



Le principe de distillation des plantes réside dans l'extraction des parties volatiles entraînées par la vapeur d'eau.

L'alambic est formé de deux cuves, dans la première, l'eau de source transformée en vapeur entraîne les molécules aromatiques. Dans la deuxième, refroidies, elles vont se recondenser puis se séparer en Hydrolat et Huile essentielle dans le vase florentin.



Trois paramètres sont déterminants pour définir la qualité d'une Huile essentielle.

## 1. L'état de la plante référente:

- Sauvage: elle exige le choix des sites adéquats.
- Culture: elle implique le respect des cahiers des charges biologiques / biodynamiques et le suivi de la récolte jusqu'à l'arrivée à l'alambic.

## 2. L'équipement nécessaire pour conduire une distillation dans les règles de l'art.

## 3. Le savoir-faire et le soin apportés par le distillateur.

Dans notre Herboristerie nos Huiles essentielles peuvent suivre trois cheminements distincts selon leur provenance:

**Une relation directe avec le distillateur** (pour les HE de Suisse et de France).

Nos Huiles essentielles viennent directement de chez le producteur et de ce fait nous avons une filiation avec une personne et un lieu précis répondant à nos critères de qualité.

Les cultures en biologie ou en biodynamie s'inspirent de la condition de la plante à l'état sauvage et celles-ci sont distillées par la technique de distillation à la vapeur. Le professionnalisme et l'éthique du distillateur s'ajoutent donc aux conditions de cueillette et de culture pour une qualité respectueuse de l'environnement et de l'utilisateur.

**Le distillateur connaît personnellement l'histoire de l'Huile essentielle** (pour les HE européennes).

Dans certaines situations, notre distillateur va distiller des plantes qu'il n'a pas lui-même récoltées.

Dans ce cas, notre confiance envers notre distillateur permettra une responsabilité et un respect de l'ensemble de la filière aboutissant à l'Huile essentielle.

**L'intégrité de l'Huile essentielle est garantie par des professionnels proches de notre démarche** (pour les HE de pays éloignés):

- qui contribuent, par leur activité, à un développement local, économique, et social.
- qui œuvrent pour une responsabilisation de l'ensemble de la filière d'approvisionnement vis-à-vis de ses impacts, en concertation avec chaque acteur, du producteur au client.
- qui développent avec les partenaires un appui technique pour les phases de production agricole et de transformation afin de favoriser de bonnes pratiques environnementales.
- qui prennent en compte l'impact du transport des produits dès la construction des projets pour une pollution réduite.

## Précautions d'emploi

Les Huiles essentielles sont des substances très actives.

Selon leurs composants majoritaires, les Huiles essentielles peuvent présenter des effets indésirables :

- Les Huiles essentielles contenant des PHENOLS peuvent être dermocaustiques et révulsives cutanées (ex. Thym à thymol, Sarriette, clous de Girofle). Ne pas les utiliser pures mais les diluer dans une huile végétale.
- Les Huiles essentielles contenant des CETONES peuvent être neurotoxiques (épileptisantes) et abortives. Elles doivent être utilisées à raison de 5 à 10% maximum dans un complexe d'Huiles essentielles. Ne pas utiliser ces Huiles essentielles sur de longues périodes.
- N'hésitez pas à prendre l'avis de votre aromathérapeute.

En cas d'hypersensibilité ou terrain allergique, tester l'Huile essentielle avant l'utilisation (1 à 2 gouttes dans le pli du coude et patienter 10 min voire 24 h).

Avant l'usage interne, «apprivoisez» une Huile essentielle que vous ne connaissez pas, en diffusion atmosphérique ou par voie cutanée.

L'utilisation d'Huiles essentielles pendant la grossesse, pour la femme allaitant et pour les enfants de moins de 7 ans requiert l'avis d'un aromathérapeute avisé.

**Eviter le contact avec les yeux.**

**Ne jamais mettre les Huiles essentielles pures sur les muqueuses.**

**A tenir hors de portée des enfants.**

Pictogrammes en usage pour les Huiles essentielles:

En cas de projection accidentelle dans les yeux, rincer abondamment l'oeil avec une huile végétale.

En cas d'ingestion accidentelle en quantité surdosée ou si vous présentez des réactions anormales, contactez le Centre anti-poison de votre région.

**Pour la Suisse :**

- tél. + 41 (0)44 251 51 51
- en cas d'urgence tél : 145



GHS02 Liquide inflammable



GHS05 Corrosion et irritation cutanée



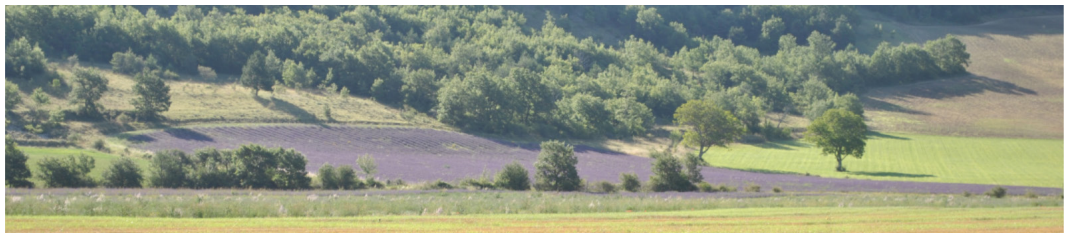
GHS07 Toxique, Irritant



GHS08 Toxicité spécifique pour certains organes



GHS09 Dangereux pour le milieu aquatique



## Utilisation dans la vie quotidienne

Les trois manières principales d'absorption des HE en aromatologie / aromathérapie sont :

- la diffusion atmosphérique
- l'application cutanée
- l'absorption par voie interne.

