Bruno RIOTTE

FICHES PRATIQUES HUILES ESSENTIELLES

Secrets, Recettes et Astuces

GRATUIT

10 FICHES PRATIQUES
+ VIDEOS CHAQUE SEMAINE

HUILES ESSENTIELLES

Bruno RIOTTE

Mon livret gratuit Huiles Essentielles

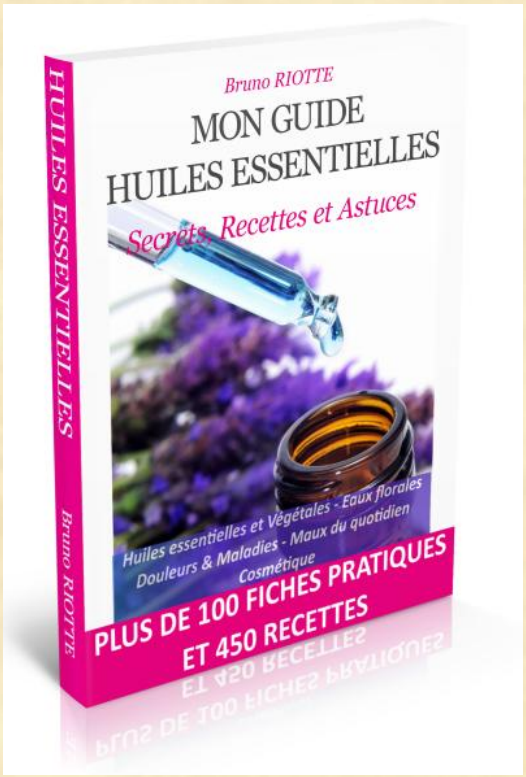
Je vous souhaite une très bonne utilisation des Huiles Essentielles. J'espère que ce livret vous permettra de mieux connaître tous les secrets de ces produits extraordinaires.

On peut tout faire, ou presque tout avec les huiles essentielles, les huiles végétales et les eaux florales. Cela fait maintenant plus de 5 ans que je les utilise régulièrement.

Je suis auteur de 2 guides complets sur les huiles essentielles. Prenez le temps de les découvrir en cliquant sur les liens ci-dessous.

A très bientôt

Bruno



[Mon guide sur les Huiles essentielles]

[Mon guide Cosmétique Naturelle]

FICHE PRATIQUE

Les principales Huiles Essentielles

L'Huile Essentielle de Bois de Rose

A savoir sur l'huile de Bois de Rose ...

Les propriétés exceptionnelles de l'huile essentielle de bois de rose en font une **huile facile à utiliser** : que ce soit pour la **fatigue**, la **dépression** mais surtout pour les **problèmes de peau** !
Le bois de rose (Aniba Rosaeodora) est un arbre à feuilles persistantes, aux fleurs jaunes que l'on trouve au brésil et au Pérou essentiellement.
C'est une huile avec des propriétés thérapeutiques intéressantes comme **antidépresseur**, **antiseptique**, **aphrodisiaque**, **bactéricide**, céphalique, **déodorant** et **stimulant**.
Du fait de sa très bonne tolérance et de son odeur de rose, elle est particulièrement indiquée pour les troubles cutanés en dermatologie et en cosmétique.

Quelles sont ses utilisations principales ?

Stimulant très doux, l'huile essentielle de bois de rose pourra aussi être utilisée pour des personnes souffrant de **fatigue chronique**, **de tension nerveuse** ou de **dépression**.
Pour la déprime, la tristesse et la solitude, on l'utilise souvent associée à d'autres huiles essentielles comme le Cèdre d'Atlas, la Santal ou la Lavande.

Une huile exemplaire pour la peau

Pour les soins de la peau, la douceur de l'huile essentielle de bois de rose, ses propriétés curatives et anti-infectieuses font qu'elle convient à tous les types de peau, particulièrement à celles qui sont sensibles et abîmées.
Elle traite toutes les affections cutanées, de l'eczéma à l'acné en passant par les vergetures, les rides, les coupures, la peau dite « chiffonnée ».

