

Culture et récolte dans les Monts du Forez

Au cœur des Monts du Forez, dans le Massif Central au nord-ouest de Saint-Étienne, sur un site géographique privilégié, nous avons créé depuis 1999 une distillerie d'huiles essentielles. Cette activité est née d'un élan familial et d'une véritable passion pour les résineux, les plantes aromatiques et pour cette région préservée.

Au fil des années, l'équipe d'Abiessence s'est étoffée de collaborateurs avec de nouvelles compétences professionnelles variées et complémentaires pour arriver à concrétiser le projet de départ : valoriser biologiquement la flore locale et participer à son développement et à sa protection sans perturber l'équilibre écologique par la production d'huiles essentielles, d'eaux florales et de produits dérivés.

Pour les résineux (pins, sapins, douglas, épicéa...) qui peuplent massivement les Monts du Forez, l'équation s'est progressivement résolue :

$$1 \text{ arbre} = 9 \text{ produits} + 0 \text{ déchet}$$

Les branches et les aiguilles sont distillées pour en retirer les huiles essentielles et les eaux florales, les résidus de distillation servent de paillage ou de combustible pour les chaudières à biomasse, le bois scié est utilisé selon sa qualité en charpente, en planches..., les chutes et le reste des rémanents sont débités en bois de chauffage ou broyés en plaquettes pour chauffer l'alambic.

Pour les plantes, contrairement aux régions plus au sud, les aromatiques sont naturellement moins nombreuses mais l'achillée, le millepertuis, la carotte sauvage... et leurs précieuses vertus sont bien présentes. D'autres plantes telles que le sureau, l'arnica, l'aubépine complètent la richesse florale locale permettant des préparations médicinales intéressantes et complètes. Mais la passion de l'aromathérapie et la situation géographique privilégiée des Monts du Forez nous ont poussés à mettre en culture des essences de plantes plus méditerranéennes ou non mais qui après des essais concluants sont venues fleurir notre belle région sans apport particulier: la lavande, le lavandin, la sarriette, la sauge, les menthes, la camomille, les thyms... et même l'hélichryse! et peut être bientôt, existera-t'il l'eucalyptus forézien: qui sait ?

S'ajoutant donc aux espèces endémiques locales, toutes ces plantes nous ont permis d'installer notre propre alambic en inox au bain-marie pour extraire de façon douce et respectueuse les précieuses molécules d'huiles essentielles.

Toutes ces plantes sont cultivées sans produits chimiques et nous avons obtenus sans difficulté et officiellement les certifications «origines biologiques» par les organismes certificateurs. Binage et désherbage des plantations se font manuellement ou avec l'aide de nos moutons. Le ramassage est manuel ou en utilisant un mode mécanique très respectueux et doux pour la lavande.

Ce sont de beaux et grands champs étagés entre 800m et 1000m d'altitudes. Certains sont en pentes douces. Quel spectacle haut en couleurs et en arômes ! Imaginez une étendue mauve de lavande en fleurs en contraste avec un horizon de sapin pectiné, ou encore le jaine paille de l'hélichryse sur un fond vert clair d'une plantation de douglas. Les yeux fermés, vous respirez toutes les senteurs de ces plantes aromatiques qui se mêlent aux odeurs puissantes et stimulantes des résineux. J'aime parcourir ces paysages pour y surveiller le repiquage, l'avancement de la maturité en fonction des lunaisons, de l'ensoleillement et des dépressions pluvieuses. Par tous les temps, les lumières changeantes diffusent la merveilleuse créativité de la nature pour le plaisir de tous les sens...

Le moment propice à la récolte relève d'une décision importante, en fonction de l'avancement de la floraison, de la maturité, du temps... Et surtout, c'est au moment où la plante produit en son coeur un maximum de particules aromatiques que la cueillette peut débiter, manuellement, pour un bon nombre de plantes ou à l'aide de notre coupeuse artisanale pour la lavande fine. La récolte s'effectue avec un grand soin, respect de la nature et dans la bonne odeur de ces plantes aromatiques afin de préserver les espèces, l'intégrité des fleurs et permettre des récoltes de qualité d'une année sur l'autre.

