



VÉRONIK TANGUAY

PRÉFACE D'ANNY SCHNEIDER

# Les huiles essentielles du Québec

À LA DÉCOUVERTE DE LEURS USAGES ET BIENFAITS



VÉRONIK TANGUAY

---

PRÉFACE D'ANNY SCHNEIDER

# Les huiles essentielles du Québec

---

À LA DÉCOUVERTE DE LEURS USAGES ET BIENFAITS





---

# Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

---

## DESCRIPTION ET APPELLATION

L'huile essentielle n'est ni la sève ni la chlorophylle d'une plante. Il s'agit d'un ensemble de molécules aromatiques, aussi appelées « composés organiques volatils » (COV), sécrétées par certaines cellules spécialisées d'un végétal et regroupées dans une pochette aromatique. Nommés également essences aromatiques, ces composés aromatiques volatils peuvent être contenus dans différentes parties de la plante : graines, feuilles, racines, rhizomes, fleurs, aiguilles, etc.

Par exemple, l'essence d'anis vert est extraite de la graine. Il se peut que ses feuilles ou ses racines contiennent une certaine quantité de molécules aromatiques, mais probablement en quantité moindre, ce qui signifie qu'il serait moins rentable d'en faire une extraction. De plus, les molécules aromatiques n'étant pas exactement les mêmes dans toutes les parties de la plante, probablement que l'odeur et les propriétés seraient un peu différentes. Pour ce qui est du gingembre, les molécules aromatiques sont extraites du rhizome. Dans le cas du sapin baumier, l'extraction se fait principalement à partir des aiguilles. Évidemment, le bois du sapin et sa résine contiennent un peu d'essence aromatique, mais en quantité moindre. De plus, il ne serait pas du tout écologique d'abattre un arbre entier pour en extraire seulement quelques millilitres d'essence !

Les essences provenant des fleurs sont souvent un peu plus chères, notamment la rose, la camomille et l'héliochryse italienne. On comprend mieux lorsqu'on voit l'immense quantité de fleurs requise pour en tirer une si petite quantité d'huile... Certaines fleurs sont aussi fragiles et délicates à récolter, ce qui se répercute sur le coût des essences aromatiques. Par exemple, la fleur de la rose est récoltée manuellement en matinée, avec la rosée sur les pétales. Elle est ensuite distillée rapidement pour conserver une fraîcheur ultime. Il faut de 30 à 40 roses pour produire une seule et unique goutte de son essence... Voilà l'exemple d'une huile essentielle très précieuse !

## Des huiles... sans huile !

Il importe de spécifier que les huiles essentielles ne contiennent pas d'huile ! Je parle ici d'huile végétale, d'acides gras tels que ceux présents dans une huile d'olive, d'amande douce, de sésame, etc. Certaines huiles essentielles, comme le bois de santal, ont une texture « huileuse », certes. Cela est causé par leur signature unique, souvent composée de molécules aromatiques plus grosses, c'est-à-dire comprenant 15 atomes de carbone plutôt que 10. Cela leur confère une texture plus épaisse. Il n'en demeure pas moins que le terme « huile » n'est peut-être pas le plus approprié pour définir le produit aromatique provenant de la plante. L'expression « essence aromatique » décrit exactement ce qui est extrait des poches à essence, c'est-à-dire les molécules aromatiques.

Comme l'explique mon collègue aromathérapeute Mikaël Zayat, le terme « huile » provient possiblement du fait que cette substance aromatique possède une densité moindre que l'eau. En effet, la plupart des huiles essentielles flottent sur l'eau, tout comme les huiles végétales. Cela engendre donc souvent une confusion chez les consommateurs, qui pensent que le produit est naturellement huileux, voire dilué dans une huile végétale. Il en va de même pour le terme « essentiel ». Bien que le produit final provienne de l'essence du végétal, il n'en est toutefois pas *essentiel* à sa survie, comme le sont par exemple, pour les humains, les acides gras (oméga-3) provenant des aliments. Malgré cela, je souhaite vivement que, après la lecture de ce livre, ces trésors de la nature deviennent tout aussi *essentiels* pour vous qu'ils le sont pour moi !

### Un produit, deux appellations

À l'exemple de Jean Valnet, aromathérapeute de renommée mondiale et auteur, nous utiliserons deux appellations dans ce livre pour décrire le même produit : essence aromatique et huile essentielle. Sachez toutefois qu'il ne s'agit pas d'une norme établie en aromathérapie.

