



Form**Vital**

AROMATHÉRAPIE

**LA SANTÉ  
AU NATUREL**



**AKEO**  
vivre autrement

DISTRIBUÉ PAR AKEO-NOAO S.A. 19, RUE JACOB 750106 PARIS - FRANCE - TÉL. : 02 32 77 27 87 / [www.akeo.fr](http://www.akeo.fr)  
DOCUMENT NON CONTRACTUEL.



Si vous imprimez ce document, pensez à le trier !

## FICHES TECHNIQUES HUILES ESSENTIELLES

### RAVINTSARA

**Nom latin : CINNAMOMUM CAMPHORA**

**Partie utilisée : feuilles**

**Famille botanique : Lauracées**

**Origine : Madagascar**

**Obtention : distillation à la vapeur d'eau des feuilles**

#### ✓ PROPRIÉTÉS SANTÉ :

- Antivirale puissante, surtout sur la sphère respiratoire
- Stimulante de l'immunité
- Stimulante de l'appareil cardiorespiratoire, expectorante, mucolytique
- Antibactérienne

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS SANTÉ :

- Confort respiratoire : en mélange dans une huile végétale (dilution à 10%). Appliquer localement votre mélange en massage ou friction sur le torse et la partie haute du dos. 3 gouttes à répartir dans le bas du dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax, 4 à 5 fois par jour, jusqu'à amélioration.
- Dégager la respiration : en inhalation sèche (quelques gouttes sur un support à humer) ou humide (quelques gouttes dans un bol d'eau chaude, respirer les vapeurs).
- Purification de l'air et respiration : en diffusion atmosphérique dans les pièces à vivre.
- Etat grippal : déposer une goutte sur une cuillère à café de miel, d'huile d'olive ou sur un sucre deux fois par semaine. En cas de maladie, jusqu'à 4 fois par jour. Par olfaction, 1 à 2 gouttes sur un support à humer.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BEAUTÉ :

- L'acné
- L'eczéma
- La varicelle
- L'herpès labial ou génital
- Le zona
- La cellulite et la rétention d'eau sur certaines parties du corps

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BEAUTÉ :

- Purifiant cutané : en mélange dans une huile végétale (dilution à 2%). Appliquer localement le mélange en massage ou friction sur la zone concernée. Veiller cependant à espacer les cures de traitement ou à observer 1 à 2 semaines de repos toutes les 3 à 4 semaines d'utilisation.
- Herpès : 1 goutte sur un coton-tige à tamponner sur le bouton, 5 fois par jour pendant 5 jours.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BIEN-ÊTRE :

- Équilibrante puissante du système nerveux
- Tonique, neurotonique, énergisante

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BIEN-ÊTRE :

- Équilibrant nerveux, calmant : en mélange dans une huile végétale (dilution à 5%). Déposer ce mélange sur les faces internes des poignets et le plexus solaire, et respirer profondément. A renouveler dès que le besoin se fait sentir.
- Facilite l'endormissement : en mélange dans une huile végétale (dilution à 5%). Appliquer localement le mélange en massage le long de la colonne vertébrale et sur le plexus solaire.
- Bien-être énergétique et psycho-émotionnel : en diffusion atmosphérique, lors d'une séance de méditation, de relaxation ou simple moment de détente. Renouveler plusieurs fois par semaine.
- Bain défatigant : en mélange dans votre préparation dispersible pour le bain (5 gouttes dans un bouchon de savon liquide). Verser le mélange dans l'eau chaude du bain.
- Fatigue intense : par voie cutanée et inhalation, 2 gouttes sur les poignets et respirer profondément, dès la baisse d'énergie.

#### ✓ CONTRE-INDICATIONS :

- S'utilise de façon ponctuelle et à doses limitées. Pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.
- Ne pas utiliser pendant les 3 premiers mois de la grossesse.
- A éviter chez les personnes asthmatiques.



## FICHES TECHNIQUES HUILES ESSENTIELLES

### ORANGE DOUCE

**Nom latin :** CITRUS SINENSIS L. SYN. CITRUS AURANTIUM VAR. DULCIS

**Partie utilisée :** péricarpe

**Famille botanique :** Rutacées

**Origine :** Afrique du sud

**Obtention :** expression à froid du péricarpe frais

#### ✓ PROPRIÉTÉS SANTÉ :

- Assainissant aérien
- Stomachique, carminative
- Tonique digestif

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS SANTÉ :

- Assainissement de l'air : verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur. Diffuser l'huile essentielle par plage de 15 minutes maximum.
- Troubles digestifs : 2 gouttes sur un comprimé neutre après le repas. À partir de 7 ans, par voie cutanée, 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur le ventre après le repas.
- Troubles nerveux et insomnie : en mélange dans une huile végétale (dilution à 5%), en friction sur le plexus solaire ou la plante des pieds, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.
- Constipation : ingérer 1 à 2 gouttes 3 fois par jour, sur un demi sucre, ou dans 1 cuillère à café de miel ou d'huile végétale, jusqu'à amélioration sensible.
- Nausées : 1 à 2 gouttes sur un support à humer.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BEAUTÉ :

- Tonifiant et fruité : en tant qu'ingrédient jusqu'à 2% dans vos préparations cosmétiques
- Tonique de l'épiderme
- Apporte un parfum doux et fruité, très agréable

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BEAUTÉ :

- Cheveux gras, cheveux ternes, pellicules : diluer 2 gouttes dans le shampooing.
- Ingrédient pour des gels douches, des masques... Parfumés et fruités.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BIEN-ÊTRE :

Calmante, sédative

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BIEN-ÊTRE :

- Relaxation : en diffusion, verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur. Diffuser par plage de 15 minutes maximum.
- Aide à soulager les troubles du sommeil : en mélange dans une huile végétale (dilution à 5%). Venir appliquer le mélange sur le plexus solaire, la face interne des poignets et le long de la colonne vertébrale en massage.
- Détente, relaxation : en mélange dans la préparation dispersible (5 gouttes dans un bouchon de savon liquide). Verser le mélange dans l'eau chaude du bain.
- Stress et angoisse : 1 à 2 gouttes sur un support à humer.