Contre l'acné. 1 goutte de Bois de rose suffit sur le bouton.

- 10 gouttes de bois de rose
- 5 gouttes de géranium rosat
- 30 ml de rosier muscat

Pour l'acné, rien de plus simple : Une petite goutte d'huile essentielle de bois de rose sur chaque bouton matin et soir. Pour un meilleur résultat, vous pouvez alterner avec l'huile essentielle d'Arbre à thé.
Pour atténuer et réduire les cicatrices ou les vergetures, préparez le mélange ci-contre. Cette préparation est très cicatrisante sur les vergetures. On pourra aussi diluer l'huile de bois de rose à 15 % dans l'huile de germe de blé contre les vergetures et les taches de rousseur.

Contre certaines maladies de l'hiver

On peut aussi utiliser cette huile pour traiter une **bronchite** aigue ou une **angine** rouge : 2 gouttes de Bois de Rose sur un comprimé neutre suffisent **pour soigner l'Angine rouge**, en répétant l'opération 3 fois par jour pendant 7 jours.
Pour la Bronchite Aigue, prenez 1 goutte de Bois de rose et 1 d'Eucalyptus radié sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, pendant 5 jours.
A ne pas utiliser pour les femmes enceintes et allaitantes et bien sûr en cas d'allergie.

FICHE PRATIQUE

Généralités sur les Huiles Essentielles

Comment utiliser les Huiles Essentielles ?

Les huiles essentielles en voie orale

A condition de suivre scrupuleusement les indications données, vous pouvez bénéficier des huiles essentielles en usage interne. Limitez vos prises à des doses de 1 à 2 gouttes que vous prendrez :

- sur un **comprimé neutre** que vous sucerez lentement
- **incorporées à des gélules** exécutées sur prescription par un pharmacien
- dans une cuillère à café de **miel** que vous diluerez dans un demi-verre d'**eau tiède**.

La dose de **1 à 2 gouttes** se révèle généralement suffisante dans la plupart des cas, à prendre 1 à 3 fois par jour. En automédication, tenez-vous en au dosage indiqué.

Les huiles essentielles par voie cutanée

La plupart des huiles essentielles utilisées **pures sont irritantes** pour la peau et les muqueuses. Elles sont souvent **mélangées à des huiles végétales** (olive, noisette, amande douce, macadamia, ...). Le pourcentage d'huile essentielle sera plus ou moins important selon l'effet recherché. **Une lotion ou huile de massage peut ainsi être réalisée en incorporant une ou plusieurs huiles essentielles associées.**

Les huiles essentielles en diffusion atmosphérique

C'est sans doute **l'usage le plus courant**. Répandues dans l'atmosphère grâce à un diffuseur, les molécules aromatiques parfument, mais surtout désinfectent la chambre ou le lieu de travail. Pour éviter la saturation en principes aromatiques irritants, il est préférable **d'utiliser votre diffuseur de manière intermittente**, par exemple par période de 15 minutes toutes les heures.

Huiles de massage ou lotions
Comptez en moyenne 20 gouttes d'huiles essentielles pour 10 cl d'huile végétale ou suivez les indications d'une recette.

Les huiles essentielles en inhalations

Très efficace en cas de **rhume**, **sinusite** ou **bronchite**, les huiles essentielles libèrent les voies respiratoires et ont des propriétés **anti-infectieuses**.
Il suffit d'ajouter **quelques gouttes dans un bol d'eau très chaude** et de respirer les vapeurs qui s'en dégagent pendant quelques minutes.

