



GUIDE TRÈS PRATIQUE DES HUILES ESSENTIELLES

PARTIE 1

Pour utiliser les huiles essentielles en toute sécurité et
Pour en tirer la meilleure efficacité pour votre santé, votre beauté
et votre bien-être.

Même si vous débutez dans les huiles essentielles.



intimu

Comment bien choisir ses huiles essentielles ?

Quel est l'objectif de ce guide très pratique des huiles essentielles ?

Vous faire vraiment rencontrer les huiles essentielles :

- Vous allez apprendre à reconnaître les qualités d'huiles essentielles.
- Vous saurez choisir le mode d'application adapté à votre besoin.
- Vous saurez déterminer le bon dosage, la bonne proportion d'huiles essentielles dans votre synergie aromatique.
- Vous connaîtrez les précautions à suivre, les règles de bon usage pour utiliser les huiles essentielles en toute sécurité.
- Vous saurez sélectionner les huiles essentielles les plus efficaces contre vos maux et pour votre bien-être.

« Avant de rentrer dans le vif du sujet, et de vous donner un maximum d'informations sur l'utilisation des huiles essentielles, leur qualité, leur efficacité, leurs modes d'applications, leurs contre-indications et bien plus encore..... je vous propose de faire un peu connaissance. »

Hélène, productrice des huiles essentielles Intimu®, passionnée par les plantes aromatiques, le maquis corse et la nature en général. Votre interlocutrice au besoin :)



Qui est Íntimu ? Qui suis-je ?



Si vous nous découvrez, je suis Hélène, productrice d'huiles essentielles BIO et de cosmétiques naturels dans le Cap Corse.

Ce changement de vie, je le dois à mon mari Laurent, Corse d'origine, qui a initié le retour sur son   le.

Nous sommes devenus agriculteurs à Brando et depuis, cette aventure enrichissante continue ! Je suis ravie de partager avec vous mes connaissances sur les huiles essentielles, de leur production jusqu'à quelques recettes de synergies aromatiques.

Dans ce guide très pratique des huiles essentielles, j'utilise un vocabulaire simple pour que chacun puisse comprendre facilement et avec plaisir.

Je parle de biochimie si nécessaire uniquement, car même si c'est primordial de maîtriser la biochimie aromatique pour les pros, cela peut vite plomber l'ambiance...

Gr  ce à ce guide pratique des huiles essentielles, vous allez savoir pratiquer les huiles essentielles en toute sécurité et avec efficacité même si vous débutez.

Lien vers une courte vidéo de présentation. [Cliquez juste ici pour la visionner](#)

Sommaire

1. Introduction sur les huiles essentielles.

1. ✨. Les huiles essentielles agissent là où notre corps en a besoin.
2. ✨. Les huiles essentielles passent dans le sang.
3. ✨. Se soigner avec les plantes et surtout avec les huiles essentielles n'est pas anodin.

2. Une huile essentielle est-elle vraiment une « huile » ? Comment la produit-on ?

- Assistez à une distillation en vidéo !

3. En quelles marques d'huiles essentielles peut-on avoir confiance ?

0. 🌻. UN LOGO BIO
1. 🌻. LE NOM DE LA PLANTE EN LATIN.
2. 🌻. L'ORIGINE GEOGRAPHIQUE.
3. 🌻. LE MODE DE RECOLTE.
4. 🌻. 100% PURE ET NATURELLE.
5. 🌻. LA MENTION « HE CHEMOTYPEE » ou HECT ou HEBD.
 - Exemple de notre étiquette d'hélichryse ou immortelle corse sauvage.

4. L'étiquette de l'huile essentielle nous dit-elle tout sur sa qualité ?

1. 🌱. ARTISANALES et LOCALES
2. 🌱. LE PRIX
3. 🌱. VOTRE NEZ

5. L'écologie et l'éthique dans l'univers des huiles essentielles ?

6. Huiles essentielles BIO corses

7. Combien de végétal pour une goutte d'huile essentielle ?

8. Faut-il conserver les huiles essentielles au frigo ?



Introduction sur les huiles essentielles.

Savoir utiliser les huiles essentielles, c'est tirer le meilleur de **leurs propriétés nombreuses et incroyables en toute sécurité.**

En tant que producteur responsable, Íntímu se doit de rappeler que les huiles essentielles sont composées de **molécules aromatiques puissantes.**

A ce titre, il faut donc les **manipuler avec précision, respecter les modes d'utilisations et les dosages et connaître les précautions d'emploi.**

On évite tout risque et surtout, on profite au mieux de leurs bienfaits !



