BONUS 08

CARNET DE MÉLANGES PARFUMÉS

Les accords préférés, pièce par pièce et saison par saison



PAR CLARA MORETTI · ATELIER BLANC

Sommaire

01 Comment naît un mélange

02 Mélanges pièce par pièce

03 Mélanges saison par saison

04 Utiliser les huiles en toute sécurité

Comment naît un mélange

Une pierre parfumée avec une seule huile, c'est déjà joli. Mais dès que l'on associe deux ou trois senteurs, il se passe quelque chose de particulier : la lavande s'arrondit avec une touche de vanille, l'orange tient plus longtemps quand elle s'appuie sur un bois. Dans ce carnet, je vous explique comment cela fonctionne, sans jargon, et je vous confie les **24 mélanges** que j'utilise le plus, classés par pièce de la maison et par saison.



Flacons ambrés, herbes séchées et une pierre parfumée

Notes de tête, de cœur et de fond

Imaginez un parfum comme une petite histoire en trois chapitres.

- **Les notes de tête** : ce sont les premières que l'on sent, fraîches et lumineuses, mais elles s'évaporent vite. Les agrumes (orange douce, citron, pamplemousse, bergamote), la menthe, l'eucalyptus, le romarin.
- **Les notes de cœur** : elles apparaissent au bout de quelques minutes et donnent son caractère au mélange. Lavande, lavandin, géranium rosat, ylang-ylang, bois de rose ou bois de hô, pin, et les épices (cannelle, clou de girofle, gingembre).

- **Les notes de fond** : lentes et chaudes, elles font durer tout le reste. Cèdre (de Virginie ou de l'Atlas), santal ou amyris, vétiver, vanille, encens.

Un mélange équilibré contient presque toujours un peu de chaque famille. Le fond joue le rôle d'ancre : il retient les notes de tête, qui disparaîtraient sinon en quelques jours.

Famille	Tête	Cœur	Fond
Fraîche	citron, pamplemousse, menthe, eucalyptus	romarin, lavandin	cèdre
Florale	bergamote, orange douce	lavande, géranium rosat, ylang-ylang	santal ou amyris
Chaude et épicée	orange douce	cannelle, clou de girofle, gingembre	vanille, encens
Boisée	bergamote, pamplemousse	pin, bois de rose ou bois de hô	cèdre, vétiver

Combien de gouttes sur la pierre ?

Sur une pierre en plâtre bien sèche, déposez **5 à 10 gouttes au total**, toujours **au dos** poreux, jamais sur la face décorée. Pour une petite pierre ou une voiture, 4 à 6 gouttes suffisent ; pour une grande pierre dans une armoire, vous pouvez aller jusqu'à 10.

La proportion la plus simple est le **3-2-1** :

1. **3 gouttes** de note de tête (ou de la note principale).
2. **2 gouttes** de note de cœur.
3. **1 goutte** de note de fond.

Soit 6 gouttes. Pour arriver à 10, gardez l'équilibre : **5-3-2**. Pour un parfum plus chaud et plus tenace, essayez le **2-2-2** ; pour un parfum plus frais, le **4-1-1**.

LE CONSEIL DE CLARA

Le conseil de Clara

Certaines huiles sont très puissantes : cannelle, clou de girofle, vétiver et ylang-ylang. Je n'en mets jamais plus d'**une goutte** par pierre. Avant de parfumer toute une série, je fais un essai sur une seule pierre et je la sens le lendemain : le « vrai » parfum d'un mélange se révèle au bout de quelques heures.

Si vous parfumez beaucoup de pierres, préparez le mélange dans un flacon en verre vide (par exemple 30 gouttes de A, 20 de B, 10 de C), secouez et laissez reposer une journée : les huiles se marient et l'ensemble devient plus harmonieux. Utilisez ensuite le compte-gouttes.

Huiles essentielles ou fragrance oil ?

