

# MON GUIDE DE SOIN NATUREL QUOTIDIEN

*Aux huiles essentielles*



# Soin naturel

Je prends soin de  
moi au quotidien



---

# Sommaire

---

- |                                    |           |   |           |
|------------------------------------|-----------|---|-----------|
| • <b>Pour le bain et la douche</b> | <b>3</b>  | • <b>Aroma et crème de soin quotidien</b>   | <b>21</b> |
| • <b>Soins du corps</b>            | <b>14</b> | • <b>Ma trousse des 4 saisons</b>           | <b>29</b> |
| ◦ <b>Gommage</b>                   | <b>15</b> |   |           |
| ◦ <b>Soins des pieds</b>           | <b>16</b> |   |           |
| ◦ <b>Soins du visage</b>           | <b>20</b> | • <b>Pour les diffusions dans la maison</b> | <b>36</b> |

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## BIENFAITS DE L'HUILE ESSENTIELLE

Les huiles essentielles sont des produits naturels et biologiques qui peuvent être utilisés de différentes manières. Ils sont utilisés comme alternative aux produits chimiques et peuvent être utilisés à diverses fins telles que l'aromathérapie, les produits de bain et de douche, les nettoyants ménagers, etc...

Les huiles essentielles sont utilisées depuis des siècles à des fins thérapeutiques.

Ils peuvent vous aider avec votre humeur, votre clarté mentale, la qualité de votre sommeil, la santé de votre peau, votre santé digestive, votre santé respiratoire, ou toute autre affection que vous pourriez avoir.

Les huiles essentielles sont également excellentes pour votre bien-être émotionnel, c'est pourquoi elles sont si populaires parmi les personnes qui les utilisent régulièrement.

Les huiles essentielles se sont également avérées excellentes pour notre environnement, car elles ne contiennent aucune substance toxique, qui pourrait nuire à l'environnement ou à la faune qui les entoure.

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## RECETTES POUR FAIRE SON GEL DOUCHE

### TONUS GÉNÉRALES / CIRCULATOIRES



### Huile essentielle

- Mandarine
- citron

### Utilisation

- Pour 100ml de gel lavant neutre
  - 10 gouttes d'huile essentielle de Mandarin
  - 10 gouttes d'huile essentielle de Citron
- Faire le mélange dans le contenant, secouez
- Enjoy it
- Rincez vous abondamment terminez par un jet frais sur les pieds

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## RECETTES POUR FAIRE SON GEL DOUCHE

### ANTI-STRESS



### Huile essentielle

- Bergamote
- lavande officinale

### Utilisation

- Pour 100Ml de gel lavant neutre
- 10 gouttes d'huile essentielle de Bergamote
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale
- Faire le mélange dans le contenant, secouez
- Enjoy it
- Rincez vous abondamment terminez par un jet frais sur les pieds

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## RECETTES POUR FAIRE SON GEL DOUCHE

### MIEUX RESPIRER



### Huile essentielle

- Eucalyptus radié
- Pin sylvestre

### Utilisation

- Pour 100ml de gel lavant neutre
- 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié
- 10 gouttes d'huile essentielle de Pin sylvestre
- Faire le mélange dans le contenant, secouez
- Enjoy it
- Rincez vous abondamment terminez par un jet frais sur les pieds

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## RECETTES POUR FAIRE SON GEL DOUCHE

### SOIN DE LA PEAU



### Huile essentielle

- Bois de hô
- Bois de rose
- Géranium rosat

### Utilisation

- Pour 100ml de gel lavant neutre
- 8 gouttes d'huile essentielle de Bois de hô
- 8 gouttes d'huile essentielle de Bois de rose
- 4 gouttes d'huile essentielle de Géranium rosat
- Faire le mélange dans le contenant, secouez
- Enjoy it
- Rincez vous abondamment terminez par un jet frais sur les pieds

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## RECETTES POUR FAIRE SON GEL DOUCHE