La distillation à lieu soit immédiatement pour les plantes qui n'attendent pas ou après quelques jours pour celles qui demandent une attention particulière de préséchage indispensable.

C'est toujours un moment de bonheur que d'extraire de ces plantes et fleurs coupées leurs précieuses huiles essentielles chargées d'arômes.

C'est à chaque fois l'attente de l'élixir aromatique merveilleux qui va s'écouler lentement au bout du serpent et remplir l'essencier. Couleurs et arômes, lumière et parfum, magie des sens!

La distillation relève de l'alchimie. C'est ce que nous nous évertuons à sauvegarder chez Abiessence dans les Monts du Forez.

J. RUIZ

Voici les critères qui font la qualité des huiles essentielles biologiques

Notre mode de culture

Les matières premières utilisées sont des plantes sauvages ou cultivées sans produit chimique, 100 % pures et naturelles. Elles sont cueillies de façon respectueuse afin de préserver les espèces et permettre des récoltes de qualité d'une année sur l'autre.

Le label de l'agriculture biologique AB est un gage absolu de qualité.

Respectueux de la nature, nous nous sommes naturellement tournés vers l'agriculture biologique pour exploiter tous nos champs. Les principes actifs des plantes sont extrêmement concentrés dans les huiles essentielles, il est donc nécessaire d'exiger une qualité optimale qui soit définie par le label AB (Agriculture biologique).

La culture sans produit toxique des plantes distillées ou pressées nous semble essentielle pour des usages thérapeutiques et des soins du corps. Afin de ne pas retrouver dans nos huiles essentielles des molécules de désherbant toxique chimique, produit de forçage, insecticide ou autre...

La production des huiles essentielles Abiessence est contrôlée par ECOCERT (organisme agréé). Ce contrôle s'effectue au niveau des cultures, de la cueillette, de la distillation, du conditionnement...

La récolte

Le moment propice de la récolte est très important (heure dans la journée, lunaison, stade de maturité). Il s'agit de respecter l'avancement de la floraison et la maturité de la plante afin d'obtenir une huile essentielle aux propriétés maximales et à l'efficacité totale.

L'extraction, la distillation

Les huiles essentielles Abiessence sont obtenues uniquement par distillation à la vapeur d'eau à très basse pression dans un alambic à bain-marie en inox, qui n'altère pas les molécules.

La fiche d'identité

Certaines mentions indispensables permettent de connaître l'origine et la nature exactes des huiles essentielles :

- Le nom latin qui précise l'espèce botanique.
- L'origine des plantes qui peut indiquer une spécificité chimique particulière.
- L'organe sécréteur de la plante. Suivant la partie distillée (feuille, fleur, tige, racine...), on obtient des substances aromatiques très différentes quant à leurs propriétés thérapeutiques, leur composition, leur odeur...
- Le chémotype ou spécificité biochimique. Il permet de reconnaître des huiles essentielles provenant d'une même variété botanique mais d'une composition biochimique différente.

LES SPÉCIALITÉS ABIESSENCE

Pour utiliser facilement et sans danger les huiles essentielles...

S'il est délicat d'utiliser les huiles essentielles isolément, en usage thérapeutique, il est aisé de les utiliser dans des préparations élaborées par des spécialistes. Surtout si ces spécialistes sont également distillateurs d'huiles essentielles de qualité. C'est le cas de la maison Abiessence, dirigée par Joël Ruiz.

Abiessence propose d'utiliser des huiles essentielles sélectionnées sous forme de complexes, baumes, pastilles, sprays, roll-on...

Tous ces produits sont élaborés uniquement avec les huiles essentielles de la distillerie. Les compositions judicieuses permettent une utilisation facile et sans risque.

