



# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

Préface de Vincent Dodin

- Ma rencontre avec les huiles essentielles, 5
- Aromachologie et aromathérapie, points communs et différences, 10

## *Chapitre I* - LES ÉMOTIONS OLFACTIVES

- Le mystère des odeurs, 18

## *Chapitre II* - LES VERTUS DE L'AROMACHOLOGIE

- De la nature au flacon, 34
- La composition olfactive d'une synergie, 38
- La palette olfactive du parfumeur, 40
- Les parfums naturels, 42

## *Chapitre III* - LA RESPIROLOGIE

- Apprendre à bien sentir, 46
- Respirer au mieux les huiles essentielles, 50
- Les synergies ou recettes olfactives, 54
- Suggestions parfumées, 56

## *Chapitre IV* - LES HUILES ESSENTIELLES, POUR MIEUX VIVRE NOS ÉMOTIONS

- 31 fiches pratiques, 61

## ANNEXES

- Index, bibliographie, 185