## CONTRE LES RHUMES



### Huile essentielle

- Ravintsara
- Saro

### Utilisation

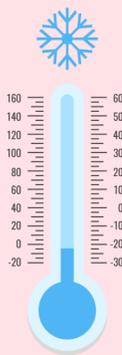
- Pour 100Ml de gel lavant neutre
- 10 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara
- 10 gouttes d'huile essentielle de Saro
- Faire le mélange dans le contenant, secouez
- Enjoy it
- Rincez vous abondamment terminez par un jet frais sur les pieds

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## RECETTES POUR FAIRE SON GEL DOUCHE



### RAFRAÎCHISSANT



### Huile essentielle

- Menthe poivrée

### Utilisation

- 20 gouttes d'huile essentielle pour 100ML de gel lavant neutre
- Faire le mélange dans le contenant, secouez
- Enjoy it
- Rincez vous abondamment terminez par un jet frais sur les pieds

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## RECETTES POUR FAIRE SON GEL DOUCHE



## POUR LA CIRCULATION SANGUINE



### Huile essentielle

- Mandarine
- Citron

### Utilisation

- Pour 100Ml de gel lavant neutre
- 10 gouttes d'huile essentielle de Mandarin
- 10 gouttes d'huile essentielle de Citron
- Faire le mélange dans le contenant, secouez
- Enjoy it
- Rincez vous abondamment terminez par un jet frais sur les pieds

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## RECETTES POUR FAIRE SON GEL DOUCHE

### ANTI-COURBATURE



### Huile essentielle

- Eucalyptus citronné
- Romarin à camphre

### Utilisation

- Pour 100Ml de gel lavant neutre
- 10 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin à camphre
- Faire le mélange dans le contenant, secouez
- Enjoy it
- Rincez vous abondamment terminez par un jet frais sur les pieds

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## RECETTES POUR FAIRE SON GEL DOUCHE

### DYNAMIQUE / BOOST



### Huile essentielle

- Romarin à cinéole
- Menthe poivrée

### Utilisation

- Pour 100Ml de gel lavant neutre
- 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin à cinéole
- 10 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée
- Faire le mélange dans le contenant, secouez
- Enjoy it
- Rincez vous abondamment terminez par un jet frais sur les pieds

# HUILE ESSENTIELLE POUR LE BAIN ET LA DOUCHE

## RECETTES POUR FAIRE SON GEL DOUCHE

### ANTI-CELLULITE



### Huile essentielle

- Cèdre de l'Atlas
- Pamplemousse

### Utilisation

- Pour 100Ml de gel lavant neutre
- 10 gouttes d'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas
- 10 gouttes d'huile essentielle de Pamplemousse
- Faire le mélange dans le contenant, secouez
- Enjoy it
- Rincez vous abondamment terminez par un jet frais sur les pieds

# LES HUILES ESSENTIELLES POUR LES SOINS DU CORPS

## L'USAGE DES HUILES ESSENTIELLES POUR LE CORPS

Les huiles essentielles sont utilisées de diverses manières pour la beauté, et les soins du corps.

Ils peuvent être utilisés pour fabriquer des bombes de bain, des masques faciaux, des baumes à lèvres et bien d'autres.

Les huiles essentielles, peuvent également être utilisées pour les soins capillaires naturels, ainsi que pour les soins de la peau.

Ils sont souvent utilisés à la place de produits, chargés de produits chimiques, qui contiennent souvent des ingrédients nocifs tels que les sulfates, et le laurylsulfate de sodium.

Voyons dans les pages suivantes, quelques usages des huiles essentielles pour vos soins du corps.

