



HUILES ESSENTIELLES

en diffusion sur un support neutre

❖ HE en diffusion, utilisées pures

- Bergamote
- Bois de rose d'Asie
- Camomille romaine
- Camomille matricaire (allemande)
- Cardamome
- Citron
- Citronnelle de Java
- Elémi
- Encens
- Epinette noire
- Eucalyptus citronné
- Eucalyptus globuleux
- Eucalyptus radié
- Géranium
- Jatamansi
- Laurier noble
- Lavande vraie
- Lavandin super
- Lemongrass
- Lentisque pistachier
- Listée citronné
- Livèche
- Mandarine verte
- Marjolaine à coquille
- Mélisse
- Myrrhe
- Myrte
- Néroli
- Niaouli
- Orange douce
- Palmarosa
- Pamplemousse
- Patchouli
- Petit grain bigarade
- Ravintsara
- Romarin à cinéole
- Rose de Damas
- Santal blanc
- Sapin de Sibérie
- Sauge sclarée
- Thym à linalol
- Thym à thujanol
- Vanille
- Verveine citronnée
- Vétiver
- Ylang-Ylang

Celles comportant des propriétés olfactives intéressantes :

- ✓ Lavande vraie, pour améliorer le sommeil.
- ✓ Citron, pour son côté assainissant et tonifiant.
- ✓ Orange douce, pour diminuer l'anxiété.
- ✓ Néroli (très odorant mais un peu cher).
- ✓ Frangipanier (évasion garantie !).

Pour l'hiver :

- ✓ Eucalyptus radié.
- ✓ Ravintsara, qui donne un côté frais dans la maison et garantit un assainissement optimal de l'habitat !

Pour l'été et se protéger des moustiques : Eucalyptus citronné.

❖ HE déconseillées en diffusion (car elles peuvent irriter les yeux, le nez et la gorge)

- Achillée millefeuille
- Badiane de Chine
- Basilic
- Cannelle de Ceylan
- Carotte
- Céleri
- Cyprès
- Curcuma
- Estragon
- Gaulthérie couchée
- Genévrier
- Giroflier
- Hélichryse italienne (Immortelle)
- Lavande aspic
- Menthe poivrée
- Noix de muscade
- Origan compact
- Pin sylvestre
- Romarin à camphre
- Sarriette des montagnes
- Thym à Thymol



❖ Mode de diffusion

Le nombre de gouttes d'HE mis sur le diffuseur ne favorisera ni l'amélioration de la fragrance, ni l'efficacité : rester sur un **dosage situé entre 4 et 6 gouttes sur le support neutre** (au-delà, risque de gaspillage qui coûterait cher).

L'HE va se diffuser délicatement dans la pièce ou l'endroit à parfumer sainement : cabinet de toilettes, entrée de la maison, chambre, bureau, salle de bain ou d'eau, cuisine, tiroir, penderie, meuble à chaussures, poubelle... Il est également possible d'humer le support après l'avoir imprégné d'une HE.

❖ Précautions

ATTENTION : les huiles essentielles doivent être utilisées avec prudence !

La plupart des HE sont **à éviter** chez les personnes avec des antécédents de **convulsions** et/ou d'**allergies**, chez la **femme enceinte** ou **allaitant**, chez les **enfants de moins de 7 ans**.

Toutefois, certaines HE sont autorisées chez la femme enceinte et les enfants.

Quelques **HE autorisées chez la femme enceinte** (après le 4^{ème} mois de grossesse) :

- ✓ Basilic à linalol (apaisement, stimulant et tonifiant en cas de fatigue et de stress).
- ✓ Petit grain bigarade (stress, anxiété).
- ✓ Lavande vraie ou fine (stress, anxiété, apaisement, sommeil).
- ✓ Camomille romaine (puissant calmant du système nerveux).
- ✓ Agrumes : citron jaune (antinauséieux, mal des transports, écoeurement), orange, mandarine.
- ✓ Eucalyptus radié ou citronné (soulagement des voies respiratoires, inconforts hivernaux).

Quelques **HE autorisées chez les enfants** (plus de 3 mois) :

- ✓ Bois de Rose (anti-infectieuse et immunostimulante)
- ✓ Lavande vraie (calmante et relaxante ⇒ sommeil et stress).
- ✓ Citron (mal de transport).
- ✓ Petit grain bigarade (antispasmodique, antibactérienne, calmante et cicatrisante).
- ✓ Ravintsara (anti inflammatoire, expectorante, et antitussive + problèmes ORL).
- ✓ Eucalyptus radié -ou Radiata- (infections respiratoires).
- ✓ Camomille matricaire (anti-inflammatoire).
- ✓ Tea Tree -à partir de 3 ans- (antibactérienne, antifongique, anti-inflammatoire, antiparasitaire et antivirale).
- ✓ Thym à Linalol -ou Thym rouge- (antiseptique).
- ✓ Marjolaine à Coquille (antistress).
- ✓ Saro (antivirale, antifongique, antibactérienne).

Veillez consulter un médecin pour toute indication thérapeutique