## AROMATHÉRAPIE, HERBORISTERIE ET GEMMOTHÉRAPIE

Il est important de différencier les produits de l'herboristerie et de la gemmothérapie de ceux de l'aromathérapie, bien qu'ils présentent parfois une certaine similitude. Nous ne pouvons appliquer à la lettre les conseils et les leçons provenant d'un livre d'herboristerie à un traitement par les huiles essentielles, par exemple, et vice-versa.

## Herboristerie vs aromathérapie

Ainsi, en herboristerie, infuser des herbes dans l'eau chaude ou préparer un concentré liquide implique une macération de certaines parties de la plante dans un solvant (eau, alcool, vinaigre, glycérine ou huile végétale). Ce solvant se chargera des nombreux principes actifs présents dans la plante, volatils ou non, y compris des vitamines, des minéraux, de la chlorophylle, des phytonutriments et... un soupçon de molécules aromatiques.

Par exemple, quand vous préparez une infusion de menthe poivrée et qu'elle dégage une odeur si distinctive, ce sont les molécules aromatiques les plus volatiles qui s'évaporent, tandis que d'autres, plus lourdes, restent dans l'infusion. Si vous faites une décoction (en faisant bouillir la plante), vous arriverez probablement à extraire d'autres principes actifs présents dans les feuilles de menthe, mais la grande majorité des essences volatiles se seront évaporées, à moins de mettre le couvercle. Cela n'est pas négatif, tout dépend du résultat et des bénéfices recherchés. Dans votre infusion, une petite quantité d'essence sera extraite ; c'est le petit film huileux qui flotte à la surface de la boisson.

Le flacon d'huile essentielle ne contient pas tous les principes actifs contenus dans la plante ou son extrait aqueux, mais seulement les molécules volatiles qui se trouvent dans la pochette aromatique, cette structure productrice de l'essence recherchée. Vous ne pouvez donc pas mettre une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dans une tasse d'eau chaude et la consommer pour obtenir les mêmes propriétés médicinales qu'une infusion de menthe. Les principes actifs extraits seront différents, et vous ingérerez beaucoup plus d'essence aromatique ! Vous aurez plutôt une eau chaude très mentholée, dont la première gorgée sera un puissant concentré aromatique, peut-être même désagréable à vos lèvres.

En outre, certaines plantes, comme le thym, présentent peu ou pas de toxicité en herboristerie, tandis qu'il faut les utiliser avec beaucoup de précautions en aromathérapie. Bref, les produits d'herboristerie et les huiles essentielles ne sont pas interchangeables.



## Et les fleurs de Bach ?

En herboristerie, nous trouvons aussi les élixirs floraux élaborés par le D<sup>r</sup> Bach. Ces élixirs sont fabriqués avec des fleurs déposées délicatement sur une eau pure, au soleil, pour qu'elles « se donnent » à l'eau qui recueille leurs vibrations, leurs messages. Ces élixirs sont stabilisés avec un alcool, du brandy, et subissent ensuite une dynamisation. D'autres élixirs, dont plusieurs sont produits au Québec, se rapprochent de l'homéopathie : dilués plusieurs fois dans une eau pure, ils subissent une dynamisation entre chaque dilution. De cette façon, aucun alcool n'est utilisé.

## Gemmothérapie vs aromathérapie

Communément appelée « médecine des bourgeons », la gemmothérapie fait partie de la grande famille des phytothérapies, lesquelles proposent de prévenir et de traiter une variété de problèmes de santé à l'aide des végétaux.

Le mot « bourgeon » provient de la racine latine *burra* ou *burrio*, de laquelle découle le mot « bourre » (« bourrage », « bourrée », « bourrer », « bourrelet », etc.). Ces termes renvoient à une concentration, à une accumulation de matière ou d'énergie brute.

