

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

H.E.  
ANTI-  
TRAUMATIQUES  
ET RÉPARATRICES

H.E.  
OESTROGEN  
LIKE

H.E.  
FOIE ET  
TOXÉMIE

H.E.  
ANTI-  
INFECTIEUSES

H.E.  
ANTI-  
INFLAMMATOIRES

H.E.  
À CÉTONES

H.E.  
À PHÉNOLS

H.E.  
RÉCHAUF-  
FANTES

H.E.  
TONIFIANTES

H.E.  
STIMULANTES



mes HUILES  
L'essentielle

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

H.E.  
ANTI-  
TRAUMATIQUES  
ET RÉPARATRICES

H.E.  
OESTROGEN  
LIKE

H.E.  
FOIE ET  
TOXÉMIE

H.E.  
ANTI-  
INFECTIEUSES

H.E.  
ANTI-  
INFLAMMATOIRES

H.E.  
À CÉTONES

H.E.  
À PHÉNOLS

H.E.  
RÉCHAUF-  
FANTES

H.E.  
TONIFIANTES

H.E.  
STIMULANTES



Ce livret a été créé à partir des pratiques des adhérents de l'Adage. Toutes les huiles essentielles citées ont été testées par les éleveurs, notamment pour les pathologies mammaires.

L'objet de ce guide n'est pas de délivrer des recettes, mais d'accompagner l'éleveur dans le choix des huiles.

Merci à tous les éleveurs de l'Adage, expérimentateurs courageux, pour leur participation enthousiaste.

Création : Mathilde Boutin et Michel Derval  
Conception : Biografik.fr - septembre 2012

Avec la participation financière de :



