



MODULE ESSENTIEL – AROMATHÉRAPIE

 par CFNE Centre Formation Naturopathie Energétique

INTRODUCTION

L'aromathérapie utilise les huiles essentielles pour soutenir :

- le stress
- l'immunité
- la respiration
- la peau
- la digestion
- l'énergie

Ce module est une **synthèse essentielle**, simple et accessible, idéale pour débuter.

POURQUOI CES HUILES ?

Sélection de **11 huiles essentielles** pour :

leur sécurité

leur polyvalence

leur efficacité démontrée

leurs tropismes clairs

une utilisation facile

Un trousseau parfait pour une trousse familiale naturelle.

LISTE DES 11 HUILES ESSENTIELLES

1. Lavande vraie
2. Tea tree
3. Eucalyptus radiata
4. Ravintsara
5. Menthe poivrée
6. Géranium rosat

1. Ylang-Ylang
2. Cèdre de l'Atlas
3. Cyprès toujours vert
4. Thym à thujanol
5. Romarin verbénone

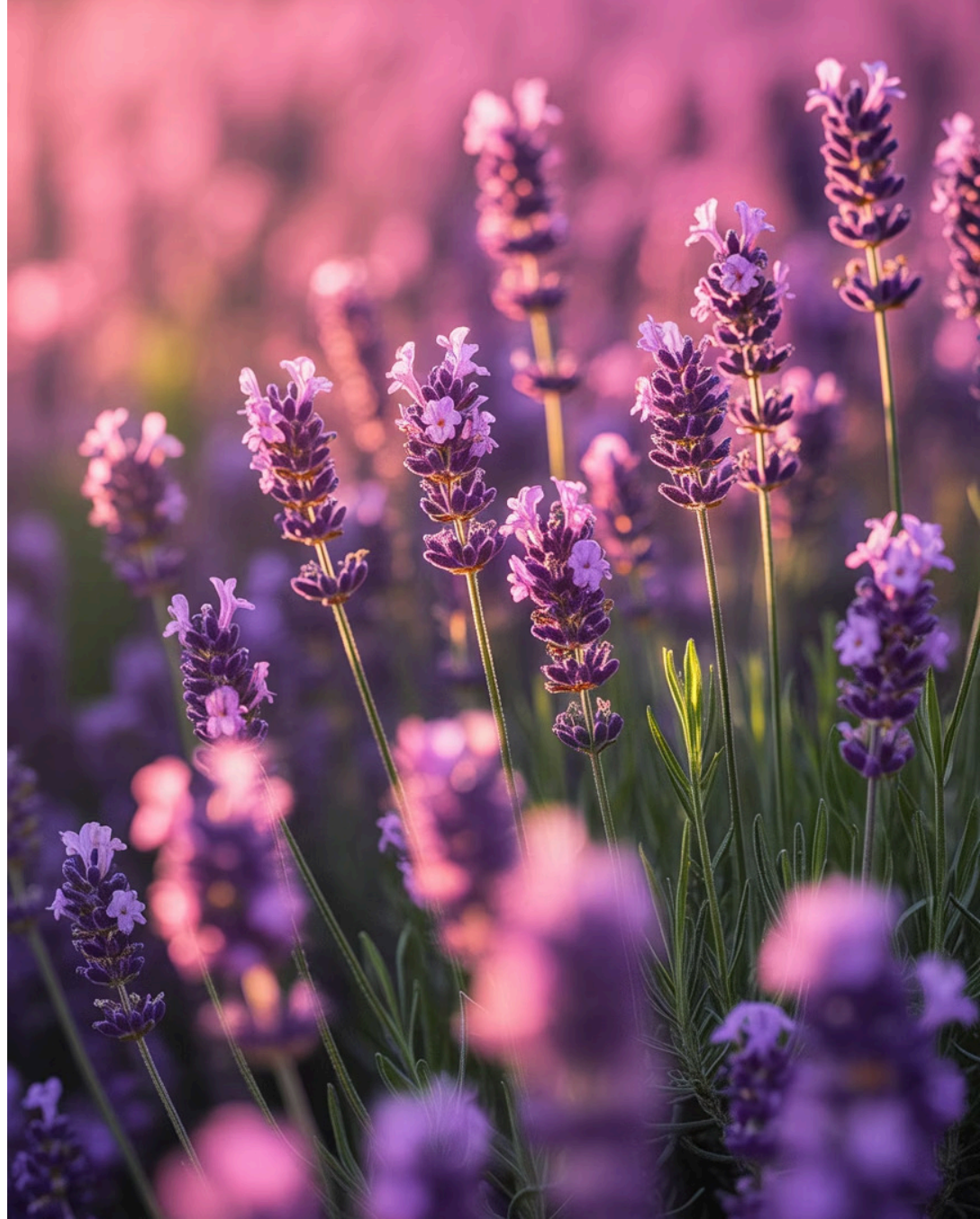
LAVANDE VRAIE

Tropisme : système nerveux & peau

Usages : stress, anxiété, sommeil, irritations

Émotionnel : apaisement profond

📄 👉 L'huile la plus polyvalente : toujours utile.





TEA TREE

Tropisme : peau & immunité

Usages : boutons, mycoses, plaies, ORL

Émotionnel : protection

📖 🙌 Indispensable d'une trousse familiale.

EUCALYPTUS RADIATA

Tropisme : respiration

Usages : rhumes, nez bouché, sinus

Émotionnel : clarté mentale