Silgaggia, notre coin de paradis au milieu du Maquis.

Je rappelle encore 3 points importants avant de rentrer dans le vif du sujet :

★. Les huiles essentielles agissent là où notre corps en a besoin.

C'est un des nombreux avantages des HE. Elles savent où agir sur notre organisme :
De façon **locale** ou de façon plus **globale** (ou systémique) en fonction de ses besoins réels.
Ce qu'il faut retenir, c'est que contrairement aux antibiotiques, elles sont « **eubiotiques** », ce qui signifie « **POUR le retour et l'équilibre de la vie** ».

★. Les huiles essentielles passent dans le sang.

On peut en déduire deux choses :

- On comprend leur **efficacité à traiter, soigner, soulager** etc.
- Et aussi leur **puissance**.

Ce qui nécessite alors de **connaître les précautions** que l'on doit prendre à leur utilisation.

★. Se soigner avec les plantes et surtout avec les huiles essentielles n'est pas anodin.

J'entends souvent « j'en prend, ça ne peut pas me faire du mal » : FAUX.

Je ne cherche pas à vous effrayer, mais juste à vous faire prendre conscience ou à vous rappeler ce point important :

Les huiles essentielles sont puissantes et efficaces, il y a donc des précautions d'utilisations et des contre-indications à connaître.



Une huile essentielle est-elle vraiment une « huile » ? Comment la produit-on ?

Une huile essentielle est un **concentré de plante aromatique très complexe**.

C'est un **liquide non huileux**, au contraire de ce que son nom indique, composé de **centaines de molécules terpéniques et aromatiques**.

Une huile essentielle est obtenue par **distillation par entraînement à la vapeur d'eau**.

On récupère les **composés aromatiques volatiles des plantes aromatiques** : De leurs feuilles, fleurs, racines ou encore écorces.

Produire une huile essentielle, c'est en fait capter **l'âme ou l'essence** d'une plante aromatique.

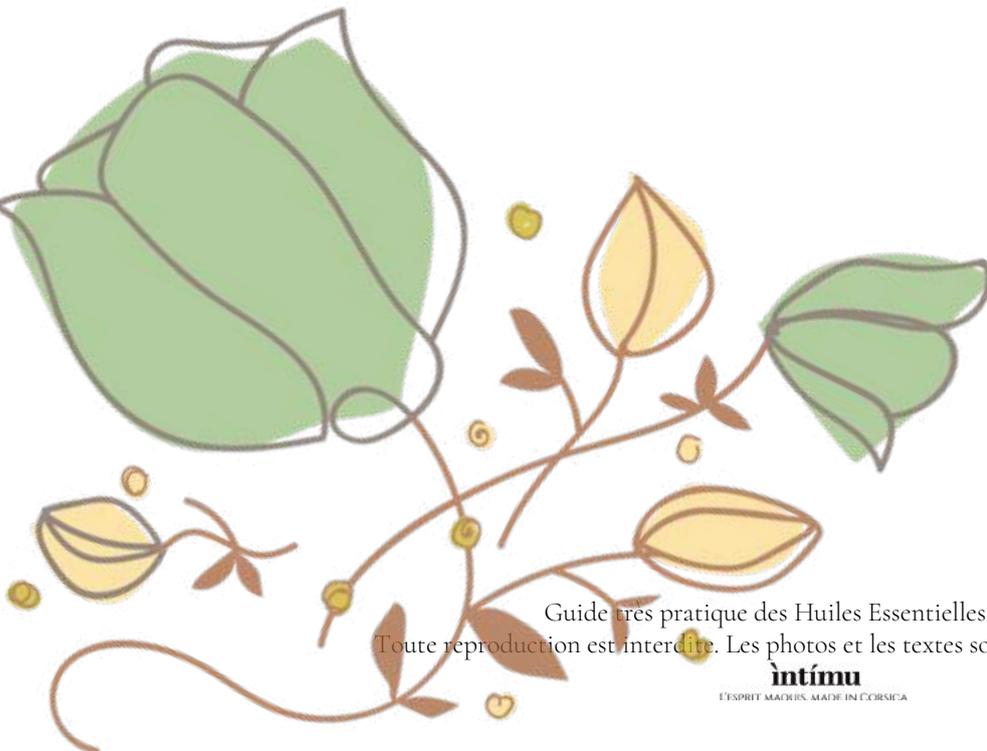


C'est d'ailleurs la raison pour laquelle nous nous appelons *Íntímu*.
Íntímu en langue corse signifie la « *nature profonde* ».

