teneur en huile essentielles obtenue par divers procédés différents de la distillation.

**V.E. :** voie externe (massage, bains). V.I. : voie interne (orale, aérosols).



## Du soleil à l'huile essentielle

Le soleil constitue la source d'énergie de toute vie terrestre.

Les végétaux ont constitué le premier maillon de la chaîne vitale, tirant leurs ressources des éléments constitutifs de leur univers :

Les substances odoriférantes (essences, baumes) sont élaborés dans des cellules sécrétrices des plantes, situées dans les fleurs, fruits, feuilles, écorces, bois et racines...

Ces végétaux qualifiés d' « aromatiques » permettent d'obtenir deux produits :

- + une « essence par expression (zestes d'agrumes) ou
- + une « huile essentielle » par distillation à la vapeur d'eau des diverses parties du végétal.

D'autres procédés d'extraction existent (enfleurage, macération, CO<sup>2</sup> supercritique).

La liste d'huiles essentielles, oléorésines et plantes du bien-être se limite à celles qui sont dénuées de risque toxique et que je conseille pour un usage familial.

Elles possèdent souvent plusieurs indications pour un usage personnel ou familial moyennant certaines précautions d'emploi (dilution, dosage, mode d'application, durée dans le temps...), qui seront indiquées pour chacune d'elles.



## Le nom des plantes aromatiques.

Tout comme vous, les plantes aromatiques possèdent un nom de famille qui regroupe des plantes ayant des traits communs comme la forme des fleurs, des feuilles, des fruits et deux prénoms (genre et espèce).

La lavande vraie ou lavande fine appartient à la famille des *LAMIACEAE* (Lamiacées = ancien nom Labiées).

Dans le but d'éviter les confusions, l'identité des plantes doit être indiquée par un binôme latin : ex *Lavandula vera*, *Aniba rosaeodora*, *mentha piperita*, *pelargonium graveolens*, *rosa rubiginosa*) et je vous demande d'apporter la plus grande attention à ce nom lorsque vous achetez un produit.

Il existe en effet des lavandes hybrides, des géraniums et des menthes de fragrances différentes et donc de compositions différentes.

Ces différences olfactives vont de pair avec des différences d'action, comme nous le verrons succinctement dans de livre d'initiation. Si vous voulez en savoir plus : lien naturemania et pour approfondir lire "Les huiles essentielles pour votre santé"

<http://www.naturemania.com/livres/poster.html>

Les caractères et la finesse d'une HE dépendent aussi de critères géographiques ou climatiques autant que du soin apporté à la distillation.

Le « must » dans ce cas peut provenir de la région de culture (terroir). Par exemple la lavande de Provence, le géranium odorant « Bourbon », mastic de Chio...



## Savoir choisir vos H.E.

Pour les soins du corps, exigez des huiles essentielles, baumes, eaux florales, huiles végétales 100% purs et naturels, répondant aux 5 critères suivants :

**1) Espèce botanique** : il est essentiel de connaître avec précision l'espèce botanique des plantes utilisées car un même terme peut désigner des produits différents (binôme latin).

**2) Indication de la partie du végétal** d'où est extraite l'huile essentielle. Exemple des rutacées : zeste, feuilles (petitgrain), fleurs (néroli)...

**3) Précision du chimiotpe** (type chimique) pour certaines H.E.. Certaines espèces varient en effet considérablement de composition biochimique en fonction de paramètres génétiques et bioclimatiques.

C'est le cas notamment du thym.

**4) Origine** géographique, mode de culture. Les produits doivent être issus :

—soit de cueillette sauvage provenant des forêts tropicales ou de zones éloignées des zones polluées,  
—soit de culture biologique, —soit de cultures traditionnelles contrôlées,  
dans des zones rurales non polluées.

5) Le mode d'extraction :

—les huiles essentielles sont extraites à la vapeur d'eau à faible pression (les eaux florales sont recueillies lors de la distillation des H.E.).

