



Huiles essentielles

15
astuces
pratiques
pour
usage
quotidien



Découvrez la polyvalence des huiles essentielles

Que vous débutiez ou que vous cherchiez de nouvelles façons d'intégrer les huiles essentielles à votre routine, ce guide regorge d'idées créatives et d'astuces pratiques pour vous aider à tirer le meilleur parti de ces puissants extraits naturels.



Éliminez les toxines de votre quotidien

Les produits conventionnels — désodorisants, bougies parfumées, sels de bain, produits de nettoyage, et cosmétiques — introduisent souvent des composés indésirables et nocifs dans votre environnement par inhalation ou absorption cutanée. En choisissant des huiles essentielles naturelles, en particulier des huiles 100 % pures (car beaucoup sur le marché sont frelatées), vous éliminez ce risque, offrant une alternative plus sûre et plus naturelle qui donne la priorité à votre santé et à votre bien-être.

**Ce que vous ne pouvez pas
voir peut vous faire du
mal, surtout quand c'est
synthétique!**

Améliorez votre espace

La diffusion est l'un des moyens les plus populaires et les plus efficaces de profiter des bienfaits des huiles essentielles. En ajoutant quelques gouttes de votre huile essentielle préférée à un diffuseur, vous pouvez facilement transformer n'importe quelle pièce selon l'ambiance désirée, qu'elle soit calme et relaxante, énergisante, ou exaltante. Cette pratique simple remplit non seulement votre espace de parfums agréables, mais crée également une atmosphère qui améliore votre bien-être et votre état émotionnel.

Comment :

Ajoutez quelques gouttes de votre huile essentielle préférée dans un diffuseur.

Bienfait :

Transforme instantanément n'importe quelle pièce, créant une atmosphère apaisante qui améliore l'humeur et le bien-être.

Types de diffuseurs



Diffuseurs à ultrasons

Utilise de l'eau et des ondes ultrasoniques pour disperser une fine brume.



Diffuseur par nébulisation

Libère des huiles essentielles sans eau, offrant un arôme plus concentré.

Vaporisateurs d'ambiance faits maison

Créez une atmosphère fraîche et accueillante dans votre maison en créant vos propres vaporisateurs d'ambiance naturels avec des huiles essentielles, idéaux pour le salon, la cuisine, la salle de bain, la voiture, et plus encore.



Attention :

Assurez-vous de diriger votre vaporisateur vers le haut, en évitant le contact direct avec les personnes, les enfants, les animaux, les vêtements, les meubles, les appareils électroniques, et les surfaces poreuses.

Ingrédients

- 1 vaporisateur
- 1 tasse (250 mL) d'eau
- 10 gouttes d'huile essentielle ou votre mélange préféré

Comment :

Mélangez les ingrédients dans le vaporisateur, agitez bien, et vaporisez pour rafraîchir instantanément n'importe quelle pièce.

Conseils pratiques :

Agiter avant chaque utilisation pour vous assurer que les huiles soient bien mélangées.

Prévenir la propagation des microbes grâce à une hygiène naturelle des mains

Maintenir l'hygiène des mains est essentiel, et créer votre propre désinfectant pour les mains avec des huiles essentielles vous permet de personnaliser ses ingrédients en fonction de vos préférences, tout en évitant les composés nocifs présents dans de nombreux produits commerciaux.

Ingrédients du désinfectant à main

- 60 mL d'alcool : Utilisez-en un à haute teneur en alcool tel que l'alcool isopropylique (pureté de 99 %)
- 30 mL d'huile de support : Choisissez une huile hydratante comme l'huile de jojoba ou d'amande pour aider à prévenir la sécheresse cutanée
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale : Ajoute un parfum agréable et apaisant
- 6 gouttes d'huile essentielle de citron : Offre un parfum frais et exaltant
- 5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé : Contribue à un arôme propre et vif



Comment :

Mélanger tous les ingrédients dans un vaporisateur, agiter avant utilisation, et appliquer sur les mains au besoin. Éviter tout contact avec les yeux et de toucher vos yeux par la suite.

Créer des produits de nettoyage écologiques

Exploitez la puissance des huiles essentielles pour créer vos propres solutions de nettoyage écologiques et réduire la dépendance aux produits de nettoyage commerciaux synthétiques. Ces nettoyeurs naturels sont efficaces, sans danger pour votre maison, et laissent un parfum agréable.



