

# *Guide et Conseils Huiles essentielles*



*Une huile essentielle est un extrait liquide et aromatique obtenu généralement par distillation à la vapeur d'eau à partir d'une plante, et qui en concentre ...*

# Sommaire

<i>Lexique</i>	3		
<i>Accident</i>	3	<i>Diffusion et inhalation</i>	4
<i>Allergies</i>	3	<i>Femmes enceintes, allaitantes, bébés,</i>	
<i>Animaux</i>	3	<i>enfants et personnes âgées</i>	4
<i>Conservation</i>	3		
		<i>Mandarine rouge</i>	23
<i>Basilic tropical</i>	5	<i>Mandarine verte</i>	24
<i>Bergamote</i>	6	<i>Menthe poivrée</i>	25
<i>Camomille Romaine</i>	7	<i>Orange douce</i>	26
<i>Cannelle Ecorce</i>	8	<i>Petit grain bigarade</i>	27
<i>Carotte Sauvage</i>	9	<i>Pamplemousse</i>	28
<i>Citron Zeste</i>	10	<i>Pin sylvestre</i>	29
<i>Citronnelle</i>	11	<i>Romarin verbénone</i>	30
<i>Curcuma</i>	12	<i>Romarin camphre</i>	31
<i>Encens</i>	13	<i>Ravintsara</i>	32
<i>Eucalyptus globulus</i>	14	<i>Romarin cinéole</i>	33
<i>Eucalyptus radiata</i>	15	<i>Tea Tree</i>	34
<i>Gaulthérie</i>	16	<i>Thym linalol</i>	35
<i>Genévrier baies</i>	17	<i>Thym thuyanol</i>	36
<i>Géranium rosat</i>	18	<i>Sapin blanc</i>	37
<i>Hélichryse</i>	19	<i>Thym thymol</i>	38
<i>Laurier noble</i>	20	<i>Vétiver</i>	39
<i>Lavande vraie</i>	21	<i>Ylang-ylang</i>	40
<i>Lavande aspic</i>	22		
<i>1. Voie cutanée</i>	41	<i>2. Voie interne</i>	42
<i>Bibliographie</i>	43		

# Lexique

## Accident

*En cas d'accident (absorption par un enfant ou à forte dose, éclaboussure dans les yeux, réactions allergiques, etc.) : contacter immédiatement le centre antipoison le plus proche et spécifier dans la mesure du possible la nature de l'huile essentielle, la dose utilisée (même approximative) et les symptômes s'ils sont déjà apparus.*

## Allergies

*Les personnes allergiques doivent impérativement procéder à un test d'allergie avant d'utiliser une huile essentielle : déposer 3 gouttes d'huile essentielle dans le pli du coude et attendre 24 heures. Si aucune manifestation allergique ne se manifeste, vous pouvez utiliser l'huile essentielle testée. Les manifestations les plus courantes sont : rougeur, démangeaison, picotement, œdème ou brûlure.*

## Animaux

*Certaines huiles essentielles sont toxiques pour les animaux et plus particulièrement les chats et les furets : ne pas utiliser d'huile essentielle pour les animaux sans avoir consulté un spécialiste ou un ouvrage spécialisé. Attention à prendre en compte la taille et le poids des animaux à traiter.*

## Conservation

*Les huiles essentielles sont sensibles à l'oxydation, donc à la chaleur, l'air et la lumière : conservez-les dans leurs flacons d'origine, correctement bouchés, et dans un endroit sec et frais. Une huile essentielle oxydée est une huile essentielle dont la composition a été modifiée, il ne faut pas l'utiliser : même correctement conservée, une huile essentielle dont la date limite d'utilisation est dépassée peut être altérée.*

### Diffusion et inhalation

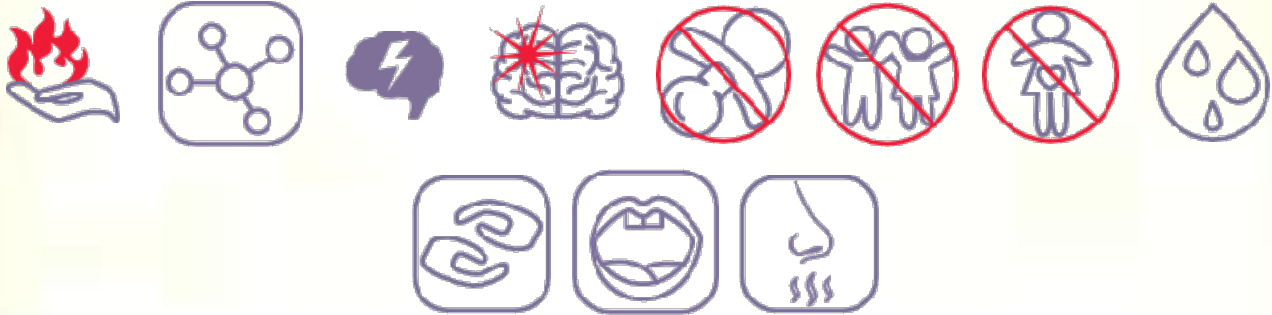
*Ne jamais utiliser d'huile essentielle en diffusion ou en inhalation en présence d'enfants, d'asthmatique ou de personnes allergiques ou épileptiques. Certaines huiles essentielles sont déconseillées en utilisation par les voies respiratoires (clou de girofle, sarriette, etc.) : veiller à respecter scrupuleusement les contre-indications propres à chaque huile essentielle. Ne pas diffuser d'huile essentielle plus d'un quart d'heure par période d'une heure et toujours en l'absence des enfants.*

