

LE GUIDE DES HUILES ESSENTIELLES

Comment les utiliser...même chez les enfants !

10 Huiles essentielles pour ne plus acheter de médicaments industriels
11 recettes pour guérir naturellement...même de la grippe



MedicaMenthe
medicamenthe.fr

Nouvelle édition

Introduction.....	4
Les 3 modes principaux d'administration	6
<i>Voie orale</i>	<i>6</i>
<i>Voie cutanée</i>	<i>7</i>
<i>Voie respiratoire</i>	<i>8</i>
Bien choisir ses huiles essentielles.....	9
Les 10 huiles essentielles indispensables.....	10
Les 11 recettes essentielles	11
<i>Angine (virale ou bactérienne), mal de gorge.....</i>	<i>11</i>
<i>Bouton, furoncle.....</i>	<i>11</i>
<i>Bouton de fièvre, herpès.....</i>	<i>12</i>
<i>Brûlure, cicatrisation.....</i>	<i>12</i>
<i>Grippe (ou état grippal).....</i>	<i>13</i>
<i>Hématome, bleu, coup.....</i>	<i>13</i>
<i>Digestion difficile, indigestion</i>	<i>14</i>
<i>Mal de tête, migraine, céphalée.....</i>	<i>14</i>
<i>Piqûre d'insecte.....</i>	<i>15</i>
<i>Plaie, coupure</i>	<i>15</i>
<i>Rhume.....</i>	<i>16</i>
Aromathérapie « petite enfance »	17
<i>Tableau des huiles essentielles pour enfants</i>	<i>18</i>
L'aromathérapie chez la femme enceinte.....	19
Les différentes huiles végétales.....	20
Bonus.....	21

Mentions légales

Avertissement : Les propriétés, les indications et les modes d'utilisation des huiles essentielles sont proposés à titre d'information. Ils sont issus d'ouvrages et formations, qui font références en aromathérapie. Ces propositions sont souvent confirmées par des études scientifiques. Toutefois, en cas de pathologie, il est nécessaire de consulter un professionnel de santé. Je tiens à vous informer que je me dégage de toute responsabilité quant à l'utilisation des huiles essentielles sur vous-même ou autrui.

Introduction

Dès lors que l'on parle de santé, il est nécessaire d'inscrire un avis de désengagement, pour que ne soit pas mise en cause sa responsabilité face à un accident d'utilisation ou d'interprétation de ses conseils.

En aromathérapie, l'appel à la prudence est de mise puisque les huiles essentielles sont des **concentrés actifs** de plantes.

D'ailleurs pour obtenir ces molécules actives, le rendement de chaque espèce est directement proportionnel à son prix. Par exemple, il faut environ 5kg de clous de girofle pour obtenir 1Kg d'H.E. (4€ pour 10ml), alors que pour la rose de Damas, il faut plus de 4 tonnes de pétales pour obtenir la même quantité (250€ pour 10ml).

Le danger existe donc, tout comme avec les médicaments de synthèse, mais il ne faut pas pour autant s'affoler, la marge entre la dose efficace et la dose toxique est importante. Une goutte d'Eucalyptus globulus est par exemple efficace pour fluidifier le mucus, mais il en faudra 400 pour tuer un adulte.

Bien sûr, il existe des **effets indésirables** avant cette dose, mais les huiles essentielles nous donnent des messages simples et efficaces lorsqu'on force sur la quantité ou lorsqu'on ne respecte pas certains fondamentaux. La force du goût nous fait la rejeter et sur la peau ou les muqueuses, une sensation d'échauffement apparaît très tôt.

Autre information importante, certaines H.E. sont **photosensibles** comme les agrumes par exemple. Évitez donc d'en utiliser sur la peau avant une exposition au soleil au risque de finir de la même couleur que la mandarine que vous utilisez.

Il est également recommandé de faire un test préalable avant toute application, en déposant une goutte dans le pli du coude pour vérifier qu'il n'y ait aucune **réaction allergique**.

