

# *Nature*

***L'aromathérapie dans l'univers  
cosmétique***



*Naam* **MODULE 1 : Le  
monde des huiles  
essentielles**

Qu'est-ce-qu'une **Huile Essentielle(HE)** ?

Une huile essentielle est une substance odorante volatile produite par certaines plantes aromatiques pouvant être extraite sous forme liquide par distillation des plantes aromatiques à la vapeur d'eau ou par distillation sèche.

La distillation à vapeur est la plus courante .

Exemples : HE citron ,HE lavande , HE menthe, HE Eucalyptus

## *Naam* MODULE 1 : - Différence entre une HE et une huile végétale

Il existe une différence entre une huile essentielle et une huile végétale

- **Texture** : l'huile végétale est huileuse alors que l'huile essentielle est non huileuse .L'huile végétale est un corps gras tandis que l'huile essentielle est un concentré de molécules aromatiques
- **Utilisation** : l'huile végétale est utilisée pour ses propriétés nutritives et cosmétiques alors l'huile essentielle est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques et parfumées
- **Concentration**: l'huile essentielle est beaucoup plus concentrée en principes actifs que l'huile végétale.
- **Précaution**: l'huile essentielle doit être utilisée avec précaution et par dilution dans une huile végétale alors que l'huile végétale est sans danger sur la peau



## MODULE 1 : Le monde des huiles essentielles - Différence entre une HE et une fragrance

- **Origine** : l'HE est extraite naturellement alors que la fragrance peut être naturelle ou synthétique
- **Utilisation** : les HE sont utilisées pour l'aromathérapie, parfum, cuisine alors que les fragrances sont utilisées uniquement pour leur parfum.
- **Propriétés** : les HE sont potentiellement thérapeutiques alors que les fragrances sont seulement odorantes.



## MODULE 2 : L'art de maîtriser les *Naan* HE - comment reconnaître une HE de qualité ?

### 1. L'étiquette :

- il faut tenir compte du nom botanique précis, exemple : lavandula angustifolia;
- mention 100% naturel,
- Précision sur l'organe distillé. Exemple : feuille de menthe, zeste de citron
- Mode d'obtention : privilégier la distillation à la vapeur
- Date de péremption : tenir compte de la date de production et de péremption.

2. **Le flacon** : dans le but de protéger l'HE de la lumière qui peut altérer ses propriétés le flacon est généralement un verre teinté.

3. **L'odeur** : elle doit être concentrée et caractéristique de la plante dont elle a été extraite.

Pour vérifier on peut faire un test sur la peau en la diluant par avance avec une huile neutre et en l'appliquant sur le pli du coude.



# MODULE 2 : L'Art de maîtriser les HE

## *Niaam* - Le choix des huiles pour sa préparation

Les HE sont incorporées dans la préparation dans les huiles et beurre corporels pour la préparations des savons,des crèmes corporelles, les gommages , les masques etc... Pour choisir son HE pour sa préparation il faut tenir compte certains éléments : à qui est destiné le produit? A quoi est destiné le produit ?

**1. A qui est destiné le produit ?**

Il faut également tenir compte de notre cible dans le choix des HE .

Notre cible aime -t-elle les senteurs fortes? Ou préfère-t-elle des produits doux ?

**1. A quoi est destiné le produit ?**

Le produit sera t-il relaxant , antibactérien,cicatrisant, anti-inflammatoire ?

**Tableau guide pour le choix des HE en fonction des besoins**



# Quelques huiles essentielles et leurs propriétés

<b>HUILES ESSENTIELLES</b>	<b>PROPRIETES</b>
HE MENTHE POIVREE	Antalgique ,Anti-douleur ,Antifongique ,rafraichissant
HE CLOU DE GIROFLE	Antidouleur, antibactérienne ,Anti Inflammatoire
HE YLANG-YLANG	Apaisante,Relaxante
HE TEA TREE	Antibactérienne,antifongique,anti inflammatoire,antiparasitaire,antivirale,
HE BERGAMOTE	Antalgique ,antibactérienne,antifongique,anti-stress ,apaisante
HE CITRONELLE	Action désodorisante et assainissante ,Antalgique,purifiante , répulsif d'insectes