### Femmes enceintes, allaitantes, bébés, enfants et personnes âgées

*Ne doivent jamais utiliser les huiles essentielles (sauf prescription médicale) : les femmes enceintes de moins de 4 mois ou allaitantes et les bébés de moins de 3 ans. Les femmes enceintes de plus de 4 mois doivent demander l'avis d'un professionnel – certaines huiles essentielles sont à proscrire. Les enfants de moins de 7 ans ne doivent pas prendre d'huile essentielle par voie interne et certaines sont à proscrire. Certaines huiles essentielles sont déconseillées aux enfants de moins de 12 ans ou de moins de 40 kg : respecter les conseils des professionnels. Les personnes âgées sont également plus sensibles aux huiles essentielles et doivent demander l'avis d'un professionnel.*

***Toujours diluer et faire  
un test avant utilisation***

# Basilic tropical



*Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle neurotoxique / Huile essentielle irritante*

- *Action mimétique aux hormones*
- *Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants*
  - ↪ *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
  - ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Adapté à un usage cutané*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*

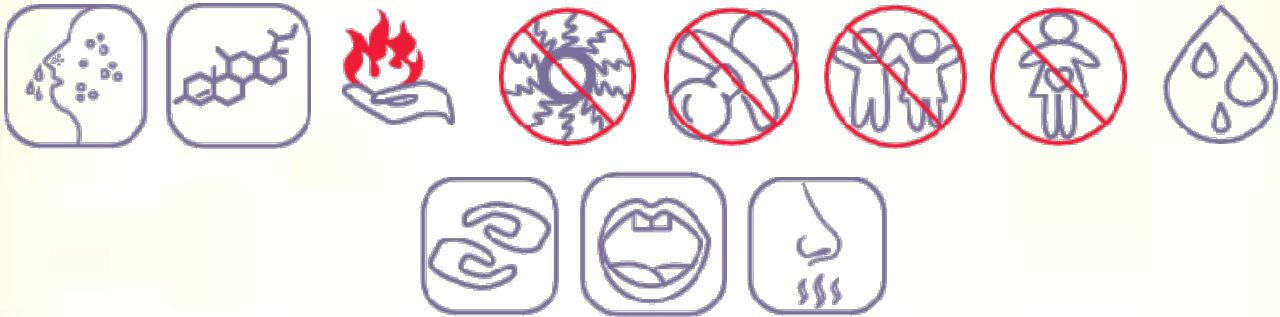
💧💧💧 *Action antispasmodique et neurorégulatrice: aide à lutter contre les contractions involontaires des muscles digestifs notamment – aérophagie, nausées, ballonnements.*

💧💧💧 *Action anti-inflammatoire et antalgique: aide à lutter contre les douleurs arthritiques et rhumatismales.*

💧💧 *Action antifongique : aide à lutter contre les mycoses et champignons.*

💧💧 *Action sédative: aide à lutter contre les problèmes d'endormissement et l'anxiété.*

# Bergamote



*Huile essentielle allergisante / Huile essentielle irritante / Huile essentielle cortisone-like / Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle photosensibilisante*

- *Ne pas s'exposer au soleil durant les 6 heures suivant l'application*
  - ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Adapté à un usage cutané*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*

💧💧💧 *Action calmante: aide à retrouver la bonne humeur et à lutter contre les troubles du sommeil, la fatigue nerveuse, l'irritabilité, le stress, le manque de confiance en soi.*

💧💧💧 *Action purifiante: aide à surmonter les inconvénients des peaux grasses et mixtes, des dermatoses, de l'eczéma et du psoriasis (à utiliser en soin de nuit car photosensibilisante) et des cheveux gras.*

💧💧 *Action antispasmodique: aide à lutter contre les contractions involontaires des muscles, notamment dans les troubles liés à la digestion.*

💧💧 *Action antiseptique et antibactérienne: aide à la désinfection de l'air et à lutter contre les problèmes tels que constipation, colique, digestion difficile et manque d'appétit.*

# Camomille Romaine



*Huile essentielle photosensibilisante*

- *Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants*
- *Ne pas s'exposer au soleil durant les 6 heures suivant l'application*
  - ↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Adapté à un usage cutané*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Action mimétique aux hormones*