# LES HUILES ESSENTIELLES POUR LES SOINS DU CORPS

## GOMMAGE DU CORPS



### Les ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de marc de café
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale de noix de coco : vertus adoucissante & hydratante
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'amande douce : vertus assouplissante & nourrissante
- 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse : c'est un actif décongestionnant

# LES HUILES ESSENTIELLES POUR LES SOINS DU CORPS

## SOINS POUR LES PIEDS

### BAIN DE PIEDS RELAXANT



#### Les ingrédients :

- Prendre une bassine d'eau tiède
- Mettre 1 cuillère à soupe de lait
- 4 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 2 gouttes d'huile essentielle litsée citronnée

# LES HUILES ESSENTIELLES POUR LES SOINS DU CORPS

## SOINS POUR LES PIEDS

### BAIN DE PIEDS DÉCONTRACTANT



#### Les ingrédients :

- Prendre une bassine d'eau tiède
- 1 poignée de sel de mer
- 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie couchée
- 2 gouttes d'huile essentielle de Térébenthine
- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie

# LES HUILES ESSENTIELLES POUR LES SOINS DU CORPS

## SOINS POUR LES PIEDS

### BAIN DE PIEDS TONIFIANT



#### Les ingrédients :

- Prendre une bassine d'eau froide
- 1 poignée de sel de mer
- 2 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée
- 2 gouttes d'huile essentielle de Gingembre
- 2 gouttes d'huile essentielle de Patchouli

# LES HUILES ESSENTIELLES POUR LES SOINS DU CORPS

## SOINS POUR LES PIEDS

### BAIN DE PIEDS ANTI TRANSPIRANT ET ASSAINISSANT



#### Les ingrédients :

- Prendre une bassine d'eau tiède
- 1 poignée de sel de mer
- 2 gouttes d'huile essentielle de Sauge sclarée
- 2 gouttes d'huile essentielle de Géranium d'Egypte
- 2 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa

# LES HUILES ESSENTIELLES POUR LES SOINS DU CORPS

## SOINS POUR LE VISAGE



### Les ingrédients :

- Dans un bol, mettez l'équivalent d'une cuillère à soupe de marc de café, ou 2 capsules de café usées
- On peut également mettre du miel si on souhaite avoir un gommage plus fort
- Ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive ou autre huile végétale pour votre besoin
- Ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree
- Appliquez sur le visage et massez doucement
- Rincez avec douceur, et le tour est joué

# AROMA ET CRÈME DE SOIN AU QUOTIDIEN

## L'AROMA

*L'aroma est une forme de soin alternative qui existe depuis des siècles.  
C'est l'utilisation d'huiles essentielles pour améliorer l'humeur et la santé.*

*Les huiles essentielles sont extraites de plantes et d'autres sources aromatiques, comme les fleurs, les herbes, l'écorce et les racines.*

*Dans les pages suivantes, nous allons voir quelques recettes aroma pour des crèmes de soin.*



# AROMA ET CRÈME DE SOIN AU QUOTIDIEN

## PEAU GRASSE



### Ce dont j'ai besoin

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de : lavande officinale, citron, géranium rosat
- 1 dose de crème hydratante

### Utilisation

- J'asperge mon visage d'eau fraîche
- Je me sèche délicatement
- Je verse ma dose de crème hydratante dans ma main, j'ajoute les gouttes d'huile essentielle nécessaire
- Je mélange du bout des doigts, puis j'applique délicatement sur ma peau, en faisant bien attention aux yeux

# AROMA ET CRÈME DE SOIN AU QUOTIDIEN

PEAU SÈCHE



## Ce dont j'ai besoin

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de : Bois de Hô, camomille romaine, rose de Damas
- 1 dose de crème hydratante

## Utilisation

- J'asperge mon visage d'eau fraîche
- Je me sèche délicatement
- Je verse ma dose de crème hydratante dans ma main, j'ajoute les gouttes d'huile essentielle nécessaire
- Je mélange du bout des doigts, puis j'applique délicatement sur ma peau, en faisant bien attention aux yeux

# AROMA ET CRÈME DE SOIN AU QUOTIDIEN

AUTOBRONZANTE



## Ce dont j'ai besoin

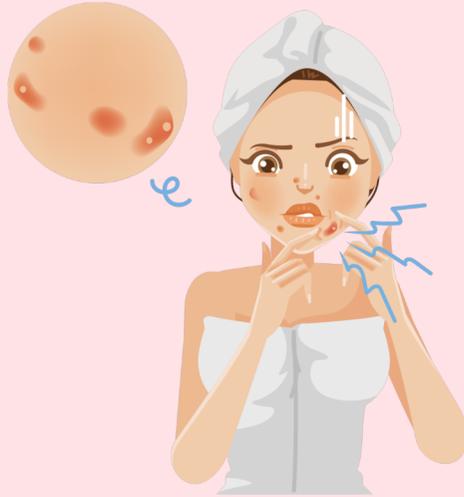
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de : carotte, bergamote