Les huiles essentielles incorporées dans des soins de beauté

Les huiles essentielles sont **largement utilisées en cosmétique** et vous pouvez préparer vous-même certains produits de beauté par exemple en ajoutant quelques gouttes d'huiles essentielles de géranium odorant, de romarin, d'arbre à thé, de lavande ou d'agrumes à de l'huile de noyau d'abricot.
Là encore, suivez bien les recettes que vous trouverez en fonction de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

FICHE PRATIQUE

Lutter contre les douleurs et maladies

Stopper une Courbature musculaire

Qui n'a jamais souffert d'une courbature musculaire ? Après le sport ou un effort inhabituel, ou suite à une infection virale, on ressent souvent ces douleurs dans les muscles synonymes de la présence d'une courbature musculaire. Pour abréger les douleurs et soigner une courbature musculaire, rien de mieux qu'un massage ou un bain aux huiles essentielles.

Qu'est-ce qu'une courbature ?

Lorsque vous n'êtes pas habitué à produire un effort, un exercice, ou lorsque vous portez une charge inhabituelle, la courbature musculaire se fait parfois ressentir immédiatement après l'effort ou parfois quelques heures après ou le lendemain et peut durer 5 à 7 jours.

Les fibres musculaires sont lésées, parfois déchirées, mais ce ne sont que des **micro-traumatismes** qui ne mettent pas le muscle immédiatement en danger. Les courbatures musculaires peuvent aussi être dues à une **infection virale comme la grippe ou une hépatite.**

Les huiles à utiliser avant et après l'effort

Avant de démarrer des efforts importants, aménager toujours **un temps d'échauffement** pour permettre une augmentation de la température des muscles, rendre les tendons plus élastiques et augmenter le débit d'oxygène au niveau des muscles.

1ère recette avant l'effort : voir à droite. Appliquez sur les muscles avant l'effort.

- 10 gouttes de Macadamia
- 5 gouttes de Romarin Cinéole

- 100 ml de Millepertuis
- 50 gouttes de Gaulthérie
- 50 de Citronnelle
- 50 de Genévrier
- 30 de Romarin

2ème recette plus complète : Massez-vous avec la préparation décrite à gauche avant, pendant et après l'effort. C'est véritablement une huile de massage pour les sportifs !

Contre les douleurs musculaires :Vous pouvez ajouter **5 à 10 gouttes d'eucalyptus citronné** dans 5 ml d'huile végétale. Appliquez cette huile de massage sur les parties douloureuses.

3 autres recettes efficaces :

Recette 1 : 30 ml d'huile de Macadamia + 3 gouttes de Lavande officinale + 3 de Romarin. Ce mélange permet de **tonifier et décontracter les muscles**. Massez les zones douloureuses.

Recette 2 : 5 gouttes de Cardamome + 5 de Macadamia - En massage sur les muscles douloureux, 2 fois par jour.

Recette 3 : 2 gouttes de Myrte rouge + 2 de lavande officinale + 2 de Gaulthérie + 10 de Macadamia. En massage, 3 fois par jour.

FICHE PRATIQUE

Lutter contre les douleurs et maladies

Soigner une bronchite

Agissez rapidement contre la bronchite !

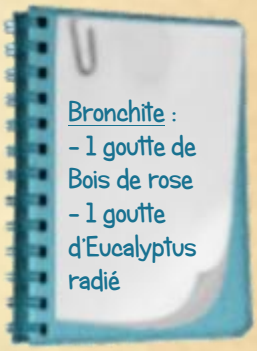
Vous avez mal à la gorge, une vilaine toux vous gène ou encore vous avez des courbatures ou des maux de tête. C'est sans doute une bronchite aigue !
Pas de panique, **bien soignée**, **une bronchite disparait en quelques jours si on s'y prend à temps**.
Dans cette fiche pratique, je vous dévoile toutes les recettes simples à utiliser pour lutter contre votre bronchite et vous verrez qu'une ou deux huiles essentielles bien choisies feront l'affaire !

