SOMMAIRE

Partie 1. Les bases.

1. Définition de l’aromathérapie.

2. Zoom sur la production des huiles essentielles.

a. La distillation à la vapeur d’eau

b. Extraction

3. Reconnaitre la qualité des huiles essentielles.

a. Les critères de qualité

b. La certification botanique

c. L’origine géographique

d. Le mode de culture

e. La partie concernée de la plante

f. Le chémotype

5. Utilisation des huiles essentielles.

a. Les taux de dilution

b. La voie olfactive

c. La voie cutanée

Partie 2 : Huiles essentielles : propriétés psycho – émotionnelles

Le basilic tropical

La bergamote

Le citron

Le pamplemousse

L’orange douce

La mandarine verte

L’eucalyptus radié

La ravintsara

Les thyms thymol, linalol

Le clou de girofle

L’ylang ylang

Le bois de rose

Le laurier noble

L’eucalyptus citron

La gaulthérie couchée

Les romarins à camphre, cinéole, verbénone

Les lavandes vraie, aspic, lavandin

Le niaouli

Le tea tree

La cannelle de chine

Le cèdre de l’atlas

Le cyprès toujours vert

L’épinette noire

Le petit grain bigarade

La menthe poivrée

La camomille noble

Le pin sylvestre

La ciste

L’immortelle

Le géranium

L’estragon

Partie 3 : les hydrolats

Partie 4 : Les huiles végétales

Zoom sur les principales huiles végétales

a. Amande douce

b. Arnica

c. Calendula

d. Calophylle

e. Jojoba

f. Macadamia

g. Millepertuis

h. Noyau d’abricot

i. Rose musquée

j. Aloé vera

Partie 5 : les huiles essentielles par catégories.