



HUILES ESSENTIELLES

en diffusion sur un support neutre

❖ HE en diffusion, utilisées pures

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

Celles comportant des propriétés olfactives intéressantes :

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

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 | ▪ Curcuma | ▪ Menthe poivrée |
| ▪ Badiane de Chine | ▪ Estragon | ▪ Noix de muscade |
| ▪ Basilic | ▪ Gaulthérie couchée | ▪ Origan compact |
| ▪ Cannelle de Ceylan | ▪ Genévrier | ▪ Pin sylvestre |
| ▪ Carotte | ▪ Giroflier | ▪ Romarin à camphre |
| ▪ Céleri | ▪ Hélichryse italienne (Immortelle) | ▪ Sarriette des montagnes |
| ▪ Cyprès | ▪ Lavande aspic | ▪ 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'hummer 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, écoëurement), 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