

# LES HUILES

www.territoiresenliens.org

## Les huiles essentielles (HE)

Les huiles essentielles sont très concentrées en produits actifs et sont donc à usage externe et diluées. L'utilisation d'huile pure doit rester exceptionnel et sur une toute petite surface, car elles sont puissantes : elles brûlent la peau et même diluées dans une crème, elles peuvent picoter les yeux. Pour les femmes enceintes et jeunes enfants, comme pour un usage interne, c'est exclusivement sur avis médical.

Attention aux huiles essentielles d'agrumes : ils sont photosensibilisants. Toute exposition au soleil après application doit être évitée : mieux vaut l'utiliser le soir pour action la nuit !  
Les prix sont juste indicatifs.

### **Pamplemousse :**

Antiseptique aérien, diurétique (anticellulite et amincissement), astringentes (contracte et raffermie la peau)(aussi stimulant digestif et du système nerveux) (3€/5ml)

**Arbre à thé :** Anti-infectieux, antifongique (mycoses) et antiseptique (bactéricide à large spectre) et décongestionnant veineux (aussi phlébotonique, neurotonique et radioprotecteur et stimulant du système immunitaire). Conservateur (2€/5ml)

**Géranium bourbon ou rose :** contre le vieillissement de la peau (6€/5ml)  
Cosmétique par excellence : astringente, antiseptique, cicatrisante, illuminatrice, stimulante et régule la sécrétion de sébum

**Ciste ladanifère :** antiride, antivergeture, raffermissant et astringent (aussi cicatrisant, antiviral, anti-infectieuse, neurotonique, antibactérienne et stimulant du système immunitaire) (20€ les 5ml)

**Petits grains de bigaradier :** Détente / harmonie / anti bactérien (3/5ml)  
Régénératrice cutanée. (aussi sédatif, antidépressive, antispasmodique, antiseptique, anti-inflammatoire et régule la sécrétion de sébum). (5€/5ml)

**Ylang Ylang** Anti ride / aphrodisiaque  
Tonifiante (régulateur cardiaque, hypotensif et aphrodisiaque) et relaxante à la fois, régule la production de sébum (aussi antispasmodique et antidiabétique)

### **Lavande fine**

Répare la peau, soulage les douleurs musculaires, les rhumatismes et l'arthrite  
Calmante, sédatif, (et aussi antidépressive, hypotensive, antispasmodique, analgésique et anti-inflammatoire, antibactérienne, antivirale, diurétique, stimule la digestion et le système immunitaire) (5€/5ml)

## Les huiles végétales

### **Huile d'amande douce**

Emolliente, adoucissante, nourrissante, assouplissante, fortifiante et apaisante (mais allergisante pour les personnes sensibles aux arachides) (5€/50ml)

### **Huile de sésame** (5€/50ml)

Régénérante, assouplissante, et nourrissante (aussi antioxydante, revitalisante capillaire, stimule la circulation sanguine et calmer les douleurs articulaires)

**Huile de Jojoba :** Adoucissante, nourrissante, équilibrante, régénérante, adoucissante, assouplissante, calmante et cicatrisante, régulatrice séborrhéique. Elle stimule la synthèse du collagène et de l'élastine de la peau et redonne vitalité et brillance aux cheveux. (8€/50ml)

**Huile de rose musquée ou Rosier Muscat :**  
Antirides, réparatrice, cicatrisante, nourrissante, régénérante, revitalisante et anti-vergetures et anti-taches.

Pour parfumer vos produits, choisissez les huiles essentielles (HE) en fonction des parfums que vous aimez : le choix est large !

### **Nettoyant multi-usages**

*Remplace les produits anticalcaires et à base d'eau de javel*

Ingrédients : vinaigre blanc + eau + huiles essentielles + bicarbonate de soude

Pour 2l de produit  
verser 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans un bidon  
+ 2L d'eau chaude frémissante  
+ 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc  
+ 2 cuillères à café d'HE d'arbre à thé et 1 cuillère à café d'une HE de votre choix  
Bien mélanger

### **Nettoyant WC**

Ingrédients : vinaigre blanc + bicarbonate de soude + HE antibactériennes (arbre à thé, citron ou pin de pamplemousse)

Verser dans les toilettes :  
1/2 tasse de bicarbonate de soude  
+ 1/4 de tasse de vinaigre blanc (réaction chimique)  
+ Quelques gouttes d'HE de votre choix  
Laisser l'effervescence se faire puis frotter avec la balayette.