💧💧💧 *Action anti-inflammatoire: aide à atténuer les douleurs et inflammations.*

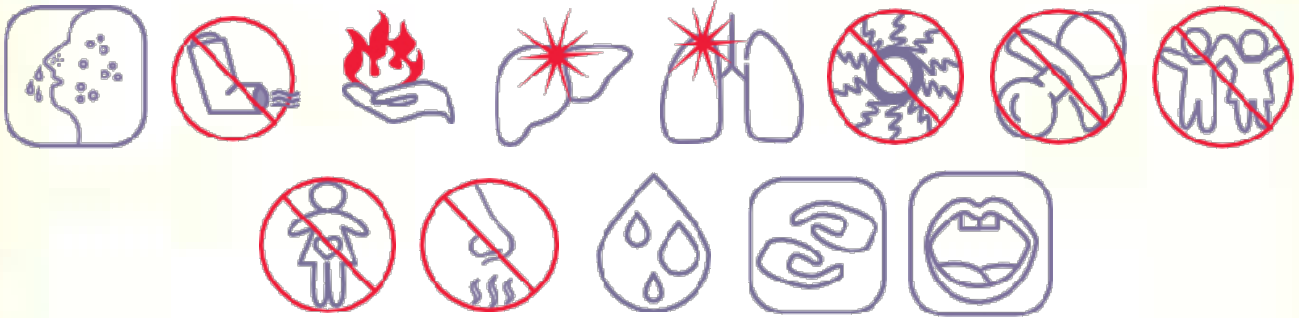
💧💧 *Action digestive et stomachique: aide à la digestion et au bon fonctionnement de l'estomac.*

💧💧 *Action cicatrisante: aide la peau à se régénérer.*

💧 *Action anti-spasmodique: aide à lutter contre les contractions involontaires des muscles.*

💧 *Action anti-allergique (peau): aide à apaiser les démangeaisons d'origine allergique.*

# Cannelle Ecorce



*Huile essentielle allergisante / Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle irritante pour les voies respiratoires / Huile essentielle photosensibilisante / Huiles essentielle irritante*

- ↪ Usage interdit aux personnes asthmatiques
- ↪ Usage interdit aux personnes hépatosensibles

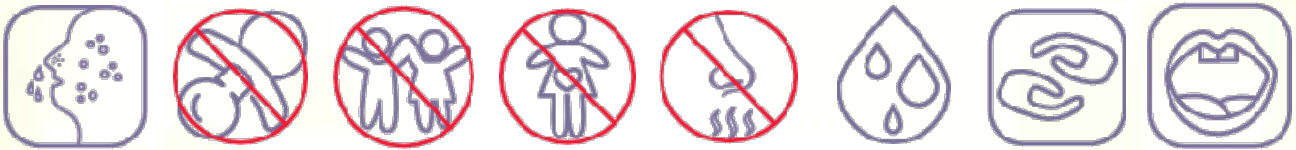
- Ne pas s'exposer au soleil durant les 6 heures suivant l'application
  - ↪ Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans
  - ↪ Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans
  - ↪ Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes
  - ↪ Interdit à la diffusion et/ou l'inhalation
- Adapté à un usage cutané
- Adapté à un usage alimentaire

💧💧💧 Action anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale, antifongique et antiparasitaire: aide à lutter contre les infections bactériennes, virales, fongiques et les verrues.

💧💧💧 Action stimulante et immunostimulante: aide à la régulation des troubles alimentaires, digestifs, nerveux, menstruels et aide à stimuler les défenses immunitaires.



# Carotte Sauvage



*Huile essentielle allergisante / Huile essentielle irritante*

- ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
- ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
- ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- ↪ *Interdit à la diffusion et/ou l'inhalation*

- *Adapté à un usage cutané*
- *Adapté à un usage alimentaire*

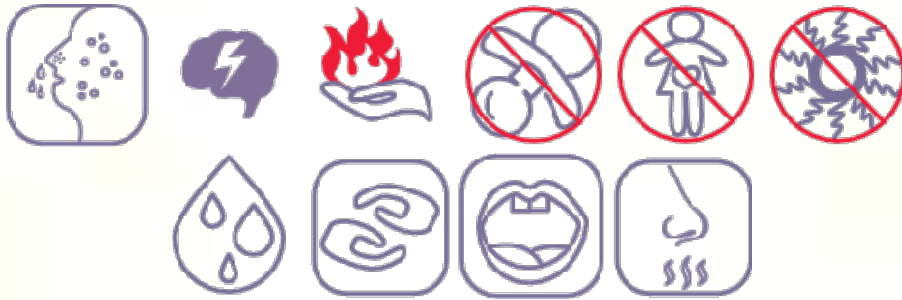
💧💧💧 *Action régénérante hépatocellulaire: aide à la santé du foie.*

💧💧 *Action dépurative (hépato-rénale): aide à la santé du foie et des reins notamment en cure détox ou en cas de cystite.*

💧💧 *Action régénérante cutanée: aide la peau à se défendre notamment en cas d'eczéma, dartres, furoncle, couperose, ride, tâches de vieillesse, cicatrices.*

💧 *Action tonique et stimulante: aide à lutter contre l'hypotension.*

# Citron Zeste



*Huile essentielle allergisante / Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle irritante / Huile essentielle photosensibilisante*

- *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
  - ↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Ne pas s'exposer au soleil durant les 6 heures suivant l'application*
- *Adapté à un usage cutané*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*

💧💧💧 *Action antiseptique et antibactérienne: notamment en diffusion atmosphérique.*

💧💧💧 *Action de purification du système digestif: aide à renforcer le système digestif et à lutter contre les sensations de brûlure d'estomac.*

💧💧💧 *Action de régulation nerveuse: aide à retrouver la bonne humeur et à lutter contre la fatigue.*

💧💧 *Action antispasmodique: aide à lutter contre les sensations de nausée, mal des transports, digestion difficile et vomissements.*