Les macérâts de bourgeons se différencient à plusieurs égards de l'aromathérapie. La gemmothérapie est une macération des bourgeons et des jeunes pousses (outre quelques exceptions) dans un mélange de solvants (eau, alcool et glycérine). On trouvera dans ces derniers quelques molécules aromatiques, si le bourgeon de la plante en contient, mais en faible quantité. Ces molécules seront combinées à diverses autres substances thérapeutiques du bourgeon (minéraux, hormones de croissance, etc.). La gemmothérapie agit sur la cause du symptôme, dans les problématiques chroniques et dans la durée. On l'utilise, entre autres, pour régénérer des organes affaiblis. Elle permet de limiter le vieillissement prématuré des organes, de contrer le processus de dégénérescence dans le corps et de remédier à certaines affections aiguës ou chroniques. On y a aussi recours pour drainer des organes engorgés, limiter les toxines et les déchets acides. Elle contribue en outre à une meilleure vitalité. Comme c'est le cas pour l'herboristerie, la gemmothérapie ne s'applique pas exactement comme l'aromathérapie.



## HUILE ESSENTIELLE OU FRAGRANCE SYNTHÉTIQUE ?

Toutes les plantes ne produisent pas des essences aromatiques. Alors que la majorité des plantes contiennent, sous forme de traces, des composés organiques volatiles (COV), certains scientifiques estiment que 5 à 10 % des végétaux de la flore mondiale produisent de manière notable des essences aromatiques, mais que seulement 3 à 5 % d'entre elles peuvent être extraites. En effet, beaucoup de plantes contiennent des molécules aromatiques qui n'ont pas encore été découvertes...

### Des essences impossibles à extraire

Certaines plantes possèdent des essences aromatiques tellement volatiles qu'il est difficile, voire impossible de les extraire. Prenons le lilas ou le muguet, par exemple. Ces plantes très odorantes dégagent des molécules aromatiques. Malheureusement, personne n'a encore jamais pu en extraire l'essence et la mettre en flacon. Effectivement, certaines molécules aromatiques peuvent être trop fragiles pour tolérer la vapeur d'eau de la distillation, ou être présentes en trop infime quantité (malgré leur puissance olfactive). À l'Académie Jardin de Vie, que j'ai cofondée avec Mikaël Zayat, nous avons déjà essayé de distiller des fleurs de lilas. Mais même avec un alambic bien rempli, aucune odeur agréable ne s'est dégagée durant la distillation. Le résultat : une eau florale à l'odeur désagréable et inutilisable. D'autres plantes possèdent une petite quantité d'essence aromatique qui peut se retrouver dans l'eau florale sans toutefois produire d'huile essentielle. Le tilleul en est un bon exemple. Sur le marché, nous trouvons de l'eau florale de tilleul, mais pas son huile essentielle naturelle. Toutes ces plantes très odorantes ont une essence si volatile qu'il vaut mieux en profiter en les humant pendant qu'elles sont fraîches. La nature nous ramène ainsi au moment présent et à ce contact direct avec elle...

### Des fragrances qui n'ont rien de naturel (ou si peu !)

Sur le marché, les produits qui imitent ces odeurs de fleurs tant recherchées sont donc des fragrances synthétiques. Il s'agit d'odeurs chimiques qui n'ont rien de naturel. Elles sont créées en laboratoire à partir de dérivés de produits du pétrole. Ces molécules chimiques mélangées selon différentes formules engendrent des odeurs ayant une ressemblance (minime) avec ce que la nature produit. Parmi les fragrances chimiques les plus souvent fabriquées, mentionnons le lilas, le chèvrefeuille, le muguet, la pomme verte, le gardénia et l'héliotrope.

D'autres essences existent en huiles essentielles, mais sont souvent synthétisées afin d'être plus abordables : la rose, le magnolia, la vanille, la lavande, le lotus et j'en passe ! Ces parfums synthétiques sont proposés à moindre coût, d'où leur popularité dans la parfumerie, les cosmétiques et l'industrie des produits de nettoyage.

En effet, nous trouvons ces fragrances partout autour de nous : shampoing à la fraise, savon à la pomme verte, crème corporelle au magnolia, vêtements parfumés au mélange de détergent et d'assouplissant, fixatif au lilas et chandelle à la vanille. Tout un cocktail toxique... et vous n'êtes pas encore sorti de la salle de bains ! Dans le couloir est branché en continu un « rafraîchisseur d'air » au gardénia, et une lampe berger dégage une odeur de chèvrefeuille pour masquer l'odeur de poisson de la veille. Dans la voiture, un petit sapin suspendu au rétroviseur embaume l'habitacle, et, à votre retour à la maison, le nouveau savon à vaisselle parfumé à la lavande synthétique est censé vous détendre devant l'évier...