C'est la composition biochimique et les appréciations thérapeutiques de chaque HE qui vont déterminer le moyen idéal d'utilisation. Nous conseillons de commencer par « apprivoiser » une huile olfactivement, de la faire ensuite pénétrer par la peau, soit en massage, soit dans le bain, et seulement plus tard par la bouche, cette dernière manière pouvant toujours présenter une certaine irritation pour les muqueuses.

Voici quelques indications sur ces trois modes d'absorption:

**Diffusion atmosphérique:** volatiles par excellence, les HE peuvent être diffusées dans l'atmosphère de manière statique, sur une pierre poreuse, par un diffuseur à bougie ou par un générateur d'aérosol. Pour éviter de saturer l'air en molécules aromatiques et risquer des irritations, il est recommandé de ne pas utiliser de nébulisat durant une période excédant 10 - 15 minutes.

**Voie cutanée:** si quelques Huiles essentielles peuvent être appliquées directement sur la peau, on utilise généralement une base d'huile végétale (noisette, amande, macadamia, etc.) dans laquelle une ou plusieurs HE sont incorporées en pourcentage plus ou moins important selon l'effet recherché. On obtient ainsi une lotion qui, utilisée en friction ou en massage, permet une excellente absorption des composants aromatiques. Pour l'utilisation dans le bain, rappelez-vous que les HE ne sont pas solubles et flottent à la surface de l'eau pouvant ainsi provoquer des irritations cutanées. Il est donc conseillé de les émulsifier à l'aide d'un excipient, de type Alcilane.

**Voie orale:** dans ce cas les Huiles essentielles sont absorbées par le système digestif. L'idéal est de les prendre sur un support tel qu'un comprimé neutre de lactose, type **lacto 1000**, ou incorporées dans une mie de pain, une cuillerée de miel ou une gorgée d'eau, tout en se rappelant bien entendu que les HE ne sont pas solubles dans l'eau. Elles peuvent également être diluées dans un complexe émulsifiant naturel du type **Disper**. L'utilisation des HE en voie interne requiert l'avis d'un professionnel.



# Huiles essentielles et essences en diffusion atmosphérique

(pierres à diffuser – diffuseurs à bougies – diffuseurs ultrasoniques – diffuseurs électriques)

**ATTENTION: veillez à n'utiliser que les HE pures (non diluées) pour la diffusion atmosphérique**

## HE et essences d'ambiance convenant à tous les usages:

Orange amère	<i>Citrus aurantium, zeste</i>
Citron	<i>Citrus limonum, zeste</i>
Pamplemousse	<i>Citrus paradisi, zeste</i>
Mandarine	<i>Citrus reculata, zeste</i>
Orange douce	<i>Citrus sinensis, zeste</i>
Sapin baumier	<i>Abies balsamea, aiguilles</i>
Sapin de Sibérie	<i>Abies sibirica, aiguilles</i>
Epinette noire	<i>Picea mariana, aiguilles</i>
Pin maritime	<i>Pinus maritima, aiguilles</i>
Pin sylvestre	<i>Pinus sylvestris, aiguilles</i>
Épicéa	<i>Picea excelsa, aiguilles</i>
Tsuga commun, prûche	<i>Tsuga canadensis, aiguilles</i>
Eucalyptus radié	<i>Eucalyptus radiata, feuilles</i>
Romarin 1.8 cinéol	<i>Rosmarinus off. 1.8 cinéol, sommités</i>
Ravintsara	<i>Cinnamomum camphora, feuilles</i>
Lavandin	<i>Lavandula hybrida, fleurs</i>
Palmarosa	<i>Cymbopogon Martinii, herbe</i>
Géranium Bourbon	<i>Pelargonium x asperum, feuilles</i>
Litsée citronnée	<i>Litsea cubeba, baies</i>

## HE à caractère plus «intimiste» non indiquées dans les pièces communes:

Ylang-Ylang	<i>Cananga odorata, fleurs</i>
Patchouli	<i>Pogostemon cablin, plante fleurie</i>
Encens (Oliban)	<i>Boswellia Carterii, oléorésine</i>
Sauge sclarée	<i>Salvia sclarea, sommités</i>

## HE à ne pas diffuser (irritantes pour les muqueuses et / ou neurotoxiques):

Cannelle de Ceylan	<i>Cinnamomum zeylanicum, écorce</i>
Origan d'Espagne	<i>Coridothymus capitatus, sommités</i>
Clous de Girofle	<i>Eugenia caryophyllata, clous</i>
Origan vulgaire	<i>Origanum compactum, sommités</i>
Bay de St Thomas	<i>Pimenta dioica, feuilles</i>
Sarriette	<i>Satureja montana, sommités</i>
Thym	<i>Thymus vulgaris, sommités</i>
Armoise blanche	<i>Artemisia herba alba, sommités</i>
Hysope	<i>Hyssopus officinalis, rameaux fleuris</i>
Sauge officinale	<i>Salvia officinalis, sommités</i>
Thuya	<i>Thuya occidentalis, rameaux</i>
Menthe poivrée	<i>Mentha piperita, sommités</i>

## HE dont l'odeur ne convient pas ou peu à la diffusion:

Coriandre	<i>Coriandrum sativum, semences</i>
Cumin	<i>Cuminum cyminum, semences</i>
Cyprès toujours vert	<i>Cupressus sempervirens, rameaux</i>
Hélichryse italienne	<i>Hélichrysum italicum, fleurs</i>
Tea-Tree	<i>Melaleuca alternifolia, feuilles</i>
Cajepout	<i>Melaleuca cajeputi, feuilles</i>
Niaouli	<i>Melaleuca quinquenervia, feuilles</i>
Basilic	<i>Ocimum basilicum, sommités</i>
Eucalyptus globuleux	<i>Eucalyptus globulus, feuilles</i>