#### ✓ EN CUISINE :

- Parfumer un plat : 1 à 2 gouttes pour aromatiser une préparation. Disperser l'huile essentielle dans un corps gras (huile, beurre) ou sirupeux (miel) pour l'intégrer dans la préparation.

#### ✓ CONTRE-INDICATIONS :

- S'utilise de façon ponctuelle et à doses limitées. Pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.
- Cette huile est photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil pendant au moins 6h après une application cutanée de cette huile.
- Ne pas utiliser pendant les 3 premiers mois de la grossesse.
- Peut être irritante pour la peau (dermocaustique) : toujours bien diluer dans une huile végétale pour usage cutané pour les peaux sensibles.



## FICHES TECHNIQUES HUILES ESSENTIELLES

### CITRON JAUNE

**Nom latin :** CITRUS LIMON L.

**Partie utilisée :** péricarde

**Famille botanique :** Rutacées

**Origine :** Italie

**Obtention :** expression à froid du péricarpe frais

#### ✓ PROPRIÉTÉS SANTÉ :

- Participe au bon fonctionnement de l'immunité naturelle, régule les métabolismes
- Régulatrice sur le système hépatique et anti-nausée
- Tonique digestif, carminatif, dépuratif général
- Antiseptique général et bactéricide
- Antivirale et assainissante aérienne en diffusion

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS SANTÉ :

- Jambes légères : en mélange dans une huile végétale (dilution à 10%). Appliquer localement le mélange en massages légers sur la zone concernée.
- Purification de l'air : verser le nombre de gouttes d'huile essentielle indiqué sur la notice de votre diffuseur et diffuser sur une plage de 15 minutes maximum.
- Nausée, vomissement, mal des transports : 1 goutte sur un support à humer.
- Digestion difficile : 1 goutte sur un support à la suite de chaque repas.
- Prévention des pathologies hivernales : en diffusion 10 à 15 minutes, 8 à 15 gouttes d'un mélange à part égale d'huiles essentielles d'Eucalyptus radié, de Palmarosa et de Citron.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BEAUTÉ :

- Tonique cutané
- Purifiante, équilibrante
- Ongles cassants, ongles mous
- Cheveux mixtes et gras
- Peaux mixtes à grasses, séborrhée du visage / Peaux à problèmes, peaux à tendance acnéique

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BEAUTÉ :

- Ongles cassants : en mélange jusqu'à 0,6% dans votre préparation cosmétique. Appliquer le mélange en massage le soir sur les ongles.
- Soins purifiants : en mélange jusqu'à 0,6% dans votre préparation cosmétique pour la peau de type gel nettoyant, gel moussant.
- Cellulite : 2 gouttes dans 8 gouttes d'huile végétale, en massage sur les zones les plus touchées, matin et soir. Faire une semaine de pause au bout de 3 semaines d'utilisation et recommencer si besoin.
- Cheveux gras et pellicules : 3 à 4 gouttes dans une noisette de shampooing.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BIEN-ÊTRE :

- Tonique général
- Dynamisante, stimulante

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BIEN-ÊTRE :

- Bien-être énergétique : en mélange dans une huile végétale (dilution à 5%). Appliquer quelques gouttes de votre mélange sur la zone du plexus solaire et respirer profondément.
- Tonus et bonne humeur : en diffusion atmosphérique, seule ou en mélange avec d'autres huiles essentielles (Orange douce, Pamplemousse, Pin sylvestre,...), à diffuser sur une plage de 15 minutes maximum.
- Detox : 2 gouttes sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche, 3 fois par jour en début de repas, idéalement en cure de 3 semaines.
- Coupe-faim : 1 goutte sur un support neutre à laisser fondre en bouche avant le repas.

#### ✓ PROPRIÉTÉS POUR LA MAISON :

- Désinfecter les surfaces
- Neutraliser les mauvaises odeurs

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS POUR LA MAISON :

- Pour faire un désinfectant multi-usages : 150 ml d'alcool à 90 °C, 350 ml d'eau, 5 gouttes d'huile essentielle de citron. Dans un flacon spray, mélanger tous les ingrédients. Puis, vaporiser les surfaces avec cette solution et essuyer avec une éponge sans rincer.
- Neutraliseur d'odeurs : verser quelques gouttes d'huile essentielle sur le diffuseur nomade. Déposer le diffuseur nomade dans une armoire, placards, sur le linge, le mobilier, et même dans les chaussures.