Ces molécules que nous respirons toute la journée pénètrent dans notre organisme et s'y accumulent. L'Institut national de santé et sécurité au travail des États-Unis (NIOSH) a découvert en 1989 que, des 3000 produits chimiques utilisés par l'industrie des fragrances, 884 peuvent causer le cancer, des défauts congénitaux, des désordres du système nerveux central, des irritations de la peau et des yeux, des réactions allergiques et des sensibilités chimiques. Ces fragrances provoquent aussi souvent des symptômes désagréables tels que les nausées et les maux de tête. Moins vous les utiliserez, plus vous les reconnaîtrez et plus votre corps réagira en leur présence. Personnellement, je travaille constamment avec des huiles essentielles sans que cela me cause des problèmes. Mais dès que je suis en présence d'une fragrance synthétique, j'ai mal à la tête et j'ai besoin d'une bouffée d'air frais.

Comme on trouve ces fragrances synthétiques même parfois dans certains produits vendus dans les magasins d'aliments naturels, une vigilance s'impose. De fait, les fournisseurs et les consommateurs ne savent pas toujours faire la différence, et c'est bien normal. Le consommateur recherche généralement des odeurs stables et durables. Malheureusement, les essences naturelles n'ont pas ces qualités en raison de leur volatilité. En plus, elles varient d'un lot à l'autre.

## Comment s'y retrouver ?

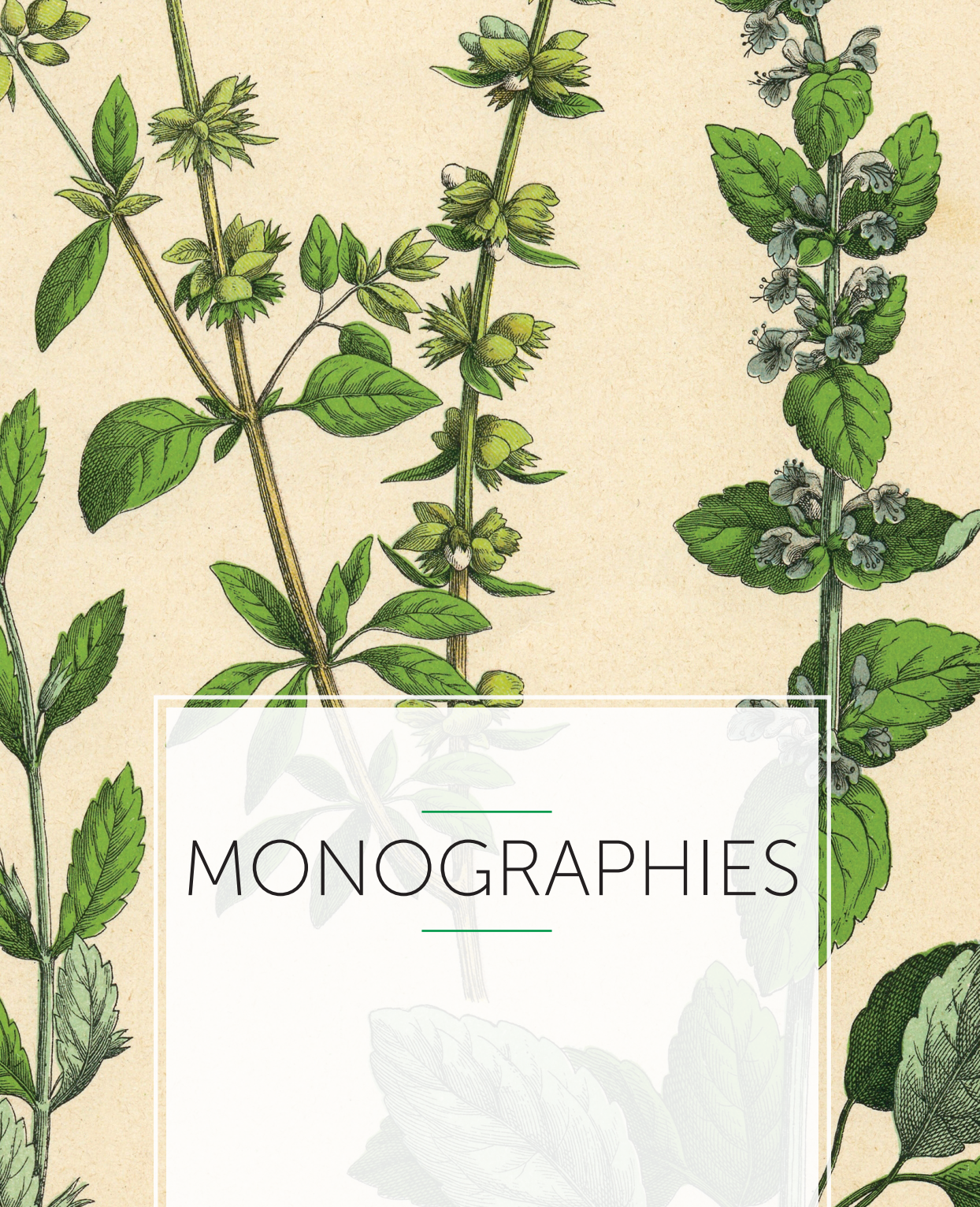
Beaucoup de personnes sont confuses quant à l'authenticité des nombreux produits aromatiques disponibles sur le marché et ne savent plus ce qui est bon pour elles. Certaines se disent « allergiques » à divers parfums, alors que, en fait, elles réagissent tout simplement à des odeurs chimiques.