—les essences sont extraites par pression (zestes d'agrumes)

## Règles à respecter, pour un bon usage

Veillez au respect de certains principes de base :

- 1) Utilisez de préférence la voie externe (massages, bains). Elle ne présente aucun inconvénient si on sait choisir des huiles essentielles douces et diluées (s'abstenir si l'on est allergique). Pas d'application chez la femme enceinte, le nourrisson et le jeune enfant sans avis médical.
- 2) Ne mettez jamais d'huile essentielle, même diluée, dans les yeux ni dans les oreilles. En cas de projection dans les yeux, nettoyez avec un coton imbibé d'huile végétale (olive, colza, tournesol...).
- 3) Bien choisir le moyen d'absorption :
  - ✚ la voie externe (V.E.) est toujours préférable en massages, bains ou aérosols..
  - ✚ la voie interne (V.I.) doit être employée avec prudence à faible dose (s'abstenir si l'on est allergique).
- 4) Respecter les doses physiologiques :

Voie interne: diluer de préférence l'HE à 10% dans de l'huile ou un dispersant naturel. Pas plus d'une goutte d'H.E. par tranche de 10 kg corporel. Pas d'usage continu.

Voie externe: en onctions : 5 à 10 gouttes en onctions diluées à 5 ou 10%

Bains: 25 à 50 gouttes par bain diluées de 1 à 5% dans une base neutre.
- 5) Evitez les H.E. agressives pour la peau (thym, sarriette, origan, cannelle).
- 6) Attention l'été aux H.E. photo-sensibilisantes (bergamote, citron, orange, pamplemousse, mandarine et autres zestes d'agrumes), augmentent la sensibilisation à la lumière solaire. Pas d'application avant l'exposition au soleil.
- 7) Stockez vos H.E. à l'abri de la lumière et de la chaleur et hors de portée des enfants. Garder votre flacon bien fermé pour éviter l'oxydation.

---

## Comment les huiles essentielles agissent-elles sur notre corps ?

Les composés végétaux contenus dans les huiles essentielles, essences et oléorésines agissent sur notre organisme :

**1) directement sur notre épiderme** (onctions, bains, massages) en favorisant, par activation de la micro-circulation, la nutrition des tissus, la régénérescence cellulaire et l'élimination des déchets et toxines du métabolisme.

**2) sur notre équilibre acido-basique** (assainissement du milieu intérieur).

**3) sur notre équilibre nerveux** selon les huiles essentielles utilisées (yin- relaxantes , yang-tonifiantes ou yin/yang équilibrantes).

**4) sur notre énergie générale** : les huiles essentielles, essences et oléorésines doivent leur action énergétisante à un apport d'électrons (action relaxante), de protons (action acidifiante), ou à une captation d'électrons (action positivante).

**5) au plus profond de notre inconscient**, sur notre équilibre émotionnel, par l'odorat et le cerveau limbique, la perception variant selon notre terrain biologique et culturel.

Cet effet sur les parties les plus intimes de notre cerveau constitue une des clefs de l'étonnant pouvoir qu'exercent sur nous les molécules odoriférantes des huiles essentielles : les parfums agissent , en fonction de leur composition, sur les états émotionnels et les organes qui leur correspondent (tableau des 5 éléments).

Cette synergie bienfaisante explique notre attirance vers les substances aromatiques naturelles qui nous apportent une réponse immédiate, peu coûteuse et sans effets nocifs - lorsqu'elles sont bien choisies et bien employées - face aux multiples stress de la vie quotidienne.

## L'influence du parfum sur votre inconscient

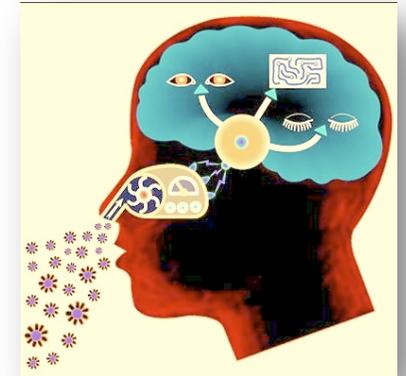
L'odorat constitue parmi les cinq sens, celui qui est, de loin, le moins développé chez l'homme moderne.

Son rôle est pourtant fondamental dans nos rapports avec l'environnement.

A la différence des autres sens qui peuvent aisément se mesurer, l'odorat reste une fonction personnelle à chaque individu liée au vécu de chacun, à son éducation, à son environnement passé et présent.

La sensation d'une odeur combine deux éléments : l'élément qualitatif qui nous la fait immédiatement classer en agréable ou désagréable et un élément descriptif de l'odeur (concentration, identification).

La zone olfactive se situe à la partie supérieure des fosses nasales s'étendant sur une surface de 3 cm<sup>2</sup>.