Attention :

Assurez-vous d'éviter tout contact direct avec les personnes, les enfants, les animaux, les vêtements, les appareils électroniques, et les surfaces poreuses.

Ingrédients du nettoyeur tout usage

- 1 tasse (250 mL) de savon liquide naturel
- 1 tasse (250 mL) de vinaigre
- 10 à 15 gouttes d'huiles essentielles (par exemple, arbre à thé, citron, lavande officinale)

Comment :

Mélangez tous les ingrédients dans un vaporisateur, agitez bien, et utilisez-le pour nettoyer les surfaces, les planchers, et plus encore.

Rafrachissez votre linge

Imprégnez votre linge d'un parfum naturel et frais en utilisant des huiles essentielles sur des boules de séchage en coton. Cette méthode simple permet à vos vêtements de sentir incroyablement bon sans utiliser de produits synthétiques agressifs présents dans les feuilles de séchage traditionnelles.

Ingédients du rafraichisseur de lessive

- 3 à 4 boules de coton
- 10 gouttes de votre mélange d'huiles essentielles préféré (par exemple, lavande officinale, agrumes, ou eucalyptus)
- Un petit contenant ou un sac pour ranger les boules de coton

Comment :

Déposez les huiles essentielles sur les boules de coton, laissez-les reposer quelques minutes pour absorber l'huile, puis mettez-les dans la sècheuse. Laissez les boules de coton cultiver avec votre linge pour un parfum naturellement frais à chaque brassée !



Attention :

Assurez-vous que les boules de coton ont absorbé l'huile pour éviter de tacher les vêtements. Placez-les soigneusement dans le tambour de la sècheuse et évitez tout contact direct avec l'élément chauffant.

Gardez vos poubelles fraîches

Neutralisez facilement les odeurs dans votre poubelle en ajoutant une goutte d'huile essentielle sur un coton chaque fois que vous changez le sac poubelle. Cette méthode naturelle permet d'enrayer les odeurs désagréables sans avoir recours à des assainisseurs d'air synthétiques.



Attention :

Assurez-vous de ne pas verser d'huile essentielle directement sur la poubelle pour éviter les taches.

Ingrédients du désodorisant pour poubelles

- 1 boule de coton
- 5 gouttes de votre huile essentielle préférée (par exemple, citron, menthe poivrée, ou lavande officinale)

Comment :

Déposez une goutte d'huile essentielle sur un morceau de coton et placez-le au fond de votre poubelle avant d'y insérer un nouveau sac poubelle. Profitez d'une poubelle qui sent plus propre chaque fois que vous sortez les poubelles !

Désodorisant à chaussures maison

Gardez vos souliers au frais grâce à une simple astuce à base d'huile essentielle! En ajoutant quelques gouttes de vos huiles préférées sur des boules de coton, vous pouvez créer un parfum agréable qui dure. Parfait pour les souliers, les bottes, ou même les patins de hockey.

Ingrédients du désodorisant pour chaussures

- Boules de coton
- 5 à 10 gouttes d'huile essentielle (choisissez votre parfum préféré)

Comment :

Ajoutez les huiles essentielles aux boules de coton, placez-les à l'intérieur de vos chaussures, et laissez-les agir toute la nuit. Le matin, vos souliers auront un arôme frais et accueillant.



Conseil :

Ça fonctionne aussi très bien pour ranger vos chaussures hors saison : ajoutez simplement les boules de coton à vos chaussures d'hiver ou d'été pour un parfum agréable quand vous les sortez!

Revitalisez vos pieds avec un bain de pieds apaisant

Offrez à vos pieds une expérience de pédicure relaxante et rafraîchissante avec un simple bain de pieds. Ce traitement facile combine le pouvoir nettoyant de l'huile d'arbre à thé et du miel et est parfait pour apaiser les pieds fatigués et même aider à combattre la mycose des ongles.



Conseil :

Assurez-vous de bien laver le bol après chaque utilisation pour éviter toute accumulation d'huile ou de miel.