#### ✓ EN CUISINE :

- Préparer une huile ou un sirop aromatisé aux agrumes, parfumer pains d'épices, crêpes, gâteaux, cakes, financiers... Pour apporter une touche originale aux compotes et confitures. S'associe avec les crustacés, fruits de mer mais également avec les plats chauds à base de courgettes et les plats exotiques au lait de coco...

#### ✓ CONTRE-INDICATIONS :

- S'utilise de façon ponctuelle et à doses limitées. Pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.
- Ne pas s'exposer au soleil pendant au moins 8 h après l'application de cette huile très photosensibilisante.
- Pour l'utilisation en cosmétique, il est recommandé de préférer l'huile essentielle de Citron sans furocoumarines.
- Irritante à l'état pur, utiliser diluée pour toute application cutanée.
- Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- En cas de calcul biliaire, demander un avis médical.



## FICHES TECHNIQUES HUILES ESSENTIELLES

### TEA TREE

**Nom latin :** MELALEUCA ALTERNIFOLIA

**Partie utilisée :** feuilles

**Famille botanique :** Myrtacées

**Origine :** Chine

**Obtention :** distillation à la vapeur d'eau des feuilles

#### ✓ PROPRIÉTÉS SANTÉ :

- Infections buccales : aphtes, abcès, gingivites, caries, parodontites
- Infections O.R.L. : rhumes, bronchites, otites, sinusites, angines, rhinopharyngites, maux de gorge, laryngites
- Infections gynécologiques ou urinaires : mycoses, vaginites, cystites, urétrites
- Infections cutanées : abcès cutanés, furoncles, herpès, bouton de fièvre
- Parasitoses cutanées ou intestinales : gale, teigne, amibes, ascaris, vers intestinaux

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS SANTÉ :

- Mycose cutanée : 1 goutte pure sur la mycose, matin et soir après avoir bien nettoyé la zone touchée. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation. À partir de 3 mois, et pour les femmes enceintes de plus de 3 mois, diluer 1 goutte dans 9 gouttes d'huile végétale, matin et soir après avoir bien nettoyé la zone touchée. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.
- Angine : 2 gouttes mélangées à du miel, 3 fois par jour, jusqu'à disparition de la douleur. Pour les femmes enceintes de plus de 3 mois, privilégier la voie cutanée, en diluant 1 goutte dans 9 gouttes d'huile végétale, en massage sur la gorge.
- Infections ORL, bronchite, rhume, grippe : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours. Pour les femmes enceintes de plus de 3 mois, par voie cutanée, 1 goutte diluée dans 9 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.
- Herpès : 1 goutte pure directement sur l'herpès, toutes les 2 heures, jusqu'à disparition de l'herpès. Pour les femmes enceintes de plus de 3 mois, par voie cutanée, 1 goutte diluée dans 9 gouttes d'huile végétale sur l'herpès, 2 à 3 fois par jour jusqu'à disparition de l'herpès.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BEAUTÉ :

- Peaux à problèmes, acné, boutons
- Hygiène bucco-dentaire
- Gels antiseptiques, savons purifiants, soins déodorants
- Toilette intime
- Soins capillaires anti-pelliculaires

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BEAUTÉ :

- Pour l'acné : 1 goutte pure sur chaque bouton, matin et soir après s'être lavé le visage, jusqu'à disparition de l'acné. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.
- Pour l'hygiène buccale et dents blanches : incorporer une goutte sur le dentifrice lors du brossage.
- Pellicules : mélanger 3 à 4 gouttes à une noisette de shampooing.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BIEN-ÊTRE :

- Stimulante et tonique,
- Lutte contre la fatigue et l'épuisement nerveux

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BIEN-ÊTRE :

- Fatigue physique, fatigue psychique : en inhalation 2 gouttes sur un support à humer ou 2 gouttes diluées dans une cuillère à café d'huile végétale pour application sur la plante des pieds, ou au plexus en cas de fatigue cardiaque.
- Stress : en inhalation, 2 gouttes sur un support à humer ou 2 gouttes diluées dans une cuillère à café d'huile végétale pour application sur la plante des pieds.

#### ✓ PROPRIÉTÉS POUR LA MAISON :

- Désinfecte les surfaces, repousse les insectes en diffusion.

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS POUR LA MAISON :

- Pour assainir le linge de maison : ajouter 10 gouttes à 50 ml de votre préparation de lessive.
- Pour le ménage des sols ou sanitaires : ajouter 10 gouttes à 50 ml de votre préparation.
- Nettoyage des surfaces (évier, salle de bain...) : 5 à 10 gouttes + 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude sur une éponge.

#### ✓ CONTRE-INDICATIONS :

- S'utilise de façon ponctuelle et à doses limitées. Pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.
- Déconseillé dans les 3 premiers mois de grossesse.