La toxicité d'une huile essentielle dépend de plusieurs facteurs :

- ▶ **La présence** en plus ou moins grande quantité de **composés connus pour leurs effets indésirables**. Par exemple, on sait que fortement dosées, les huiles essentielles riches en cétones monoterpéniques peuvent avoir un effet neurotoxique. De même que les huiles essentielles à forte teneur en aldéhydes, peuvent irriter la peau.
- ▶ Mais aussi **le taux** auquel un composé est présent dans une huile essentielle donnée. Par exemple la teneur en camphre du « lavandin super » est faible (environ 5%) par rapport au « romarin à camphre » qui peut en contenir plus de 20%.
- ▶ **La voie d'administration** choisie et **le support** pour dilution sont également importants : voie orale, cutanée, respiratoire. On évitera la voie respiratoire pour les huiles essentielles irritantes par exemple.
- ▶ **Le dosage** bien évidemment.
- ▶ **La durée d'application** (normalement pas plus de 7 jours).

Sauf accidents, la toxicité liée à l'usage de certaines huiles essentielles est plutôt le fait d'un usage inapproprié, c'est pourquoi il faut apprendre à mieux les connaître pour mieux les utiliser.

L'aromathérapie n'est pas une médecine douce, mais une thérapie naturelle qui fait appel à des extraits de plantes dont la concentration en molécules aromatiques est importante. C'est pourquoi il faut aborder les huiles essentielles avec prudence et méthode, même si leur pouvoir d'attraction est de nature à susciter l'émotion. Vous apprendre à mieux les connaître pour mieux les utiliser, est mon principal objectif ...

Les 3 modes principaux d'administration

Voie orale

Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau, il faut donc préalablement les mettre sur un support adapté. Les principaux supports que j'utilise sont :

- ✓ Sur un morceau de sucre (le plus facile au niveau goût)
- ✓ Dans une cuillère de miel (plus sain)
- ✓ Dans un sirop végétal (érable par exemple)
- ✓ Dans une cuillère d'huile végétale (solution idéale)

Il existe aussi des comprimés neutres mais je trouve cet achat inutile, surtout que le goût des huiles essentielles est beaucoup plus prononcé...

Une fois la préparation diluée, vous pourrez la faire fondre sous la langue quelques secondes avant de l'avaler.

Pour un adulte, la dose moyenne recommandée est de 2 à 4 gouttes par prise, avec un maximum de 12 gouttes par jour. Pour un enfant de plus de 7 ans, 1 à 2 gouttes par prise, en fonction de la composition, avec un maximum de 6 gouttes par jour.

La voie orale est à privilégier chez l'adulte dans la mesure où les principes actifs pénètrent rapidement et complètement dans le système sanguin.

Chez l'enfant, on choisira plutôt la voie cutanée pour limiter les risques de surdosage. La voie orale reste intéressante pour certaines pathologies mais il est préférable dans ce cas, d'avoir une formation approfondie.

Voie cutanée

Utilisée pour les préparations destinées à traiter localement un symptôme ou lorsque la voie orale n'est pas possible. Si quelques huiles essentielles peuvent s'utiliser pures directement sur la peau à hauteur de 4 à 6 gouttes par prise en moyenne, d'autres sont irritantes pour la peau, il est donc généralement conseillé de les diluer dans une huile végétale.

Le rendement de pénétration est moins bon qu'en voie orale, on utilisera donc un peu plus d'H.E. que la dose recommandée par voie orale. Sachant qu'en fonction de la pathologie, il faudra utiliser différentes sortes d'huiles comme support (voir page 18).

Pour définir un standard et à défaut d'indications contraires, on pourra considérer qu'il faut au moins autant de gouttes d'huile végétale que d'huile essentielle.

Les zones d'application à privilégier (les mieux vascularisées) sont :

- La voute plantaire
- L'intérieur des poignets
- Face intérieur des coudes
- Derrière les genoux
- Les tempes

Suivant les symptômes, on pourra également appliquer la friction aromatique sur le plexus solaire (enfants notamment), le long de la colonne vertébrale, le bas ventre ou une zone précise (plaies, brûlures par exemple) en évitant les muqueuses et le contour des yeux.

Voie respiratoire

Autre possibilité, pour traiter notamment les problèmes respiratoires.

- L'inhalation (personnelle) permet de soigner et soulager immédiatement un grand nombre d'affections.

Le principe consiste à mettre environ 6 gouttes d'une formule adaptée, au fond d'un bol ou dans un inhalateur et de recouvrir d'eau bouillante. Les vapeurs qui s'en dégagent vont entraîner les molécules aromatiques exactement de la même manière que pour la distillation de la plante.

Les principes actifs vont pouvoir rejoindre directement les voies respiratoires et agir immédiatement.