## Utilisation

- J'asperge mon visage d'eau fraîche
- Je me sèche délicatement
- Je verse ma dose de crème hydratante dans ma main, j'ajoute les gouttes d'huile essentielle nécessaire
- Je mélange du bout des doigts, puis j'applique délicatement sur ma peau, en faisant bien attention aux yeux

# AROMA ET CRÈME DE SOIN AU QUOTIDIEN

ACNÉ



## Ce dont j'ai besoin

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de : arbre à thé, romarin à verbénone, laurier noble

## Utilisation

- J'asperge mon visage d'eau fraîche
- Je me sèche délicatement
- Je verse ma dose de crème hydratante dans ma main, j'ajoute les gouttes d'huile essentielle nécessaire
- Je mélange du bout des doigts, puis j'applique délicatement sur ma peau, en faisant bien attention aux yeux

# AROMA ET CRÈME DE SOIN AU QUOTIDIEN

ANTI-ÂGE



## Ce dont j'ai besoin

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de : myrte vert, giroflier, rose de Damas

## Utilisation

- J'asperge mon visage d'eau fraîche
- Je me sèche délicatement
- Je verse ma dose de crème hydratante dans ma main, j'ajoute les gouttes d'huile essentielle nécessaire
- Je mélange du bout des doigts, puis j'applique délicatement sur ma peau, en faisant bien attention aux yeux

# AROMA ET CRÈME DE SOIN AU QUOTIDIEN

## ANTIRIDES



### Ce dont j'ai besoin

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de : géranium rosat, ciste ladanifère, rose de Damas

### Utilisation

- J'asperge mon visage d'eau fraîche
- Je me sèche délicatement
- Je verse ma dose de crème hydratante dans ma main, j'ajoute les gouttes d'huile essentielle nécessaire
- Je mélange du bout des doigts, puis j'applique délicatement sur ma peau, en faisant bien attention aux yeux

# AROMA ET CRÈME DE SOIN AU QUOTIDIEN

## ANTITACHES



### Ce dont j'ai besoin

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de : livèche, céleri, citron

### Utilisation

- J'asperge mon visage d'eau fraîche
- Je me sèche délicatement
- Je verse ma dose de crème hydratante dans ma main, j'ajoute les gouttes d'huile essentielle nécessaire
- Je mélange du bout des doigts, puis j'applique délicatement sur ma peau, en faisant bien attention aux yeux

# HUILE ESSENTIELLE

## MA TROUSSE DES 4 SAISONS

### L'HUILE ESSENTIELLE

Les huiles essentielles sont des produits naturels et purs qui peuvent être utilisés à différentes fins. Les gens les utilisent pour améliorer leur bien-être et parfumer leur maison.

Ils peuvent également être utilisés comme une alternative naturelle aux nettoyants chimiques, ce qui est idéal pour les personnes allergiques ou sensibles. Les huiles essentielles sont également utilisées en aromathérapie, ce qui aide les gens à se détendre.

Les huiles essentielles sont fabriquées à partir de plantes et proviennent généralement des graines, de l'écorce, des racines ou des fleurs de la plante.

Ils sont extraits par distillation à la vapeur ou pressage à froid, puis mélangés à une huile de support comme l'huile de noix de coco ou l'huile de jojoba et autres.

# HUILE ESSENTIELLE

## MA TROUSSE DES 4 SAISONS

### UTILISATIONS DES HUILES ESSENTIELLES POUR LES DIFFÉRENTES SAISONS

Les huiles essentielles sont l'une des premières choses que les gens devraient commencer à stocker chez eux pour rester en meilleure santé selon les saisons.

Les changements de saisons, peuvent être mouvementés. Nous sommes occupés à faire des courses, à passer du temps avec notre famille et à trouver le temps d'aller travailler.