## FICHES TECHNIQUES HUILES ESSENTIELLES

### MENTHE POIVRÉE

**Nom latin : MENTHA PIPERITA L. VAR PIPERITA**

**Partie utilisée : parties aériennes**

**Famille botanique : Lamiacées**

**Origine : Inde**

**Obtention : distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes**

#### ✓ PROPRIÉTÉS SANTÉ :

- Tonique et stimulant digestif, pancréatique et nerveux
- Anesthésique et antalgique, calme les démangeaisons.
- Rafraîchissante
- Anticatarrale, expectorante, mucolytique
- Décongestionnant nasal, libère la sphère respiratoire
- Favorise le bon fonctionnement hépatique et prostatique
- Bactéricide et fongicide
- Anti-inflammatoire intestinale et urinaire

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS SANTÉ :

- Confort articulaire : en mélange dans une huile végétale (dilution à 10%). Appliquer localement le mélange en massages légers sur la zone concernée (effet réfrigérant très puissant).
- Maux de tête : en mélange dans une huile végétale (dilution à 5%). Appliquer localement le mélange en massages légers sur les tempes (effet réfrigérant très puissant) + 2 gouttes pures en bas de la nuque.
- Rafraîchir l'atmosphère : en diffusion atmosphérique de 10 à 15 minutes, en synergie avec d'autres huiles essentielles, 8 à 15 gouttes d'un mélange à part égale.
- Nausées : 2 gouttes sur un support à humer au besoin.
- Mauvaise haleine (à usage ponctuel) : 1 goutte sur un comprimé neutre ou un sucre.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BEAUTÉ :

- Acné
- Anti-prurigineuse
- Lutte contre les bactéries et purifie

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BEAUTÉ :

- Pour les boutons : ajouter 4 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée et 8 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree à 30 ml de gel d'aloë vera. Appliquer ce mélange localement sur les imperfections.
- Eczéma, urticaire : diluer très fortement (entre 5 à 10 %) dans une huile végétale et appliquer sur la zone à traiter. Soit entre 0,5 ml et 1 ml (20 gouttes) d'huile essentielle dans un flacon de 10 ml.
- Cuir chevelu sain : 3 à 4 gouttes dans une noisette de shampooing.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BIEN-ÊTRE :

- Tonique et stimulante nerveuse et générale
- Rafraîchissante

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BIEN-ÊTRE :

- Choc, traumatisme : en mélange dans une huile végétale (dilution à 10%). Appliquer localement et avec précautions votre mélange en massages légers sur la zone concernée (effet réfrigérant très puissant).
- Pour son effet stimulant : en diffusion atmosphérique de 10 à 15 minutes maximum.

#### ✓ EN CUISINE :

- Goût frais mentholé intense pour desserts, confiseries...

#### ✓ CONTRE-INDICATIONS :

- S'utilise de façon ponctuelle et à doses limitées. Pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.
- Interdite chez les femmes enceintes et allaitantes, les sujets épileptiques, les enfants moins de 7 ans et les personnes âgées.
- Réserver à un usage très localisé ou très dilué. Ne pas utiliser en bain.
- En diffusion, diluer dans d'autres huiles essentielles plus douces (dosage à 15 % max).



## FICHES TECHNIQUES HUILES ESSENTIELLES

### LAVANDE OFFICINALE

**Nom latin :** LAVANDULA OFFICINALIS L.

**Partie utilisée :** sommités fleuries

**Famille botanique :** Lamiacées

**Origine :** Bulgarie

**Obtention :** distillation à la vapeur d'eau des sommités fleuries

#### ✓ PROPRIÉTÉS SANTÉ :

- Antiseptique
- Antibactérienne
- Facilite l'expectoration des sécrétions
- Facilite l'élimination des gaz
- Facilite la digestion
- Soulage les douleurs de spasmes (antispasmodique)
- Lutte contre les parasites intestinaux (antiparasitaire)

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS SANTÉ :

- Pour les piqûres ou brûlures : 1 à 2 gouttes pures sur la zone.
- Règles douloureuses : diluer à 20 % dans une huile végétale pour masser le bas-ventre.
- Hypertension artérielle, palpitations : en olfaction tout au long de la journée ; déposer une goutte sur chaque poignet ou respirer au-dessus du flacon. On peut également la diluer à 20 % dans une huile végétale pour masser le plexus solaire, la colonne vertébrale, le haut du dos et la plante des pieds.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BEAUTÉ :

- Antiseptique
- Antibactérienne
- Cicatrisante : agit sur les plaies, brûlures, ulcères, irritations cutanées
- Régénère les cellules de la peau
- Stimule la micro-circulation : agit sur les problèmes de phlébites, artérites, œdèmes...

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BEAUTÉ :

- Anti-poux : intégrer 2 gouttes dans une noisette de shampoing à chaque lavage.
- Coup de soleil, prurit, mycose... : diluer à 3% dans une huile végétale et appliquer sur la zone douloureuse.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BIEN-ÊTRE :

- Aide à l'endormissement
- Calmante
- Sédatrice
- Aide à chasser les migraines (antimigraineux)

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BIEN-ÊTRE :

- Troubles du sommeil : 2 gouttes sur le plexus solaire ou sur la taie d'oreiller.
- Pour chasser le stress : préparer un bain d'eau chaude, diluer 5 gouttes dans un bouchon de savon liquide.
- Anxiété, stress des enfants : déposer de 1 à 2 gouttes sur l'oreiller ou sur un mouchoir et humer.

#### ✓ POUR LA MAISON :

- Parfume le linge.

#### ✓ EN CUISINE :

- Parfumer un plat : 1 à 2 gouttes pour aromatiser une préparation. Disperser l'huile essentielle dans un corps gras (huile, beurre) ou sirupeux (miel) pour l'intégrer dans la préparation.

#### ✓ CONTRE-INDICATIONS :

- S'utilise de façon ponctuelle et à doses limitées. Pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.
- Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.



