



## Le grand guide des huiles essentielles

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Le grand guide des huiles essentielles

*Fabienne Millet*

## Le grand guide des huiles essentielles Fabienne Millet

Le Grand guide Marabout des huiles essentielles du Dr Fabienne Millet est la référence des familles. Un guide pratique à usage familial pour profiter des bienfaits de l'aromathérapie en toute sécurité. Conseils, usages, précautions, plus de 200 mélanges pas à pas...Edition 2015, 511 pages. Docteur en Pharmacie Fabienne Millet est diplômée en phytothérapie et en aromathérapie. Consultante elle enseigne des plusieurs universités et forme des professionnels de santé et de bien-être.

 [Télécharger Le grand guide des huiles essentielles ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le grand guide des huiles essentielles ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Le grand guide des huiles essentielles Fabienne Millet**

---

254 pages

Extrait

Quelques définitions

Pour une bonne utilisation des huiles essentielles, il est important de préciser un certain nombre de définitions et de points de repère afin d'éviter des erreurs et des confusions.

### Aromathérapie

du grec aroma, «odeur» et therapia, «soins»

Ce terme renvoie à l'utilisation des huiles essentielles, essences et hydrolats obtenus à partir des plantes aromatiques.

Le terme «thérapie» oriente vers un usage médical pour soigner ou prévenir certaines pathologies. Il est à noter que l'aromathérapie fait partie des médecines globales naturelles. Cela inclut une prise en charge de l'individu lorsqu'il est malade ainsi que pour le garder en bonne santé. Par exemple, en période grippale, assainir l'atmosphère avec des HE permet de prévenir l'arrivée de la grippe ou la contagion à toute la famille. Le terme «aroma», quant à lui, fait référence à la notion d'odeur. Les odeurs ne nous laissent pas insensibles et peuvent modifier notre comportement. Se parfumer est un geste très ancien, toujours utilisé. Il est associé à une identification sociale et à une notion de plaisir pour soi-même et les autres.

Le parfum est utilisé pour un usage cosmétique, pour le plaisir ou pour parfumer, désodoriser, un intérieur. L'aromathérapie associe donc les actes de se soigner et de se faire plaisir grâce aux propriétés thérapeutiques et odorantes des huiles essentielles, des essences et des hydrolats.

Comme nous l'avons dit, l'aromathérapie n'est pas une médecine douce, car il existe des précautions, des toxicités et des restrictions d'utilisations. Bien utilisées, les huiles essentielles n'apportent que des effets positifs.

Il ne faut pas confondre aromathérapie et phytothérapie. Un de mes professeurs disait : «Ne parler que des huiles essentielles reviendrait à ne nommer que l'alcool pour parler du vin.» Les propriétés et les modes d'utilisation sont différents.

### Phytothérapie

du grec phytos, «plante»

La phytothérapie est une thérapeutique utilisant des parties (feuilles, fleurs, écorce, racines, graines, fruits/zeste...) des plantes médicinales aromatiques ou non aromatiques, ou leurs formes immédiatement dérivées excluant les principes actifs d'extraction pure isolés.

De nombreuses formes médicamenteuses sont proposées : tisanes, gélules d'extrait ou de poudre, teinture mère, macérât glycérine, EPS, jus de plantes... Elles présentent chacune des concentrations en principes actifs qui expliquent leur efficacité et leurs usages. Sachez que les plantes médicinales ne possèdent ni l'activité, ni l'intensité pharmacologique et clinique des huiles essentielles.

Leur toxicité est en revanche moindre, et les propriétés de la plante ne sont pas les mêmes que celles des huiles essentielles, des essences et des hydrolats extraits de ces dernières. Cela ne dispense pas d'être attentif aux produits et aux conseils prodigués en phytothérapie. Les propriétés sont parfois très différentes. Par exemple : l'huile essentielle Eucalyptus globulus possède des actions expectorantes, mucolytiques et bactéricides tandis que la feuille utilisée en phytothérapie est hypoglycémiant (cf. Glossaire p. 460).

Une plante aromatique contient en moyenne 2 à 5 % de substances odorantes par rapport à l'ensemble des constituants de la plante (avec des extrêmes de 1 à 15 %).

La phytothérapie et l'aromathérapie sont complémentaires, et il est facile et recommandé de les associer dans

bien des cas (pathologies et cosmétique). Elles sont toutes les deux dans la liste des médecines globales.

(...) Présentation de l'éditeur

Dans cette nouvelle édition : Des usages des huiles essentielles dans le domaine de la santé. Plus d'huiles essentielles : toutes des Huiles Essentielles de Madagascar, qui sont la grande nouveauté dans le monde de l'aromathérapie. Mise à jour scientifique dans le respect de la législation européenne. **Des propositions de « trousse d'huiles essentielles » pour débutants, ciblées par thèmes (voyage, enfants selon leurs âges, maternité, les HE de base avec le plus d'usages et le moins de risques).**

Biographie de l'auteur

Docteur en pharmacie, diplômée en phytothérapie et aromathérapie, Fabienne Millet est l'auteur du "Guide Marabout des huiles essentielles". Sa passion : faire connaître les huiles essentielles et leur usage en toute sécurité.

Download and Read Online Le grand guide des huiles essentielles Fabienne Millet #F7S9JM403BK

Lire Le grand guide des huiles essentielles par Fabienne Millet pour ebook en ligneLe grand guide des huiles essentielles par Fabienne Millet Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le grand guide des huiles essentielles par Fabienne Millet à lire en ligne.Online Le grand guide des huiles essentielles par Fabienne Millet ebook Téléchargement PDFLe grand guide des huiles essentielles par Fabienne Millet DocLe grand guide des huiles essentielles par Fabienne Millet MobipocketLe grand guide des huiles essentielles par Fabienne Millet EPub

**F7S9JM403BKF7S9JM403BKF7S9JM403BK**