Ingrédients du bain de pieds

- 1 bol d'eau tiède
- 5 à 10 gouttes d'huile d'arbre à thé
- 1 cuillerée à soupe de miel

Comment :

Mélangez l'huile d'arbre à thé et le miel dans l'eau tiède, puis laissez tremper vos pieds pendant 15 à 20 minutes.

Les propriétés naturelles de l'huile d'arbre à thé peuvent aider à lutter contre la mycose des ongles, tandis que le miel hydrate et adoucit la peau.

Soins de la peau personnalisés

Créez votre propre huile ou crème de soin corporel parfumée sur mesure en combinant des huiles de soins biologiques de première qualité ou votre crème préférée avec des huiles essentielles pour offrir tous leurs bienfaits à la peau. Lorsqu'elles sont ajoutées à une huile de support ou à une crème, les huiles essentielles peuvent améliorer votre routine quotidienne de soins de la peau, laissant votre peau douce et rajeunie.

Comment :

Mélanger 3 à 5 gouttes d'huile essentielle avec 1 cuillerée à soupe d'huile de support, comme l'huile de jojoba ou d'amande, ou ajouter directement à votre crème préférée.

Appliquer :

Massez délicatement le mélange sur votre peau en faisant des mouvements circulaires.

Personnalisez votre mélange selon vos préférences et profitez d'un ajout personnalisé à votre routine quotidienne de soins de la peau. Que vous créiez une huile de massage apaisante, une crème corporelle énergisante, ou une lotion apaisante, les possibilités sont infinies !

Recommandations d'huiles essentielles

Huile essentielle de géranium

Connu pour sa polyvalence, il se mélange bien avec les huiles de support et est doux pour la peau.

Huile essentielle de sauge sclérée

Une option douce et florale souvent utilisée dans les mélanges pour le visage.

Huile essentielle de cèdre

Offre un arôme apaisant et convient à la peau lorsqu'il est utilisé à faible concentration.

Profitez d'un bain apaisant

Faites de votre bain une expérience luxueuse et relaxante en ajoutant des huiles essentielles. Cette simple amélioration peut transformer un bain ordinaire en une retraite de type spa, favorisant la relaxation et les soins personnels.



Améliorations :

Utilisez un éclairage tamisé et de la musique douce pour créer une ambiance relaxante.

Bain aux huiles essentielles

- Mélanger 5 à 10 gouttes d'huile essentielle avec 1 à 2 cuillérées à soupe de miel
- Bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Ajoutez le mélange à l'eau courante du bain pour une répartition uniforme

Le mélange d'huiles essentielles avec du miel s'assure qu'elles se dispersent uniformément dans l'eau du bain, empêchant les huiles de flotter à la surface. Le miel agit également comme un support naturel, diluant les huiles essentielles pour réduire le risque d'irritation cutanée tout en offrant tous leurs bienfaits.

Répulsifs naturels contre les insectes

Si vous cherchez à éviter les insectifuges synthétiques et préférez une approche plus naturelle, ce répulsif maison offre une solution simple.

Ingédients du spray anti-insectes

- 1 vaporisateur
- 1 tasse d'eau
- 10 à 15 gouttes de citronnelle ou de votre huile essentielle répulsive préférée



Comment :

Mélangez les ingrédients dans un vaporisateur, remuez bien, et appliquez sur la peau et les vêtements exposés au besoin.

Méthode alternative :

Créez un sac répulsif naturel en imbibant de petits morceaux de tissu ou de coton d'huiles essentielles et en les plaçant autour des fenêtres, des portes, et des zones de repos extérieures pour aider à éloigner les parasites tout en protégeant les surfaces.

Attention : Lors de la vaporisation, assurez-vous d'éviter tout contact direct avec le visage, les enfants, les animaux, etc.

Rehaussez votre massage

Améliorez votre expérience de massage avec le pouvoir thérapeutique des huiles essentielles, conçues pour détendre et calmer. En mélangeant des huiles de support avec des huiles essentielles apaisantes, vous pouvez transformer chaque massage en une évasion paisible pour l'esprit et le corps.



Ingrédients du mélange d'huiles de massage

- 2 cuillères à soupe d'huile de support (par exemple, de jojoba ou d'amande)
- 5 gouttes de l'huile(s) essentielle(s) de votre choix

Comment :

Mélangez les huiles et massez doucement la peau pour une expérience relaxante.