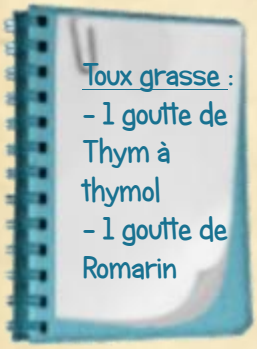
La bronchite en quelques mots

La bronchite aigue est une **inflammation des bronches d'origine virale ou bactérienne** accompagnée de fièvre et de toux. Si votre toux est persistante il s'agit plutôt d'une **bronchite chronique**. La bronchite d'origine virale ne se soigne pas avec des antibiotiques. Au début la toux est sèche puis peut devenir une toux grasse en cas de complication. Mais il est recommandé de la soigner rapidement si on ne veut pas qu'elle dégénère avec les bactéries en plus.

Toux grasse ou sèche : Choisissez les bonnes huiles essentielles

Pour la bronchite aigue, utilisez **l'huile essentielle de Bois de rose** comme indiqué juste à droite. Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, pendant 5 jours.
La lavande aspic est aussi efficace contre la bronchite. Préparez le mélange suivant : 1 goutte de Lavande Aspic + 1 goutte de Niaouli sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 5 jours.





Bronchite avec une toux grasse : je vous recommande le Thym à Thymol avec la recette à gauche. Prenez sur un comprimé neutre, 3 fois par jours pendant 7 jours.
Pour une toux sèche : Versez une goutte **d'huile essentielle de Cyprès** dans une cuillère à café de miel, sur un petit sucre ou sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 4 fois par jour.

Autres Recettes efficaces

Toux grasse : Vous pouvez aussi prendre **1 goutte de Myrte vert** dans une cuillère à café de miel, sur un petit sucre ou un comprimé neutre. Appliquez également 2 gouttes sur les bronches et le haut du dos 3 fois par jour pendant 8 jours.
Bronchite hivernale : C'est **l'Eucalyptus globuleux** qu'il vous faut. Prenez en 1 goutte avec une goutte de Thym à Linalol sur un comprimé neutre 3 fois par jour pendant 7 jours.
Bronchite chronique : On remplacera le thym à linalol par une goutte d'huile essentielle de **Cyprès**.

Des senteurs dans la maison

Une odeur de cannelle qui flotte, une séance de repassage avec les senteurs de lavande, un frigo qui sent le frais ... ou encore parfumer son linge, désodoriser les toilettes.... Laissez-vous surprendre avec ces 8 idées d'utilisation d'une huile essentielle à la maison.

Des odeurs agréables dans la maison

Odeur de frais dans la maison : Au moment de passer l'aspirateur, versez quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande sur un coton, et aspirez le tout. L'aspirateur va promener ses arômes de la Provence partout où vous passerez l'aspirateur !

Désodorisez le réfrigérateur : Fini avec les odeurs dans le frigo en ajoutant une goutte d'huile essentielle de lavande et une goutte d'huile essentielle de citron posées sur les ampoules.

Désodorisez une poubelle : Une fois votre poubelle lavée et séchée, versez une goutte d'huile essentielle de lavande et une goutte d'huile essentielle d'arbres à thé sur une pierre poreuse, une gaze ou un coton que vous posez au fond de la poubelle.

Rafraîchir le micro-ondes : Versez 3 gouttes d'huile essentielle de citron ou de menthe dans un bol d'eau. Faites chauffer 3 minutes à pleine puissance.

Parfumer les toilettes : Posez une petite pierre poreuse dans une soucoupe et ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, d'ylang-ylang ou de pin.

Linge parfumé : Glissez dans votre linge un gant de toilette sur lequel vous aurez versé 7 gouttes de lavande, de menthe, de rose ou d'eucalyptus ou versez 3 gouttes d'huile essentielles dans l'eau du fer à repasser.

Déodorant pour pièce : Versez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe dans un vaporisateur d'eau. Secouez bien, vaporisez dans la pièce.