## *Naan* MODULE 2 : L'Art de maîtriser les HE - Maîtriser la combinaison des HE

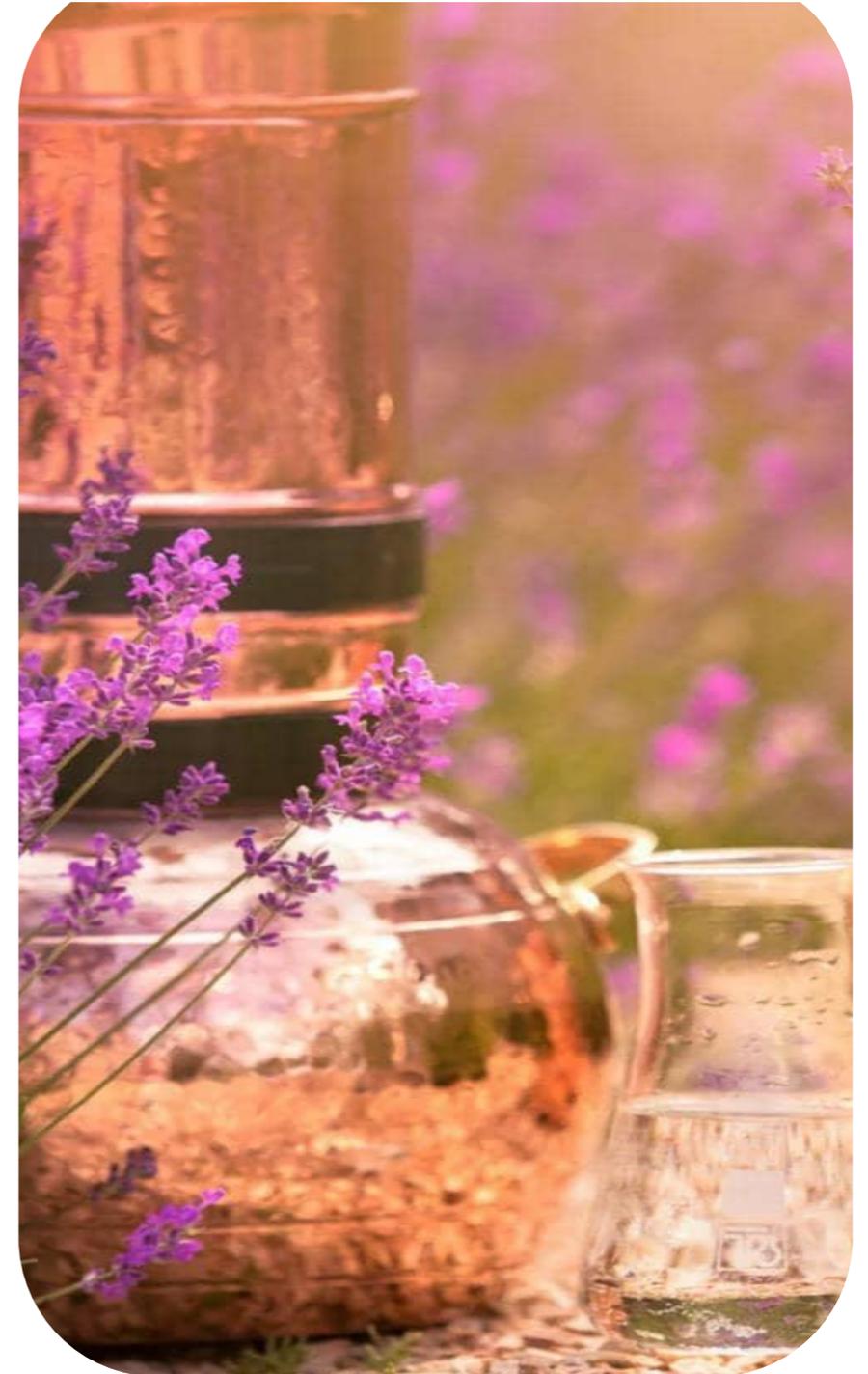
Pour avoir des produits exquis et hors du commun il est possible de créer ses propres senteurs naturelles pour ses produits . Pour se faire il faut tenir compte de deux aspects : **les notes olfactives et la règle de dosage.**

### 1) Les Notes olfactives

Elles sont descriptives des arômes qui peuvent se sentir à l'application d'un parfum.