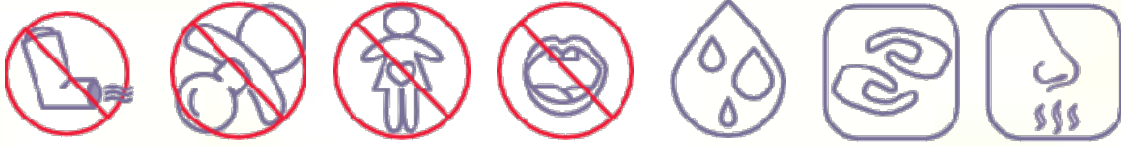
💧 *Action vasodilatatrice et hypotensive: favorise la circulation sanguine, notamment en cas de couperose.*

💧 *Action diurétique: aide à l'élimination par les voies urinaires.*

💧 *aide au déstockage des graisses et au drainage.*

💧 *Action antioxydante.*

# Citronnelle



*Huile essentielle irritante*

- ↪ *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
- ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
- ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- ↪ *Usage interne interdit*

- *Adapté à un usage cutané*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*

💧💧💧 *Action anti-inflammatoire: aide à lutter contre les douleurs musculaires, articulaires et les inflammations locales.*

💧💧💧 *Action antiseptique et anti-odeur aide à assainir l'air.*

💧💧💧 *Action répulsive: aide à lutter contre les insectes et notamment les moustiques.*

# Curcuma



*Huile essentielle neurotoxique / Huile essentielle irritante  
Huile essentielle irritante pour les voies respiratoires*

- *Pas d'utilisation prolongée*
  - ↪ *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
  - ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Usage interne interdit*
- *Interdit à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action stimulante, cholérétique et carminative: aide à faciliter la digestion, notamment des lipides, aide également à détoxifier le foie et à lutter contre les parasites intestinaux.*

💧 *Action anti-inflammatoire et antalgique: aide à lutter contre les douleurs et inflammations.*

💧 *Action cicatrisante et tonique : aide à la régénération et la bonne santé de la peau.*

# Encens



*Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle cortisone-like / Huile essentielle irritante*

- ↪ *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
- ↪ *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
- ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
- ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
- ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*

- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action anti-dépressive: aide à surmonter certains symptômes de la dépression.*

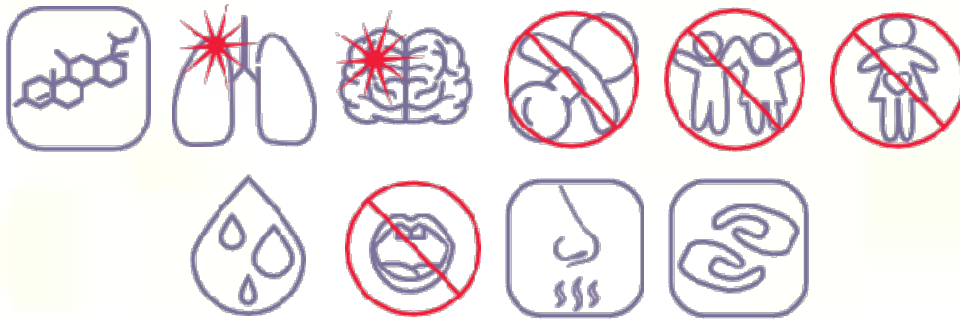
💧💧 *Action anti-inflammatoire: aide à lutter contre les inflammations.*

💧💧 *Action anti-catarrhale et expectorante: aide à l'évacuation du mucus par le nez ou la toux.*

💧 *Action immunostimulante: aide à renforcer les défenses immunitaires.*

💧 *Action cicatrisante: aide à la régénération de la peau.*

# *Eucalyptus globulus*



*Huile essentielle cortisone-like / Huile essentielle irritante pour les voies respiratoires / Huile essentielle neurotoxique / Huile essentielle irritante*

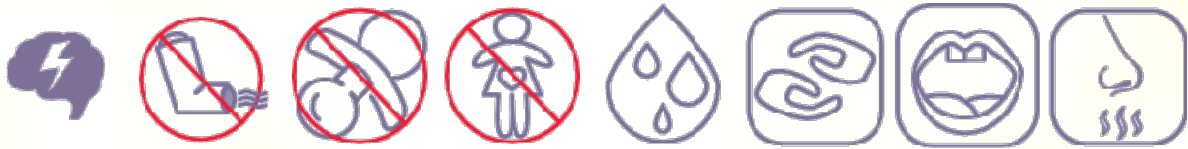
- *Pas d'utilisation prolongée*
  - ↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Usage interne interdit*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action anti-catarrhale, mucolytique et expectorante: aide à l'évacuation du mucus par le nez et la toux.*

💧💧 *Action antibactérienne, antivirale, antiseptique et antimicrobienne: aider à lutter contre les bactéries, infections pulmonaires, cutanées, virus et parasites.*

💧 *Action anti-fongique: aide à lutter contre les champignons, moisissures et levures.*

# *Eucalyptus radiata*



*Huile essentielle irritante*

- ↪ *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
- ↪ *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
- ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
- ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*

- *Adapté à un usage cutané*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*

