



Aromathérapie

150 vrai/faux
sur les huiles essentielles

ISABELLE PACCHIONI

AROMATHÉRAPIE
150 VRAI/FAUX
SUR LES HUILES ESSENTIELLES

DU MEME AUTEUR

Avec Danièle Festy, *Guide de poche d'aromathérapie*, Paris, éditions Leduc.s, 2007.

100 réflexes air pur, Paris, éditions Leduc.s, 2008.

50 auto-massages aux huiles essentielles, Paris, éditions Leduc.s, 2009.

ISABELLE PACCHIONI

AROMATHÉRAPIE
150 VRAI/FAUX
SUR LES HUILES ESSENTIELLES

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

© Éditions du Rocher, 2010

ISBN : 978-2-268-06903-6

ISBN pdf : 9782268092614

Introduction

Ce livre est destiné à tous les amoureux des plantes et de la nature. Les plantes aromatiques ont toujours accompagné l'homme pour soigner. Alors même si l'aromathérapie connaît aujourd'hui un engouement croissant, ce n'est pas un simple phénomène de mode. Comme pour d'autres « médecines naturelles », plusieurs raisons profondes expliquent l'attrait qu'elle suscite aujourd'hui : le désir d'être acteur de sa santé, la préoccupation écologique, la peur des effets secondaires des médicaments allopathiques, l'envie d'être pris en charge de façon plus globale et respectueuse de son environnement... Et de plus en plus d'études scientifiques confortent ce choix, puisqu'elles démontrent son efficacité.

L'aromathérapie, thérapie par les huiles essentielles, fait en quelque sorte figure d'« écologisme médical ». Mais ne nous y trompons pas, qui dit naturel ne veut pas dire inoffensif. Les plantes, et plus encore les huiles essentielles, purs concentrés de principes actifs, sont extrêmement efficaces et leur emploi nécessite donc des précautions indispensables : le respect des doses,

de la voie d'administration conseillée, des indications et contre-indications...

Dans cet ouvrage, j'ai voulu partager ma passion pour l'aromathérapie. Je la pratique depuis longtemps. Peut-être parce que j'ai grandi dans le respect de la nature, mon père étant naturopathe et ma mère herboriste. J'ai créé Puressentiel en 2005 : une gamme de soins de santé et de bien-être à base d'huiles essentielles, vendue en pharmacie. Aujourd'hui, je voudrais apporter des conseils à ceux qui souhaitent profiter du fabuleux pouvoir des huiles essentielles. Elles permettent de soigner des maux quotidiens, mais aussi d'agir en prévention, de renforcer son capital santé, d'augmenter sa résistance au stress...

Cet ouvrage ne remplace en aucun cas un avis médical, mais peut servir de guide pour appréhender la richesse de l'aromathérapie. Pour vous en convaincre, il ne vous reste plus qu'à essayer après avoir démêlé le vrai du faux !

Isabelle Pacchioni,
créatrice de la gamme Puressentiel
www.puressentiel.com

BIEN CONNAÎTRE LES HUILES ESSENTIELLES LE VRAI, LE FAUX

Les huiles essentielles sont, en quelque sorte, la quintessence de la plante dont elles sont extraites. Elles sont utilisées en aromathérapie depuis des millénaires. Et aujourd'hui, de nombreuses études scientifiques ont validé leur pouvoir thérapeutique. Tout ce qu'il faut savoir sur ces superconcentrés de principes actifs, au pouvoir d'action parfois très étendu...

1. L'aromathérapie est récente

Faux. L'usage des essences aromatiques est très ancien. Mais les premières extractions d'huile essentielle sont difficiles à dater de façon précise. Il y a des millénaires que l'on distille des plantes en Chine, en Inde et en Perse. L'Égypte fut également un berceau de l'art de la distillation. En 4000 avant J.-C., les Égyptiens embaumaient déjà les morts en recourant aux essences. Ils instruisirent les Grecs qui, à leur tour, initièrent les Romains... Dans la Rome antique, les bains aromatiques, les lotions et les onguents étaient d'usage courant. Au ^xe siècle, les Arabes inventèrent l'alambic. Les procédés d'extraction