La gamme pectorale

La gamme des Respi'forez, comme le nom l'indique, propose des produits pour soulager les voies respiratoires. Nez, gorge, bronches... Ces produits aident à traiter un grand nombre d'affections respiratoires, rhume, rhinite, affections pharyngiennes, toux, angines, bronchites, etc... Dès les premières attaques du froid, pensez à utiliser les Pectorales: 4 produits complémentaires aux compositions équilibrées, non irritantes pour la peau et au parfum agréable: des alliés indispensables afin de prévenir ou traiter les affections des voies respiratoires dues à la saison froide. C'est toute la puissance des arômes du Forez qui se retrouvent dans cette gamme pour le bien-être de vos voies respiratoires.

Respi'forez complexe

Le produit de référence de la gamme. Ce mélange d'huiles essentielles aux vertus anti-infectieuses respiratoires trouve sa place en toute occasion. Constitué de 10 huiles essentielles biologiques, sans alcool, doux pour la peau, grâce à sa composition équilibrée, il a une odeur fraîche et agréable. Il protège des agressions hivernales, il aide à dégager le nez, aseptise la gorge et les bronches et favorise une meilleure respiration.

En friction, massage, inhalation ou diffusion, il est indispensable à toute la famille pour faire face aux désagréments de l'hiver.

Composition: H.E. biologiques d'Eucalyptus globulus, Pin sylvestre, Sapin pectiné, Lavandin super, Niaouli, Douglas, Menthe poivrée, Laurier noble et Romarin camphré.

Respi'forez spray

Le pratique! Facile d'utilisation, pour inhalation sèche, le spray respiratoire vous accompagne partout pendant la mauvaise saison. Efficace et immédiat, il libère les voies respiratoires pour un soulagement rapide.

Vaporiser sur un mouchoir propre, une compresse, et respirer profondément quelques minutes. Inhaler fréquemment Respi'Forez dans les lieux passants en protection et prévention. Il contient un peu d'alcool.

On peut le pulvériser directement dans une pièce pour assainir et purifier. Attention aux yeux! La diffusion atmosphérique est concentrée, ce n'est pas un diffuseur.

Respi'forez baume

Avec une haute concentration en huiles essentielles aux vertus respiratoires, ce baume pectoral à l'odeur puissante, balsamique, facilite la respiration. En application sur le dos et la poitrine, il procure un effet réchauffant. Le beurre de karité permet une excellente pénétration des huiles essentielles tout en protégeant et en hydratant la peau. Frictionner la poitrine et le dos 2 à 3 fois par jour en fonction des besoins.

Respi'forez gommes

Ces gommes sont composées d'huiles essentielles biologiques aux vertus assainissantes.

Elles dégagent le nez, rafraîchissent l'haleine et adoucissent la gorge. En fondant lentement dans la bouche, elles développent pleinement leur arôme et leurs propriétés purifiantes, antiseptiques et apaisantes.

Sucer ou mâcher lentement 4 à 6 gommes ou plus réparties dans la journée dès les premiers picotements de la gorge.

SOS essentiel

Soluble dans l'eau, cette formule unique et efficace est composée de 10 huiles essentielles et 3 eaux florales rigoureusement sélectionnées. SOS essentiel un produit de soins et d'hygiène aux propriétés purifiantes, apaisantes et régénératrices de l'épiderme.

Indispensable dans votre pharmacie familiale, dans votre trousse de soins, vous utiliserez SOS essentiel pur ou en dilution (de 10 à 30 gouttes pour 100ml d'eau) à de nombreuses occasions : hygiène buccale (brosse à jet), bains de bouche, toilette intime, bain de pied, piqûres d'insectes, coups, égratignures, imperfections de la peau...