Autres possibilités ...

Eloigner les insectes : Plutôt que d'utiliser des insecticides toxiques, malodorants, diffusez plutôt des huiles essentielles comme la lavande, le cèdre et l'eucalyptus. Si vous n'avez pas de diffuseur, versez simplement quelques gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude ou même sur des morceaux de cotons, à répartir dans la pièce.

FICHE PRATIQUE

Les principales Huiles Essentielles

L'Huile de Macadamia

Peaux sèches, fragiles, engelures, crevasses ou encore douleurs musculaires suite au sport, l'huile de macadamia est une huile très **nourrissante** et un bon tonique de **la micro-circulation**. Découvrez dans cette fiche pratique, les meilleures façons d'utiliser l'huile de Macadamia.

D'où vient l'huile de Macadamia ?

Le Macadamia, encore appelé « noisetier d'Australie » est un arbre de 20 m de haut, originaire d'Australie. Ses noix comestibles se regroupent en grappes et contiennent une amande dont on extrait l'huile de macadamia.
L'huile de macadamia est un **bon tonique de la microcirculation sanguine** et **lymphatique**. Elle est indiquée pour les jambes lourdes, les varices, les hémorroïdes, la couperose et la préparation des muscles à l'effort.
Très riche en minéraux, en vitamines, en acide gras, l'huile de macadamia est très nourrissante et assouplissante.

Douleurs et peaux sensibles

Lotion musculaire pour préparer à l'effort : 10 gouttes d'huile de macadamia + 5 de Romarin cinéole. Appliquez sur les muscles, avant l'effort.

Entorse : Préparez l'huile de massage décrite à droite. Massez les zones douloureuses avec quelques gouttes de cette préparation.

Pour éviter les courbatures : Préparez une huile de massage avec 30 ml de Macadamia + 3 gouttes de lavande officinale + 3 de Romarin. Ce mélange permet de tonifier et décontracter les muscles. Massez les zones douloureuses avec cette huile anti courbatures.

- 10 gouttes de Gaulthérie
- 10 gouttes de Romarin officinal
- 5 gouttes de laurier noble
- 15 l de Macadamia

1 cuillère à soupe de miel d'acacia et de Macadamia

Mains très sèches : Vous pouvez les hydrater avec l'huile de macadamia mélangé à du miel comme indiqué à gauche. Appliquez ce mélange en massant vos mains pendant 5 à 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Vergetures et peaux très sèches : 60 ml d'huile de macadamia + 10 gouttes d'encens d'oliban + 14 gouttes de mandarine. Appliquez ce mélange sur les zones concernées.

Conseils, Astuces et Recommandations

Pour acheter de l'huile de macadamia, c'est comme pour l'huile d'olive, choisissez la 1ère pression à froid.
Elle a la particularité de pénétrer rapidement dans le corps sans laisser l'impression de gras après application.

FICHE PRATIQUE

Soins du visage et du corps

Soigner un bouton de fièvre

Zut, vous avez un bouton de fièvre qui apparaît sur la lèvre et vous ne savez pas comment le soigner rapidement ! C'est disgracieux et en même temps un parfois douloureux, apprenez dans cette fiche pratique à utiliser les huiles essentielles efficaces contre les boutons de fièvre.
L'apparition d'un bouton de fièvre est du à un virus. **Certaines huiles essentielles sont antivirales** et vont donc pouvoir s'attaquer à ce virus et donc soigner le bouton de fièvre. Plus vous serez rapide à soigner un bouton de fièvre, plus les résultats seront rapides. Alors **ne tardez pas et agissez** !

L'apparition d'un bouton de fièvre

Vous avez peut-être mal mangé, vous avez pris froid ou au contraire vous vous êtes trop exposé au soleil, vous ressentez une fatigue intense, vous êtes stressé ou angoissé, c'est la période de vos règles ou encore vous sortez d'une grippe intestinale ou d'une autre infection, ET de nouveau vous sentez ce picotement ou cette légère brûlure au coin des lèvres : Le bouton de fièvre ne va pas tarder à apparaître !