Ces produits de bas de gamme sont aussi souvent l'objet de publicité mensongère, quand les étiquettes portent les mots « aromathérapeutique » ou « contient des huiles essentielles 100 % pures et naturelles ». Il devient difficile de distinguer ce qui est naturel de ce qui ne l'est pas, d'où l'importance de bien lire la liste des ingrédients. Vous constaterez que les mots « fragrance » ou « parfum » se classent souvent bien avant « huile essentielle ». En effet, dans la liste des ingrédients d'un produit, les odeurs synthétiques sont répertoriées sous les termes « fragrance » et « parfum », tandis que l'huile essentielle figure obligatoirement sous son nom latin. Malheureusement, bien que plusieurs produits contiennent un peu d'huile essentielle pure, la moindre goutte de fragrance synthétique vient gâcher tous les bénéfices thérapeutiques possibles.

Soyez vigilant ! Renseignez-vous, tenez-vous loin des produits dont le mot « fragrance » apparaît dans la liste des ingrédients, et affinez votre nez. À force d'éviter ces produits de synthèse, vous deviendrez plus sensible à leur odeur dérangeante et à leurs effets secondaires. N'achetez pas non plus les produits à base d'huiles essentielles bon marché, dans les grandes surfaces ou chez les distributeurs de chandelles parfumées et de pots-pourris. Ces produits proviennent souvent de grandes cultures industrielles, sont de mauvaise qualité et ont été standardisés en laboratoire pour produire une odeur toujours identique. Ils n'ont pas les propriétés thérapeutiques espérées, et vous risquez d'en subir les effets négatifs.







---

# MONOGRAPHS

---



# Les huiles essentielles du Québec

## NOTES ET INDICATIONS SUR LES MONOGRAPHIES

Aborder les huiles essentielles uniquement par leur composition biochimique, c'est un peu comme décrire la physionomie d'une personne, mais sans jamais la rencontrer. On peut s'imaginer vaguement à quoi cette personne ressemble, mais on n'aura jamais le plaisir de connaître véritablement qui elle est, d'où l'importance d'aller à sa rencontre...

Le présent chapitre vous présente 40 huiles essentielles du Québec. Cette production provient d'un héritage culturel, relayé par des passionnés. Un peu comme l'art de faire un bon vin — en fonction du cépage, de la région, mais aussi des conditions météorologiques —, l'art de la distillation se transmet surtout par la tradition orale et par l'expérimentation.

Je vous souhaite de faire de magnifiques découvertes dans les pages qui suivent. J'espère que vous aurez envie de faire l'expérience de ces huiles essentielles afin qu'elles vous procurent leurs bienfaits, mais aussi qu'elles vous apportent ressourcement, voire enivrement.

### Prix

Les prix correspondent à un format de 10 ml d'huile essentielle et au marché de 2024.