Composition : alcool biologique, glycérine, huile de ricin transformée, HE de Lavandin super, EF d'Hélichryse, EF de Millepertuis, EF de Souci, HE de Romarin camphré, HE de Thym linalol, HE de Géranium rosat, HE de Cèdre du Liban, HE de Tea-Tree, HE de Citron, HE de Menthe poivrée, eau, HE de Cannelle écorce, HE de clou de Girofle.

Les sticks « roll'on » d'urgence

Pratiques, compacts, facilement transportables, les sticks d'urgence sont indispensables pour bénéficier à tout moment de la journée des bienfaits des huiles essentielles.

Les huiles végétales biologiques sélectionnées, qui pénètrent facilement la peau, permettent aux molécules aromatiques des huiles essentielles d'agir en profondeur pour un maximum d'efficacité.

Stick « Tête lourde »

Huiles essentielles : Pin sylvestre, Lavande fine, Menthe poivrée, Thym linalol, Niaouli.
Huile végétale : macadamia.

À appliquer plusieurs fois par jour sur le front, la nuque et les tempes.

Rafraîchissant et tonique, anti-inflammatoire et anti-infectieux, le stick « Tête lourde » procure un soulagement immédiat, apporte confort et bien-être. Il aide à traiter sinusites et maux de tête frontaux.

Stick « Bleus bosses »

Huiles essentielles : Lavandin super, Cyprès, Hélichryse.

Huile végétale : Arnica.

Calmant et apaisant, ce stick résorbe rapidement les bleus et facilite leur disparition.

Stick « Piqûres-égratignures »

Huiles essentielles : Lavande fine, Tea-tree.

Huiles végétales : Millepertuis, Rosier muscat.

À appliquer localement plusieurs fois par jour sur la zone concernée. Assainissant et cicatrisant, ce complexe calme les agressions cutanées et stimule une régénération rapide des tissus.

Stick « Détente-plexus »

Huiles essentielles : Lavande fine, Orange, Marjolaine à coquilles, Camomille romaine.

Huile végétale : Macadamia.

Appliquer localement plusieurs fois par jour, masser légèrement le plexus solaire.

Décontractant et relaxant, le stick « détente plexus » atténue le stress, les petites angoisses et aide à retrouver joie et bonne humeur.

Stick « Visage clair » (anti-boutons)

Huiles essentielles : Lavande aspic, Tea Tree, Bois de rose, Romarin verbénone, Petit grain bigaradier.

Huiles végétale : macadamia, rose musquée, jojoba.

À appliquer localement plusieurs fois par jour sur la zone atteinte.

Il désinfecte et favorise la cicatrisation.

Les complexes anti-insectes Abiessence

Complexe insecte (anti-moustique)

Huiles essentielles de Lavandin super, Citronnelle, Lemongrass, Douglas, Géranium rosa.

À utiliser en diffusion atmosphérique en saison chaude.

Serein'été

Huiles essentielles: Lavandin, Douglas, Citronnelle, Eucalyptus citriodora, Menthe poivrée, Géranium, Lemongrass, Saugé, Cannelle, Girofle.

Huiles végétales: carthame, sésame.

La synergie des huiles essentielles contenues dans l'huile aromatique répulsive permet d'éloigner les moustiques. Grâce à sa texture légère, Serein'été pénètre rapidement la peau sans laisser de film gras. Les huiles de carthame et sésame riches en acides gras essentiels apaisent et nourrissent l'épiderme. Serein'été protège et réhydrate la peau.

À pulvériser à 20 cm de la peau sur toutes les parties exposées. Masser légèrement. Renouveler l'application plusieurs fois par jour.

Têt'net

Lotion anti-poux aux huiles essentielles biologiques.

Huile végétale: macadamia.

Huile essentielle: Romarin cinéole, Lavandin super, Tea tree, Myrte rouge, Cèdre de l'Atlas.

Légère et fluide, cette lotion traitante n'alourdit pas les cheveux et permet une bonne dispersion des huiles essentielles aux vertus répulsives (Lavandin super, Romarin et Tea Tree) et apaisantes (Cèdre et Myrte).