- **Huile essentielle** : extraite de plantes (fleurs, zestes, feuilles, bois). Senteur naturelle, qui varie légèrement d'un lot à l'autre. Les agrumes s'évaporent vite, les bois durent longtemps.
- **Fragrance oil** (parfum de synthèse ou mixte) : conçue pour les bougies, les savons et les diffuseurs. Elle permet des notes qui n'existent pas en huile essentielle, comme la **vanille**, le coton propre ou la figue. Choisissez-la de bonne qualité, chez des fournisseurs qui précisent l'usage en diffuseur et fournissent la fiche de données de sécurité.

On peut les associer : dans ce carnet, la vanille est toujours une fragrance oil. Si vous utilisez une fragrance oil déjà « complète » (par exemple « Ambre et musc »), ajoutez au maximum 1 à 2 gouttes d'huile essentielle.

Cinq règles pour créer vos mélanges

1. **Commencez avec deux huiles, pas cinq.** Un duo réussi (lavande et cèdre, orange et vanille) vaut mieux qu'un mélange confus. N'ajoutez la troisième huile que lorsque le duo vous plaît.
2. **Associez des huiles de la même famille ou de familles voisines.** Agrumes et bois s'entendent presque toujours ; fleurs et épices demandent une main plus légère.
3. **Une seule note « vedette ».** Décidez quelle senteur doit dominer et donnez-lui le plus grand nombre de gouttes.
4. **Les épices, c'est le sel.** Une goutte de cannelle ou de clou de girofle réchauffe le mélange ; deux peuvent tout écraser.
5. **Sentez à distance.** N'approchez pas le flacon du nez : passez le bouchon à 15 ou 20 cm du visage, ou déposez une goutte de chaque huile sur une mouillette en papier et sentez-les ensemble.

Faire durer le parfum

- Le plâtre doit être **parfaitement sec** et poreux au dos : le plâtre à mouler absorbe davantage d'huile, le plâtre céramique la libère plus lentement.
- Laissez les gouttes pénétrer quelques minutes, pierre posée face contre une soucoupe.
- Une pierre dans un tiroir ou une armoire fermée tient bien plus longtemps que dans une pièce aérée ou près d'un radiateur.

- **Rechargez** quand le parfum faiblit, en général toutes les 1 à 3 semaines. Si vous changez de mélange, attendez que le précédent se soit presque dissipé, sinon les deux se brouillent.
- Seuls, les agrumes disparaissent en quelques jours : associez-les toujours à une note de fond.

Votre carnet de mélanges

Notez chaque essai : en quelques mois, vous aurez votre propre recueil. Recopiez ce tableau dans un cahier.

Date	Nom du mélange	Huiles et gouttes	Type de plâtre	Où je l'ai mise	Durée	Note (1 à 5)	Remarques

Mélanges pièce par pièce

Armoire et tiroirs

1. Draps au soleil

- **Gouttes :** 3 lavande, 2 cèdre de l'Atlas, 1 vétiver.
- **Sensation :** propre, sèche, comme du linge étendu au grand air.
- **Où :** armoire à linge, tiroir des draps.

2. Le tiroir de grand-mère

- **Gouttes :** 3 lavandin, 2 géranium rosat, 1 santal ou amyris.
- **Sensation :** douce, un peu poudrée, rétro.
- **Où :** tiroirs à pulls et à écharpes, boîtes à souvenirs.

Salle de bain

3. Vapeur fraîche

- **Gouttes :** 3 eucalyptus, 2 lavande, 1 cèdre de Virginie.
- **Sensation :** fraîche et nette, un air de spa à la maison.
- **Où :** étagère de la salle de bain, à l'abri des éclaboussures.

Animaux et enfants : eucalyptus à éviter en présence de chiens, de chats ou de jeunes enfants.

4. Serviettes propres

- **Gouttes :** 3 pamplemousse, 2 géranium rosat, 1 bois de hô.
- **Sensation :** pétillante et fleurie, joyeuse.
- **Où :** salle de bain des invités, sur la pile de serviettes (posée sur une soucoupe).