## Comment une odeur parvient-elle à notre cerveau ?

Lorsque nous humons un bouton de rose épanoui, les fines particules aromatiques émises par les pétales parviennent à la partie supérieure des fosses nasales pour stimuler les récepteurs nerveux spécialisés.

Les molécules déclenchent à leur contact une réaction électrique qui se propage. L'information olfactive est ensuite concentrée avant d'être transmise au bulbe olfactif puis au cortex olfactif, dont la mémoire vive reconnaît l'odeur ou intègre la nouvelle donnée.

## Parfums et tempéraments

Les connaissances modernes de la physiologie olfactive ne font que confirmer et affiner la tradition orientale qui attribuait une influence des couleurs, des saveurs, des odeurs sur le fonctionnement de nos organes.

Cette conception repose sur la division en éléments de tous les êtres vivants.

Les neuro-physiologistes ont démontré l'influence des odeurs sur certains de nos comportements.

La variabilité des résultats semble confirmer le rôle prépondérant du terrain du sujet.

Ainsi le parfum de lavande aura des effets relaxants sur les sujets toniques et stimulant sur les personnes fatiguées ou atoniques.

***La planche murale Herbarium aromaticum (disponible sur [naturemania.oxatis.com](http://naturemania.oxatis.com)) donne un aperçu des effets tonifiants, équilibrants ou relaxants des huiles essentielles les plus importantes pour votre santé.***



## L'école du nez : apprenez à reconnaître les arômes, parfums, fragrances.

Il s'agit là de la partie la plus passionnante de mes stages de formation. Chaque HE, chaque baume est composé d'un nombre variable de composants variant de quelques molécules caractéristiques (bouleau, gaulthérie, bois de rose), à plus de 250 pour les huiles essentielles complexes.

**Voici quelque exemples de fragrances que nous étudions à l'aide de mouillette parfumeur :**

Chavicol méthyl-ether ou estragole : odeur anisée et douce : basilic, estragon.

Cinéole 1,8 ou eucalyptole : odeur camphrée typique de l'eucalyptus globulus et radiata, melaleuca, ravensara, donnant une note particulière au laurier et au romarin.

Citral : mélange de néral et géraniol, caractérisant l'odeur de citron.

Citronnellal (rhodinal): commun à l'eucalyptus citriodora et à la citronnelle, plus fort que le citral.

Citronnellol (rhodinol) : odeur de pétales de rose (géranium rosat, palmarosa, rose centifolia).

Esters : odeur agréable et fruitée de type formiate de citronellyle (géranium bourbon).

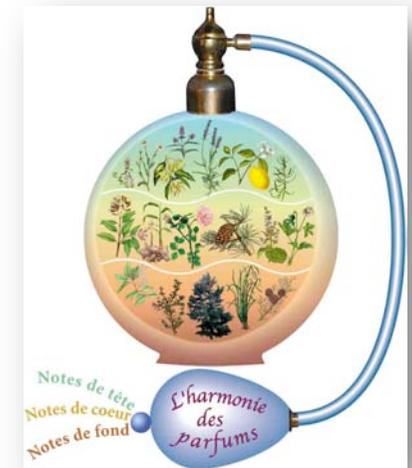
Géraniol : odeur florale délicate de la rose.

Linalol : odeur prononcée caractéristique du bois de rose.

Menthol : odeur fraîche intense, lacrymogène.

Monoterpènes: caractéristiques des sapins, pins, genévriers, cistes, cyprès...

Sesquiterpènes: odeur douce et pénétrante rencontrée dans certains épices, aromates et oléorésines (copaïba, élémi, myrrhe, encens).



## Principaux constituants des huiles essentielles anti-stress

Comme toute substance, les huiles essentielles se caractérisent par une composition biochimique analysable. Ainsi les vertus traditionnelles reconnues des plantes ne sont pas le fruit du hasard ni de croyances erronées. Ces vertus s'expliquent par la synergie de leurs différents composants.

### Quelques composants des H.E. anti-stress.

LES ALCOOLS. : toniques, assainissants , énergétisants.

LES DIONES : relaxantes, anti-choc, cicatrisantes.

LES ALDEHYDES TERPENIQUES : relaxantes, stimulent la microcirculation.

LES MONOTERPENES : toniques généraux, assainissants atmosphériques.

LES SESQUITERPENES : assainissants, énergétisants, anti-inflammatoires.

LES ESTERS : relaxants, déstressants, décongestionnants, équilibrants.

LES ETHERS : relaxants, équilibrants nerveux.