Pour comprendre **comment produire une huile essentielle**, je vous invite à **assister à une distillation en direct en visionnant cette vidéo** :

Assistez à une distillation en vidéo !

[Cliquez juste ici](#)



En quelles marques d'huiles essentielles peut-on avoir confiance ?

En tant que consommateur, vous vous demandez sans doute vers quelle(s) marque(s) vous tourner.

La **pire erreur** serait de croire que toutes les huiles essentielles sont de qualité identique. Aujourd'hui, nous sommes face à un tel choix ! Même Gifi vend des huiles essentielles !!

Alors, si vous vous demandez s'il y a des **différences de qualité dans les huiles essentielles** ? La réponse est OUI !

Il y a de **vrais critères de qualité à vérifier lors de votre achat d'huiles essentielles**. Ces critères, sur-lesquels je vous conseille **d'être stricts**, sont primordiaux pour **vous assurer de l'efficacité d'une huile essentielle sur votre santé, votre beauté et votre bien-être**.

Alors la meilleure chose à faire est de **savoir lire, décrypter et vérifier ce que vous devez trouver sur une étiquette d'huile essentielle**.

🌸. UN LOGO BIO

Choisissez toujours une **huile essentielle certifiée BIO**. Elle passe dans le sang, alors on évite à tout prix les pesticides !

Voici **les seuls logos BIO** qui prouvent la certification biologique des huiles essentielles par un organisme officiel :



🌸. LE NOM DE LA PLANTE EN LATIN.

L'appellation de la plante doit préciser le **genre, l'espèce, la sous-espèce, et même parfois une nuance sur la variété**. Le but est d'éliminer toute confusion possible.

Exemple avec les genévriers :

- Juniperus communis var* montana - Genévrier des montagnes
- Juniperus communis ssp** communis - Genévrier érigé
- Juniperus communis ssp** communis terpineoliferum - Genévrier érigé à terpinéole
- Juniperus oxycedrus - Cade
- Juniperus virginiana - Genévrier de Virginie (Cèdre de Virginie)

* var pour variété.

** ssp pour sous-espèce.

🌸. L'ORIGINE GEOGRAPHIQUE.

Le nom du pays ou de la région apporte des précisions intéressantes sur le **biotope** de la plante aromatique. C'est-à-dire son environnement global.

Dans certains cas, cela peut déterminer une composition **biochimique bien particulière**. Donc des **propriétés** mais aussi une **toxicité** spécifique.

Exemple concret :

L'immortelle (ou héliochryse) provenant de Corse propose des **propriétés anti-hématomes et cicatrisantes** que l'héliochryse des Balkans, d'Italie ou du Continent ne proposent pas ou à moindre mesure.

Elle développe en Corse **des taux très élevés de 2 molécules aromatiques spécifiques** qui lui procurent le côté "magique" qu'on lui prête sur les bleus et les douleurs notamment.

Ces deux molécules sont les **italidiones** et l'**acétate de néryl**.





Hélène récolte l'immortelle sauvage à l'aide d'une serpette à dents.

🌸. LE MODE DE RECOLTE.

Cette précision vous dira si la plante est **sauvage** ou **cultivée**.

Les puristes préféreront souvent une huile essentielle issue de plantes sauvages.

La **cueillette manuelle** est également indiquée si elle est pratiquée.

🌸. 100% PURE ET NATURELLE.

C'est une indication impérative !

C'est l'assurance pour vous de vous procurer une **HE non frelatée, non coupée** avec d'autres HE proches, des huiles végétales, de l'alcool ou encore de la térébenthine. Ou parfois même par des arômes synthétiques par exemple.

Faites bien attention aux huiles essentielles que l'on vous vend pour la diffusion dans certains magasin de nature et de découvertes.

Les malins, ils les appellent d'ailleurs *synergies parfumées aux huiles essentielles*. Cela n'a plus rien à voir.

🌸. LA MENTION « HE CHEMOTYPEE » ou HECT ou HEBD.

Vérifiez bien l'inscription « **huile essentielle chémotypée** ». Ou HECT ou HEBD qui sont des labels.