- L'utilisation d'un diffuseur de type nébulisation à froid par effet venturi (Voir [mon article](#)). Solution idéale mais collective, permet de faire des séances d'aérosols sans dégradation des huiles essentielles.
- L'inhalation sèche est également possible, à savoir quelques gouttes d'H.E sur un mouchoir ou sur un oreiller. Il existe d'ailleurs des formules spécifiques comme « CLIMAROME » du Dr VALNET, qui lui a permis de soigner en 1964, un patient qui souffrait d'une sinusite frontale depuis 6 mois et qu'aucun traitement antibiotique n'avait pu influencer. Avec Climarome, il fut guéri en 48 heures...



Bien choisir ses huiles essentielles

Pour vous constituer une trousse d'urgence, vous devrez choisir parmi un large choix de marques disponibles.

Pour un usage thérapeutique les huiles essentielles doivent répondre à plusieurs critères et certaines informations doivent apparaître.

- ▶ Le nom de l'espèce botanique précise et le chémotype éventuel (CT CINEOLE pour le chémotype).
- ▶ La partie de la plante distillée (feuille par exemple).
- ▶ La mention 100% pure et naturelle (qui certifie que l'H.E n'est ni coupée ni modifiée).
- ▶ Si possible un label de certification Ecocert BIO pour une qualité supérieure.
- ▶ L'origine géographique.
- ▶ Le numéro de lot (indispensable pour une traçabilité).

La date de péremption est un critère légal mais non contractuel. Sachez qu'en respectant les règles de conservation optimales, la plupart des H.E peuvent se conserver pendant au moins 5 ans...

Le prix est directement dépendant du rapport entre la quantité nécessaire de matière première et la dose d'huile essentielle obtenue. Méfiez vous donc des prix trop alléchants et vérifiez bien les critères précités.

Toute huile essentielle qui n'est pas 100% pure et naturelle est à bannir...

Pour les plus avertis, vous pouvez obtenir ou demander, le certificat d'analyse du lot de l'huile essentielle concernée, afin de vérifier la présence des bonnes molécules et en bonne quantité.

Les 10 huiles essentielles indispensables

Trousse familiale à tout faire !

• <i>Arbre à thé (Tea tree)</i>	Anti-bactérienne puissante à large spectre Anti-infectieuse Fongicide Radioprotectrice cutanée
• <i>Eucalyptus Globulus*</i>	Fluidifiante Expectorante Pour traiter les voies respiratoires basses
• <i>Eucalyptus Radiata</i>	Fluidifiante Expectorante Pour traiter les voies respiratoires hautes
• <i>Hélichryse italienne*</i>	Anti-hématome puissante Anti-coagulante Cicatrisante
• <i>Lavande aspic</i>	Anti-toxique remarquable Antalgique Fongicide excellente
• <i>Lavande vraie</i>	Anti-spasmodique puissante Antalgique remarquable Cicatrisante, puissante régénératrice cutanée Calmante
• <i>Menthe poivrée*</i>	Tonique digestive et cardiaque Anti-nauséuse Antalgique
• <i>Niaouli</i>	Anti-virale puissante Radioprotectrice cutanée Balsamique
• <i>Ravintsara</i>	Anti-virale majeure Stimulante immunitaire puissante Expectorante
• <i>Thym thujanol</i>	Anti-Bactérienne majeure Anti-virale puissante Tonique et régénératrice hépatocytaire

* Déconseillées dans certains cas. Détail dans les recettes.

Les 11 recettes essentielles

Angine (virale ou bactérienne), mal de gorge

Un cocktail parfait pour tous les types d'inflammations.

H.E Arbre à thé : 2 gouttes

H.E Thym thujanol : 2 gouttes

H.E Ravintsara : 1 goutte

H.E Menthe poivrée* : 1 goutte (si douleurs importantes)

2 gouttes de ce mélange dans une cuillère de miel à avaler lentement, 3 fois par jour, pendant 48/72H.

Nota : Si l'angine est prise suffisamment tôt, 2 gouttes de thym thujanol uniquement, à chaque prise et l'affection sera balayée en seulement 24h !

* **Déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans ou chez la femme enceinte et allaitante.**

Bouton, furoncle

Un bouton disgracieux sur le visage ou un furoncle, la base reste la même :

H.E Arbre à thé : 2 gouttes

H.E Lavande vraie : 1 goutte

Une goutte de ce mélange sur l'indésirable, matin et soir. L'intrus deviendra rapidement un mauvais souvenir...