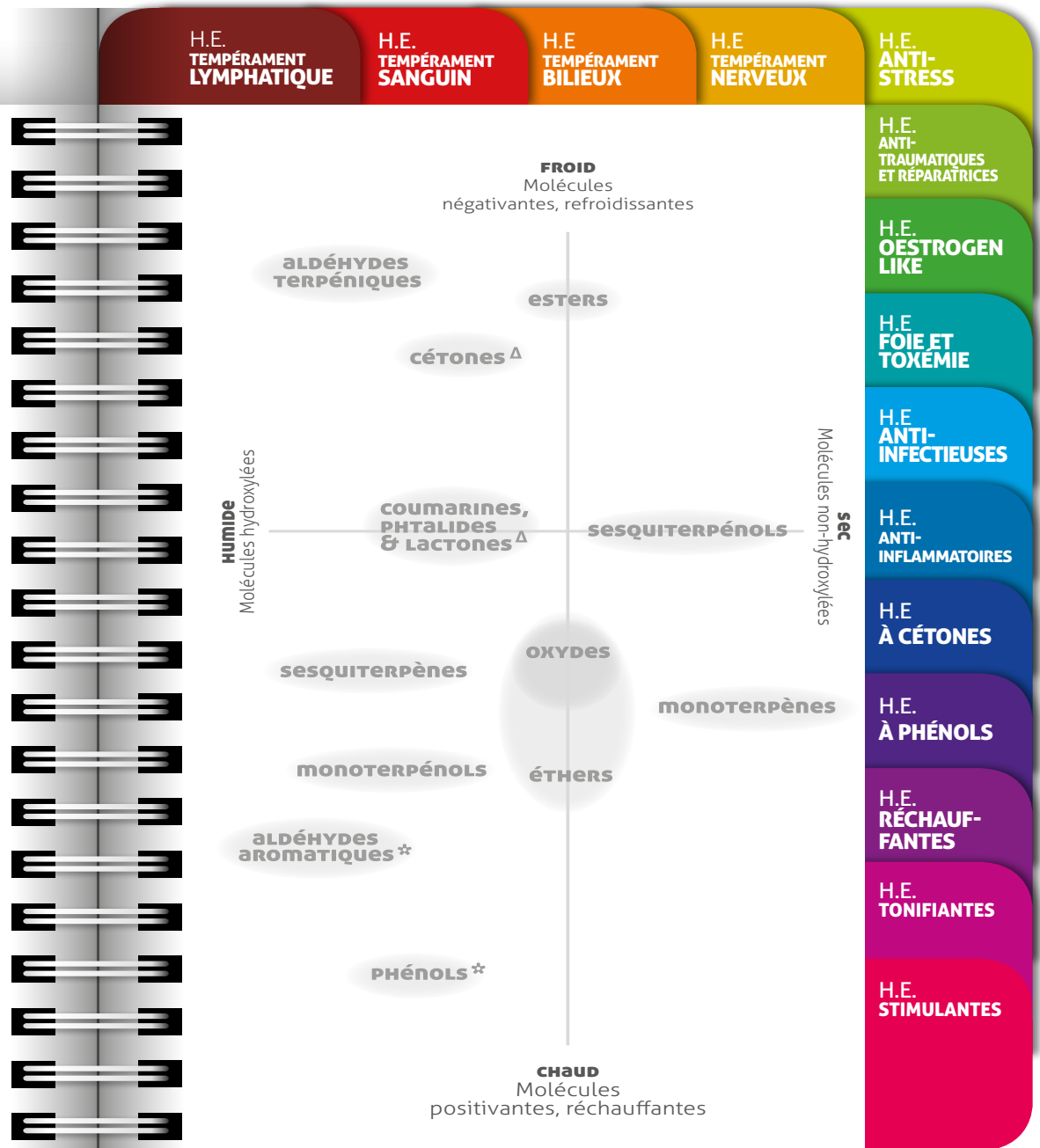
## CLASSIFICATION DES HUILES

### L'aromathérapie fonctionne selon la loi des contraires.

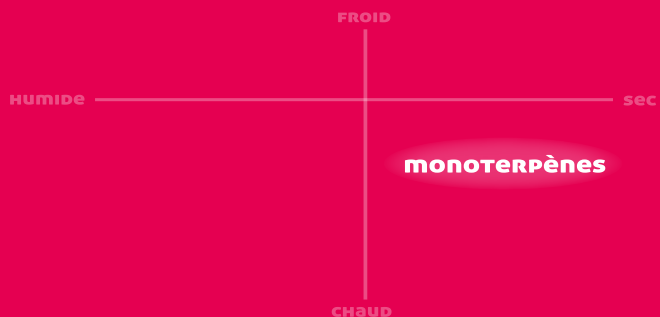
Les huiles sont classées selon leur degré d'oxygénation et leur charge électronique.

Pour une maladie « froide » ou un tempérament situé en haut du tableau, on choisira des huiles classées en bas du tableau. A l'inverse, pour une maladie chaude ou un tempérament situé en bas du tableau, on choisira des huiles répertoriées en haut du tableau.

- ★ huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques
- △ huile essentielle à cétones
- huile essentielle œstrogène like



### Classification



### Remarques

Les huiles essentielles stimulantes sont à réserver au tempérament lymphatique.

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

H.E.  
ANTI-TRAUMATIQUE  
ET RÉPARATRICE

H.E.  
ŒSTROGEN  
LIKE

H.E.  
FOIE ET  
TOXÉMIE

H.E.  
ANTI-  
INFECTIEUSES

H.E.  
ANTI-  
INFLAMMATOIRES

H.E.  
À CÉTONES

H.E.  
À PHÉNOLS

H.E.  
RÉCHAUF-  
FANTES

H.E.  
TONIFIANTES

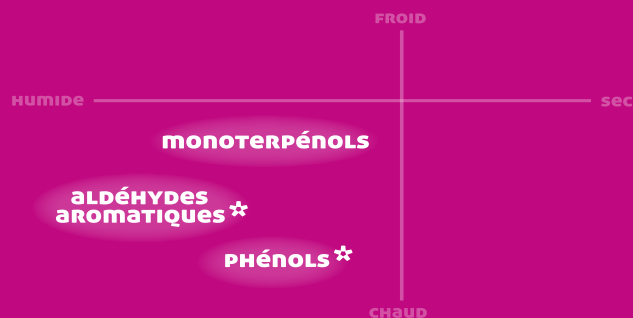
H.E.  
STIMULANTES

## Huiles essentielles **STIMULANTES**

HE *Picea mariana*  
HE *Pinus sylvestris*  
HE *Cupressus sempervirens* °

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques  
Δ huile essentielle à cétones  
° huile essentielle œstrogen like

## Classification



## Remarques

Les huiles essentielles tonifiantes sont à utiliser pour un tempérament nerveux.