\$ : 0-15 \$   \$\$ : 16-30 \$   \$\$\$ : 31-45 \$   \$\$\$\$ : 46-100 \$   \$\$\$\$\$ : 101 \$ et +

### Précautions et contre-indications



Usage contre-indiqué durant la grossesse

Usage contre-indiqué durant l'allaitement

Usage contre-indiqué chez les bébés

Usage contre-indiqué chez les enfants



### Avertissement

Attention! Les huiles essentielles présentées dans cet ouvrage ne sont pas recommandées lors du premier trimestre de la grossesse, sauf indication contraire dans le texte.

### Substitution possible

Les huiles essentielles proposées en substitution présentent des similitudes quant à leur composition ou à leurs propriétés médicinales.

### Recettes

Il est à noter que les recettes se trouvant à la fin de chacune des monographies ne s'adressent pas aux femmes enceintes et allaitantes, ni aux bébés, ni aux jeunes enfants.



# AGASTACHE

(HYSOPE À L'ANIS, GRANDE HYSOPE,  
AGASTACHE FENOUIL)

*Famille des Lamiacées*

*Agastache foeniculum, Agastache anisata, Agastache anethiodor* | *Agastache, anis hyssop, blue giant hyssop*

Parties de la plante distillées : parties aériennes  
en floraison

Extraction : distillation par entraînement à la  
vapeur d'eau

## Molécules aromatiques

Phénols méthyl-éthers : méthylchavicol  
— autrefois appelé « estragole » (80-95 %)

Monoterpènes : limonène

Monoterpénols : linalol

\$\$

## Précautions

Dermocaustique : à diluer à plus de 50 % pour  
une application cutanée.

## Notes parfumées

Anis, basilic, estragon.



## POUR LA PETITE HISTOIRE

L'agastache fait partie des premières plantes que j'ai produites et fait sécher en herboristerie. Son infusion anisée, à l'arôme de basilic, est unique et parfume agréablement les tisanes. Et quel bonheur de savoir que quelques distillateurs au Québec produisent cette essence sans pareille ! Les caractéristiques olfactives de la plante, dont une note d'estragon, émanent aussi de son huile essentielle. On peut très bien faire pousser cette plante vivace à la maison ou dans un bac à fleurs.

## DESCRIPTION BOTANIQUE

Son feuillage gris-vert dentelé dégage une odeur anisée, et ses fleurs disposées en épi terminal violacé attirent les pollinisateurs à la fin de l'été. Elle peut atteindre un mètre de hauteur et vit en moyenne trois ans ; elle est donc loin d'être envahissante !

## ORIGINE ET GÉOGRAPHIE

L'agastache, plante vivace indigène du centre de l'Amérique du Nord, a été introduite au Québec. De nombreux peuples autochtones (les Cris, les Pieds-Noirs, les Ojibwés et les Cheyennes) consommaient l'agastache en boisson chaude et comme édulcorant pour son goût savoureux. Selon la productrice passionnée Tante Agastache (établie à



Sainte-Émélie-de-l'Énergie), l'agastache était une plante sacrée incontournable de la pharmacopée des Autochtones. Ils l'utilisaient en infusion, en cataplasme, dans les huttes de sudation ou en amulette pour son effet protecteur et comme remède contre le rhume, la toux, la diarrhée, la fièvre, les brûlures et diverses affections cardiaques et pulmonaires.

### PROPRIÉTÉS MÉDICINALES DE L'HUILE ESSENTIELLE

L'agastache est la reine de la digestion ! J'en ai très souvent apprécié les qualités digestives, en soirée, après un repas copieux ou trop tardif. L'effet est presque instantané. Une goutte sur la langue, et l'estomac se détend. Ses propriétés calmantes s'ajoutent à son caractère antispasmodique, promettant ainsi de bonnes nuits. Elle relâche la tension immédiatement et calme la douleur liée aux crampes digestives, intestinales, menstruelles, musculaires ou pulmonaires. L'agastache est l'une des huiles essentielles du Québec les plus intéressantes pour réduire les symptômes des allergies saisonnières ou des réactions allergiques cutanées.

*Analgésique, antalgique, antibactérienne, légèrement antidépressive, antifongique, antihistaminique, anti-infectieuse, anti-inflammatoire, antinauséuse, antiprurigineuse, antirhumatismale, antispasmodique puissante, antivirale, carminative, expectorante, hypotensive, neurorégulatrice, sédatrice, sudorifique, tonique digestive.*

### USAGES

#### Usage externe

– En dilution de 5 à 20 % dans une huile végétale, un baume ou une synergie aromatique : application de 3 à 4 gouttes de ce mélange en massage (selon l'organe concerné ou localement, contre les inconforts digestifs et les spasmes musculaires).