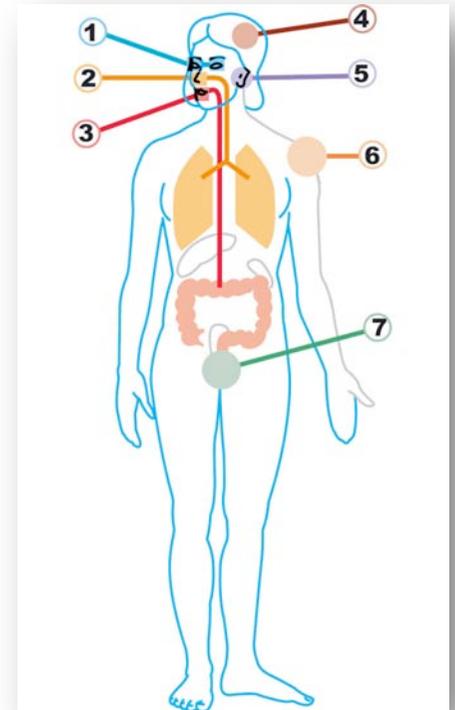
LES OXYDES : assainissants aériens, équilibrants.

## Les principales vertus des huiles essentielles et baumes

Leur action et leur pouvoir régulateur sur notre organisme découlent logiquement de la synergie de leurs éléments constitutifs.

L'effet thérapeutique préventif et curatif des plantes et huiles essentielles étant traité dans d'autres ouvrages<sup>1</sup>, nous ne ferons ici que les citer. Notre propos se limitera dans cet ouvrage à évoquer leurs vertus hygiéniques, cosmétiques et régulatrices sur notre équilibre vital.

- + **Vertus antimicrobiennes en général**
- + **Vertus relaxantes et anti-stress**
- + **Vertus tonifiantes et énergisantes**
- + **Vertus tonifiantes de la microcirculation**
- + **Vertus énergétisantes**
- + **Vertus régénérantes**
- + **Vertus assainissantes atmosphérique**
- + **Vertu désodorisante**
- + **Vertus médicinales**



<sup>1</sup> Lire notamment notre ouvrage de référence : "Les huiles essentielles pour votre santé"

## Effets indésirables des HE

Le bon usage des huiles nécessite la connaissance des effets indésirables et des précautions d'emploi .

**Effet allergisant** : il est dû à certaines molécules comme le cinnamaldéhyde, les hydroperoxydes de la térébenthine (formés pendant le stockage) ou à l'usage immodéré d'une H.E. non diluée et sur une longue durée. Si l'on est allergique, s'abstenir de toute application d'huiles essentielles contenant des terpènes.

**Effet photosensibilisant** : il est dû aux furano-coumarines contenues dans les essences d'agrumes. Jamais d'emploi pur ou concentré avant de s'exposer au soleil (bergamote, citron, orange, pamplemousse... ) sous peine de voir apparaître des taches foncées indélébiles.

## Danger de certaines huiles essentielles

Il est important de connaître les effets de certaines huiles essentielles qui peuvent présenter un danger pour la santé. Rassurez-vous, aucune de celles qui présentent un risque n'est recommandée dans ce livre.

Avant toute utilisation bien lire la fiche plante de fin d'ouvrage afin de connaître les contre-indications et toxicité éventuelles ainsi que le mode d'emploi recommandé.

Dans tous les cas, abstention de toute application sous quelque forme que ce soit chez la femme enceinte et chez le jeune enfant sauf prescription médicale justifiée.

## Quatre huiles essentielles antistress par les 20 meilleures

### ***Cananga odorata genuina***

Ylang-ylang), *Cananga odorata microphylla* (cananga).

Ylang-Ylang ( fleurs). Ylang-ylang oil Totum ou super.

Origine : Comores, Madagascar, Brésil, Réunion.

Principaux constituants: linalol, acétate de benzyle, de géranyle, p-crésol

Vertus traditionnelles reconnues: régulateur du système cardiaque : hypotenseur, calmant du système sympathique, relaxant, anti-stress.

Modes d'utilisation: V.E. : huile de massage, bains aromatiques, parfums.



### CONSEILS ANTI-STRESS

Cette HE est à utiliser si votre tension a tendance à être élevée, si votre rythme cardiaque est plutôt élevé<sup>2</sup>.

Aérosol : inhalation directe.

Onctions aromatiques.