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

H.E.  
ANTI-TRAUMATIQUE  
ET RÉPARATRICE

H.E.  
ŒSTROGEN  
LIKE

H.E.  
FOIE ET  
TOXÉMIE

H.E.  
ANTI-  
INFECTIEUSES

H.E.  
ANTI-  
INFLAMMATOIRES

H.E.  
À CÉTONES

H.E.  
À PHÉNOLS

H.E.  
RÉCHAUF-  
FANTES

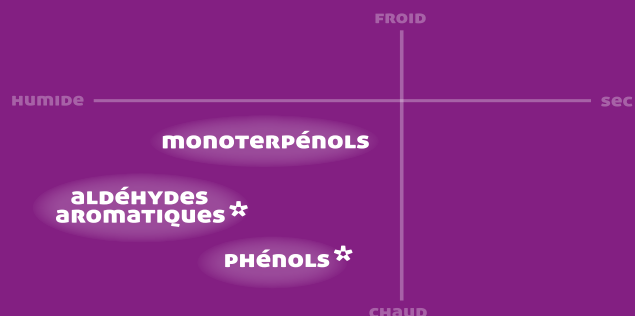
H.E.  
TONIFIANTES

## Huiles essentielles **TONIFIANTES**

- HE *Origanum majorana*
- HE *Origanum majorana* \* à thujanol
- HE *Thymus vulgaris* à linalol
- HE *Thymus vulgaris* à thujanol
- HE *Thymus vulgaris* à thymol \*
- HE *Cymbopogon martinii*
- HE *Satureja montana* \*
- HE *Thymus satureoides* à bornéol \*
- HE *Cinnamomum zeylanicum* \* (écorce)
- HE *Cinnamomum camphora* à cinéole

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques  
Δ huile essentielle à cétones  
o huile essentielle œstrogen like

## Classification



## Remarques

Les huiles essentielles avec une étoile « \* » sont des huiles essentielles à phénols ou aldéhydes aromatiques, se référer à l'onglet des phénols pour les précautions d'emploi.

A l'opposé, on trouve les huiles essentielles refroidissantes. Elles présentent une activité anti-inflammatoire à des degrés divers (cf. onglet).

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

H.E.  
ANTI-TRAUMATIQUE  
ET RÉPARATRICE

H.E.  
ŒSTROGEN  
LIKE

H.E.  
FOIE ET  
TOXÉMIE

H.E.  
ANTI-  
INFECTIEUSES

H.E.  
ANTI-  
INFLAMMATOIRES

H.E.  
À CÉTONES

H.E.  
À PHÉNOLS

H.E.  
RÉCHAUF-  
FANTES

## Huiles essentielles RÉCHAUFFANTES

Classées selon un ordre décroissant  
(la première est la plus réchauffante)

- HE *Origanum compactum* à carvacrol \*
- HE *Satureja montana* \*
- HE *Thymus vulgaris* à thymol \*
- HE *Cinnamomum zeylanicum* \* (écorce)
- HE *Thymus satureoides* \* à bornéol
- HE *Syzygium aromaticum* \* (= HE *Eugenia caryophyllus* -clou-)
- HE *Origanum majorana* à thujanol \*
- HE *Cymbopogon martinii*
- HE *Pelargonium X asperum* var. Bourbon
- HE *Origanum majorana*
- HE *Melaleuca alternifolia*
- HE *Cinnamomum camphora* à cinéole
- HE *Thymus vulagris* à thujanol
- HE *Thymus vulgaris* à linalol
- HE *Lavandula angustifolia*
- HE *Lavandula hybrida* clone super
- HE *Ocimum bacilicum* var. Basilicum

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques  
Δ huile essentielle à cétones  
o huile essentielle œstrogen like

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

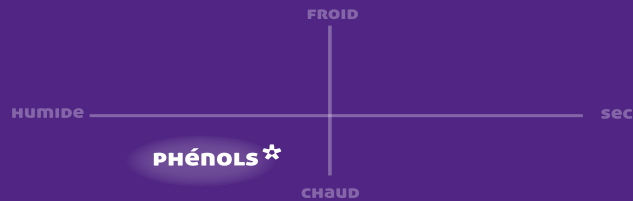
H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

### Classification



### Remarques

Les huiles essentielles à phénols \* sont toutes réchauffantes. Ne pas les utiliser pures, et surtout pas sur l'épi. L'épi correspond à un point d'intersection des méridiens Yang (chauds). L'apport excessif de chaleur sur ce point crée un déséquilibre de chaleur chez l'animal.