## FICHES TECHNIQUES HUILES ESSENTIELLES

### EUCALYPTUS RADIÉ

**Nom latin : EUCALYPTUS RADIATA**

**Partie utilisée : feuilles**

**Famille botanique : Myrtacées**

**Origine : Afrique du sud**

**Obtention : distillation à la vapeur d'eau des feuilles**

#### ✓ PROPRIÉTÉS SANTÉ :

- Expectorant, Mucolytique
- Antifongique, Bactéricide
- Antiviral
- Anti-Inflammatoire

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS SANTÉ :

- En cas de rhume : dans une tisane (préalablement mélangées dans une cuillère à café de miel ou un sucre), 4 fois par jour pendant 2 jours.
- Pour dégager le nez : en inhalation, déposer 3 gouttes sur un support et inspirer longuement 5 fois par jour, jusqu'à amélioration.
- Toux grasse : 1 goutte dans 10 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours.
- Sinusite : 5 gouttes dans un bol d'eau fumante, en l'absence de fièvre, durant 1 à 10 minutes, inhaler profondément les vapeurs chaudes en position assise. En application cutanée, 1 goutte au niveau des sinus (pas trop près des yeux).
- Prévention des pathologies hivernales : en diffusion 10 à 15 minutes, 8 à 15 gouttes d'un mélange à part égale d'huiles essentielles d'Eucalyptus radié, de Palmarosa et de Citron jaune.
- Calmer une otite : 2 gouttes, en application autour du lobe de l'oreille, à répéter 3 fois par jour, pendant 5 jours.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BEAUTÉ :

- Purifiante
- Rafraîchissante
- Antiseptique
- Antibactérienne

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BEAUTÉ :

- Pour un soin purifiant : ajouter 2 à 3 gouttes dans votre gel nettoyant ou gel douche.
- Démangeaisons du cuir chevelu : en application sur le cuir chevelu à raison de 3 à 4 gouttes diluées dans une noisette de shampooing.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BIEN-ÊTRE :

- Positivante
- Favorise la mémoire, la concentration

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BIEN-ÊTRE :

- Relaxant, énergisant : en diffusion atmosphérique de 10 à 15 minutes, lors d'un moment de relaxation ou détente. Renouveler plusieurs fois par semaine.
- Relaxant, positivant : en mélange dans une huile végétale (dilution à 5%). Déposer ce mélange en massage au niveau de chaque face interne du poignet. Puis, joindre les deux mains en recouvrant le nez et prener 3 inspirations lentes et profondes du mélange. A renouveler plusieurs fois par jour.
- Fatigue : en massage sur le bas du dos, diluée à 20 % dans une huile végétale.

#### ✓ POUR LA MAISON :

- Pour assainir l'air : en diffusion 10 à 15 minutes, 8 à 15 gouttes d'un mélange à part égale d'huiles essentielles d'Eucalyptus radié, de Tea Tree et de Citron jaune.

#### ✓ EN CUISINE :

- Parfumé un plat : 1 à 2 gouttes pour aromatiser une préparation. Disperser l'huile essentielle dans un corps gras (huile, beurre) ou sirupeux (miel) pour l'intégrer dans la préparation.

#### ✓ CONTRE-INDICATIONS :

- S'utilise de façon ponctuelle et à doses limitées. Pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.
- Déconseillée dans les trois premiers mois de la grossesse.
- Déconseillée chez les asthmatiques.
- Chez les enfants au dessous de 12 ans, éviter l'automédication.



## FICHES TECHNIQUES HUILES ESSENTIELLES

### NIADULI

**Nom latin :** Melaleuca quinquenervia viridiflora

**Partie utilisée :** feuille

**Famille botanique :** Myrtacées

**Origine :** Madagascar

**Obtention :** distillation à la vapeur d'eau des feuilles

#### ✓ PROPRIÉTÉS SANTÉ :

- Expectorante
- Anti inflammatoire
- Spasmolytique et bronchodilatatoire
- Décongestionnante et antitussive
- Antibactérien
- Antiviral
- Antifongique
- Antiparasitaire
- Immunostimulante

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS SANTÉ :

- Grippe : par voie orale, 2 gouttes sur un comprimé neutre ou une cuillère de miel, 3 fois par jour pendant 5 jours. Par voie cutanée, diluer 1 goutte dans 9 gouttes d'huile végétale, à masser sur les poignets, le plexus solaire et la plante des pieds.
- Rhume : par voie orale, 2 gouttes sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 7 jours. Pour les enfants de plus de 3 ans, privilégier la voie cutanée et veiller à diluer l'huile essentielle à 20 % minimum dans une huile végétale.
- Infections de l'oreille : 1 goutte d'huile essentielle de Niaouli + 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie + 2 gouttes d'huile végétale d'amande douce, 1 goutte de ce mélange en massage sur le pourtour de l'oreille, 3 fois par jour (jamais à l'intérieur).
- Sinusite : déposer 1 à 2 gouttes pures sur les sinus et masser. En inhalation, associer 2 gouttes de Niaouli et 3 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans un bol d'eau frémissante et procéder à une inhalation pendant 15 minutes, 2 fois par jour, et rester chez soi dans l'heure qui suit l'inhalation.