Animaux : agrumes déconseillés avec chiens et chats.

Chambre

5. Nuit de lavande

- **Gouttes :** 4 lavande, 2 santal ou amyris, 1 vanille.
- **Sensation :** enveloppante, paisible, un rituel du soir.

- **Où :** table de nuit ou commode, jamais sur l'oreiller ni près du visage.

6. Soie et bois

- **Gouttes :** 3 bois de hô (ou bois de rose certifié), 2 santal ou amyris, 1 ylang-ylang.
- **Sensation :** romantique, veloutée.
- **Où :** tiroir à lingerie, coiffeuse.

Animaux : ylang-ylang à éviter avec chiens et chats.

BON À SAVOIR

Bois de rose et durabilité

Le bois de rose (*Aniba rosaeodora*) provient d'arbres d'Amazonie protégés en raison du risque d'extinction. Si vous en achetez, choisissez uniquement des fournisseurs qui garantissent une origine certifiée. Personnellement, j'utilise le **bois de hô**, au parfum très proche, doux et boisé.

Entrée et salon

7. Bienvenue à la maison

- **Gouttes :** 3 orange douce, 2 cèdre de Virginie, 1 vanille.
- **Sensation :** chaleureuse et solaire, accueillante.
- **Où :** meuble d'entrée, près de la porte.

Animaux : orange douce (agrumes) à éviter avec chiens et chats.

8. Bibliothèque

- **Gouttes :** 3 bergamote, 2 encens, 1 vétiver.
- **Sensation :** élégante, feutrée, un brin mystérieuse.
- **Où :** bibliothèque, bureau, coin lecture.

Animaux : bergamote (agrumes) à éviter avec chiens et chats.

Voiture

9. Route ouverte

- **Gouttes :** 2 citron, 2 romarin, 1 cèdre de l'Atlas.
- **Sensation :** fraîche et vive.
- **Où :** suspendue hors du champ de vision, ou dans un vide-poche.

Animaux : citron (agrumes) à éviter si vous voyagez avec votre chien ou votre chat.

10. Voyage en douceur

- **Gouttes :** 2 lavande, 2 bois de hô, 1 cèdre de Virginie.
- **Sensation :** douce, ronde, discrète.
- **Où :** voiture du quotidien ; en été, rechargez plus souvent, car la chaleur accélère l'évaporation.

Cuisine

11. Jardin de citrons

- **Gouttes :** 3 citron, 2 romarin, 1 gingembre.
- **Sensation :** nette, vive, un air de potager méditerranéen.
- **Où :** étagère éloignée des plaques de cuisson et des aliments, sur une soucoupe.

Animaux : citron (agrumes) à éviter avec chiens et chats.

12. Placard à épices

- **Gouttes :** 3 orange douce, 2 gingembre, 1 cannelle.
- **Sensation :** chaude, gourmande, comme un gâteau tout juste sorti du four.
- **Où :** buffet, porte du cellier.

Animaux : orange douce et cannelle à éviter avec chiens et chats.

Mélanges saison par saison

Printemps

13. Jardin en fleurs

- **Gouttes :** 3 bergamote, 2 géranium rosat, 1 santal ou amyris.
- **Sensation :** florale et lumineuse.
- **Où :** salon, chambre, cadeaux d'invités printaniers.

Animaux : bergamote (agrumes) à éviter avec chiens et chats.

14. Herbe mouillée

- **Gouttes :** 3 romarin, 2 lavande, 1 vétiver.
- **Sensation :** verte, terreuse, comme après l'orage.
- **Où :** entrée, bureau.

15. Grand ménage de printemps

- **Gouttes :** 3 citron, 2 lavandin, 1 pin.
- **Sensation :** fraîche et « propre », idéale pour l'armoire du changement de saison.
- **Où :** armoires, placards, buanderie.