C'est pourquoi nous avons besoin de produits aux multiples bienfaits, comme des huiles essentielles ! Ils peuvent aider à transformer votre espace en un petit havre de bien-être pendant ces mois froids à venir par exemples.

Piqûre de rappel importante, ces huiles essentielles sont à utiliser soit par diffusion en respectant les doses de votre diffuseur, soit en appliquant sur la peau en mélangeant avec une huile végétale, soit dans votre bain.

*Pas plus de 2 gouttes pour la peau.*

# HUILE ESSENTIELLE MA TROUSSE DES 4 SAISONS

## HUILE ESSENTIELLE DE CITRON



### Utile pour :

- Foie au supplice
- Gueule de bois
- Troubles digestifs
- Purification de l'air

# HUILE ESSENTIELLE MA TROUSSE DES 4 SAISONS

## HE THYM À LINALOL



Utile pour :

- Antiseptique respiratoire

# HUILE ESSENTIELLE MA TROUSSE DES 4 SAISONS

## HE CAMOMILLE ROMAINE



Utile pour :

- Relaxation
- Sommeil
- Stop anxiété

# HUILE ESSENTIELLE MA TROUSSE DES 4 SAISONS

## LE GÉRANIUM ROSAT



Utile pour :

- Peau en déroute

# HUILE ESSENTIELLE MA TROUSSE DES 4 SAISONS

HE RAVINTSARA



Utile pour :

- *Anti-microbe*

# QUELLES HUILES ESSENTIELLES POUR DIFFUSER DANS LA MAISON ?

## LA DIFFUSION D'HUILES ESSENTIELLES

Quelles huiles essentielles sont les meilleures pour la qualité de l'air intérieur ?

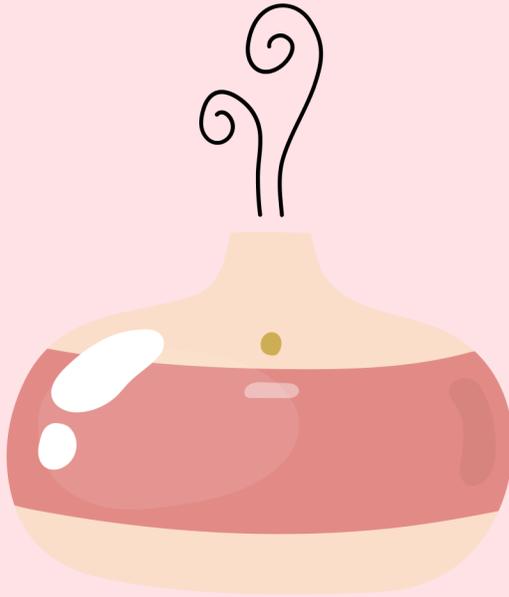
Apprenez à donner une bonne odeur à votre maison sans produits chimiques toxiques ni parfums dangereux.

Quelques principes d'utilisations :

- Lisez attentivement le mode d'emploi de votre diffuseur
- Prévoyez 9 gouttes pour 30 minutes de diffusion dans une pièce de 15m<sup>2</sup> ( sauf indication contraire de la notice )
- Vous pouvez utiliser 9 gouttes de la même huile, ou un mélange de plusieurs huiles
- Au bout de 30 minutes, vérifiez que le diffuseur soit arrêté et aérez la pièce
- Vous pouvez utiliser jusqu'à 3 diffusions par jour en cas d'épidémie, sinon une seule suffit

# QUELLES HUILES ESSENTIELLES POUR DIFFUSER DANS LA MAISON ?

ASSAINIR UNE PIÈCE EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE

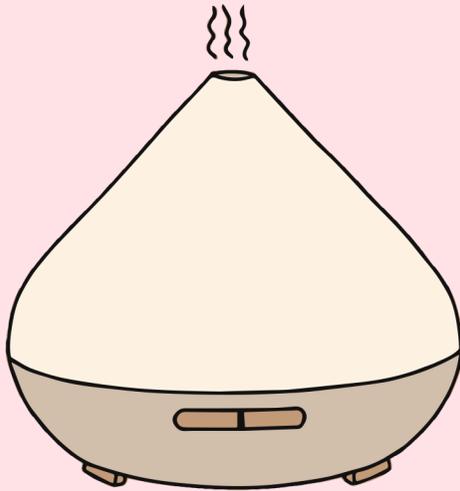


Huiles essentielles:

- Ravintsara
- Bois de Hô
- Pin sylvestre

# QUELLES HUILES ESSENTIELLES POUR DIFFUSER DANS LA MAISON ?

STIMULANTES

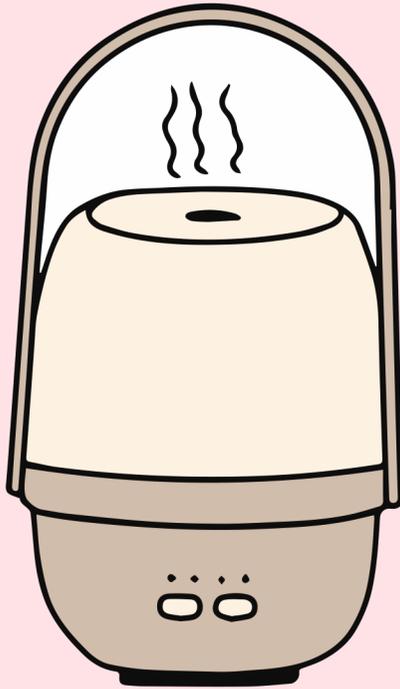


Huiles essentielles:

- Pin sylvestre
- Menthe poivrée
- Romarin à cinéole

# QUELLES HUILES ESSENTIELLES POUR DIFFUSER DANS LA MAISON ?

ANTI-ODEURS

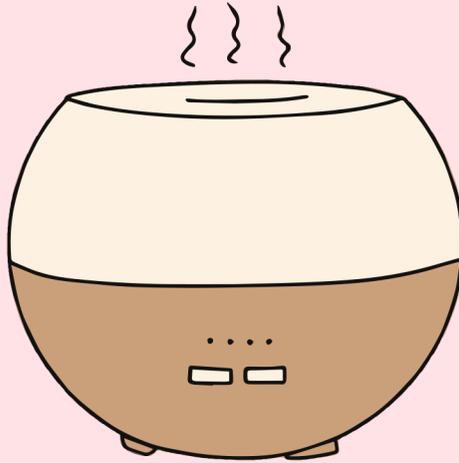


Huiles essentielles:

- Eucalyptus radié
- Citron
- Géranium rosat

# QUELLES HUILES ESSENTIELLES POUR DIFFUSER DANS LA MAISON ?

CALMANTES



Huiles essentielles:

- Lavande officinale
- Orange douce

Je tiens à remercier chacun de vous d'avoir pris le temps de lire ce livre sur les huiles essentielles et leur usage au quotidien. J'espère que vous avez appris de nouvelles choses et que vous êtes maintenant en mesure de mieux utiliser ces précieux remèdes naturels dans votre vie quotidienne.

Je suis reconnaissant envers tous ceux qui m'ont soutenu dans l'écriture de ce guide. Je suis également reconnaissant envers tous ceux qui m'ont partagé leurs connaissances et leur expérience avec les huiles essentielles.

Enfin, je tiens à remercier tous ceux qui ont acheté ce livre et qui ont pris le temps de le lire. Votre soutien et votre intérêt pour les huiles essentielles sont très précieux pour moi. Je suis heureux de pouvoir partager mes connaissances et mon amour pour ces remèdes naturels avec vous.

Je vous souhaite une vie pleine de santé et de bien-être, et j'espère que vous continuerez à utiliser les huiles essentielles de manière sûre et efficace dans votre vie quotidienne.

Merci encore de votre soutien et de votre intérêt pour mon livre.

Cordialement,



Merci

# Life is good

VOUS POUVEZ ME SUIVRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



AVI BIEN ÊTRE



AVI BIEN ETRE



AVI MOTIONS



AVI MOTIONS