#### ✓ PROPRIÉTÉS BEAUTÉ :

- Tonifiante et régénératrice des structures cutanées (ongles, cheveux et peau)
- Radioprotectrice cutanée (déconseillée en cas de cancer hormono-dépendants)

#### ✓ QUELQUES UTILISATIONS BEAUTÉ :

- Mycose cutanée : en application locale, en association avec de l'huile essentielle de Palmarosa et du Tea tree, le tout dilué à 20%, 2 à 3 fois par jour.
- Herpès labial : dès les premiers picotements aux niveaux des lèvres, appliqués 3 à 5 fois par jour de l'huile essentielle de Niaouli pure, ou de préférence, diluée à 50%.
- Acné : par voie cutanée, 1 goutte pure sur chaque bouton après nettoyage. Mélanger 6 gouttes d'huile essentielle de Niaouli et 8 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa à 50 ml de crème hydratante neutre.
- Radiothérapie : appliquer 3 gouttes pures d'huile essentielle de Niaouli sur la zone touchée avant la radiothérapie, et diluer à 50 % dans une huile végétale après (1 dose d'huile essentielle pour 1 dose d'huile végétale).
- Grains de beauté écorchés : 1 goutte en application locale pour éviter les complications.

#### ✓ CONTRE-INDICATIONS :

- Usage chez l'enfant de moins de 2 ans, et chez les sujets épileptiques.
- Instillation dans le nez chez l'enfant.
- Application cutanée sur la poitrine, le cou ou le visage, chez l'enfant de moins de 4 ans.
- Voie orale chez l'enfant de moins de 7 ans.
- Voie orale chez des personnes présentant des troubles inflammatoires gastro intestinaux ou biliaires.
- Voie orale déconseillée, chez les personnes présentant des antécédents de troubles hormono-dépendants (par principe de précaution).



LA SANTÉ  
AU NATUREL



FICHES TECHNIQUES LES SYNERGIES

DOUCE NUIT FV1030



Pamplemousse blanc / Verveine exotique / Petit grain Bigarade / Lavandin grosso / Palmarosa.

Synergie d'huiles essentielles qui contribue à un sommeil de qualité dans un environnement doux et parfumé et qui aide à se sentir reposé le matin au réveil.

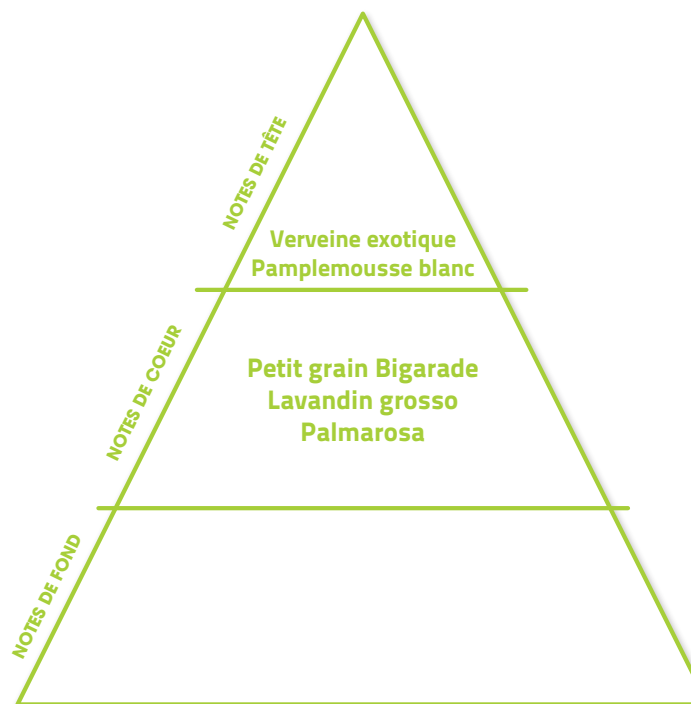
✓ CONSEILS D'UTILISATION :

Versez quelques gouttes de la synergie douce nuit dans votre diffuseur puis diffusez maximum 15 minutes, le soir, pour favoriser le sommeil et la nuit paisible.

Type de diffusion	Conseils d'utilisation	
	Quantité «gouttes»	Durée de diffusion / taille pièce
Diffuseur nomade céramique (FV1510) Collier diffuseur Arbre de vie (FV1601)	4 gouttes	Diffusion individuelle
Diffuseur lumineux mural (FV1556)	5 à 10 gouttes	20m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur USB par Ultra-Nébulisation (FV1557)	4 à 6 gouttes	60m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur voiture (FV1551)	4 à 6 gouttes	10m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur par nébulisation (FV1550)	10 à 20 gouttes	Jusqu'à 100m <sup>2</sup>

✓ PRÉCAUTIONS D'USAGE :

- Ne pas diffuser en présence des femmes enceintes ou allaitantes.
- Ne pas diffuser en présence d'enfants de moins de 6 ans.
- Ne pas diffuser en présence de personnes asthmatiques, ni en présence de personnes épileptiques.



FICHES TECHNIQUES LES SYNERGIES

PURIFIANTE FV1031



Citron / Orange douce / Pin sylvestre / Menthe poivrée / Eucalyptus globulus.

Synergie d'huiles essentielles qui permet de désodoriser, de purifier l'air et de le rendre plus agréable à respirer. Permet aussi d'éliminer les mauvaises odeurs.