Une **huile essentielle chémotypée** est une HE dont le producteur a fait réaliser **une analyse chromatographique par un laboratoire indépendant**.

L'**analyse chromatographique**, c'est l'ADN de l'HE si vous préférez.

Elle révèle **toutes les molécules biochimiques d'une huile essentielle sous forme de tableau avec leur pourcentage**. Elle apporte donc la certitude que l'huile essentielle contient bien les molécules ou familles de molécules responsables des propriétés alléguées.

Ainsi, le **chémo**type indique la ou les principales molécules de l'HE analysée.

Je reprends l'exemple que prend Cécile Mahe sur son très sérieux [Blog « Plante Essentielle »](#) :

- *Rosmarinus officinalis à eucalyptole* a des vertus expectorante (toux). Il provient souvent du **Maroc**.

- *Rosmarinus officinalis à camphre* a des vertus de décontractant musculaire. Celui de **Provence**.

- *Rosmarinus officinalis à verbénone* a des vertus d'hépatostimulant (stimule le foie). Celui de **Corse**.

On voit dans ces exemples le **lien entre biotope** (région ou pays de provenance) et **chémo**type.

Voici l'exemple de notre étiquette d'hélichryse ou immortelle corse sauvage :

The diagram shows a label for 'Murza Immortelle corse' with several callouts explaining its details:

- Biotope, environnement de la plante**: Points to the harvesting method: 'Cueillette des plantes à la main en milieu naturel. Org. distillés : Sommités fleuries. Principes actifs : Alpha-pinène, acétate de néryle. Complément alimentaire : Respecter la dose journalière prescrite. Tenir hors de la portée des enfants. N°LOT / CONTENANCE / DLUO.'
- Partie de la plante distillée**: Points to the same harvesting information.
- Genre, espèce et sous-espèce de la plante. La précision de la sous-espèce est très importante ici.**: Points to the botanical name: 'Helichrysum italicum subsp. italicum. H.E. Chémotypée 100% pure et naturelle.'
- On précise qu'une analyse est disponible. (sur simple demande par email)**: Points to the text '100% pure et naturelle. Nous pourrions ajouter 100% intégrale.'
- 100% pure et naturelle. Nous pourrions ajouter 100% intégrale.**: Points to the same text.
- Notre adresse complète.**: Points to the contact information: 'Visitez Intimu.fr - Silgaggia, 20222 Brando, Corse - Hélène & Laurent Filippi - 06 73 30 15 24' and the EU Organic logo.
- Principales molécules actives de l'huile essentielle.**: Points to the active ingredients: 'Principes actifs : Alpha-pinène, acétate de néryle.'
- Information issue de la chromatographie de l'huile essentielle.**: Points to the same active ingredients.
- Nom de l'HE en corse + Nom de l'HE en français. Nous avons opté pour "immortelle corse" pour éviter toute confusion avec "Hélichryse italienne" qui peut faire penser que l'HE vient d'Italie.**: Points to the product name: 'Huile essentielle Murza Immortelle corse'.
- Nous sommes certifiés BIO par Ecocert**: Points to the EU Organic logo.
- Dans le cas de l'hélichryse, il est indispensable que la situation géographique soit précisée, puisque les propriétés de l'huile essentielles d'hélichryse corse sont uniques. "Hélène et Laurent Filippi" Nos noms peuvent aider à indiquer que l'huile essentielle est artisanale. On replace l'humain au coeur du produit.**: Points to the contact information.

Les mentions sur l'étiquette d'une huile essentielle de qualité.

L'étiquette de l'huile essentielle nous dit-elle tout sur sa qualité ?

La liste des critères pour vous tourner vers de "bonnes" huiles essentielles ne s'arrête pas là, mais tout ça, vous ne le trouverez pas forcément sur l'étiquette...

Le mieux, c'est encore de parler **avec le conseiller de vente**, ou **d'aller sur le site internet de la marque**. Vous pourrez vous faire votre propre idée.

Il y a des signes qui ne trompent pas...