Mélanges suggérés :



Relaxation

Lavande officinale et camomille



Confort

Arbre à thé et romarin



Énergie

Menthe poivrée et eucalyptus

Inspirez pour un regain de fraîcheur

Découvrez les bienfaits apaisants des huiles essentielles grâce aux techniques d'inhalation. Que ce soit par inhalation directe ou par vapeur, ces méthodes vous permettent de ressentir les effets calmants et revigorants des huiles essentielles.

Inhalation directe

Ajoutez quelques gouttes de votre huile essentielle préférée dans un diffuseur.

Inhalation par vapeur

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude, couvrez votre tête et le bol d'une serviette, et inhalez la vapeur.



Note :

Assurez-vous toujours que l'eau n'est pas trop chaude pour éviter les brûlures et évitez toujours le contact direct des huiles avec vos yeux. Fermez les yeux durant le processus.

Conseils pour un usage sécuritaire et agréable

Utiliser des huiles essentielles peut sembler facile, mais voici des conseils simples à suivre pour vous assurer de vivre une expérience agréable et plaisante.

Diluer est la clé

Diluez toujours les huiles essentielles avec une huile de support avant de les appliquer sur votre peau pour éviter toute irritation.

La qualité compte

Choisissez des huiles essentielles pures et de haute qualité provenant de sources réputées pour garantir leur efficacité et leur sécurité.

Consultez des professionnels

Si vous êtes enceinte, allaitez, ou souffrez de problèmes de santé sous-jacents, consultez un praticien de soins de santé avant d'utiliser des huiles essentielles.

Bien les conserver

Conservez les huiles essentielles dans des bouteilles en verre foncé, à l'abri de la lumière directe du soleil et de la chaleur, pour conserver leur puissance.

Tests épicutanés

Avant d'utiliser une nouvelle huile essentielle, faites un test sur votre peau pour vérifier toute réaction allergique.

Sécurité des enfants et des animaux

Les huiles essentielles peuvent être puissantes : diffusez-les toujours dans des endroits bien aérés et gardez les huiles hors de portée des enfants et des animaux. Certaines huiles peuvent être toxiques pour les animaux ou trop fortes pour les enfants, alors recherchez des options sûres et consultez un professionnel en cas de doute.

Faites vos propres combos d'huiles essentielles

Créer vos propres mélanges d'huiles essentielles vous permet de personnaliser les parfums et d'améliorer votre expérience personnelle. Voici quelques principes de base et une recette simple pour vous aider à démarrer.

Principes de mélange



Notes de tête

Parfums légers et exaltants. Ces huiles ont tendance à s'évaporer rapidement, mais sont essentielles pour créer l'ambiance initiale de votre mélange (par exemple, les huiles d'agrumes comme le citron ou la bergamote).



Notes de cœur

Des parfums équilibrés et harmonieux (par exemple, lavande officinale ou romarin) qui émergent après que les notes de tête se soient estompées.



Notes de fond

Des parfums riches et enveloppants (par exemple, cèdre ou patchouli) qui persistent le plus longtemps. Ces huiles ajoutent de la chaleur et de la stabilité à votre mélange et aident à ancrer les notes plus légères.



Conseils :

- Commencez par de petites quantités et ajustez vos mélanges selon vos résultats et vos préférences
- Gardez une trace écrite de vos mélanges pour recréer vos combinaisons préférées
- Expérimentez différentes proportions pour trouver celle qui vous convient le mieux

Mélange simple

- 5 gouttes de lavande officinale (note de cœur)
- 3 gouttes de citron (note de tête)
- 2 gouttes de cèdre (note de fond)

Comment :

Mélanguez les huiles essentielles dans un flacon en verre, remuez doucement, et utilisez-les dans un diffuseur, comme parfum personnel, ou dans une huile à massage.