L'agressivité locale des phénols diminue en utilisant un excipient (gel neutre, ou mieux : huile grasse).

On peut les utiliser localement avec un excipient, ou sur des points spécifiques (équivalent de l'épi pour les phénols) : entre la vulve et l'anus ou bien sur le creux intérieur du jarret des pattes arrières, des deux côtés.

## Huiles essentielles à PHÉNOLS

HE *Thymus vulgaris* à thymol \*

HE *Thymus satureoides* \* à bornéol

HE *Satureja montana* \*

HE *Cinnamomum zeylanicum* \* (écorce)

HE *Syzygium aromaticum* \* (= HE *Eugenia caryophyllus* -clou-)

HE *Eucalyptus polybractea* \* à cryptone <sup>Δ</sup>

HE *Origanum compactum* à carvacrol \*

HE *Origanum majorana* \* à thujanol

H.E.  
ANTI-TRAUMATIQUE  
ET RÉPARATRICE

H.E.  
OESTROGEN  
LIKE

H.E.  
FOIE ET  
TOXÉMIE

H.E.  
ANTI-  
INFECTIEUSES

H.E.  
ANTI-  
INFLAMMATOIRES

H.E.  
À CÉTONES

H.E.  
À PHÉNOLS

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques

Δ huile essentielle à cétones

o huile essentielle œstrogen like

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

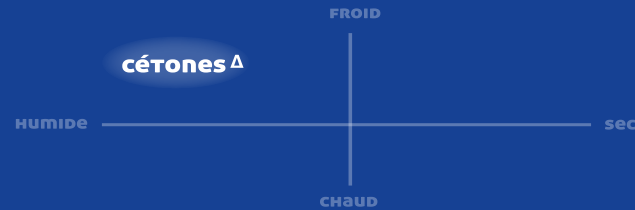
H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

### Classification



### Précautions

Les cétones <sup>Δ</sup> sont toxiques par effet cumulatif. Ces molécules sont abortives (à éviter pendant la gestation, surtout les 3 premiers mois). Elles sont également toxiques pour le système nerveux.

La toxicité des cétones diminue si on les emploie par voie externe.

### Doses à ne pas dépasser

Chez le veau  
Voie orale : 4 gouttes par jour  
Voie externe : 20 gouttes par jour

Chez la vache  
Voie orale : 20 gouttes par jour  
Voie externe : 100 gouttes par jour

## Huiles essentielles à cétones

- HE Rosmarinus officinalis à verbénone <sup>Δ</sup>
- HE Eucalyptus polybractea \* à cryptone <sup>Δ</sup>
- HE Helichrysum italicum <sup>Δ</sup>
- HE Leptospermum scoparium <sup>Δ</sup>
- HE Eucalyptus dives <sup>Δ</sup>
- HE Mentha piperita <sup>Δ°</sup>

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques  
<sup>Δ</sup> huile essentielle à cétones  
<sup>o</sup> huile essentielle œstrogen like

H.E.  
ANTI-TRAUMATIQUE  
ET RÉPARATRICE

H.E.  
OESTROGEN  
LIKE

H.E.  
FOIE ET  
TOXÉMIE

H.E.  
ANTI-  
INFECTIEUSES

H.E.  
ANTI-  
INFLAMMATOIRES

H.E.  
À CÉTONES



H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

H.E.  
ANTI-TRAUMATIQUE  
ET RÉPARATRICE

H.E.  
ŒSTROGEN  
LIKE

H.E.  
FOIE ET  
TOXÉMIE

H.E.  
ANTI-  
INFECTIEUSES

H.E.  
ANTI-  
INFLAMMATOIRES

### Précaution

Malgré leur activité anti-inflammatoire (donc refroidissante), certaines huiles essentielles peuvent engendrer une irritation locale. Dans ce cas, les diluer avec un excipient.