Appliquer généreusement sur l'ensemble de la chevelure. Laisser poser au moins une heure. Rincer. Laver les cheveux avec un shampooing doux. Peigner soigneusement avec un peigne extra-fin.



Index divers

Lexique des propriétés thérapeutiques des plantes

A

Analgésique: diminue ou arrête la douleur.

Antalgique: calme la douleur.

Antibactérienne: combat les bactéries agressives.

Anticatarrhale: agit contre l'inflammation des muqueuses accompagnée d'hypersécrétion.

Antiémétique: soulage les états nauséeux.

Antifongique: détruit les champignons.

Anti-inflammatoire: atténue les inflammations.

Antimycosique: antifongique.

Antioxydante: lutte contre l'oxydation des cellules, la détérioration des tissus et ralentit le vieillissement.

Antiparasitaire: détruit les parasites.

Antiprurigineux: soulage les démangeaisons.

Antiseptique: empêche le développement des microbes, des virus ou les détruit.

Antispasmodique: calme les crampes, les contractures, les spasmes et les convulsions.

Antisudoral: limite la transpiration.

Antitussive (ou béchique): calme la toux.

Antivirale: lutte contre les virus.

Apéritive: stimule l'appétit.

Aphrodisiaque: stimule l'activité sexuelle.

Astringente: raffermi les tissus, les resserre, aide la blessure à se refermer.

B

Balsamique: dégage des arômes adoucissants respiratoires, stimule les voies respiratoires et digestives.

Bactéricide: détruit les bactéries.

Béchique: calme la toux.

C

Cardiotonique: stimule le système cardiaque.

Carminative: agit contre les flatulences, favorise l'évacuation des gaz et calme les spasmes intestinaux.

Céphalique: soulage les maux de tête.

Cicatrisante: aide la plaie à se refermer.

Cholagogue: stimule la circulation de la bile.

Cholérétique: stimule la sécrétion biliaire.

D

Dépurative : permet à l'organisme de se débarrasser des toxines contenues dans le sang, à la suite d'une maladie ou d'une inflammation.

Digestive : favorise et aide la digestion.

Diurétique : favorise l'élimination par voie urinaire en stimulant la diurèse.

E

Émolliente : ramollit les tissus, permet de les relâcher, de calmer l'inflammation.

Eupeptique : facilite la digestion.

Expectorante : aide à évacuer les mucosités de l'appareil respiratoire afin de faciliter les canaux bronchiques.

F

Fébrifuge : fait tomber la fièvre.

Fongicide : détruit les champignons.

H

Hypertensive : augmente la tension artérielle.

Hypotensive : diminue la tension artérielle.

I

Immunostimulante : réveille et stimule les défenses de l'organisme contre les infections.

M

Mucolitique : dissout les mucus.

P

Pectorale : soulage les maladies de la poitrine.

Photosensibilisante : rend la peau sensible aux rayons lumineux solaires.

Purgative : aide à l'élimination des selles et libère l'intestin.

Révulsive : provoque une irritation pour décongestionner un organe atteint par la maladie.

S

Sédative : calme la douleur.

Stomatique : aide la digestion et calme les maux d'estomac.

V

Vermifuge : chasse les vers intestinaux.

Vulnéraire : aide à la cicatrisation des plaies, tonifie la peau.

Index des familles botaniques des huiles essentielles d'Abiessence

La famille se caractérise par une catégorie qui rassemble un ensemble de genres apparentés. Les familles ci-dessous ont la particularité commune de posséder des structures glandulaires qui sécrètent des essences en proportions variables dans tous les organes de chaque plante.

Selon les familles, les structures de sécrétion sont différentes (ex. : pour les Lamiacées, ce sont les sommités fleuries; pour les rustacées, le zeste). Seules les parties renfermant la plus forte concentration d'essence sont récoltées : sommités fleuries, fruits, zestes, bois, racines, écorces.

