



Sommaire

Introduction.....9

Partie I : Les 70 fiches d'huiles essentielles 29

✦ ARBRE À THÉ	30
✦ BASILIC TROPICAL	34
✦ BERGAMOTE	37
✦ BOIS DE HÔ	40
✦ CAMOMILLE ROMAINE	43
✦ CAMPHRIER.....	46
✦ CANNELLE DE CEYLAN	49
✦ CÈDRE DE L'ATLAS	52
✦ CHANVRE.....	55
✦ CISTE LADANIFÈRE.....	57
✦ CITRON	60
✦ CYPRÈS TOUJOURS VERT	63
✦ ENCENS NOIR	66
✦ ÉPINETTE NOIRE.....	68
✦ ESTRAGON	71
✦ EUCALYPTUS CITRONNÉ	74
✦ EUCALYPTUS GLOBULEUX	77





✦ EUCALYPTUS RADIÉ	80
✦ FRAGONIA.....	83
✦ GAULTHÉRIE COUCHÉE.....	86
✦ GÉRANIUM ROSAT	89
✦ GINGEMBRE.....	92
✦ GIROFLE (CLOU DE).....	95
✦ HÉLICHRYSE ITALIENNE	98
✦ KATRAFAY	102
✦ KUNZEA	105
✦ LAURIER NOBLE	108
✦ LAVANDE ASPIC	112
✦ LAVANDE OFFICINALE / LAVANDE VRAIE	116
✦ LEMONGRASS	120
✦ LENTISQUE PISTACHIER	122
✦ LINALOE (BAIES).....	125
✦ LITSÉE CITRONNÉE	128
✦ LIVÈCHE	131
✦ MAGNOLIA	134
✦ MANDARINE	137





✦ MANUKA	139
✦ MARJOLAINE À COQUILLES.....	142
✦ MÉLISSE	145
✦ MENTHE DES CHAMPS.....	148
✦ MENTHE POIVRÉE	151
✦ MILLEPERTUIS.....	154
✦ MYRTE ROUGE	157
✦ NÉROLI.....	160
✦ NIAOULI	163
✦ ORANGE DOUCE	166
✦ ORIGAN COMPACT.....	169
✦ PALMAROSA	172
✦ PAMPLEMOUSSE	175
✦ PATCHOULI	177
✦ PERSIL	180
✦ PETITGRAIN BIGARADE	182
✦ PIN SYLVESTRE	185
✦ POIVRE NOIR	188
✦ RAVINTSARA	191
✦ RHODODENDRON.....	194
✦ ROMARIN À CINÉOLE	197
✦ ROMARIN À VERBÉNONE	200



✦ ROSE DE DAMAS	203
✦ SANTAL ALBA	207
✦ SAPIN DE SIBÉRIE	210
✦ SARO	213
✦ SARRIETTE DES MONTAGNES	216
✦ SAUGE SCLARÉE	219
✦ TANAISIE ANNUELLE	222
✦ THYM À LINALOL	225
✦ THYM À THUJANOL	228
✦ VERVEINE ODORANTE	231
✦ YLANG-YLANG	234
✦ YUZU	237

Partie 2 : 50 synergies aromatiques pour votre santé 241

✦ SOIN DE LA PEAU	242
✦ MUSCLES ET ARTICULATIONS	248
✦ SYSTÈME NERVEUX.....	252
✦ SYSTÈME DIGESTIF	258
✦ SPHÈRE ORL & RESPIRATOIRE	265
✦ BEAUTÉ & HYGIÈNE.....	271
✦ LES TOUT-PETITS.....	278



✦ DIFFUSIONS	284
✦ ASTUCES MÉNAGÈRES	288
✦ INFECTIONS DIVERSES	291

Partie 3 : Guide pratique 297

Les critères à vérifier	299
-------------------------------	-----

✦ L'ÉTIQUETTE	299
✦ LE TYPE DE FLACON	300
✦ LES MARQUES RÉPUTÉES	301
✦ LES AVIS DES CLIENTS	301
✦ LE TEST DE L'ODEUR	302

Le conditionnement et la validité des huiles essentielles	303
--	-----

L'élaboration de sa propre synergie d'huiles essentielles de 10 ml	304
---	-----

✦ LE GUIDE DES DILUTIONS D'HUILES ESSENTIELLES	305
✦ LA MISE EN PRATIQUE	308
✦ LA SÉLECTION DES HUILES ESSENTIELLES	308
✦ LA PRÉPARATION DU FLACON	308
✦ LA FORMULATION DE LA SYNERGIE	309
✦ LE MÉLANGE DES HUILES	309
✦ LE TEST ET L'AJUSTEMENT	310





Pour conclure 311

Remerciements 312

Glossaire 313