📄 👍 Doux, idéal pour la diffusion.





RAVINTSARA

Tropisme : immunité & antiviral

Usages : gripes, fatigue, prévention

Émotionnel : force intérieure

📖 🙌 L'huile de l'hiver par excellence.

MENTHE POIVRÉE

Tropisme : digestion & douleurs

Usages : migraines, nausées, concentration

Émotionnel : fraîcheur mentale

📄 ⚠ Prudence : usage cutané dilué uniquement.





GÉRANIUM ROSAT

Tropisme : peau & hormonal

Usages : acné, eczéma, règles

Émotionnel : harmonie féminine

📖 👉 Équilibrante et très appréciée.

YLANG-YLANG

Tropisme : cœur & stress

Usages : palpitations émotionnelles, libido, sommeil

Émotionnel : ouverture du cœur

📖 👉 Parfaite en olfaction anti-stress.





CÈDRE DE L'ATLAS

Tropisme : drainage & ancrage

Usages : cellulite, cuir chevelu, circulation

Émotionnel : enracinement

📖 👉 Stimule l'énergie "terre".

CYPRÈS

Tropisme : circulation

Usages : jambes lourdes, varices, toux sèche

Émotionnel : structuration intérieure

📄 👉 Une huile souveraine pour la fluidité.





THYM À THUJANOL

Tropisme : ORL & immunité

Usages : angines, infections répétées, fatigue

Émotionnel : courage

📖 👉 Anti-infectieux doux, très polyvalent.

ROMARIN VERBÉNONE

Tropisme : foie & cognition

Usages : surcharge hépatique, peau grasse, fatigue mentale

Émotionnel : clarté

📖 👉 Le remède détox du module.