– Un peu dispendieuse pour être utilisée en diffusion, mais quelques gouttes peuvent être versées sur un bâtonnet inhalateur ou dans un brumisateur.

#### Usage interne

– De 1 à 2 gouttes dans l'excipient de votre choix pour calmer rapidement un spasme à

l'estomac ou une digestion difficile, ou selon les recommandations d'un professionnel.

### UTILITÉS RECONNUES

**SYSTÈME DIGESTIF** : aphtes, coliques, colites, crampes de l'estomac, diabète, digestion bloquée, gaz/ballonnements, hoquet, indigestion, mal des transports, nausées, syndrome du côlon irritable.

**SYSTÈME GYNÉCOLOGIQUE** : aménorrhée, congestion utérine, crampes menstruelles, crampes ovariennes, vaginose bactérienne ou fongique.

**SYSTÈME IMMUNITAIRE** : fièvre, hépatites virales, herpès simplex I et II, infections virales (par exemple des zones tropicales).

**SYSTÈME NERVEUX** : anxiété, baisse de la concentration, convalescence, déprime, fatigue cérébrale et physique, fébrilité, insomnie, nervosité, stress.

**SYSTÈME OSTÉOMUSCULAIRE** : arthrite, crampes musculaires, fibromyalgie, inflammation, lombalgie, muscles endoloris, névralgies, rhumatismes, sciatique, spasmophilie, tendinite, torticolis.

**SYSTÈME RESPIRATOIRE :** allergies aux animaux, allergies saisonnières, asthme, bronchite, congestion nasale, grippe, rhume, toux.

**SYSTÈME TÉGUMENTAIRE :** acné, brûlures, démangeaisons, eczéma, herbe à puce, infections fongiques cutanées, piqûres, pied d'athlète, plaies diverses, urticaire, verrues.

**SYSTÈME URINAIRE :** coliques néphrétiques, cystite, prostatite.

### PROPRIÉTÉS ÉNERGÉTIQUES

- Calme l'esprit et le système nerveux.
- Module les émotions.
- Équilibre la psyché en cas d'anxiété, de déprime, de fatigue et de baisse de la concentration.

### EN HERBORISTERIE

Vous pouvez infuser l'agastache dans une eau au-dessous du point d'ébullition, puis mettre un couvercle ; la tisane conservera ainsi la délicate huile essentielle de la plante et sera délicieuse à boire. À raison de 1 à 4 tasses par jour, cette tisane possède des propriétés similaires à celles de l'huile essentielle d'agastache : elle facilite la digestion, réduit les gaz, les ballonnements et la diarrhée, et soulage les

symptômes d'une infection respiratoire ou d'une infection d'herpès. L'infusion de cette plante, incorporée au bain, soulage en outre les démangeaisons et les infections de la peau (herbe à puce, pied d'athlète, etc.), et elle détend les muscles endoloris.

### HYDROLAT

En compresse, l'hydrolat d'agastache calme les démangeaisons de l'urticaire, de l'eczéma, de l'herbe à puce et de toute autre réaction allergique. Dilué dans l'eau et pris par voie orale, il favorise la digestion et réduit les crampes et les spasmes de l'estomac et/ou de l'intestin. On peut aussi profiter de ses bienfaits en cas de crampes menstruelles ou d'infections des voies respiratoires supérieures ou inférieures.

### SAVIEZ-VOUS QUE...

Une étude *in vitro* menée en 2022 a démontré les qualités antidiabétiques et antioxydantes de l'huile essentielle d'agastache, permettant de réduire les effets secondaires négatifs (dont un stress oxydatif cellulaire) d'une hyperglycémie régulière.

### SUBSTITUTION POSSIBLE

Basilic exotique (*Ocimum basilicum*)  
Estragon (*Artemisia dracunculus*)

### Tonique digestif

(antispasmodique, carminatif, hépatique, stomachique)

Agastache : 10 gouttes  
Carotte sauvage : 10 gouttes  
Menthe verte : 10 gouttes

Déposez 1 goutte de ce mélange dans l'excipient de votre choix et consommez après un repas un peu trop copieux.  
Autres usages : ballonnements, coliques digestives, indigestion.