Dans le cadre de la combinaison des HE, il existe trois notes importantes :

- **La note de tête** : elle est fraîche et légère. Il faudra choisir une HE avec une odeur légère.Exemple : pamplemousse,cannelle,orange.
- **La note de coeur** : c'est le coeur du mélange.Elle est l'équilibre et l'harmonie. Exemple : Ylang-ylang,jasmin,rose.
- **La note de fond** : elle est la plus persistante et vient compléter les deux autres. Son odeur reste plus longtemps



## *Naam* MODULE 2 : L'Art de maîtriser les HE - Maîtriser la combinaison des HE

### 2) La règle de mélange

Cette règle est très importante pour réussir son mélange.  
Il s'agit de la règle 30-50-20 .

Pour un total de 100% de toutes des HE mélangées il faut calculer :

- **30% note de tête** : fraîcheur et légèreté
- **50% note de coeur** : équilibre et harmonie
- **20% note de fond** : profondeur

NB : Toujours conserver ses HE dans des flacons ambrés



# Tableau de quelques combinaisons de HE

<b>Mélange apaisant</b>	<b>Mélange énergisant</b>
Lavande + Camomille	Citron + menthe poivrée
Bergamote + Ylang-ylang	Pamplemousse + romarin
Encens + Patchouli	Menthe poivrée + Tea tree

**NB** : Pour réussir sa combinaison d'huiles essentielles, il faut :

- Penser à l'effet qu'on souhaite obtenir du produit
- Prendre en compte les propriétés de chaque HE que nous ajoutons au mélange
- Equilibrer les senteurs



## MODULE 2 : L'art de maîtriser les HE - Précautions et Contre-indication

- L'utilisation des huiles essentielles est déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes car certaines huiles peuvent avoir un impact négatif sur le fœtus et le nourrisson
- L'utilisation des huiles essentielles sont déconseillée sur les enfants de 0 à 6 ans

NB : il faut tenir compte des personnes asmathiques et les personnes ayant une peau sensible



## *Naan* MODULES 3 : La saponification avec les huiles essentielles - Quand et comment utiliser les HE lors de la saponification ?

Intégrer les huiles essentielles dans le processus de fabrication de savon est un meilleur moyen d'avoir un savon naturellement parfumé.

Mais il est également possible d'utiliser une fragrance pour parfumer son savon (odeur plus prononcée après la saponification, plus économique et plus rentable).

La chaleur générée lors de la saponification dissipe l'HE et rend inefficace son action.

Le moment idéal pour ajouter l'huile essentielle est à la trace après avoir obtenu un mélange homogène pour conserver toutes les propriétés de l'HE et son parfum. Le dosage d'une huile essentielle est de 1% à 5% du volume total des huiles végétales à utiliser. 5% étant la dose maximale.

La fragrance peut être ajoutée aux huiles avant la saponification.



## *Niam* Module 3 : La saponification avec les HE

### Exemple :

Si pour une préparation, les huiles végétales à utilisées sont 500g d'huile de palmiste et 500 g d'huile de coco :

Le poids total des huiles étant 1000g , nous utilisons au maximum 5% de 1000g .

- **FORMULE DE SAPONIFICATION D'UN SAVON SURGRAS (Karité & huile de palmiste )**

- Huile de palmiste : 500g
- Lessive de soude (NAOH) : 300 g
- Huile Essentielle : 5% de (500g + 300g)

-Dilution de la soude :

NAOH(500g) + Eau (1,5 kg)



*Niaam* **Module 4: La saponification avec  
les HE**

**PRATIQUE**



*Naama*

***Merci !***

**Contact : +228 99 16 58 56**

**Mail : [naamafrique@gmail.com](mailto:naamafrique@gmail.com)**