### **Nettoyant vitres**

Ingrédients : vinaigre blanc + eau + huiles essentielles d'arbre à thé

Pour 50 cl (1/2l) de produit  
Verser dans un ancien vaporisateur ménager :  
40 cl de vinaigre blanc  
+10 cl d'eau  
+5 gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé  
+2 à 3 gouttes d'HE de citron, d'orange ou de lavande pour l'odeur  
Bien mélanger

### **Assouplissant**

*Assouplit et adoucit le linge tout en détartrant votre machine. Seule l'odeur de l'huile essentielle reste, pas celle du vinaigre ! Comme pour tout assouplissant, utiliser 1 bouchon à chaque lavage.*

Verser 1 litre de vinaigre blanc dans une bouteille  
+ 15 gouttes d'HE

### **Lessive pour le linge**

*Utiliser deux fois moins de produits que votre lessive traditionnelle*

Ingrédients : eau + copeaux de savon de Marseille + bicarbonate de soude + HE

Pour 3l de produit  
9 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans un faitout  
+ 3L d'eau chaude frémissante  
+ 150 g de copeaux de savon de Marseille  
+ 30 à 40 gouttes d'HE de votre choix (citron pour blanchir et désodoriser, arbre à thé pour désinfecter)  
Bien mélanger  
Attendre 24h que le mélange durcisse  
Après 24h mixer le mélange (texture épaisse)  
Verser dans le bidon à l'aide d'un entonnoir et surtout ne remplissez pas le bidon car il faut le secouer avant chaque utilisation.  
Astuce : glisser 2 cailloux dans le bidon pour homogénéiser le mélange plus rapidement

### **Produit vaisselle**

*Peut aussi s'utiliser pour les sols et les taches tenaces dans la cuisine (produit très dégraissant). Ne pas utiliser sur de l'aluminium ou sur les sols cirés*

Ingrédients : cristaux de soude + copeaux de savon de Marseille + eau

Dans une bouteille d'1 litre :  
Mettre 3 cuillères à soupe de cristaux de soude + 1 cuillère à café de copeaux de savon de Marseille  
Remplir la bouteille d'eau frémissante (elle va dissoudre les copeaux de savon)  
Mélanger

Pour parfumer vos produits, choisissez les huiles essentielles (HE) en fonction des parfums que vous aimez : le choix est varié !

Attention : si allergie aux arachides : pas d'extrait de pépin de raisin (conservateur)

**Toujours se laver les mains et stériliser** les contenants, ustensiles et plan de travail (au vinaigre blanc pour les plastiques).

### **Gel douche**

*Gel douche hydratant et nourrissant pouvant se conserver au moins 2 mois*

Ingrédients

Savon de Marseille liquide + gel d'Aloe Vera + HE parfumée + extrait de pépins de pamplemousse + gros sel

Mélanger au fouet dans un bol :

8 cuillères à soupe de savon de Marseille liquide  
+ 8 cuillères à café de gel d'Aloé Vera  
+ 2 cuillères à café de gros sel (minéralisant)  
+ 15 gouttes d'HE au choix pour le parfum  
+ 25 gouttes d'huile essentielle d'extrait de pépins de pamplemousse (conservateur)  
Bien mélanger et transvaser dans un flacon  
Secouer avant chaque usage.

### **Gommage corps**

Exfoliant, drainant ou antivergeture !

Ingrédients : huile de sésame ou d'olive + marc de café (détoxifiant - pour le visage) ou gros sel (drainant) ou sucre cassonade + HE de pamplemousse + HE d'ylang ylang

Mettre dans un bol :

3 cuillères à soupe de marc de café ou sel ou sucre cassonade  
4 cuillères à soupe d'huile de sésame ou d'olive  
1 cuillère à soupe de miel liquide (optionnel)  
5 gouttes d'HE de pamplemousse  
5 gouttes d'HE d'Ylang Ylang  
Malaxer à la main

Astuce : pour gommage des lèvres (peau très fine et fragile) sucre blanc en poudre + miel

### **Crème nourrissante pour le corps**

*Crème très nourrissante pour peaux sèches ou desséchées à utiliser le soir ou en cas de conditions météo agressives (froid, neige...). Il est possible de l'associer avec gel d'Aloes pour plus d'hydratation.*

Ingrédients : huile d'amande douce ou d'argan + huile de Jojoba + cire d'abeille en granules + HE de petits grains + HE de lavande vraie

Dans une petite casserole :

Mettre 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce (45ml) ou d'argan  
+ 4 cuillères à café d'huile de jojoba  
+ 1 cuillère à café rase de cire d'abeille en granules

Faire chauffer à feu doux sans cesser de mélanger. Retirer du feu quand la cire est fondue. Rajouter :

+ 5 gouttes d'HE de petits grains de bigaradier  
+ 5 gouttes d'HE de lavande vraie  
Tourner pour homogénéiser et verser dans un petit pot. Le liquide va s'épaissir en refroidissant.

