



## CONSEILS D'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles peuvent être employées de différentes façons, c'est très facile et sans danger. Avant de vouloir découvrir les vertus des huiles essentielles, nous vous conseillons de faire un essai local avant toutes applications.

### ➤ LES DIFFUSEURS D'AROMES

Ils purifient l'air en apportant les propriétés des huiles essentielles naturelles, calmantes, toniques ou aseptisantes qui combattent les effets de la pollution et enrichissent l'air que vous respirez. Les diffuseurs se branchent quelques heures par jour ou en permanence selon le volume de la pièce.

#### **Petits conseils:**

*Pour les nourrissons*, il faut que le diffuseur soit brancher que cinq minutes par heures, avec uniquement les compositions orangeraias, calmantes. La lavande, le lavandin, l'eucalyptus sont recommandés pour aseptiser et calmer les problèmes hivernaux.

*Pour les enfants* de plus de deux ans, il est conseillé d'utiliser :

- les huiles essentielles de muscade et de cannelle pour les problèmes de rhume, de bronchite
- les huiles essentielles de thym, d'origan, de pin pour les refroidissements.
- les huiles essentielles de bois de rose, de camomille, de santal pour les problèmes de sinusite, de détente et d'allergie - les huiles essentielles de lavande ou lavandin pour les problèmes de sommeil.



### ➤ EN MASSAGE

Les molécules aromatiques de l'huile ont un effet thérapeutique car elles pénètrent en même temps dans l'organisme par les poumons et la peau.

- mélanger quelques gouttes d'huiles essentielles (5 à 7 gouttes) dans de l'huile végétale (15 ml à 20 ml)
- (huile d'amande douce, d'avocat, de pépins de raisins, de jojoba, de germe de blé, de sésame ou d'abricot).

Pour un adulte, un massage complet du corps nécessite environ 20 ml d'huile végétale. Vous en aurez assez pour que vos mains glissent doucement sur la peau sans que l'huile ne



## CONSEILS D'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

dégouline sur votre partenaire. Si vous commencez avec la bonne quantité d'huile essentielle mais avec trop peu d'huile végétale, rajoutez-en.

### PETITS CONSEILS :

Pour les enfants de plus de deux ans, les massages se font avec 10 à 20 gouttes de la composition diluée dans une l'huile végétale..

- les huiles essentielles d'eucalyptus, de pin, de camomille pour les problèmes respiratoires
- les huiles essentielles de lavande, d'orangerai pour les problèmes de sommeil

Pour les adultes, qui veulent garder la forme au quotidien :

- un massage détente avec de l'huile de millepertuis pour les problèmes de stress ou de sommeil
- un massage avec de l'huile d'armoise ou de cèdre pour les problèmes de circulation difficile ou de jambes lourdes.



### ➤ LA DETENTE DU SOIR :

Les huiles essentielles utilisées pour relaxer sont précieuses. Suffisamment diluées dans une base d'huile végétale, on en consomme relativement peu. Laissez libre cours à votre imagination olfactive, les combinaisons parfumées aux propriétés calmantes sont nombreuses.

Voici une formule agréable et facile à réaliser :

Huile essentielle de Petit grain Bigaradier -> 40 gouttes

Huile essentielle de Géranium Rosat -> 10 gouttes

Huile essentielle d'Ylang-Ylang -> 05 gouttes

Pour une cuillerée à soupe d'huile végétale, on verse 5 gouttes de la préparation. Le partenaire est allongé à plat ventre, on étale un peu de mélange entre les mains, on masse en partant du coccyx et en remontant jusqu'à la nuque en longeant la colonne vertébrale. En quelques minutes les tensions accumulées à ce niveau durant la journée de travail se relâchent. Les maux de tête et les douleurs cervicales tirent un grand soulagement de ces soins.

**ATTENTION !** Certaines huiles essentielles ont un effet irritant sur la peau et les muqueuses. Ne pas



## CONSEILS D'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

utiliser de fortes doses, quelques gouttes suffisent. N'employez pas les huiles dans le bain ou directement sur la peau d'un enfant de moins d'un an. Au-delà de douze mois, n'utilisez qu'une seule goutte diluée dans une petite quantité d'huile de support.



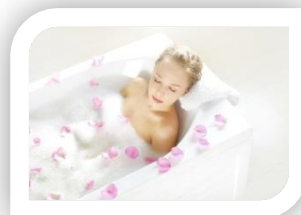
### ➤ EN INHALATIONS

Une inhalation permet de décongestionner et de désinfecter les poumons ou les sinus. Ajoutez 2 ou 3 gouttes d'huiles essentielles à un bol d'eau fumante. Placez votre visage au-dessus du bol, la tête sous une serviette, et respirez la vapeur pendant quelques minutes. Reposez-vous un moment puis recommencez. Arrêtez-vous si vous sentez la moindre gêne ; votre tête devrait s'alléger très rapidement. Cette méthode agit directement sur les voies respiratoires et le système sanguin.



### ➤ BAIN ET SHAMPOOING

Vous pouvez utiliser les huiles essentielles pour le bain et les shampoings à la condition unique de verser quelques gouttes dans votre bain moussant ou votre shampoing habituels. Ces produits contiennent une base qui va rendre l'huile essentielle miscible à l'eau.





## CONSEILS D'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

### ➤ COMMENT FAIRE UN ESSAI LOCAL ?

Si vous essayez pour la première fois une huile, il faut d'abord faire un test local surtout si vous avez des allergies, la peau sensible ou si vous désirez faire une application sur vos enfants. Il suffit de mettre sur un morceau de coton, une goutte d'huile et appliquez-le au pli du coude, à l'intérieur du poignet ou sous le bras. Maintenez-le en place et à l'abri de l'eau avec un pansement pendant vingt-quatre heures. Si vous avez des démangeaisons, arrêtez de l'utiliser.

### **Bon à Savoir**

Les huiles essentielles sont très facilement et rapidement absorbées par la peau. En quelques minutes elles ont atteint le sang et sont véhiculées dans tout le corps. Puis les molécules aromatiques ressortent par la transpiration et la respiration.

### ➤ **PRECAUTIONS A RESPECTER**

- ✓ Utiliser uniquement des huiles essentielles 100% pures et naturelles.
- ✓ Pour toute projection accidentelle d'huile essentielle dans les yeux, appliquer immédiatement un coton imbibé d'huile végétale et essuyer les yeux. Vous pouvez également instiller quelques gouttes dans l'œil. Consultez immédiatement un médecin.
- ✓ L'huile essentielle ne doit pas être versée directement dans le bain car elle n'est pas soluble dans l'eau (hydrosoluble). Vous devez la mélanger à un support qui disperse dans l'eau ou dans une huile végétale. Les huiles essentielles irritent les muqueuses.
- ✓ Ne pas utiliser d'huile essentielle chez les personnes allergiques, asthmatiques, ayant des problèmes respiratoires.
- ✓ Demander conseil à son médecin généraliste pour toute utilisation sur un enfant. Il est préférable d'éviter de traiter les nourrissons en dessous de 30 mois avec les huiles essentielles.
- ✓ **ATTENTION !** Ne jamais utiliser les huiles essentielles en intraveineuse ou intramusculaire.