



## 90 recettes nature

**Si les HE possèdent de nombreuses vertus, elles requièrent aussi une grande vigilance du fait de la haute concentration de leurs actifs, et sont même parfois contre-indiquées.**

### ORIGINE

#### Depuis la nuit des temps...

Utilisées depuis des millénaires, notamment pour l'embaumement des morts dans l'Égypte antique, les huiles essentielles résultent d'un procédé de distillation à la vapeur d'eau, qui permet d'extraire les molécules aromatiques de certaines plantes odorantes. Il s'agit de concentrés liquides et volatils destinés à un usage thérapeutique. Une même plante peut produire plusieurs HE à partir de diverses parties (fleurs, feuilles, tiges, racines).

### EMBALLAGE

#### À contrôler impérativement

Avant l'achat, vérifiez que l'HE est bien contenue dans un flacon en verre opaque, donc préservée des UV. L'étiquette figurant sur l'emballage doit impérativement comporter le nom latin de la plante (Lavandula angustifolia pour la lavande fine, Melaleuca alternifolia pour l'arbre à thé, etc.). Il s'agit d'une information capitale puisqu'il existe par exemple plusieurs variétés de menthe ou d'eucalyptus, chacune réservée à un usage bien particulier.

 **1 litre d'huile nécessite en moyenne 35 kg de plantes.**

### Contre- indications

Prenez le temps de lire attentivement la notice d'utilisation ou, mieux encore, renseignez-vous auprès de votre pharmacien.

**En effet, certaines HE sont interdites aux femmes enceintes.** C'est le cas pour l'arbre à thé ou la lavande fine au cours des trois premiers mois.



**Quant à la menthe poivrée, elle est à proscrire pendant toute la durée de la grossesse.**

### DOSAGE

#### Au compte-gouttes !

Il est inutile, et surtout risqué, d'utiliser une quantité excessive d'HE. À cet égard, le flacon compte-gouttes s'avère le plus indiqué pour éviter toute confusion. Pour information, 25 gouttes équivalent à 1 ml. Les HE étant très puissantes, il est hors de question de les utiliser pures, hormis quelques exceptions. C'est pourquoi il est conseillé de les diluer dans des huiles végétales (rose musquée, macadamia, amande, argan, jojoba, etc.).

 **25 gouttes équivalent à 1 ml. Diluez-les dans des huiles végétales !**

#### UTILISATION

### Des huiles à tout faire

Tout dépend du type de soin que vous souhaitez pratiquer. Ainsi, la lavande fine (également appelée officinale ou vraie) possède de remarquables propriétés apaisantes, calmantes et équilibrantes. Elle fait des merveilles pour lutter contre les coups de soleil. L'HE d'arbre à thé, elle, conviendra parfaitement pour l'application d'un masque facial. Quant à l'huile d'ylang-ylang, elle est tout à fait recommandée pour ses vertus relaxantes ou pour pratiquer un soin capillaire. Autre exemple, l'HE de néroli, qui permet de prévenir la formation des rides ou encore de traiter les peaux sensibles.

### Le bon choix

On trouve absolument de tout sur les marchés, sur Internet ou dans les boutiques. Pour éviter les surprises, mieux vaut choisir une huile essentielle « 100% naturelle et pure », dont la traçabilité est garantie.



S'agissant du Net, deux sites méritent le détour :

- [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com) : outre la vente en ligne (huiles essentielles, végétales, hydrolats, etc.), il fourmille d'idées pour fabriquer soi-même ses cosmétiques.
- [www.calybeauty.com](http://www.calybeauty.com) : y figurent de nombreuses recettes « home made ».