

## LES HUILES ESSENTIELLES POUR ENTREtenir SA MAISON AU NATUREL

### L'HUILE ESSENTIELLE, C'EST QUOI ?

L'huile essentielle est l'extrait végétal le plus puissant.  
Seules les plantes « aromatiques » en possèdent.

C'est l'essence même de la plante.

Elle peut être obtenue soit par distillation ou par expression mécanique. Ce parfum véhicule non seulement des odeurs aromatiques agréables, mais aussi des molécules chimiques aux actions thérapeutiques très puissantes.

### COMMENT UTILISER LES HE ?

Pour qu'elles entrent en action, les HE doivent pénétrer l'organisme par friction, massage, inhalation ou absorption.

Ensuite, c'est grâce à la circulation sanguine qu'elles atteignent les foyers à traiter.

Si vous voulez renforcer les principes actifs des HE, il est intéressant de les associer entre-elles afin d'obtenir une synergie (sans dépasser 3 ou 4 HE et en se renseignant sur les associations possibles et à éviter).



### LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Chaque HE est unique avec son parfum, ses propriétés et ses caractéristiques : calmante, tonique, anti-fatigue, digestive, circulatoire, ...

#### **Mais attention à bien les utiliser !**

Très puissantes, certaines peuvent présenter un danger. Il faut donc veiller à respecter quelques points :

- certaines HE sont photosensibilisantes (elles laissent des traces sur la peau après une exposition au soleil) ou dermocaustiques (elles entraînent des brûlures de la peau)
- respecter la dilution recommandée
- limiter l'utilisation
- ne pas utiliser non diluée sur la peau
- privilégiez le bio pour préserver leur pureté
- pas d'HE pour les personnes allergiques aux composants, les patients sous traitement, les personnes épileptiques et asthmatiques, les enfants en-dessous de 6 ans et pour les femmes enceintes ou allaitantes (certaines sont autorisées chez les enfants à partir de 3 mois) mais également pour les propriétaires de chats pour qui les HE peuvent être dangereuses
- toujours conserver les HE hors de portée des enfants
- et enfin, suivre scrupuleusement les consignes indiquées propres à chaque HE et toujours se renseigner auprès d'un magasin spécialisé, de sa pharmacie ou de son médecin avant d'en faire usage.



# CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE : L'ENTRETIEN DE LA MAISON



## LES HUILES ESSENTIELLES POUR ENTREtenir SA MAISON AU NATUREL

### LES HUILES ESSENTIELLES dans LE MÉNAGE

Les HE sont de vraies stars de la propreté à la maison : elles sentent bon et aident à garder un intérieur sain tout en empêchant le développement des bactéries. Voici une liste non exhaustive d'HE à avoir chez soi pour l'entretien de la maison :



HUILE ESSENTIELLE	PROPRIÉTÉS POUR LE MÉNAGE
Citron ( <i>Citrus limon</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiseptique +++</li> <li>• Antibactérienne +++</li> <li>• Antivirale</li> <li>• Bonne odeur de propre</li> </ul>
Pin sylvestre ( <i>Pinus sylvestris</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiseptique +++</li> <li>• Bonne odeur de propre</li> </ul>
Eucalyptus ( <i>Eucalyptus radiata</i> ou <i>Eucalyptus globulus</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiseptique</li> <li>• Antibactérienne ++</li> <li>• Antivirale +++</li> <li>• Bonne odeur de propre</li> </ul>
Sapin ( <i>Abies balsamea</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiseptique ++</li> <li>• Bonne odeur de propre</li> </ul>
Menthe poivrée ( <i>Mentha piperita</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiseptique</li> <li>• Antibactérienne</li> <li>• Antivirale</li> <li>• Antifongique</li> <li>• Vermicide</li> </ul>
Citronnelle ( <i>Cymbopogon nardus</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiseptique</li> <li>• Antibactérienne</li> <li>• Répulsive insectes</li> </ul>

HUILE ESSENTIELLE	PROPRIÉTÉS POUR LE MÉNAGE
Lavande aspic ( <i>Lavendula spica</i> ou <i>Latifolia cineolifera</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiseptique</li> <li>• Antibactérienne</li> <li>• Antivirale</li> <li>• Antifongique</li> <li>• Antimite</li> <li>• Bonne odeur de propre</li> </ul>
Pamplemousse ( <i>Citrus paradisi</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiseptique aérien</li> </ul>
Tea Tree ( <i>Melaleuca alternifolia</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++</li> <li>• Antifongique +++</li> <li>• Antiparasite ++</li> <li>• Antivirale ++</li> </ul>
TOP	
Cannelle ( <i>Cinnamomum cassia</i> ou <i>Cinnamomum verum</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiseptique</li> <li>• Antibactérienne très puissante à large spectre d'action ++++</li> <li>• Antivirale +++</li> <li>• Antifongique+++</li> <li>• Antiparasite ++++</li> <li>• Très forte odeur !</li> </ul>
TOP	
Thym ( <i>Thymus vulgaris</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antibactérienne majeure à large spectre d'action +++</li> <li>• Antivirale +++</li> <li>• Antiparasite (pour la variété de thym linalol)</li> </ul>
TOP	
Girofle ( <i>Eugenia caryophyllus</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antibactérienne très puissante à large spectre d'action +++</li> <li>• Antifongique +++</li> <li>• Antiparasite +++</li> <li>• Antivirale +++</li> </ul>
TOP	