### **Dentifrice**

Ingrédients : eau + argile blanche + bicarbonate de soude + HE

Mettre dans un bol :

30g argile blanche  
+ 1 cuillère à café de ou blanc de Meudon ou de bicarbonate de soude (blanchit mais pas plus de 3 semaines d'affilé)  
+ 8 gouttes d'huile essentielle de votre choix pour le gout (menthe poivrée ou citron)  
+ 3 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse pour le conserver plus longtemps (2 à 3 mois) (pas si allergique à l'arachide)

Ajouter de l'eau petit à petit en mélangeant bien pour obtenir une consistance pâteuse.

### **Démaquillant... à rincer !**

Une goutte d'huile d'olive, de sésame, d'avocat ou tout autre huile sur un coton humide !

### **Masque pour cheveux sec ou fins**

Mélangez dans un flacon ou un vaporisateur  
30 ml d'huile végétale de ricin  
+ 20 ml d'huile de jojoba  
+ 20 gouttes d'HE d'ylang ylang  
+ 5 gouttes d'HE de lavande.  
Appliquer et laissez poser la nuit ou 1h  
minimum. Faites ensuite un shampoing doux.

### **Huile de Jouvence**

Uniquement pour peaux mures, le soir en  
petites gouttes sur les rides ou à ajouter à sa  
crème de jour (3 gouttes au creux de la main).  
Huile très nourrissante mais pas hydratante  
(ou mélangez la avec du gel d'Aloes)  
Coût de revient extrêmement réduit par  
rapport aux sérums vendus dans le commerce.

Dans un petit vaporisateur ou flacon :  
3 cuillères à soupe d'huile de rosier de Muscat  
(45ml)  
3 cuillères à soupe d'HE de jojoba  
12 gouttes d'HE de Siste Ladanifère  
12 gouttes d'huile essentielle de petits grains  
de bigaradier  
12 gouttes d'huile essentielle d'Ylang Ylang  
Bien mélanger et laisser reposer 2 jours avant  
utilisation

### **Masque anti poux**

*Traitement non toxique curatif des poux à un  
coût de revient extrêmement réduit*  
Ingrédients : huile d'argan ou d'amande douce  
+ HE d'arbre à thé + HE de lavande officinale

Mettre dans un flacon ou une bouteille :  
20 gouttes d'HE d'arbre à thé  
+ 20 gouttes d'HE de lavande officinale  
Bien mélanger  
+ 3 cuillères à soupe d'huile d'argan (50ml) ou  
d'amande douce  
+ 5 gouttes de vitamine E (optionnel : que si  
vous souhaitez conserver le mélange)  
Refermer votre flacon, secouer

Appliquer sur le cuir chevelu en massant et  
évités les yeux ! Laisser poser pendant 1h et  
passer le peigne fin. Rincer abondamment et  
faire un shampoing. Renouveler 3 semaines  
plus tard.

### **Huile de massage anti-stress et zen**

Dans un vaporisateur ou flacon mélanger  
50 ml d'huile d'amande douce  
15 gouttes d'HE d'ylang ylang,  
5 gouttes d'HE de petit grain bigaradier  
10 gouttes d'HE de lavande

(... et pour le diffuseur, c'est 1/3 d'HE d'Ylang-  
Ylang, 1/3 d'HE d'orange douce et 1/3 d'HE de  
lavande !)

### **SHAMPOING MINUTE**

sans tensioactifs ni polluants ni nanoparticules.  
Mélanger, appliquer, laisser poser 10mn et  
rincer : c'est fait !

### **Pour les cheveux normaux** ou les peaux sensibles et allergiques

2 cuil. à soupe de rhassoul (argile minérale du  
moyen Atlas) à diluer dans un verre d'eau  
chaude.

### **Pour les cheveux gras**

2 cuil. soupe d'argile verte  
+ 10 gouttes d'HE de bois de rose  
Délayer avec 1 verre d'eau chaude

### **Pour cheveux secs** (nourrit et fortifie)

4 jaunes d'œuf  
+ une petite cuillerée à café d'huile d'amandes  
douce, d'olive, de germes de blé... ou du  
rhum !

### **Pour cheveux ternes** (nourrit et adoucis)

2 oeufs  
2 cuil. café miel  
1 jus d'un citron  
Battre l'ensemble. Appliquer en massant.  
Laisser agir 5 à 10 min. Rincer.

### **Shampoing antipelliculaire**

Diluer 1 cuil. café de bicarbonate de  
soude bicarbonate dans 1/2 litre d'eau. Se  
laver les cheveux avec le mélange !

### **Shampoing sec express**

1 cuil. soupe d'argile blanche (ou verte ou sel  
fin ou farine). Saupoudrer le cuir chevelu.  
Laisser agir 5 min. Brossez jusqu'à élimination  
de tout le produit.