Profils aromatiques et harmoniques

Huile essentielle	Profil aromatique	Note	Attributs du parfum
Arbre à thé	Frais, boisé, terreux, herbacé		Nettoyant, purifiant, enracinant
Bergamote	Agrumes, floral, épicé, sucré		Dynamique, inspirant, édifiant
Cèdre	Boisé, frais, résineux		Relaxant, rassurant, fortifiant, responsabilisant
Citron	Frais, citronné, sucré		Rafrichissant, purifiant, énergisant
Citronnelle	Frais, agrumes, herbes, fruité		Purifiant, revitalisant, nettoyant
Clou de girofle	Chaud, aromatique, épicé		Chaleureux, apaisant, rassurant
Eucalyptus	Vert, frais, boisé		Rajeunissant, clarifiant, profond
Eucalyptus citronné	Aromatique, frais, agrumes		Rafrichissant, purifiant, inspirant
Gaulthérie	Doux, frais, mentholé, boisé		Stimulant, rafraichissant, éveillant
Géranium	Floral, vert, doux, sucré		Nostalgique, purifiant, équilibrant
Géranium rosat	Floral, vert, doux, rosé		Sensuel, apaisant, nostalgique
Gingembre	Chaud, épicé, terreux, boisé		Apaisant, clarifiant, énergisant
Lavande officinale	Floral, herbacé, terreux, sucré		Calme, serein, zen
Menthe des champs	Frais, herbacé, mentholé		Rafrichissant, stimulant, revitalisant
Menthe poivrée	Frais, herbacé, mentholé		Rafrichissant, stimulant, revitalisant
Orange douce	Fruité, agrumes, doux, frais		Remonte l'humeur, réduit le stress
Romarin	Herbal, frais, aromatique		Purifiant, exaltant
Sauge sclérée	Herbal, terreux, doux, floral		Inspirant, focalisant, centrant
Thym	Herbal, frais, épicé		Élevant, revitalisant, clarifiant

 Note de tête

 Note de cœur

 Note de fond

Idées de mélanges

Nous espérons que vous apprécierez ces deux idées de mélange, chacune élaborée à l'aide de principes de superposition d'huiles essentielles et de profils de parfums complémentaires pour une expérience équilibrée, agréable, et harmonieuse.



Ascension paisible



Note de tête :
3 gouttes
Citron



Note de cœur :
4 gouttes
Sauge sclarée



Note de fond :
3 gouttes
Cèdre

Pourquoi ça marche

Le citron apporte une luminosité vibrante, la sauge sclarée favorise la concentration et la créativité, tandis que le cèdre ancre et renforce le mélange.



Nouvelle orientation



Note de tête :
2 gouttes
Menthe poivrée



Note de cœur :
5 gouttes
Romarin



Note de fond :
3 gouttes
Arbre à thé

Pourquoi ça marche

La menthe poivrée stimule et réveille, le romarin aiguise l'esprit et l'équilibre, et l'arbre à thé purifie et ancre l'effet global.

100 % biologiques

Toutes les huiles essentielles de New Roots Herbal sont testées sur place dans un laboratoire indépendant certifié ISO 17025 pour s'assurer qu'elles ne contiennent pas d'additifs et sont exemptes de métaux lourds, d'herbicides, de pesticides, de solvants, et d'autres contaminants environnementaux.

Arbre à Thé



Citron



Clou de Girofle



Eucalyptus



Géranium Rosat



Lavande Officinale



Menthe Poivrée



Orange Douce



Romarin



100 % pures et propres

Bergamote



Cèdre



Citron



Citronnelle



Eucalyptus



**Eucalyptus
Citronné**



Gaulthérie



Géranium



Gingembre



**Menthe
des Champs**



**Sauge
Sclarée**



Thym



Coffret-cadeau d'huiles essentielles
Flacon pulvérisateur inclus



Merci d'avoir choisi nos huiles essentielles

Nous vous invitons à découvrir les nombreux bienfaits de notre sélection d'huiles essentielles sur newrootsherbal.com.

Essayez nos huiles exotiques!

Vous recherchez la même qualité de produit pour votre peau? Nos huiles exotiques pures sont riches en vitamines, nutriments, et antioxydants dont votre peau a besoin pour être à son meilleur. Vous le méritez!



Fabriqu^é au Québec



Inspiré par la nature, guidé par la science pour ***Améliorer la vie!***

Disponibles exclusivement dans les magasins d'aliments naturels

3405, rue F.-X.-Tessier, Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 5V5
Tél. 1 800 268-9486 | Téléc. 450 424-0130

HPL0003F-2025-04-28