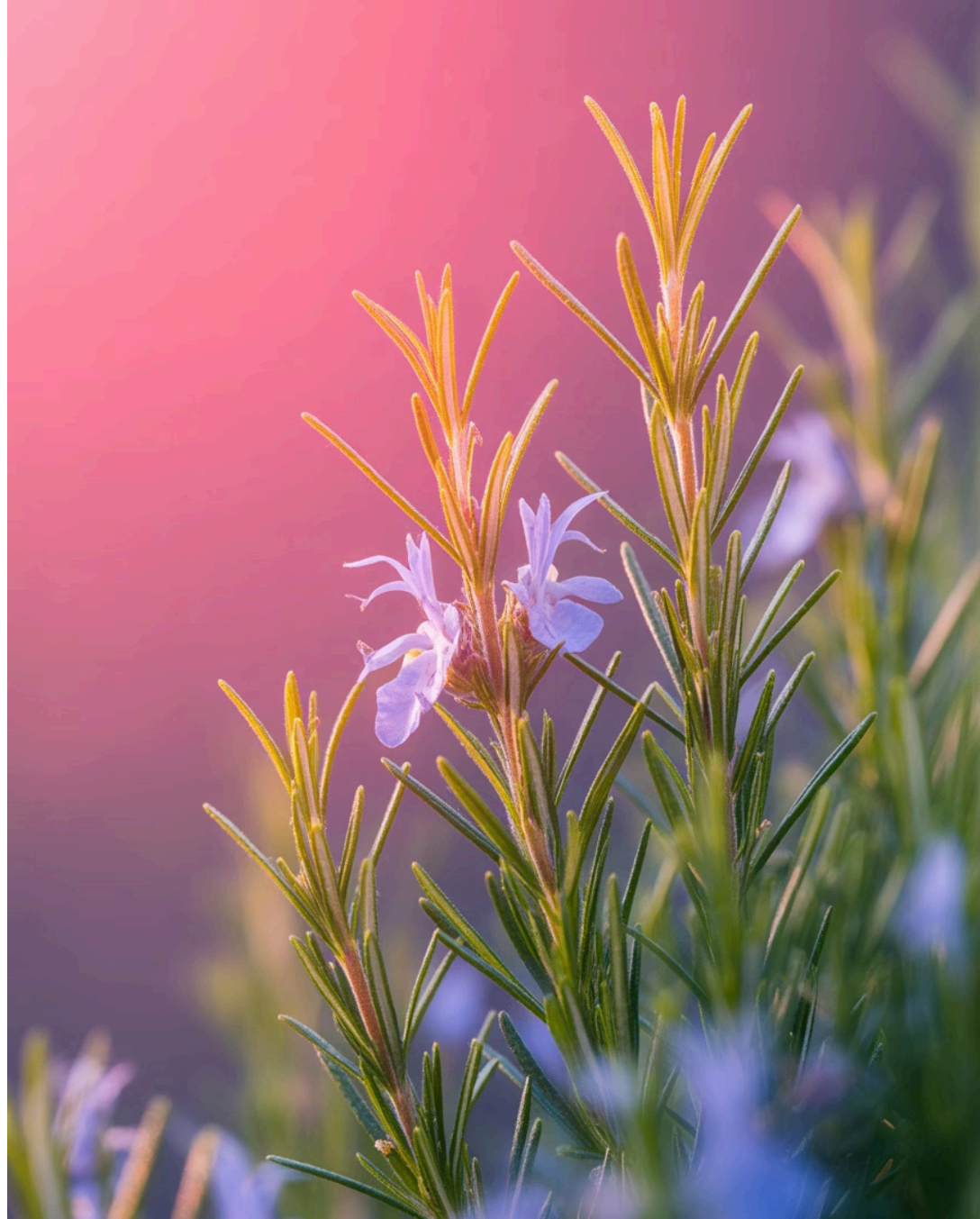


TABLEAU RÉCAPITULATIF

Huile	Tropisme	Usages	Emo
Lavande	Nerveux	Stress, sommeil	Apaise
Tea tree	Peau / immunité	Boutons, mycoses	Protège
Eucalyptus rad.	Respiration	Rhume, sinus	Clarifie
Ravintsara	Immunité	Grippe, fatigue	Renforce
Menthe	Digestion	Nausées, migraines	Rafrâchit
Géranium	Peau / hormones	Acné	Harmonise
Ylang	Stress	Palpitations	Ouvre
Cèdre	Drainage	Cellulite	Ancre
Cyprés	Circulation	Varices	Structure
Thym thujanol	ORL	Angines	Dynamise
Romarin verbénone	Foie	Détox	Clarifie

UTILISATION ESSENTIELLE

1

Diffusion

3–5 gouttes, 10 minutes.

2

Application cutanée

Dilution : **1 goutte HE + 4 gouttes HV.**

3

Olfaction

1 goutte dans les mains → 3 respirations.

MINI-PROTOCOLES



★ Immunité

Ravintsara + Tea tree → thorax matin/soir.



★ Stress

Lavande + Ylang → diffusion 20 min.



★ Digestion

Menthe poivrée + Romarin → ventre (dilué).

PRÉCAUTIONS SIMPLIFIÉES

- Pas d'ingestion
- Pas pure sur la peau
- Pas chez la femme enceinte
- Pas chez enfants < 6 ans
- Usage local & diffusion limités
- Test cutané si peau sensible

CONCLUSION

Les huiles essentielles offrent un **soutien naturel, rapide et puissant** pour le quotidien.

Ce module essentiel te donne une **base solide**, simple et sécuritaire.

Pour aller plus loin : formations professionnelles CFNE (Aromathérapie bioénergétique & avancée).