C'est le cas de :

HE Litsea citrata

HE Gaultheria procumbens

## Huiles essentielles

# ANTI- INFLAMMATOIRES ET RAFRAÎCHISSANTES

*Classées selon un ordre décroissant  
(la première est la plus anti-inflammatoire)*

HE Litsea citrata

HE Eucalyptus citriodora

HE Cymbopogon citratus

HE Leptospermum scoparium <sup>Δ</sup>

HE Gaultheria procumbens

HE Eucalyptus polybractea \* à cryptone <sup>Δ</sup>

HE Rosmarinus officinalis a verbénone <sup>Δ</sup>

HE Helichrysum italicum <sup>Δ</sup>

HE Chamaemelum nobile

HE Mentha piperita <sup>Δ°</sup>

HE Laurus nobilis

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques

Δ huile essentielle à cétones

o huile essentielle œstrogen like

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

H.E.  
ANTI-TRAUMATIQUE  
ET RÉPARATRICE

H.E.  
OESTROGEN  
LIKE

H.E.  
FOIE ET  
TOXÉMIE

H.E.  
ANTI-  
INFECTIEUSES

### Remarques

Huiles essentielles que l'on peut utiliser pour stimuler l'immunité :

HE *Origanum majorana* \* à thujanol  
HE *Thymus vulgaris* à thujanol  
HE *Cymbopogon martinii*  
HE *Origanum majorana*  
HE *Pelargonium X asperum* var. Bourbon  
HE *Melaleuca alternifolia*  
HE *Thymus saturoïdes* \*  
HE *Thymus vulgaris* à thymol \*  
HE Ravintsara  
HE *Satureja montana* \*  
HE *Origanum compactum* à carvacrol \*

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques  
Δ huile essentielle à cétones  
○ huile essentielle œstrogène like

## Huiles essentielles **anti-infectieuse**

Par ordre d'activité décroissante  
(la première est la plus anti-infectieuse)

HE *Cinnamomum zeylanicum* \* (*écorce*) (tous germes)  
HE *Thymus vulgaris* à thymol \* (tous germes)  
HE *Satureja montana* \* (tous germes)  
HE *Origanum compactum* à carvacrol \* (tous germes)  
HE *Syzygium aromaticum* \*  
(= HE *Eugenia caryophyllus* -clou-) (tous germes)  
HE *Thymus saturoïdes* \* (tous germes)  
HE *Litsea citrata* (Staphylocoques et Streptocoques)  
HE *Cymbopogon citratus* (Staphylocoques et Streptocoques)  
HE *Leptospermum scoparium* Δ  
(Staphylocoques et Streptocoques)  
HE *Origanum majorana* \* à thujanol  
(Staphylocoques et Streptocoques)  
HE *Cymbopogon martinii* (Staphylocoques et Streptocoques)  
HE *Chamaemelum nobile* (Staphylocoques)  
HE *Pelargonium X asperum* var. Bourbon  
(Staphylocoques)  
HE *Eucalyptus polybractea* \* à cryptone Δ  
(Staphylocoque doré)

Résultats issus des aromagrammes réalisés par l'Adage de 2009 à 2012.

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

H.E.  
ANTI-TRAUMATIQUE  
ET RÉPARATRICE

H.E.  
ŒSTROGEN  
LIKE

H.E.  
FOIE ET  
TOXÉMIE

### Remarques

Pour le foie, on peut aussi utiliser du chlorure de magnésium : 30g/L par jour par vache.

Ne pas dépasser 10 jours de cure pour bénéficier de l'effet stimulant immunitaire.

Attendre minimum 3 semaines entre chaque cure.

### A ne pas oublier

Énergétiquement, le foie est en lien avec les articulations, les sabots, les yeux, et l'acidité dans l'organisme.