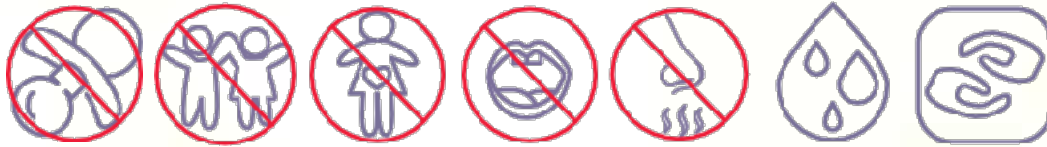
💧💧💧 *Action anti-infectieuse, antifongique, antibactérienne et antivirale: lutte contre certaines mycoses et infections, dont les infections pulmonaires et orl.*

💧💧💧 *Action expectorante, antitussive et sur l'écoulement nasal: utile en cas de toux grasse, otite, rhume, sinusite et encombrements rhynopharyngés.*

💧💧 *Action immunostimulante: aide à renforcer les défenses immunitaires.*

💧💧 *Action sur le processus inflammatoire: en particulier sur les bronches.*

# Gaulthérie



*Huile essentielle irritante*

- ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
- ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
- ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- ↪ *Usage interne in terdit Interdit à la diffusion et/ou l'inhalation*

- *Adapté à un usage cutané*

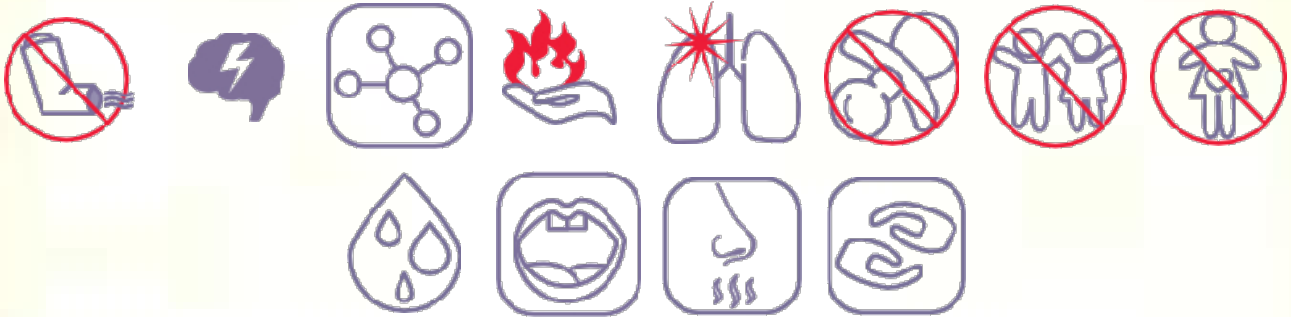
💧💧💧 *Action inflammatoire et antalgique: lutte contre les douleurs musculaires, articulaires et rhumatismales.*

💧💧💧 *Action antispasmodique: lutte contre les crampes et courbatures musculaires.*

💧 *Action vasodilatatrice: attention aux personnes qui souffrent de troubles de la coagulation.*



# Genévrier baies



*Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle irritante pour les voies respiratoires / Huile essentielle irritante*

- *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
- *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
- *Action mimétique aux hormones*
- *Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants*
  - ↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧 *Action anti-catarrhale et expectorante: aide à l'évacuation du mucus par le nez et la toux.*

💧💧 *Action diurétique: aide au drainage par l'élimination par les voies urinaires.*

💧 *Action décongestionnante et phlébotonique: aide à améliorer la circulation sanguine.*

💧 *Action antirhumatismale: aide à atténuer les douleurs rhumatismales et celles de la goutte.*

# Géranium rosat



*Huile essentielle allergisante / Huile essentielle irritante*

- ↳ *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
- ↳ *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
- ↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
- ↳ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Adapté à un usage cutané*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*

💧💧💧 *Action Action astringente et régénérante: resserre les tissus cutanés, aide à la cicatrisation et lutte contre les rides.*

💧💧💧 *Action Action anti-bactérienne: lutte contre les infections cutanées, notamment l'acné.*

💧💧💧 *Action antifongique: agit sur les mycoses.*

💧💧💧 *Action hémostatique: aide à stopper les petits saignements (coupure).*

💧💧💧 *Action anti-inflammatoire: agit sur les sensations de douleur.*

💧💧 *Action antalgique: apaise les douleurs chroniques.*

💧💧 *Action répulsive: notamment sur les insectes volants (moustiques) et les acariens.*

💧 *Action antispasmodique: aide à lutter contre la contraction involontaire des muscles.*

💧 *Action cicatrisante: aide à la cicatrisation en régénérant la peau.*

💧 *Action décontractante: aide à la relaxation.*

# Hélichryse



*Huile essentielle cortisone-like*

- *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
- *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
- *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Usage interne interdit*
- *Interdit à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage cutané*

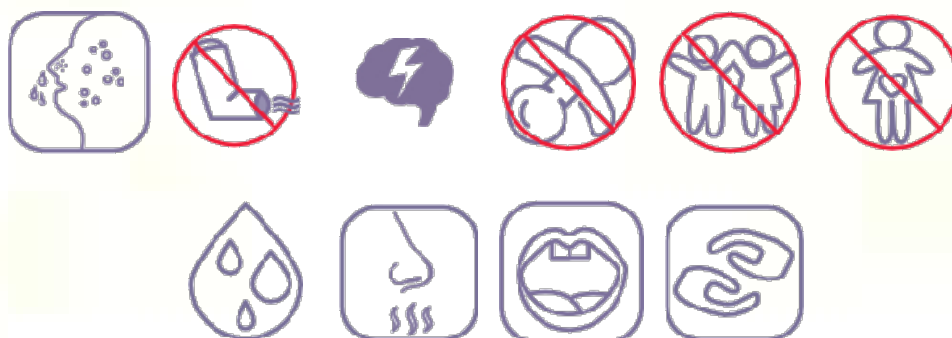
🔴🔴🔴 *Action anticoagulante, antihématome et antiphlébitique: aide à lutter contre les coups, bosses, et les troubles de la circulation sanguine.*