Animaux : citron et pin à éviter avec chiens et chats.

Été

16. Terrasse au coucher du soleil

- **Gouttes :** 3 bergamote, 2 santal ou amyris, 1 ylang-ylang.
- **Sensation :** chaude, fleurie, un soir d'été.
- **Où :** salon, chambre d'amis.

Animaux : bergamote et ylang-ylang à éviter avec chiens et chats.

17. Menthe et pamplemousse

- **Gouttes :** 3 pamplemousse, 2 menthe, 1 cèdre de Virginie.
- **Sensation :** pétillante, désaltérante.

- **Où :** salle de bain, voiture, bureau.

Animaux et enfants : menthe et agrumes à éviter avec chiens et chats ; pas de menthe près des jeunes enfants.

18. Garrigue

- **Gouttes :** 3 romarin, 2 lavandin, 1 cèdre de l'Atlas.
- **Sensation :** aromatique, sèche, une promenade dans les collines de Provence.
- **Où :** maison de vacances, entrée, armoire d'été.

Automne

19. Sous-bois

- **Gouttes :** 3 cèdre de l'Atlas, 2 pin, 1 vétiver.
- **Sensation :** boisée, profonde, la forêt après la pluie.
- **Où :** salon, bureau, les glands et les feuilles du Bonus 05.

Animaux : pin à éviter avec chiens et chats.

20. Pommes et cannelle

- **Gouttes :** 3 orange douce, 2 vanille, 1 cannelle.
- **Sensation :** gourmande, chaude, comme une tarte Tatin.
- **Où :** cuisine, entrée.

Animaux : orange douce et cannelle à éviter avec chiens et chats.

21. Plaid en laine

- **Gouttes :** 3 santal ou amyris, 2 vanille, 1 encens.
- **Sensation :** douce, réconfortante, un livre sur le canapé.
- **Où :** salon, chambre.

Hiver



Une pivoine marbrée parfumée au compte-gouttes

22. Vin chaud

- **Gouttes :** 3 orange douce, 1 cannelle, 1 clou de girofle, 1 gingembre.
- **Sensation :** épicée, festive, un parfum de marché de Noël.
- **Où :** entrée, décorations de Noël, coffrets cadeaux.

Animaux : orange douce, cannelle et clou de girofle à éviter avec chiens et chats.

23. Chalet de montagne

- **Gouttes :** 3 pin, 2 cèdre de Virginie, 1 encens.
- **Sensation :** résineuse, à la fois fraîche et chaleureuse.
- **Où :** salon, petits sapins et étoiles de Noël.

Animaux : pin à éviter avec chiens et chats.

24. Neige et vanille

- **Gouttes :** 3 vanille, 2 lavande, 1 santal ou amyris.
- **Sensation :** douce, propre, ouatée.
- **Où :** chambre, armoire d'hiver.

Utiliser les huiles en toute sécurité

Les pierres parfumées fonctionnent sans flamme ni électricité, mais les huiles sont des produits concentrés. Quelques règles, à respecter à chaque fois.

Enfants

- Gardez pierres et flacons **hors de leur portée** : les pierres ne sont pas des jouets et un flacon ne reste jamais ouvert sans surveillance.
- **Ni menthe ni eucalyptus** près des jeunes enfants, et de manière générale aucune pierre parfumée dans leur chambre.
- En cas d'ingestion d'huile par un enfant, contactez immédiatement un médecin ou un centre antipoison.

Grossesse et allaitement

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, ou si vous parfumez pour une personne dans cette situation, **demandez d'abord conseil à un professionnel de santé** et, dans le doute, choisissez une pierre non parfumée.