## Huiles essentielles FOIE ET TOXÉMIE

*Travailler sur le foie*

**HE Rosmarinus officinalis à verbénone <sup>Δ</sup>**

**HE Daucus carota**

**HE Mentha piperita <sup>Δ °</sup>**

**HE Helichrysum italicum <sup>Δ</sup>**

**HE Thymus vulgaris à thujanol**

**HE Gaultheria procumbens**

*Gestion de la toxémie*

*(dans le cadre des mammites)*

**HE Leptospermum scoparium <sup>Δ</sup>**

**HE Rosmarinus officinalis à verbénone <sup>Δ</sup>**

**HE Mentha piperita <sup>Δ °</sup>**

**HE Helichrysum italicum <sup>Δ</sup>**

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques

Δ huile essentielle à cétones

° huile essentielle œstrogène like

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

H.E.  
ANTI-TRAUMATIQUE  
ET RÉPARATRICE

H.E.  
OESTROGEN  
LIKE

Remarques

Huiles à ne pas utiliser pendant la gestation.

Huiles essentielles

## œSTROGEN LIKE

HE *Salvia sclarea* ° (nerveux, sanguin)

HE *Cupressus sempervirens* ° (lymphatique)

HE *Melaleuca quinquenervia*  
à cinéole ° (lymphatique)

HE *Mentha piperita* Δ° (bilieux, sanguin)

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques  
Δ huile essentielle à cétones  
○ huile essentielle œstrogen like

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

H.E.  
ANTI-TRAUMATIQUE  
ET RÉPARATRICE

### Remarques

On pourra judicieusement associer ces huiles essentielles à l'huile grasse de Calophyllum inophyllum (huile qui est aussi réparatrice).

## Huiles essentielles **ANTI-TRAUMATIQUES ET RÉPARATRICES**

*Traumatisme physique*

**HE Helichrysum italicum** <sup>Δ</sup>

*Traumatisme nerveux*

**HE Chamaemelum nobile** (bilieux)

**HE Origanum majorana** (nerveux)

*Réparation des tissus*

**HE Helichrysum italicum** <sup>Δ</sup> (tous tissus)

**HE Laurus nobilis** (tissus nécrotiques)

**HE Pelargonium X asperum var. Bourbon**  
(peau, muqueuses, vaisseaux)

**HE Lavandula angustifolia**  
(peau, muqueuses, vaisseaux)

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques

Δ huile essentielle à cétones

o huile essentielle œstrogen like

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
LYMPHATIQUE

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

### Classification



### Familles moléculaires adaptées au tempérament lymphatique

Monoterpènes  
Oxydes  
Sesquiterpénols  
Monoterpénols  
Phénols\*

### Mots-clés correspondant au tempérament lymphatique

Adaptation  
Lenteur  
Soumission  
Vache « normale » 😊

## Huiles essentielles TEMPÉRAMENT LYMPHATIQUE

Par ordre de prévalence

HE Picea mariana  
HE Pinus sylvestris  
HE Cupressus sempervirens °  
HE Daucus carota  
HE Origanum majorana \* à thujanol  
HE Laurus nobilis  
HE Cinnamomum camphora à cinéole  
HE Melaleuca alternifolia  
HE Melaleuca quinquenervia à cinéole °  
HE Pogostemon cablin  
HE Eucalyptus dives  
HE Eucalyptus polybractea \* à cryptone Δ

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques  
Δ huile essentielle à cétones  
° huile essentielle œstrogen like

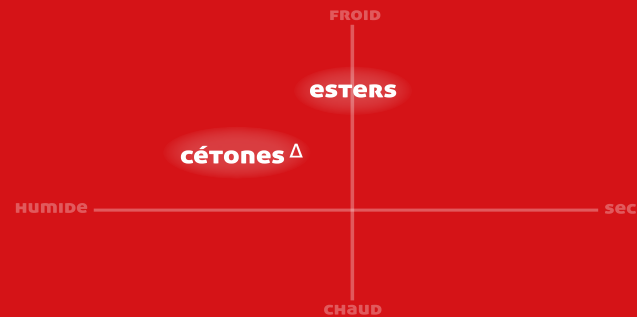
H.E.  
TEMPÉRAMENT  
SANGUIN

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E.  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