Le réflexe avec l'huile essentielle de Niaouli

La première méthode simple et peu coûteuse pour soigner un bouton de fièvre est d'utiliser **l'huile essentielle de Niaouli**, à raison de 2 gouttes pures que vous mettez directement sur le bouton de fièvre (ne massez pas).
Répétez l'opération toutes les heures, vous pouvez utiliser un coton tige ou le doigt en pensant à bien vous laver les mains par la suite.
Vous pouvez aussi remplacer le Niaouli par l'huile essentielle **d'Arbre à thé.**

Le Niaouli ou l'Arbre à thé en application directe sur le bouton de fièvre.

- 10 gouttes de Lavande Aspic
- 20 gouttes de Mandavasaotra
- 20 gouttes de Menthe poivrée

La deuxième méthode pour soigner un bouton de fièvre est un peu plus compliquée car elle nécessite plusieurs huiles essentielles. Prenez la recette décrite juste à gauche. Mélangez ces huiles essentielles dans l'huile végétale de Calendula.
Mélangez tout cela et mettez 2 gouttes du mélange sur votre bouton de fièvre à raison de 8 à 10 fois par jour pendant 2 jours, puis 3 à 4 fois les jours suivants. **Cette méthode est efficace en seulement 2 à 3 jours.**

Conseils, Astuces et Recommandations

C'est une maladie contagieuse qui revient souvent et généralement sur les lèvres et qui est due à un virus : **l'herpès simplex**.
Agissez rapidement pour plus d'efficacité.
Il paraît aussi que le miel, le citron ou encore l'ail, appliqués directement sur un bouton de fièvre sont également efficaces. Essayez. Vous verrez bien.

FICHE PRATIQUE

Les principales Huiles Essentielles

L'Huile Essentielle d'Ylang-ylang (1)

L'incontournable huile essentielle Ylang ylang pour le **stress**, la **sensualité** et les **soins du corps** ! Vos cheveux chutent, vous voulez tonifier votre corps, envie de pimenter dans votre vie sexuelle ou encore un coup de stress ou d'angoisse, ne cherchez plus : C'est l'huile essentielle Ylang ylang qu'il vous faut !
Découvrez les meilleures façons d'utiliser cette huile incontournable par ses **parfums sensuels** et ses vertus uniques.

Quelles sont ses utilisations principales ?

L'huile essentielle Ylan ylang est extraite d'un arbre des tropiques cultivé dans les Comores, à la Réunion et à Madagascar. La cueillette des fleurs se fait le matin avant le lever du jour pour obtenir un maximum d'essence. Au parfum fleuri et très sensuel elle entre dans la composition de nombreux parfums.
On l'utilise beaucoup pour les **cheveux**, les **ongles** et **les soins de la peau**.
C'est aussi un excellent **régulateur nerveux**.

Stress, crise d'angoisse et palpitations

Tension nerveuse, crise d'angoisse, hypertension, palpitations : 2 à 3 gouttes d'huile essentielle d'Ylang ylang sur du miel que vous diluez par la suite dans une tisane de fleur d'oranger, de fleurs d'aubépine ou de mélisse.
Si c'est urgent, n'hésitez pas à mettre ces 3 gouttes dans une cuillère à café de miel à prendre immédiatement.

Une huile aphrodisiaque

Massage aphrodisiaque : Préparez une huile comme montré juste à gauche. Massez le dos et les pieds de votre partenaire avec une huile composée de :

Potion d'amour : 10 gouttes de Bergamote + 10 d'Ylang-Ylang + 8 de Lavande + 6 de Benjoin + 6 de Palmarosa + 4 de Gingembre.
Mélangez ces huiles essentielles en respectant les proportions et utilisez un **diffuseur.**

Pour les cheveux

Tonique pour les cheveux : Ajoutez une goutte d'huile essentielle Ylang ylang dans votre shampoing dans le creux de la main. Lavez-vous les cheveux et laissez reposer 2 minutes puis rincez. Vous pouvez le faire une fois par jour pendant 5 jours.