🔴🔴🔴 *Action anticatarrhale, mucolitique et expectorante: aide à désencombrer les bronches.*

🔴🔴🔴 *Action cicatrisante: aide à la régénération de la peau.*

🔴 *Action hypocholestérolémiante: aide à lutter contre certains aspects de l'hyper-colestrérolémie.*

# Laurier noble



*Huile essentielle allergisante / Huile essentielle irritante*

- ↪ Usage interdit aux personnes asthmatiques
  - ↪ Usage interdit aux personnes neurosensibles
  - ↪ Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans
  - ↪ Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans
  - ↪ Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes
- Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation
  - Adapté à un usage alimentaire
  - Adapté à un usage cutané

💧💧💧 Action anticatarrhale, expectorante et mucolytique: aide à dégager les voies pulmonaires par la toux.

💧💧💧 Action antalgique: aide à lutter contre les douleurs, notamment dentaires.

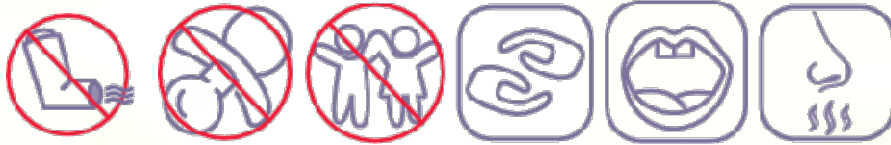
💧💧💧 Action antispasmodique: aide à lutter contre les contractions involontaires des muscles, notamment en cas de problèmes digestifs.

💧💧💧 Action antibactérienne, antivirale, antifongique, anti-infectieuse et bactéricide: aide à lutter contre les bactéries, virus et champignons.

💧💧 Action équilibrante: aide à retrouver confiance en soi.

💧 Action antioxydante: tonique capillaire et cutané.

# Lavande vraie



↪ Usage interdit aux personnes asthmatiques

↪ Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans

↪ Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes

- Adapté à un usage cutané
- Adapté à un usage alimentaire
- Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation

💧 💧 💧 Action sédative et calmante, aide à une meilleure concentration et une meilleure résistance face au stress.

💧 💧 💧 Action antispasmodique, lutte contre les contractions involontaires des muscles.

💧 💧 Action sur le processus inflammatoire.

💧 💧 Action anti-infectieuse.

💧 💧 Action fongique et fongistatique: lutte contre les champignons et moisissures.

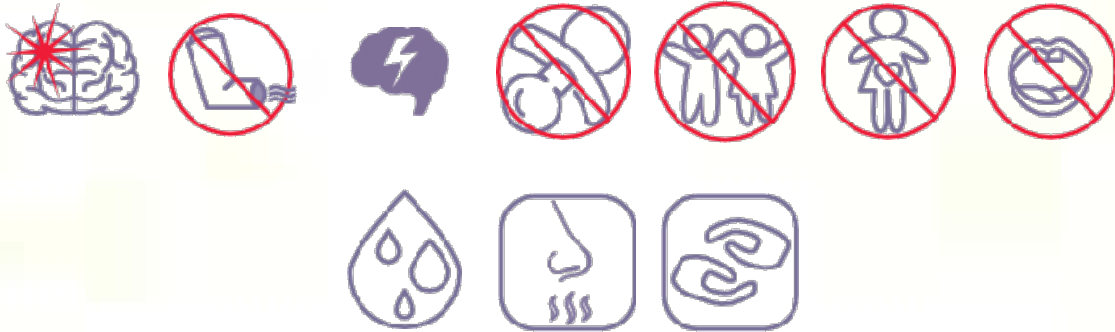
💧 💧 Action antiparasitaire: lutte contre certains protozoaires et parasites, dont les poux et les tiques.

💧 💧 Action carminative: favorise l'évacuation des gaz.

💧 💧 Action vasodilatatrice et hypotensive: peut aider en cas de problèmes cardiovasculaires.

💧 Action cicatrisante: aide à la cicatrisation en régénérant la peau.