### Classification



### Familles moléculaires adaptées au tempérament sanguin

Cétones  $\Delta$   
Esters

### Mots-clés correspondant au tempérament sanguin

En groupe  
Joueuse  
Meneuse

## Huiles essentielles **TEMPÉRAMENT SANGUIN**

*Par ordre de prévalence*

HE *Helichrysum italicum*  $\Delta$   
HE *Lavandula angustifolia*  
HE *Lavandula hybrida clone super*  
HE *Salvia sclarea*  $\circ$   
HE *Chamaemelum nobile*  
HE *Rosmarinus officinalis* à verbénone  $\Delta$

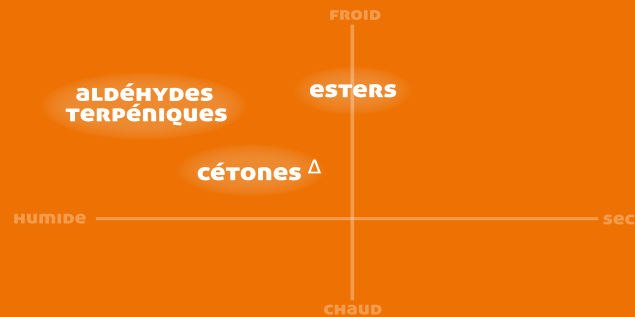
\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques  
 $\Delta$  huile essentielle à cétones  
 $\circ$  huile essentielle œstrogen like

H.E  
TEMPÉRAMENT  
BILIEUX

H.E  
TEMPÉRAMENT  
NERVEUX

H.E.  
ANTI-  
STRESS

### Classification



### Familles moléculaires adaptées au tempérament bilieux

Aldéhydes terpéniques  
Esters  
Cétones  $\Delta$

### Mots-clés correspondant au tempérament bilieux

Dominante  
« Méchante »  
Originale

## Huiles essentielles TEMPÉRAMENT BILIEUX

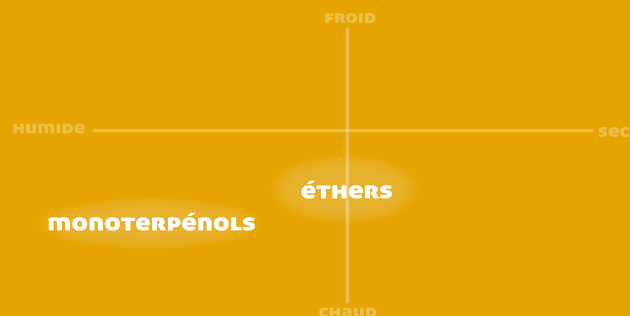
Par ordre de prévalence

HE *Litsea citrata*  
HE *Eucalyptus citriodora*  
HE *Rosmarinus officinalis* à verbénone  $\Delta$   
HE *Leptospermum scoparium*  $\Delta$   
HE *Cymbopogon citratus*  
HE *Chamaemelum nobile*

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques  
 $\Delta$  huile essentielle à cétones  
o huile essentielle œstrogen like



Classification



Familles moléculaires adaptées  
au tempérament nerveux

Monoterpénols  
Éthers

Mots-clés correspondant  
au tempérament nerveux

Peureuse  
Discrète  
Besoin de repères

## Huiles essentielles TEMPÉRAMENT NERVEUX

Par ordre de prévalence

HE *Origanum majorana*  
 HE *Origanum majorana* \* à thujanol  
 HE *Thymus vulgaris* à linalol  
 HE *Thymus vulgaris* à thujanol  
 HE *Cymbopogon martinii*  
 HE *Cinnamomum camphora* à cinéole  
 HE *Ocimum basilicum* var. *Basilicum*

\* huile essentielle à phénols ou aldéhydes aromatiques  
 Δ huile essentielle à cétones  
 o huile essentielle œstrogen like

*Remarques*

La gestion du stress sera différente selon le tempérament.  
Les animaux les plus sujets au stress sont les bilieux et les nerveux.

Pour les vaches bilieuses, il faut les calmer, les relaxer, alors que pour les nerveuses, il faut les tonifier (recharger le système nerveux).