Les familles des 46 huiles essentielles d'Abiessence :

Abiétacées (Pinacées) : Cèdre de l'Atlas, Épicéa, Douglas, Pin sylvestre.

Astéracées (Composées) : Camomille romaine, Hélichryse.

Anonacées : Ylang-ylang.

Cistacées : Ciste.

Cupressacées : Cyprès, Genévrier.

Éricacées : Gaulthérie.

Géraniacées : Géranium bourbon, Géranium rosat.

Graminées : Lemongrass.

Lauracées : Cannelle, Ravintsara., Laurier, Verveine du Yunnan, Bois de rose.

Lamiacées (Labiées) : Basilic tropical, Lavande fine, Menthe poivrée, Origan, Marjolaine à coquilles, Romarin camphré, Romarin verbenone, Sarriette des montagnes, Thym linalol, Thym thymol.

Myrtacées : Eucalyptus citriodora, Eucalyptus globulus, Eucalyptus radiata, Girofle, Niaouli, Tea-tree.

Poacées (Graminées) : Citronnelle, Palmarosa.

Rutacées (Aurantiacées) : Bergamote, Citron, Orange douce, Mandarine, Pamplemousse.

Térébinthacée : Térébenthine.

Index des correspondances noms botaniques latin/français

<i>Albies alba</i>	Sapin pectiné
<i>Aniba parviflora</i>	Bois de rose
<i>Artemisia dracunculus</i>	Estragon
<i>Cananga odorata</i>	Ylang-ylang
<i>Cedrus atlantica</i>	Cèdre de l'Atlas
<i>Chamaemelum nobile</i>	Camomille noble
<i>Cinnamomum camphora</i>	Ravintsara aromatica
<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Cannelle
<i>Citrus aurentium</i>	Petit grain bigaradier
<i>Citrus bergamia</i>	Bergamotte
<i>Citrus ladaniferus</i>	Ciste
<i>Citrus limonum</i>	Citron
<i>Citrus reticulata</i>	Mandarine
<i>Citrus sinensis</i>	Orange douce
<i>Citrus paradisi</i>	Pamplemousse
<i>Cupressus sempervirens</i>	Cyprès
<i>Cymbopogon citratus</i>	Lemongrass
<i>Cymbopogon martinii</i>	Palmarosa
<i>Cymbopogon nardus</i>	Citronnelle
<i>Eucalyptus citriodora</i>	Eucalyptus citronné
<i>Eucalyptus globulus</i>	Eucalyptus globulus
<i>Eucalyptus radiata</i>	Eucalyptus radié
<i>Eugenia caryophyllus</i>	Girofle (clous)

<i>Gaultheria fragrantissima</i>	Gaulthérie couchée (Wintergreen)
<i>Juniperus communis</i>	Genévrier des montagnes
<i>Helichrysum italicum</i>	Hélichryse italienne
<i>Laurus nobilis</i>	Laurier noble
<i>Lavandula latifolia</i>	Lavande aspic
<i>Lavandula augustifolia vera</i>	Lavande vraie fine
<i>Lavandin burnatii</i>	Lavandin super
<i>Litsea citrata</i>	Verveine du Yunnan
<i>Melaleuca alternifolia</i>	Tea tree (Arbre à thé)
<i>Melaleuca viridiflora</i>	Niaouli
<i>Mentha piperata</i>	Menthe poivrée
<i>Ocimum basilicum</i>	Basilic tropical
<i>Origanum compactum</i>	Origan
<i>Origanum majorana</i>	Marjolaine à coquilles
<i>Pelargonium X. Asperum</i>	Géranium rosat Bourbon
<i>Picea abies</i>	Epicéa
<i>Pinus pinaster</i>	Thérébentine
<i>Pinus sylvestris</i>	Pin sylvestre
<i>Pseudotsuga menziessii</i>	Douglas
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Romarin officinal camphré
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Romarin officinal à verbénone
<i>Satureja montana</i>	Sarriette des montagnes
<i>Thymus vulgaris</i>	Thym vulgaire à linalol ou à thymol

Bibliographie

BONNEVAL Patrice de Dubus, *Manuel pratique d'Aromathérapie au quotidien*, Éditions Le Sureau, 2007.