Bouton de fièvre, herpès

Problème très connu et récurrent pour beaucoup. C'est ma première expérience avec les huiles essentielles, celle qui m'a largement convaincue :

H.E Ravintsara	: 1 goutte
H.E Niaouli	: 1 goutte
H.E Thym thujanol	: 1 goutte
H.E Lavande vraie	: 1 goutte
H.E Menthe poivrée*	: 2 gouttes

Une goutte de ce mélange en application locale, 6 à 8 fois par jour, pendant environ 48H. Plus on commencera dès les premiers signes, plus on lui coupera l'herbe sous le pied et moins il sortira !

Pour éviter un éventuel dessèchement des lèvres, il reste possible de mélanger la préparation avec un peu d'huile d'olive.

*** Déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans ou chez la femme enceinte et allaitante**

Brûlure, cicatrisation

Excellente formule en cas de brûlure, pour apaiser la douleur et accélérer la cicatrisation. À appliquer une fois la zone refroidie sous l'eau du robinet. Cette préparation sera également extraordinaire pour faire disparaître très rapidement une cicatrice post-opératoire par exemple.

H.E de Lavande aspic	: 20 gouttes
Miel de Thym BIO	: 2 cuillères à soupe

Bien mélanger l'huile essentielle dans le miel et appliquer une couche épaisse sur la zone concernée. Recouvrir d'une compresse si nécessaire.

Grippe (ou état grippal)

Même une grippe peut être facilement maîtrisée avec les huiles essentielles :

H.E Ravintsara : 3 gouttes

H.E Eucalyptus radiata : 2 gouttes

H.E Thym thujanol : 1 goutte

2 gouttes de ce mélange sur un support voie orale, 4 fois par jour, pendant 48/72h sans oublier le repos...

Hématome, bleu, coup...

Formule quasi « magique » tellement l'efficacité est impressionnante !

H.E Hélichryse italienne* : 3 gouttes

H.E Lavande aspic : 2 gouttes

L'Hélichryse est le produit naturel et végétal qui a la plus puissante activité antihématome. Indispensable dans la trousse familiale, pour les nombreuses chutes de nos enfants... Quelques gouttes pures sur la zone à traiter et le miracle se produira ! L'hématome n'apparaîtra jamais si l'action est immédiate. Il disparaîtra en un éclair si le « bleu » est déjà présent. Un peu chère mais elle vaut vraiment le « coup/coût » 😊

*** La femme enceinte devra exclure une application sur la ceinture abdominale.**

Digestion difficile, indigestion

Pour dynamiser la digestion après un gros repas ou pour aider votre foie en cas d'abus, vous pourrez compter sur ces 2 ingrédients essentiels :

H.E Menthe poivrée* : 1 goutte

H.E Thym thujanol : 1 goutte

Une goutte de chaque sur 1/4 de morceau de sucre, après le repas concerné ou avant les suivants pendant 2 jours.

*** Déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans ou chez la femme enceinte et allaitante.**

Mal de tête, migraine, céphalée

Encore une belle démonstration d'efficacité des huiles essentielles.

H.E Lavande vraie : 1 goutte

H.E Menthe poivrée* : 1 goutte

1 à 2 gouttes de ce mélange sur chaque tempe, à renouveler au besoin. Le soulagement sera réel...

*** La menthe poivrée est déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans, chez la femme enceinte et allaitante.**

Piqûre d'insecte

Ayez toujours avec vous un petit mélange composé de :

H.E Lavande aspic : 3 gouttes

H.E Arbre à thé : 2 gouttes

En cas de piqûre et après avoir retiré le dard s'il y en a, déposez 2 ou 3 gouttes du mélange pur en application locale cutanée. Répétez l'opération toutes les 5 min jusqu'à amélioration...

La lavande aspic est extraordinaire comme antivenin et calmera la douleur instantanément. Elle doit vous suivre partout !

L'arbre à thé renforcera l'effet anti-bactérien et parasiticide.

Plaie, coupure

Formule extraordinaire, qui désinfecte et cicatrise avec une rapidité déconcertante !