---

# Table des matières

---

<b>Préface</b> .....	5
<b>Introduction</b> .....	7
<b>L'aromathérapie : un art ancien comme l'humanité</b> .....	11
Des usages ancestraux jusqu'à aujourd'hui .....	11
Chez les Premiers Peuples et en Amérique .....	14
Et le fameux sapin de Noël ? .....	15
<b>Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?</b> .....	17
Description et appellation .....	17
Aromathérapie, herboristerie et gemmothérapie .....	18
Huile essentielle ou fragrance synthétique ? .....	21
<b>Les extractions</b> .....	25
L'art de la distillation .....	25
Les modes d'extraction .....	26
<b>Rechercher un produit de qualité</b> .....	33
De l'identification à la distillation : l'impact de chaque étape .....	33
Attention à la production rapide et massive ! .....	36
<b>Les utilisations thérapeutiques des huiles essentielles</b> .....	39
La sécurité d'abord .....	39
Différents modes d'utilisation .....	39
Femmes enceintes et allaitantes .....	65
Enfants .....	66
Animaux .....	68
Conservation et péremption .....	68
<b>Démystifier les familles biochimiques</b> .....	71
Chimie aromatique .....	71
Quatorze grandes familles biochimiques .....	73
<b>Monographies</b> .....	89
Achillée millefeuille .....	92
Acore odorant .....	96
Agastache .....	100
Basilic sacré .....	103
Carotte sauvage .....	107
Cataire .....	110
Chanvre doux .....	113
Comptonie voyageuse .....	116
Épinette blanche .....	119

Épinette de Norvège .....	122
Épinette noire .....	125
Genévrier commun .....	129
Herbe à poux .....	132
Houblon .....	135
Hysope officinale .....	139
Lavande vraie .....	143
Livèche .....	147
Mélèze laricin .....	151
Mélisse officinale .....	154
Menthe poivrée .....	158
Menthe verte .....	162
Millepertuis .....	166
Monarde didyma .....	169
Monarde fistuleuse .....	172
Myrique baumier .....	176
Myrrhe odorante .....	179
Peuplier baumier .....	183
Pin blanc .....	186
Pin gris .....	189
Pin rouge .....	192
Pin sylvestre .....	195
Pruche du Canada .....	198
Rose du Québec .....	202
Sapin baumier .....	206
Tanaisie vulgaire .....	210
Thé des bois .....	214
Thé du Labrador .....	218
Thuya occidental .....	222
Verge d'or .....	226
Vergerette du Canada .....	230
<b>Tableau des usages permis ou à proscrire .....</b>	<b>234</b>
<b>Quelles huiles essentielles pour quelles pathologies ? .....</b>	<b>236</b>
<b>Glossaire des propriétés médicinales .....</b>	<b>242</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>246</b>
<b>Bonnes adresses et références .....</b>	<b>249</b>
<b>Index des recettes .....</b>	<b>250</b>
<b>Index des huiles essentielles du Québec .....</b>	<b>252</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>253</b>



Ce guide complet et accessible vous invite à découvrir 40 huiles essentielles québécoises aux usages et aux bienfaits thérapeutiques insoupçonnés. Cet ouvrage vous explique aussi comment utiliser l'aromathérapie au quotidien et en toute sécurité (prévention, soulagement, accompagnement énergétique, etc.). Mais ce n'est pas tout ! Vous y trouverez également plusieurs préparations médicinales très simples à réaliser pour traiter divers problèmes de santé touchant toute la famille.



Achillée millefeuille, épinette blanche, genévrier commun, houblon, lavande vraie, menthe poivrée, millepertuis, sapin baumier, thé du labrador, verge d'or... Le terroir québécois regorge de trésors aromatiques dont on peut profiter chaque jour !



Aromathérapeute, naturopathe et herboriste-thérapeute accréditée, **VÉRONIK TANGUAY** a cofondé en 2001 l'Académie Jardin de Vie, avec Mikaël Zayat, un centre de formation en santé intégrale établi en Estrie. Elle a créé un diplôme d'aromathérapeute et accompagne de nombreuses personnes dans des consultations thérapeutiques.

ISBN 978-2-7619-6297-1



Groupe  
**Livre**  
QUÉBECOR