## Huiles essentielles **ANTI-STRESS**

*Tempérament bilieux*

**HE Litsea citrata**

**HE Eucalyptus citriodora**

*Tempéraments bilieux et sanguin*

**HE Chamaemelum nobile**

*Tempérament bilieux-nerveux*

**HE Pelargonium X asperum var. Bourbon**

*Tempérament nerveux*

**HE Origanum majorana**

**HE Ocimum basilicum var. Basilicum**

En cas de rupture de stocks, voici un tableau de second choix (sachant que si vous avez la « bonne » huile, c'est quand même « vachement » mieux !)

Si je n'ai pas...	Je peux remplacer par...
HE Cymbopogon citratus	HE Litsea citrata
HE Cymbopogon martinii	HE Pelargonium X asperum var. Bourbon
HE Helichrysum italicum <sup>Δ</sup>	(HE Lavandula angustifolia)
HE Lavandula angustifolia	HE Lavandula hybrida clone super
HE Lavandula hybrida clone super	HE Lavandula angustifolia
HE Litsea citrata	HE Cymbopogon citratus
HE Melaleuca alternifolia	HE Origanum majorana
HE Origanum majorana	HE Melaleuca alternifolia
HE Picea mariana	HE Pinus Sylvestris
HE Pinus Sylvestris	HE Picea mariana
HE Satureja montana *	HE Thymus vulgaris à thymol *
HE Thymus vulgaris à thujanol	HE Origanum majorana * à thujanol
HE Thymus vulgaris à thymol *	HE Satureja montana *

## INDEX GÉNÉRAL DES HUILES ESSENTIELLES

LATIN	FRANÇAIS
HE Apium graveolens	Céleri
HE Chamaemelum nobile	Camomille romaine
HE Cinnamomum camphora à cinéole	Ravintsara
HE Cinnamomum zeylanicum *	Cannelle de Ceylan
HE Cupressus sempervirens °	Cyprès toujours vert
HE Cymbopogon citratus	Lemongrass
HE Cymbopogon martinii	Palmarosa
HE Daucus carota	Semences de carotte
HE Eucalyptus citriodora	Eucalyptus citronné

HE Eucalyptus polybractea * à cryptone <sup>Δ</sup>	Eucalyptus à feuilles multiples
HE Eucalyptus dives <sup>Δ</sup>	Eucalyptus mentholé
HE Gaultheria procumbens	Gaulthérie
HE Helichrysum italicum <sup>Δ</sup>	Hélichryse italienne, Immortelle
HE Laurus nobilis	Laurier noble
HE Lavandula angustifolia	Lavande vraie
HE Lavandula hybrida clone super	Lavande hybride clone super
HE Leptospermum scoparium <sup>Δ</sup>	Manuka
HE Litsea citrata	Litsée citronnée
HE Melaleuca alternifolia	Tea-Tree, Arbre à thé
HE Melaleuca quinquenervia à cinéole <sup>Δ</sup>	Niaouli à cinéole
HE Mentha piperita <sup>Δ</sup> *	Menthe poivrée
HE Ocimum basilicum var. Basilicum	Basilic tropical
HE Origanum compactum à carvacrol *	Origan à inflorescences compactes
HE Origanum majorana	Marjolaine à coquille
HE Origanum majorana * à thujanol	Marjolaine à thujanol
HE Pelargonium X asperum var. Bourbon	Géranium Bourbon
HE Peumus boldus	Boldo
HE Picea mariana	Épinette noire
HE Pinus sylvestris	Pin sylvestre
HE Pogostemon cablin	Patchouli
HE Rosmarinus officinalis à verbénone <sup>Δ</sup>	Romarin à verbénone
HE Salvia sclarea °	Sauge sclérée
HE Satureja montana *	Sarriette des montagnes
HE Syzygium aromaticum *	Clou de girofle (aussi HE Eugenia caryophyllus -clou-)
HE Thymus satureoides à bornéol *	Thym blanc à bornéol
HE Thymus vulgaris à linalol	Thym vulgaire à linalol
HE Thymus vulgaris à thujanol	Thym vulgaire à thujanol
HE Thymus vulgaris à thymol *	Thym vulgaire à thymol



**mes HUILES  
L'essentiel**



AGRICULTURE DURABLE  
PAR L'AUTONOMIE, LA GESTION  
ET L'ENVIRONNEMENT

[www.adage35.org](http://www.adage35.org)