H.E Lavande vraie : 3 gouttes

H.E Arbre à thé : 2 gouttes

1 à 3 gouttes pures de cette synergie en fonction de la zone à traiter, 4 à 5 fois par jour, pendant 72H et vous serez ravis de constater le résultat...Ce mélange ne pique pas du tout ! 👍

Rhume

Plusieurs possibilités pour ce grand classique.

Contre le nez bouché :

Déposez dans un bol ou inhalateur :

H.E Eucalyptus Globulus* : 3 gouttes

H.E Eucalyptus Radiata : 3 gouttes

Recouvrez d'eau frémissante et respirez les vapeurs pendant au moins 5 min.

* **Déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans ou chez la femme enceinte et allaitante.**

En traitement :

H.E Niaouli* : 2 gouttes

H.E Ravintsara : 3 gouttes

H.E Thym thujanol : 2 gouttes

H.E Eucalyptus Radiata : 1 goutte

2 gouttes de ce mélange sur un support pour voie orale, 3 fois par jour, pendant 48/72h...

* **Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse.**

Préparation pour le massage des petits :

H.E Niaouli : 20 gouttes

H.E Ravintsara : 30 gouttes

H.V (olive) : 10 cl

Une noisette de ce mélange en application sur le thorax, matin et soir.

Aromathérapie « petite enfance »

Lorsque l'on entend parler d'huiles essentielles, la première recommandation que l'on nous donne est toujours la même
➡ « Déconseillé chez les enfants »

Pourtant, il y en a un très grand nombre qui sont utilisables chez les moins de 5 ans.

Et dans l'absolu, tout est une histoire de dosage.

Car suffisamment diluée, on peut même utiliser l'huile essentielle de giroflier (très puissante), sur les gencives d'un nourrisson qui fait ses dents...

En cas de doute, je recommande de consulter un aromathérapeute qualifié, plutôt qu'un simple vendeur en officine.

Sans dénigrer ces derniers, la plupart ne sont pas formés suffisamment et déconseillent automatiquement l'aromathérapie pour les enfants.

Mais quel dommage de s'en priver ! surtout si c'est pour leur faire subir des traitements chimiques bien plus dangereux qu'un produit naturel.

Pour vous aider, vous trouverez à la page suivante un tableau contenant une liste non exhaustive d'huiles essentielles utilisables sereinement chez les enfants, en respectant bien évidemment, les doses recommandées.

Afin d'éviter certains désagréments, on évitera simplement la voie orale chez les moins de 5 ans et on privilégiera une dilution dans une huile végétale.

Tableau des huiles essentielles pour enfants

2 colonnes mettent en évidence le meilleur choix d'utilisation.

Compatibles - de 5 ans	Voie cutanée (diluée dans HV)	Voie respiratoire (et diffuseur)
Arbre à thé	+++	+
Bois de rose	+++	+++
Camomille Romaine	+++	+++
Eucalyptus Citronné	+++	+
Eucalyptus Radiata	+++	+++
Géranium Rosat	+++	+++
Hélichryse italienne	+++	+
Lavande Vraie (Fine)	+++	+++
Mandarine	++	+++
Myrrhe	++	++
Myrte	+++	+++
Niaouli	+++	+++
Palmarosa	+++	++
Petitgrain Bigarade	+++	+++
Pin Sylvestre	+	+++
Ravintsara	+++	+++
Saro	+++	+++
Thym Linalol	+++	+++
Thym Thujanol	+++	+
Yang Ylang	++	+++

L'aromathérapie chez la femme enceinte

Ce guide n'a pas d'autre prétention que de démontrer l'intérêt, l'efficacité et l'innocuité d'un traitement simple par des huiles essentielles, pour des affections couramment rencontrées au cours d'une période très spéciale pour les femmes : La grossesse.

Alors que la médecine allopathique reste pauvre en solutions, lorsqu'il s'agit de traiter un virus quelconque, l'aromathérapie offre un éventail de possibilités non négligeables et bien moins toxiques, si l'utilisateur s'efforce d'augmenter son niveau de connaissances.