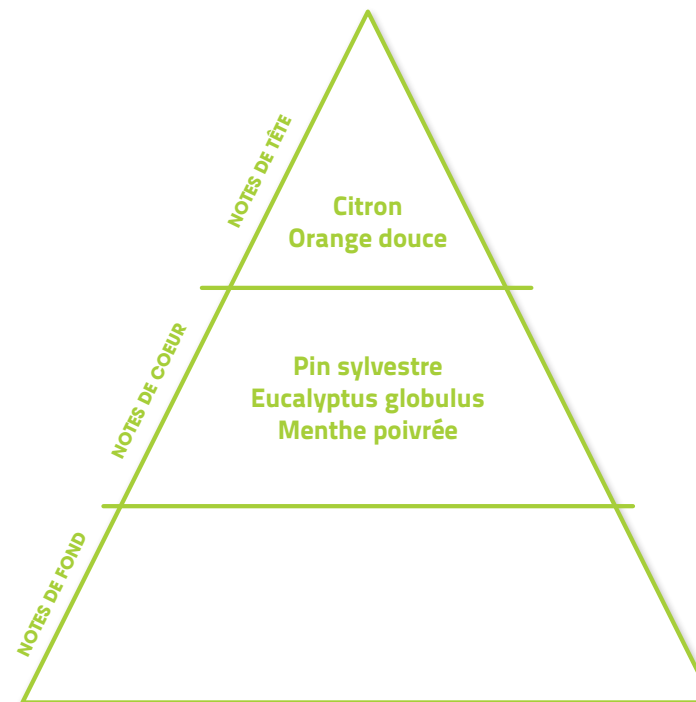
✓ CONSEILS D'UTILISATION :

Versez quelques gouttes de la synergie purifiante dans votre diffuseur puis diffusez maximum 15 minutes, 3 fois par jour.

Type de diffusion	Conseils d'utilisation	
	Quantité «gouttes»	Durée de diffusion / taille pièce
Diffuseur nomade céramique (FV1510) Collier diffuseur Arbre de vie (FV1601)	2 à 4 gouttes	Diffusion individuelle
Diffuseur lumineux mural (FV1556)	4 à 8 gouttes	20m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur USB par Ultra-Nébulisation (FV1557)	3 à 5 gouttes	60m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur voiture (FV1551)	4 à 6 gouttes	10m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur par nébulisation (FV1550)	10 à 15 gouttes	Jusqu'à 100m <sup>2</sup>

✓ PRÉCAUTIONS D'USAGE :

- Ne pas diffuser en présence des femmes enceintes ou allaitantes.
- Ne pas diffuser en présence d'enfants de moins de 6 ans.
- Ne pas diffuser en présence de personnes asthmatiques, ni en présence de personnes épileptiques.



FICHES TECHNIQUES LES SYNERGIES

TONIFIANTE FV1032



Citron / Orange douce / Bergamote / Menthe des champs / Cannelle.

Synergie d'huiles essentielles qui favorise une ambiance tonique et vivifiante. Idéale pour retrouver de l'énergie.

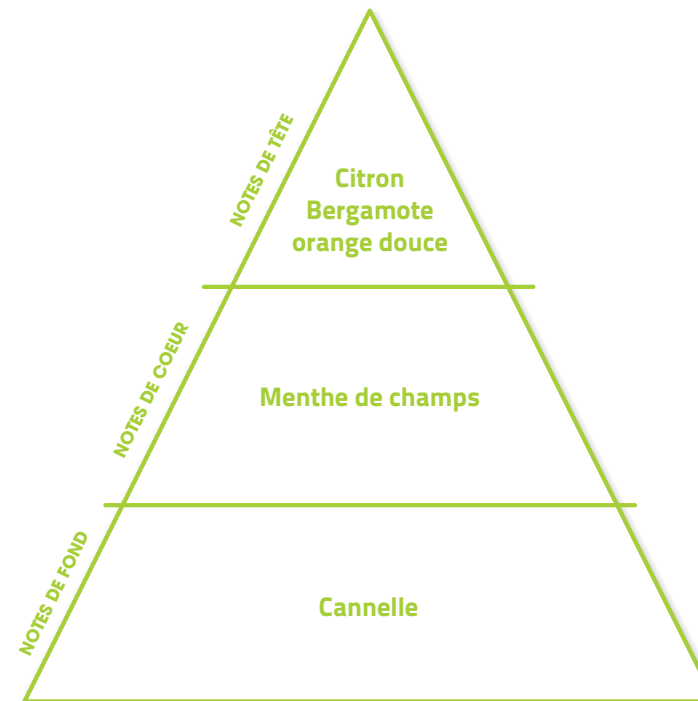
✓ CONSEILS D'UTILISATION :

Versez quelques gouttes de la synergie tonifiante dans votre diffuseur puis diffusez maximum 15 minutes, 3 fois par jour. Ne pas diffuser le soir.

Type de diffusion	Conseils d'utilisation	
	Quantité «gouttes»	Durée de diffusion / taille pièce
Diffuseur nomade céramique (FV1510) Collier diffuseur Arbre de vie (FV1601)	2 à 4 gouttes	Diffusion individuelle
Diffuseur lumineux mural (FV1556)	4 à 8 gouttes	20m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur USB par Ultra-Nébulisation (FV1557)	3 à 5 gouttes	60m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur voiture (FV1551)	4 à 6 gouttes	10m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur par nébulisation (FV1550)	10 à 15 gouttes	Jusqu'à 100m <sup>2</sup>

✓ PRÉCAUTIONS D'USAGE :

- Ne pas diffuser en présence des femmes enceintes ou allaitantes.
- Ne pas diffuser en présence d'enfants de moins de 6 ans.
- Ne pas diffuser en présence de personnes asthmatiques, ni en présence de personnes épileptiques.