ARTISANALES et LOCALES

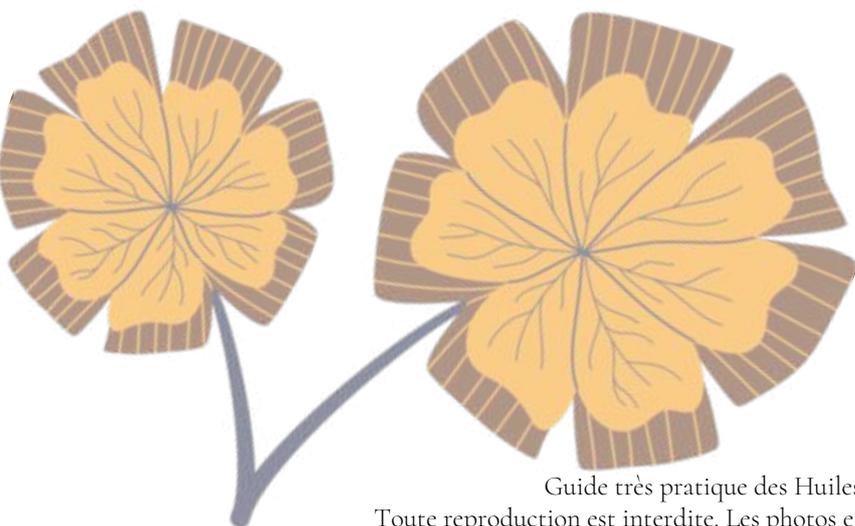
Ce n'est pas forcément un critère de qualité, mais privilégiez autant que possible **les marques artisanales et locales**.

D'abord parce que les **circuits courts** sont bon pour limiter notre empreinte carbone. Ensuite, parce que **vous privilégiez l'artisanat et l'agriculture, donc de fait l'économie de votre région**.

Exemple concret :

Remplacez dans la plupart des cas vos **HE de Ravintsara et de Tea Tree** par un **Laurier Noble !** Il booste également vos défenses immunitaires et il est un excellent **purifiant, antifongique, antibactérien**.

Autre raison de choisir de « petites » productions, vous allez rencontrer des **gens passionnés**. **L'humain est au cœur des huiles essentielles**.





C'est aussi (normalement) l'assurance d'une **cueillette durable au bon moment** et d'un **temps de distillation long**, 2 critères primordiaux pour une **huile essentielle de qualité** (je reparle de ces 2 critères plus bas).

Malheureusement, rien sur l'étiquette ne peut vous indiquer cela, alors **renseignez-vous bien sur la marque (site internet, réseau sociaux) et suivez votre instinct**.

Comme il n'est pas toujours facile de trouver artisanal ou local voici mon conseil / avis sur des **marques « populaires »** en tout cas faciles à vous procurer:

- **Évitez absolument** les synergies proposées avec beaucoup / trop d'huiles essentielles.
Par ex. les sprays assainissant avec + de 40 HE d'une

fameuse marque qui passe à la TV.

- A contrario, dans les marques faciles à trouver en parapharmacie ou en magasins BIO, privilégiez **Pranarôm** ou **La Drôme Provençale** par exemple.
J'ai moi-même testé, senti et ressenti de bonnes HE dans ces 2 marques.

🌱. LE PRIX

Le prix peut rester un bon indice.

Une hélischryse vendue à 8€ les 5 ml sur internet... Bof !

Regardez la sous-espèce, ça ne sera pas une « italicum » donc probablement pas celle que vous voulez.

🌱. VOTRE NEZ

Faites confiance à votre nez.

Certes, si vous découvrez les HE, c'est plus compliqué.

Mais l'odorat est un sens qui s'exerce vite. Ressentez l'HE.

Évoque-t-elle quelque chose de positif en vous ? Cette odeur vous parle-t-elle ? Avec l'expérience, votre nez va s'affûter.



Crédit photo Au Féminin.com

L'écologie et l'éthique dans l'univers des huiles essentielles ?

« Cueillir en sauvage, ne veut pas dire comme des sauvages ! »

D'autres critères sont primordiaux pour produire **une huile essentielle de qualité de façon éthique, en accord avec la nature.**

- **Le bon moment de cueillette.**
Une **observation attentive** de la plante dans son environnement est nécessaire.
- **Une cueillette durable.**
Protéger les **espèces végétales vivantes**, c'est l'affaire de tous : Nous, producteurs, propriétaires privés ou communes, institutions, préfectures etc...



Cueillette du Myrte vert à la serpette

Aussi, en Corse a été établie la première **Charte de Cueillette des Plantes à Parfums Aromatiques et Médicinales de Corse.**

Laurent et moi réalisons chaque cueillette selon **ce cahier des charges**, qui ne **relève finalement que du bon sens**. Vous pouvez consulter le document en cliquant [ici](#).