Toutefois, en l'absence de données toxicologiques actualisées, quelques règles de prudence restent en vigueur, à savoir : **Éviter la voie orale pendant les 3 premiers mois de grossesse et raccourcir la durée de traitement à sa plus stricte nécessité.**

Également, **il est déconseillé d'appliquer les huiles essentielles sur toute la partie de l'abdomen.**

Les formules proposées dans ce guide, sont établies avec une majorité d'huiles essentielles non toxiques. La seule huile essentielle réellement délicate, sera celle de **Menthe poivrée** et son utilisation reste déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement, comme je l'indique dans les recettes par un nota « * »

Ceci étant, il faut toujours prendre en compte l'ordre de grandeur des choses. Ce n'est pas avec une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur la peau, qu'une femme enceinte prendra un gros risque. Sachez également, qu'en l'absence de contre-indication, les formules proposées dans ce guide sont compatibles pour les femmes enceintes et allaitantes, en respectant les règles de prudence précitées.

Les différentes huiles végétales

Dans le but de vous offrir un guide complet, je vais également vous expliquer pourquoi j'utilise différents types d'huiles végétales dans mes recettes.

En effet, toutes les huiles végétales ne sont pas équivalentes.

Quand dans la plupart des formules, vous lisez qu'il faut diluer les huiles essentielles dans une huile végétale standard (amande douce par exemple), sachez que suivant les pathologies, il est judicieux de choisir une huile végétale spécifique.

Par exemple, il est préférable d'utiliser l'huile d'olive pour traiter un problème de peau car elle ralentit l'absorption des principes actifs des huiles essentielles.

Ou alors, si l'on souhaite bénéficier plus longtemps de l'effet olfactif des H.E. (Cf : rhume, massage des petits).

A contrario, une huile de tournesol sera préférable pour permettre aux molécules actives de rejoindre plus rapidement le flux sanguin.

Voici un tableau basique qui va vous permettre d'optimiser vos soins.

Zones cutanées	Huiles végétales	Types de troubles
Couche cornée de l'épiderme	Olive, Avocat...	Mycoses, Verrues...
L'épiderme	Johoba, Germe de blé...	Eczéma, Psoriasis...
Derme	Amande douce, Noisette...	Urticaire, Problèmes veineux...
Hypoderme	Sésame, Noisette...	Tendinites, Courbatures...
Circulation systémique	Tournesol, Pépin de raisin...	Infections, Troubles organiques...

Bonus

Avant de vous laisser mettre ce guide en application, je vous offre encore quelques astuces qui vous montreront une autre facette de l'aromathérapie et les nombreux bénéfices que l'on peut en tirer...

Pour la maison :

H.E Arbre à thé	: 2 cuillères à café
H.E Menthe poivrée	: 2 cuillères à café
H.E Lavande aspic	: environ 10 gouttes

Dilué dans 25cl d'alcool neutre (y compris de la vodka, par exemple) et vous pourrez utiliser ce mélange dans un pulvérisateur pour assainir vos toilettes, nettoyer un sol ou un plan de travail !

Pour le linge :

H.E Lavande vraie	: 10 gouttes
H.E Arbre à thé	: 5 gouttes

Sur un gant de toilette à rajouter dans votre machine pour purifier et parfumer votre linge. Ou mélangez cette préparation dans 10cl d'alcool dénaturé pour remplacer votre assouplissant...

Vous n'avez désormais plus de raison de ne pas rejoindre vous aussi, le chemin des soins naturels...

J'ai créé MédicaMenthe pour toutes celles et ceux qui, comme moi, sont convaincus que la nature nous offre déjà de puissants alliés pour préserver notre santé, et que le mot « médicament » ne signifie pas forcément « avaler un comprimé ».

Que ce soit à travers une alimentation saine et préventive ou grâce à la phyto-aromathérapie, mon expérience personnelle et professionnelle me permet aujourd'hui d'affirmer qu'il est possible de réduire considérablement le recours à l'industrie pharmaceutique dans la grande majorité des situations du quotidien.

Pour cela, j'ai suivi plusieurs formations auprès de spécialistes reconnus, notamment en aromathérapie scientifique et énergétique, afin d'approfondir ma compréhension et mes pratiques.

Retrouvez mon histoire complète [ici](#)

Aujourd'hui, je n'ai pas touché à un seul « médoc » depuis des années, et je souhaite partager avec vous tout ce qui pourra vous aider à prendre, vous aussi, ce chemin plus naturel et plus conscient.

N'hésitez pas à me soumettre vos idées ou vos besoins. Ce vaste domaine qui me passionne permet de trouver des solutions dans de nombreuses thématiques : prévention, accompagnement du quotidien, hygiène, bien-être et même cosmétique naturelle.

@bientôt sur [medicamenthe.fr](https://www.medicamenthe.fr)

Anthony