# Lavande aspic



*Huile essentielle irritante / Huile essentielle neurotoxique*

- *Pas d'utilisation prolongée*
  - ↪ *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
  - ↪ *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
  - ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Usage interne interdit*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action anticatarrhale et expectorante: aide à désencombrer les bronches par la toux.*

💧💧💧 *Action cicatrisante: aide à la régénération de la peau.*

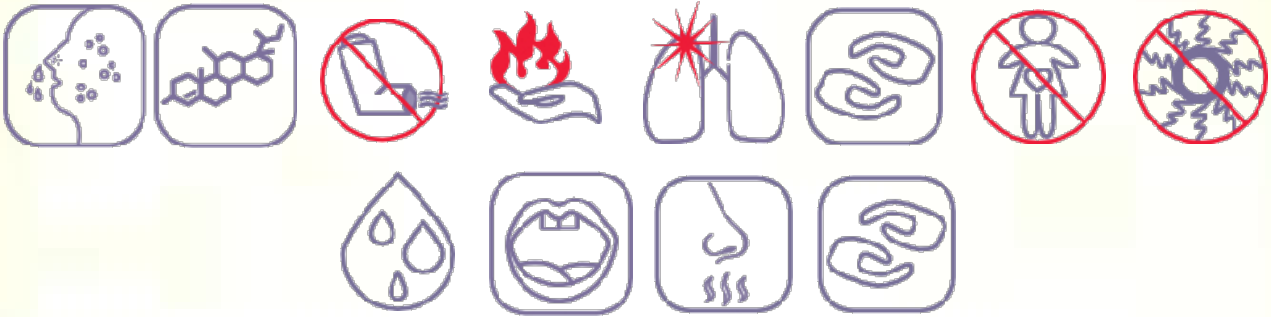
💧💧 *Action anti-inflammatoire: aide à lutter contre les douleurs et démangeaisons locales (piqûres, coup de soleil, etc.).*

💧💧 *Action anti-bactérienne: aide à lutter contre les bactéries.*

💧💧 *Action fongicide: aide à lutter contre les champignons et mycoses cutanées.*

💧 *Action insectifuge.*

# Mandarine rouge



*Huile essentielle allergisante / Huile essentielle irritante pour les voies respiratoires  
/ Huile essentielle cortisone-like / Huile essentielle dermocaustique / Huile  
essentielle photosensibilisante*

- ↪ Usage interdit aux personnes asthmatiques*
- ↪ Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
- ↪ Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*

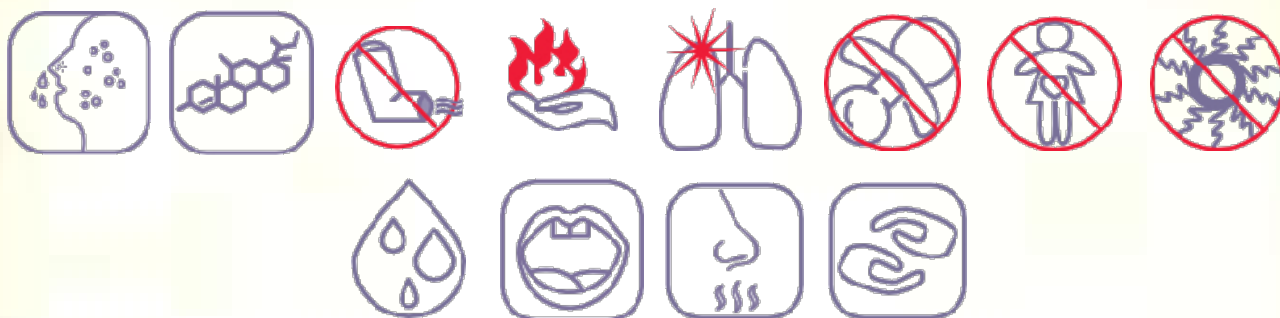
- Ne pas s'exposer au soleil durant les 6 heures suivant l'application*
- Adapté à un usage alimentaire*
- Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- Adapté à un usage cutané*

*💧💧💧 Action sédatrice, calmante et relaxante: aide à lutter contre les  
angoisses, tensions nerveuses, le stress, la nervosité et à retrouver le  
sommeil.*

*💧💧 Action antispasmodique: aide à lutter contre les contractions  
involontaires des muscles.*

*💧💧 Action tonique: aide à une meilleure digestion et est légèrement  
laxatif, utilisée en cas de hoquet, coliques, aérophagie. Egalement tonique  
cutané.*

# Mandarine verte



*Huile essentielle allergisante / Huile essentielle cortisone-like Usage / Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle irritante pour les voies respiratoires / Huile essentielle photosensibilisante / Huile essentielle irritante*

↪ *Interdit aux personnes asthmatiques*

↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*

↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*

- *Ne pas s'exposer au soleil durant les 6 heures suivant l'application*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation Adapté à un usage cutané*

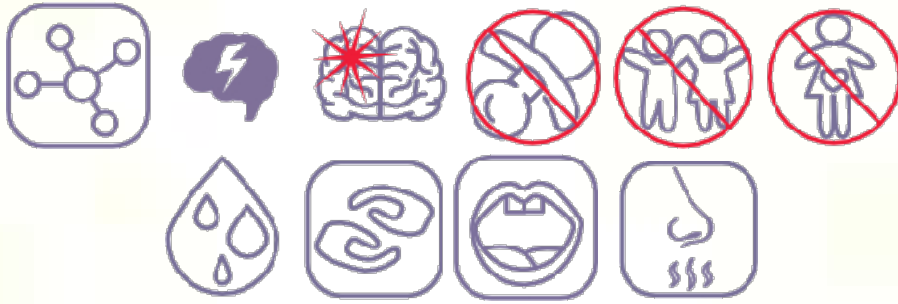
💧💧💧 *Action sédative, calmante et relaxante: aide à lutter contre les angoisses, tensions nerveuses, le stress, la nervosité et à retrouver le sommeil.*