<sup>2</sup> Lire : "Les 12 clefs de la santé durable" Connais-toi toi-même et Terrain neuro-végétatif.

## ***Lavandula vera L.***

Autres noms : L. officinalis, L. angustifolia.

Lamiaceae. Lavande vraie (sommités fleuries). Oil of Lavender. Aceite Esencial de Lavanda. Lavendelöl.

Origine : Sud-est de la France

Principaux constituants : acétate de linalyle (+ de 40%), linalol, terpinène 4-ol, lavandulol, 1,8 cinéole, .

Vertus traditionnelles reconnues: Anti-infectieuse et anti-inflammatoire, cicatrisante, antispasmodique, décontractante musculaire et relaxante nerveuse.

Principaux modes d'utilisation : V. E.: relaxante en massage de la colonne vertébrale et des muscles, massage ponctiforme des plexus et de l'abdomen, bains. Soins de la peau, et des ongles. Aromasynergie relaxante (bains, baumes). Massage des points antistress et des plexus, massage musculaire et de l'abdomen.

## ***Picea mariana***

Epicea noir ou épinette noire (feuilles) . Black spruce.

Origine : Canada.

Principaux constituants: huile essentielle riche en pinènes, carène, acétate de bornyle.

Vertus traditionnelles reconnues antiseptique respiratoire, antirhumatismale , recharge énergétique du plexus solaire, stimule les défenses immunitaires , combat les effets du stress.

Mode d'utilisation : massages, bains tonifiants et revitalisants. Massage tonique des points du dos.

Aromasynergie : associée à copaïba, romarin, mentha...



## ***Citrus aurantium***

Oranger bigarade (zeste, feuilles, fleurs). Orange oil, petitgrain oil, neroli oil.

Origine: Brésil, U.S.A., Israël, Italie, Espagne, Afrique, Amérique centrale et du sud., Australie.

Principaux constituants: variables selon parties de la plante.

Zeste.: limonène, esters, décanal, néral... Feuilles (petitgrain): linalol, acétate de géranyle, ac. de linalyle, ac. de néryle.

Fleur (néroli) : linalol, géraniol, nérol, acétates, jasmone...

Vertus traditionnelles reconnues:

Essence naturelle (zeste pressé) : relaxante, calmante, anti-spasmodique, tonique cutané, circulatoire.

**H.E. de Petitgrain bigarade** (feuilles): anti-stress, calmant du système nerveux sympathique, digestif.

**H.E. Néroli** (fleurs): rééquilibrante du système nerveux

Principaux modes d'utilisation : en applications sur le plexus solaire, en massage doux le long de la colonne vertébrale.

---

## OUVRAGES DES MÊMES AUTEURS

### Ouvrages numériques

**Gratuit : E-book "Santé durable attitude"** à télécharger gratuitement sur <http://www.naturemania.com/livres/poster.html>

Collection « Les clefs de la santé durable » en vente sur <http://www.naturemania.oxatis.com>

### Ouvrages papier

#### Alain et Guy ROULIER

**L'Ostéopathie : deux mains pour vous guérir.** Origine, principes et techniques. Indications thérapeutiques (Éditions Dangles, première édition 1987). Réédition complète 2010.

**Les Huiles essentielles pour votre santé.** Traité pratique d'aromathérapie : propriétés et indications thérapeutiques des essences de plantes (Éditions Dangles Nouvelle édition couleur 445 pages). Editions Pocket 2011.

**Le Livre du dos.** Comment défendre, protéger et soigner votre colonne vertébrale (Éditions Dangles).

**La méthode naturelle anti-âge.** 2002. Edition Guy Roulier 2001. Réédition Dangles 2005.

**La méthode naturelle anti-stress.** Editions Guy Roulier

**La Santé au féminin.** Hygiène, prévention et traitements naturels des maladies féminines (Éd. Dangles épuisé)).

**La Santé au masculin.** Hygiène, prévention et traitements naturels des maladies masculines (Ed. Dangles, épuisé).

**Fabuleuse Amazonie.** Ses plantes et huiles essentielles. Guy Roulier Dangles.

**L'Ostéopathie clef de votre santé.** Ed. Guy Roulier

**Posters illustré par Alain Roulier :** « Herbarium aromaticum » et « Les huiles essentielles. Aromathérapie pratique ». 44 plantes aromatiques avec indications. En vente sur [www.naturemania.oxatis.com](http://www.naturemania.oxatis.com)