

Sommaire

Introduction	9
Quiz : Connaissez-vous bien les huiles essentielles ?	12

Première partie

À la découverte des huiles essentielles

Chapitre 1 ■ HE : carte d'identité	18
Faire connaissance avec les huiles essentielles	20
Choisir les huiles essentielles	24
Conserver les huiles essentielles	28
 Chapitre 2 ■ Stop au risque chimique !	30
Un danger se cache dans votre maison	32
Les éléments nocifs des produits courants	33
Les 4 règles pour éviter toute toxicité	38
 Chapitre 3 ■ Les pouvoirs des huiles essentielles	45
Nettoyer	46
Parfumer	47
Désodoriser	48
Désinfecter, assainir	49
Repousser les individus volants très identifiés	50

Chapitre 4 ■ Le top 10 des huiles essentielles	51
Lavande vraie, l'huile essentielle à tout faire	52
Menthe poivrée, une insolente polyvalente !	53
Citron jaune, l'essence « cache odeur »	55
Eucalyptus radié, un membre de la famille des peppermint	56
Girofle, un clou qui met du cœur à l'ouvrage	57
Pin maritime, une huile essentielle au parfum boisé	58
Tea tree ou arbre à thé, la plus célèbre	60
Orange douce, le « must have »	61
Géranium, un liquide vert à l'odeur fleurie	63
Romarin officinal, il embaume la garrigue	64

Deuxième partie

Mes produits maison aux huiles essentielles

Chapitre 5 ■ Mode d'emploi	68
Précautions d'emploi	69
Matériel	74
Ingrédients	76
 Chapitre 6 ■ Tout nettoyer dans la maison	 80
Dans la cuisine	81
Dans la salle de bains et les toilettes	92
Du sol au plafond	97

Chapitre 7 ■ Assainir et créer des ambiances parfumées	105
Contre les odeurs	106
Contre les insectes	112
Des ambiances parfumées	114
 Chapitre 8 ■ Cuisiner avec les huiles essentielles	 121
Des recettes très simples	122
Des boissons et eaux parfumées	124
Des huiles culinaires	126
 Bibliographie	 127