Peau, yeux et allergies

- **N'appliquez pas les huiles sur la peau** et ne les avalez jamais. Utilisez le compte-gouttes et, si vous avez la peau sensible, des gants.
- En cas de contact avec la peau, lavez à l'eau et au savon ; en cas de contact avec les yeux, rincez longuement à l'eau et demandez l'avis d'un médecin.
- La **photosensibilisation** de certains agrumes (comme la bergamote) concerne l'huile appliquée sur la peau : sur une pierre, elle ne pose pas de problème. Lavez-vous quand même les mains après usage.
- Certaines substances naturelles des huiles (linalol, limonène, géraniol, eugénol) peuvent gêner les personnes allergiques. En cas de maux de tête ou d'irritation, réduisez le nombre de gouttes, aérez et changez de mélange. Les personnes asthmatiques ou allergiques demanderont l'avis de leur médecin.
- Les huiles sont inflammables : tenez pierres et flacons à distance des flammes et des sources de chaleur.

- Posez toujours les pierres sur une soucoupe ou un sous-verre : l'huile tache le bois et les tissus.

Chiens et chats

Les chats sont particulièrement sensibles aux huiles essentielles, que leur organisme élimine difficilement ; les chiens, avec leur odorat très fin, peuvent eux aussi en être incommodés. Ces huiles sont à **éviter** dans les pièces où ils vivent.

Huile	Chats	Chiens
Tea tree (arbre à thé)	À éviter	À éviter
Eucalyptus	À éviter	À éviter
Menthe poivrée	À éviter	À éviter
Agrumes (orange, citron, pamplemousse, bergamote)	À éviter	À éviter
Cannelle	À éviter	À éviter
Pin	À éviter	À éviter
Gaulthérie (wintergreen)	À éviter	À éviter
Ylang-ylang	À éviter	À éviter
Clou de girofle	À éviter	À éviter
Menthe pouliot	À éviter	À éviter

Le tea tree, la gaulthérie et la menthe pouliot ne figurent pas dans ce carnet, mais on les trouve souvent en boutique : mieux vaut le savoir.

Des alternatives plus douces. Dans les pièces fréquentées par les animaux, beaucoup de personnes choisissent des mélanges à base de cèdre, de santal ou d'amyris, d'encens ou de vétiver, avec très peu de gouttes, ou les recettes 1, 14, 18 et 21 de ce carnet. Mais « plus doux » ne veut pas dire « sans risque pour tous » : **demandez toujours l'avis de votre vétérinaire**, surtout si vous avez un chat, un animal âgé ou souffrant de troubles respiratoires.

ATTENTION

Une pièce sans parfum

Dans une maison avec des animaux, gardez toujours **au moins une pièce sans aucun parfum** où ils peuvent se réfugier, placez les pierres en hauteur, hors de leur portée, et observez leur comportement. En cas d'éternuements, de larmoiements, de salivation, de vomissements, de tremblements ou d'abattement, retirez immédiatement la pierre, aérez et appelez votre vétérinaire.

Conserver les huiles

- Dans du **verre teinté** (ambré ou bleu), compte-gouttes bien fermé.
- **À l'abri de la lumière, au frais et loin de la chaleur** : jamais sur un rebord de fenêtre ni près d'un radiateur. Ne laissez jamais les flacons dans la voiture.
- Quand un flacon est presque vide, transvasez le reste dans un plus petit : moins il y a d'air, mieux l'huile se conserve.
- Inscrivez la **date d'ouverture** sur l'étiquette.
- **Durée indicative** : les agrumes sont les plus fragiles et se gardent environ 1 à 2 ans après ouverture ; la plupart des autres huiles, 2 à 3 ans ; les bois et les résines (cèdre, santal, vétiver, encens), plus longtemps encore. Pour les fragrance oils, suivez les indications du fabricant.
- Si une huile a changé d'odeur, s'est troublée ou est devenue collante, ne l'utilisez plus.

LE CONSEIL DE CLARA

Le conseil de Clara

Je range tous mes flacons dans une boîte en bois fermée, au fond de l'armoire de l'atelier, avec une feuille qui indique la date d'ouverture de chacun. Je sais ainsi lesquels utiliser en premier, et aucune petite main curieuse ne peut les atteindre.