Lien vers le PDF de la Charte de Cueillette. Cliquez [ici](#) **corse Télécharger**

- **Une distillation adaptée.**
Respecter la plante et connaître ses caractéristiques pour la distillation est primordial. Concrètement, nous adaptons le débit vapeur et la durée de distillation à chaque plante.
- **Une distillation longue et complète.**
Là, nous mettons le doigt sur **un des critères les plus importants** pour obtenir une **huile essentielle réellement efficace**.

Exemple concret, celui de la distillation de l'immortelle corse :

Au bout d'1h30, plus aucune molécule aromatique n'est perceptible à la sortie du serpentin refroidisseur. Nous pourrions alors être tentés de stopper la distillation.

Et pourtant, ½ heure plus tard, de nouvelles petites tâches apparaissent à nouveau, preuve de la présence de nouvelles molécules aromatiques.

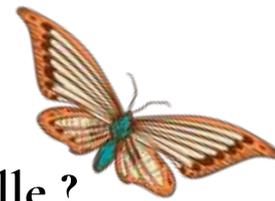
L'observation attentive et l'expérience acquise nous ont appris que certaines plantes doivent être distillées jusqu'à 4 heures pour offrir une HE dite "complète".

C'est-à-dire pour contenir TOUTES les molécules aromatiques, même les petites dernières qui ne représentent pas beaucoup de volume mais qui sont primordiales pour l'efficacité de celle-ci.

- Nous sommes « **Pro cuivre** », c'est aussi un critère pour nous.
Le cuivre conduit bien la chaleur.
- **Le Biotope, c'est-à-dire l'environnement de la plante** : Son terroir, sa terre, ses plantes accompagnatrices etc.
Nous concernant, **le Cap Corse** est un terroir exceptionnel. C'est un critère de qualité en soi.
Un lieu si sauvage !



- **Bienveillance et Intention** : Enfin, le dernier critère est beaucoup moins palpable et peut même paraître excentrique pour certains, mais nous croyons beaucoup en **la bienveillance et en l'intention** que l'on apporte lors de chaque étape de production. De ce fait, les **odeurs vibratoires** de nos huiles essentielles véhiculent un message puissant.



Combien de végétal pour une goutte d'huile essentielle ?

En jargon de distillateurs, on parle de rendement pour désigner le rapport entre le poids du végétal (= plante cueillie) et le poids de l'huile essentielle obtenue.

Pourquoi vous parler du rendement des huiles essentielles ?

Pour 2 raisons :

- Tout d'abord pour bien comprendre que les huiles essentielles sont des **produits nobles et précieux, même parfois très précieux.**
- Ensuite pour vous **convaincre de bien respecter les doses** qui semblent parfois infimes (2 à 3 gouttes) tant **leur puissance est bien réelle.**



Pour 1000 kg de plante, nous obtenons :

- 20 kg d'HE de lavandin
- 7 kg d'HE de lavande vraie
- 5 kg d'HE de romarin
- 2,5 kg de myrte commun
- 1kg d'HE d'immortelle corse ou hélíchryse
- 0,250kg soit 250ml de rose de Damas

Récupération de l'huile essentielle

Vous comprenez mieux les différences de prix également maintenant ?

A préciser que **le temps de cueillette rentre aussi en compte.**

Il peut être très différent **selon la plante**, et selon qu'elle est **sauvage ou cultivée.**

Faut-il conserver les huiles essentielles au frigo ?

Conservez vos huiles essentielles normalement conditionnées dans un verre brun/ opaque à l'abri de la lumière et de la chaleur toujours bien fermées.

Les 2 pires « ennemis » des HE sont **la lumière et leur volatilité**.

Une huile essentielle peut dans les conditions de conservation cités ci-dessus **être conservée à température ambiante entre 3 et 5 ans**.

Moins pour les HE de zestes d'agrumes et les HE de Pin.

On reconnaît une huile essentielle qui n'est plus bonne **par son odeur qui a viré**, par sa **couleur**, son **épaisseur** et son **manque d'efficacité** aussi.

Maintenant que vous avez tous les clés en main pour choisir une huile essentielle de qualité, passons à la pratique !

Le format PDF de la Partie 2 va vous être envoyé d'ici quelques jours.

Si vous ne souhaitez pas attendre, [Cliquez ici!](#)

A très vite ! Hélène