Chute de cheveux (stress ou pollution) : 5 gouttes d'huile essentielle Ylang ylang+ 5 de Romarin + 5 de Genévrier dans 20 ml d'un mélange d'huile d'amande douce et de germe de blé. Frictionnez-vous les cheveux avec cette lotion.

L'Huile Essentielle d'Ylang-ylang (2)

Pour la peau

Vous pouvez préparer un **tonique corporel** de la façon suivante :

Après la douche ou le bain, vous pouvez massez votre corps avec une lotion tonique composée de : 50 gouttes d'huile essentielle Ylang ylang + 20 de Lavande + 20 de Cyprès dans 100 ml d'huile végétale

Pour vos ongles cassants

Si vos avez les **ongles cassants**, préparez un mélange de 20 gouttes d'huile essentielle Ylang ylang dans 100 ml d'huile d'olive tiède (bain marie)

Laissez tremper vos ongles dans cette solution pendant 5 à 10 minutes, 3 fois par semaine.

FICHE PRATIQUE

Soins du visage et du corps

Les huiles essentielles pour vos cheveux

Vos shampoings « maison »

Nos cheveux subissent très souvent des agressions du milieu extérieur : climat, pollution, qualité de l'eau, agression de certains shampoings. Ajoutez à cela, le stress, l'anxiété … Que faire ?!
Cheveux secs, gras ou ternes : quelles huiles essentielles pouvez-vous utiliser ?
Apprenez dans cette fiche pratique à **bien utiliser les huiles essentielles pour vos cheveux et à préparer vos shampoings « maison »**

Pour les cheveux secs : L'Ylang-ylang

Un cheveux normalement n'est pas sec. Il est gainé d'une pellicule de gras protecteur. Si votre chevelure ressemble davantage à une botte de foin, c'est parce qu'il est agressé par la pollution, la climatisation, la fumée de cigarette, les détergents du shampoing, sans pouvoir se défendre.

Préparez un mélange en utilisant **25 ml d'huile d'avocat ou d'amande douce** et **15 gouttes d'ylang-ylang**. Couvrez-vous les cheveux d'une serviette et laissez agir pendant 20 minutes. Rincez abondamment à l'eau tiède avant de faire votre shampoing.

Shampoing « maison » pour cheveux secs

Voici une recette pour préparer un shampoing pour cheveux secs. Mélangez les huiles essentielles décrites à droite dans 200 ml de shampoing à **l'Aloé Véra.**
Lavez-vous les cheveux normalement avec ce shampoing.

- 30 gouttes de Romarin cinéole
- 10 d'Ylang-ylang
- 10 de Thym à thymol
- 10 de Lavande vraie

- Cèdre de l'Atlas
- Citron
- Géranium Rosat
- Lavande vraie
- Pin sylvestre

Shampoing « maison » pour cheveux gras

Cheveux gras : Mélangez 1ml de chacun des huiles essentielles décrite à gauche dans un flacon. Ajoutez 3 gouttes du mélange à une dose de shampoing neutre.
Vous venez de préparer très simplement **un shampoing aux huiles essentielles pour cheveux gras.**

Shampoing « Maison » pour cheveux ternes

Shampoing revivifiant : Lorsque les cheveux manquent d'énergie, d'éclat, que vous ne pouvez plus rien faire, ne vous laissez pas décourager ! Les huiles essentielles pour vos cheveux vont remettre de l'ordre dans tout cela.

Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin à cinéole, 10 de Thym à thujanol et 10 d'essence de Citron dans votre shampoing et utiliser le comme d'habitude.