FICHES TECHNIQUES LES SYNERGIES

RELAXANTE FV1033



Orange douce / Petit grain Bigarade / Eucalyptus citronné / Lavandin grosso / Marjolaine à coquille.

Synergie d'huiles essentielles qui favorise la sérénité et la tranquillité de l'esprit. Elle permet de se sentir apaisé et décontracté.

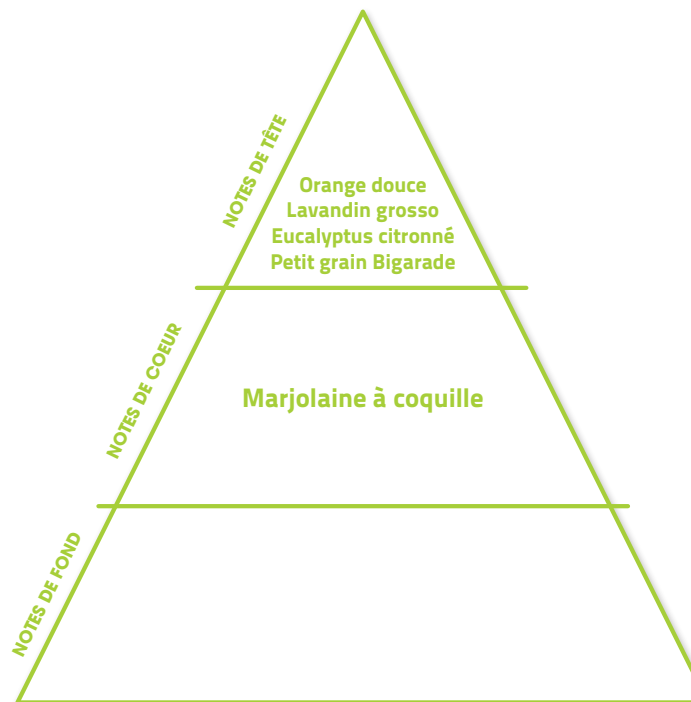
✓ CONSEILS D'UTILISATION :

Versez quelques gouttes de la synergie relaxante dans votre diffuseur puis diffusez maximum 15 minutes, 3 fois par jour.

Type de diffusion	Conseils d'utilisation	
	Quantité «gouttes»	Durée de diffusion / taille pièce
Diffuseur nomade céramique (FV1510) Collier diffuseur Arbre de vie (FV1601)	4 gouttes	Diffusion individuelle
Diffuseur lumineux mural (FV1556)	5 à 10 gouttes	20m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur USB par Ultra-Nébulisation (FV1557)	4 à 6 gouttes	60m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur voiture (FV1551)	4 à 6 gouttes	10m <sup>2</sup> maximum
Diffuseur par nébulisation (FV1550)	10 à 20 gouttes	Jusqu'à 100m <sup>2</sup>

✓ PRÉCAUTIONS D'USAGE :

- Ne pas diffuser en présence des femmes enceintes ou allaitantes.
- Ne pas diffuser en présence d'enfants de moins de 6 ans.
- Ne pas diffuser en présence de personnes asthmatiques, ni en présence de personnes épileptiques.



## FICHES TECHNIQUES LES SYNERGIES

### SYNERGIE FORME IMMUNITÉ BIO FV1040



Romarin à cinéole, Gingembre, Orange douce, Ylang-Ylang et Laurier noble.

**5 huiles essentielles justement dosées pour traverser l'hiver sereinement : orange douce, ylang ylang, gingembre, romarin et laurier. Le gingembre contribue aux défenses naturelles du corps et soutient le système immunitaire. Le romarin contribue à renforcer le corps et se sentir plus énergique.**

#### ✓ CONSEILS D'UTILISATION :

2 gouttes (soit 56 mg) par jour diluées dans une cuillère à café de miel, d'huile végétale ou sur un sucre. À renouveler 1 à 2 fois par jour, à proximité d'un repas.

#### ✓ INGRÉDIENTS :

Complément alimentaire

Huiles essentielles de Romarin cinéole\* (Rosmarinus officinalis L.), Gingembre\* (Zingiber officinale L.), Orange douce\* (Citrus sinensis L. syn. Citrus aurantium var. dulcis), Ylang Ylang complète\*(Cananga odorata), Laurier noble\* (Laurus nobilis L.).

\*Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique

#### ✓ PRÉCAUTIONS D'USAGE :

ne pas utiliser pure, ni diluée dans de l'eau. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Ce produit ne peut en aucun cas remplacer une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'un mode de vie sain. Il est recommandé de suivre les conseils d'utilisation d'un professionnel de santé avant d'utiliser les huiles essentielles. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser sans avis médical chez les enfants de moins de 18 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes ayant des antécédents de troubles convulsifs, épileptiques ou en cas de traitement antiépileptique, les personnes sous traitements médicamenteux, les personnes âgées, les personnes allergiques ou sensibles aux huiles essentielles. Déconseillé en cas de calculs biliaires ou d'autres troubles de la fonction biliaire. Demander conseil à un professionnel de santé en cas de prise concomitante d'anticoagulants ou antiagrégants plaquettaires. Ne pas dépasser 10 jours de prise. Pas d'utilisation prolongée. Tenir hors de portée des enfants. Conserver le flacon bien fermé dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