BABO Daniel, *Les Secrets thérapeutiques des arbres*, Paris, Editions Médecis, 2007.

BAUDOUX Dominique Dr, *L'Aromathérapie - Se soigner par les huiles essentielles*, Bruxelles, Éd. Amyris.

BERTIN Sylvie, *Les Clés de votre bien-être par la naturopathie*, Dauphin, 2007.

BOSSON Lydia & DIEZ Guenolée, *L'Aromathérapie énergétique*, Amyris, 2006.

CUPILLARD Valérie, *La Cuisine aux huiles essentielles*, La Plage éditeur.

DAVY Odile - FAYOLLE Martine, *Cuisinons avec les huiles essentielles*, Croissy-sur-Seine, 2007 Anagramme éditions.

DESCHAMPS Sylvain, *60 huiles essentielles de plantes, comment choisir*, Éditions Encre.

FARRIER-HALLS Gill, *La Bible de l'Aromathérapie*, Guy Trédaniel Éditeur, 2005.

FRANCHOMME Pierre Dr & PENOEL Daniel Dr, *L'aromathérapie exactement*, Éditions R. Jollois.

GROSJEAN Nelly, *L'Aromathérapie - Santé et bien-être par les huiles essentielles*, Paris, Albin Michel – *Recettes aromatiques d'urgence*, Graveson-en-Provence, Éditions 5 ml.

L'Aromathérapie, naturellement, Paris, La Table Ronde, 2000.

HOUDRET Jean-Claude Dr., *Bien se soigner par les plantes*, Paris, Solar, 2004.

LACOSTE Sophie, *Aide-mémoire d'Aromathérapie, Comment traiter 64 maux par les huiles essentielles ?*, collection Aide-mémoire, Éditions Pocket Nature, 2002.

LE FOLL Nathalie & DA COSTA Beatriz, *Saveurs et bien-être, La cuisine aux huiles essentielles*, Paris, Éd. Filipacchi, 2005.

MULLER Marie-France, *Huiles essentielles*, Paris, Hachette, 2006.

PELT Jean-Marie, *Ces plantes que l'on mange*, Paris, Éditions Chêne, 2006.

PIERRE Michel et LIS Michel, *Secrets des plantes (vertus, recettes d'hier et d'aujourd'hui)*, Éditions Proxima, 1992.

PURCHON Nerys, *Huiles essentielles mode d'emploi*, Maraboutpratique, 2007.

ROULIER Guy, *Les Huiles essentielles pour votre santé*, Paris, Éd. Dangles, 2005.

SOMMERARD Michel, *Le Chemin des arômes*, Limoges, R. Jollois éd., 1980.

STEWART Nicole, *Le Massage sous toutes ses formes*, Paris, Le Courrier du Livre, 2006.

VALNET J. Dr., *Aromathérapie*, Paris, Vigot, 2003.

WILLEM Jean-Pierre, *Les Huiles essentielles, médecine d'avenir*, Paris, Éditions du Dauphin, 2002.

Rédacteur

Joël Ruiz - Christophe Drezet

Crédits photographiques

ABIESENCE - Fotolia - Wikipédia

Éditeur

Aromarêve

Mongenest - 42600 Verrières-en-Forez

ISBN 978-2-9540153-2-3

Achévé d'imprimer au 3^{ème} trimestre 2016

sur les presses de l'imprimerie Chirat

42540 Saint-Just-la-Pendue

Imprimé en France

Dépôt légal N°201503.0129