FICHE PRATIQUE

Généralités sur les Huiles Essentielles

Bien choisir son diffuseur (1/2)

Le diffuseur d'huiles essentielles est la solution idéale pour créer différentes ambiances dans votre maison. Si vous le choisissez bien, il permet notamment une **bonne répartition des arômes tout en préservant la qualité et les propriétés des huiles essentielles.**
Comment faire le bon choix pour son diffuseur d'huiles essentielles ? Quelle technique de diffusion utiliser ?

5 bonnes questions à se poser.

5 critères importants sont à prendre en compte avant d'acheter un diffuseur d'huile essentielle. L'appareil ne dénature-t-il pas les qualités et les propriétés de l'huile essentielle ? Est-il bruyant ? Convient-il pour une chambre ? Est-il adapté pour une petite ou une grande pièce ? Le prix est-il abordable ? A-t-il un look ou un design sympa pour l'utiliser en tant qu'élément de décor dans une pièce ?

Le diffuseur à microdiffusion : Le meilleur !

Le diffuseur à micro-diffusion est composé d'une pompe produisant de l'air sous pression. Un tube de verre plonge dans le réservoir content l'huile essentielle, tandis qu'un deuxième tube de verre conduit l'air sous pression au tube contenant l'huile.
L'huile essentielle se trouve ainsi entraînée à grande vitesse par l'air sous pression et se fragmente en microparticules donnant ainsi un brouillard qui sort du diffuseur.

Avec ce type de diffuseur, l'huile essentielle est diffusée à froid et pure et **préserve donc toutes ses qualités**.

Il permet aussi de couvrir de **grandes surfaces** mais la pompe est relativement bruyante et la verrerie se salie.
Il est généralement **plus cher à l'achat mais présente une bonne longévité et une excellent diffusion.**

<u>Si vous n'avez pas de diffuseur, c'et celui-là que je vous conseille vivement d'acheter.</u>

Le diffuseur à ultrasons

L'ultrason est un son dont la fréquence est supérieur à 20khz et qui ne peut être audible par l'oreille Humaine. Dans ce type de diffuseur, un réservoir est prévu pour y mélanger de l'eau avec les huiles essentielles.
Une membrane vibre dans la gamme de fréquence comprise entre 20 kHz et 80 kHz, des micro-gouttelettes se détachent. L'huile essentielle est "atomisée" en gouttelettes si fines qu'elles s'évaporent en brouillard et se diffuse dans l'atmosphère.

Bien choisir son diffuseur (2/2)

Le diffuseur à ventilation

Le principe de ce diffuseur est très simple : un ventilateur envoie l'air à travers un tampon imbibé d'huiles essentielles et répand les huiles essentielles dans la pièce.
Il est silencieux et on peut donc l'utiliser facilement dans une chambre ou dans un bureau mais en aucun cas dans une grande pièce.

Le diffuseur à résistance chauffante

Dans ce type de diffuseur, la diffusion se fait par évaporation de l'huile sous l'effet d'une résistance chauffante et de ce fait **certains composants de l'huile essentielle peuvent être dégradés.**

A noter que certains diffuseur d'huile essentielle à résistance sont équipés d'une résistance thermo-régulée à basse température.

C'est le plus simple des diffuseurs d'huiles essentielles, cela va de la simple coupelle d'huile essentielle posée sur le radiateur aux modèles avec thermostat en passant par le brûle parfum à bougie.

Attention pour ne pas dégrader les huiles essentielles, la température ne doit pas dépasser 45° C.
Ne produisant aucun bruit vous pourrez donc le mettre sur une table de nuit, sur votre bureau ou dans toutes les pièces ayant une surface inférieure à 15 m2.

Pour optimiser l'utilisation des huiles essentielles, ne vous risquez pas à acheter ce type de diffuseur d'huiles essentielles à résistante chauffante.