💧💧 *Action antiseptique: aide à assainir l'air.*

💧💧 *Action tonique: aide à une meilleure digestion et est légèrement laxatif, utilisée en cas de hoquet, coliques, aérophagie. Egalement tonique cutané.*



# Menthe poivrée



*Huile essentielle neurotoxique / Huile essentielle irritante / Hormononal*

- *Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants*
  - ↳ *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
  - ↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans et aux enfants de moins de 12 ans et interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Adapté à un usage cutané et adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*

💧💧💧 *Action antalgique locale: la sensation de froid engourdie la douleur, y compris en cas de maux de tête et migraine.*

💧💧💧 *Action tonique et stimulante: aide notamment à lutter contre la fatigue et la fatigue nerveuse grâce à son Action cardiotonique.*

💧💧 *Action antibactérienne et antivirale: notamment pour les appareils pulmonaire, digestif et urinaire et les herpès.*

💧💧 *Action antifongique: aide à lutter contre les infections pulmonaires, cutanées et candidose.*

💧💧 *Action anti-prurigineuse: la sensation de froid engourdie les démangeaisons.*

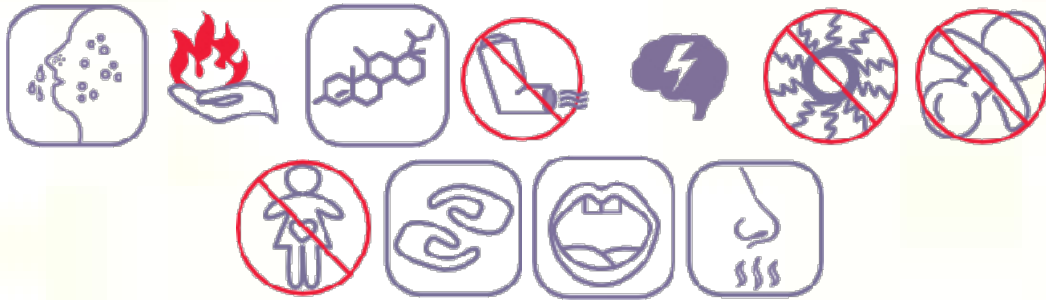
💧💧 *Action antispasmodique et digestive: aide à soulager les sensations de nausée et problèmes digestifs.*

💧💧 *Action anti-inflammatoire et décongestionnante : aide à dégager les voies respiratoires.*

💧💧 *Action insectifuge: aide à repousser les insectes.*

💧 *Action régulatrice hormonale: aide à réguler les cycles hormonaux.*

# Orange douce



*Huile essentielle allergisante / Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle cortisone-like / Huile essentielle photosensibilisante*

↳ *Usage interdit aux personnes asthmatiques*

- *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
- *Ne pas s'exposer au soleil durant les 6 heures suivant l'application*

↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*

↳ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*

- *Adapté à un usage cutané*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*

💧💧 *Action calmante et sédative: aide notamment à calmer anxiété, nervosité et insomnies.*

💧💧 *Action antivirale, bactéricide et assainissante: aide notamment à désinfecter l'air en diffusion.*

💧💧 *Action carminative: aide à faciliter la digestion et à éliminer les gaz intestinaux.*

# Petit grain bigarade



*Huile essentielle allergisante / Huile essentielle irritante*

- *Faire un test avant utilisation*
  - ↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Diluer avant utilisation*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à un usage cutané*

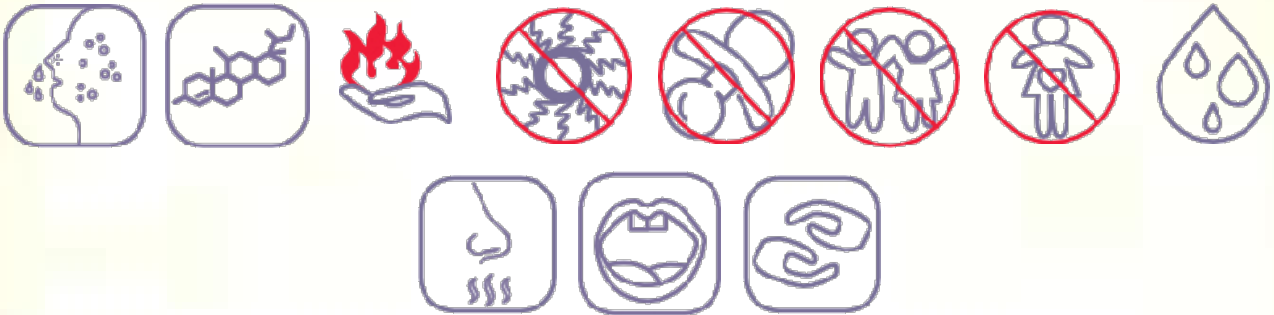
💧💧💧 *Action antispasmodique: aide à lutter contre les contractions involontaires des muscles, notamment d'origine nerveuse.*

💧💧💧 *Action équilibrante: aide à détendre les nerfs, retrouver le calme et à lutter contre la dépression.*

💧💧💧 *Action anti-inflammatoire et antalgique: aide à lutter contre certaines douleurs (notamment d'origine nerveuse).*

💧 *Action cicatrisante: aide à la régénération de la peau et la cicatrisation.*

# Pamplemousse



*Huile essentielle allergisante / Huiles essentielle cortisone-like / Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle photosensibilisante / Huile essentielle irritante*

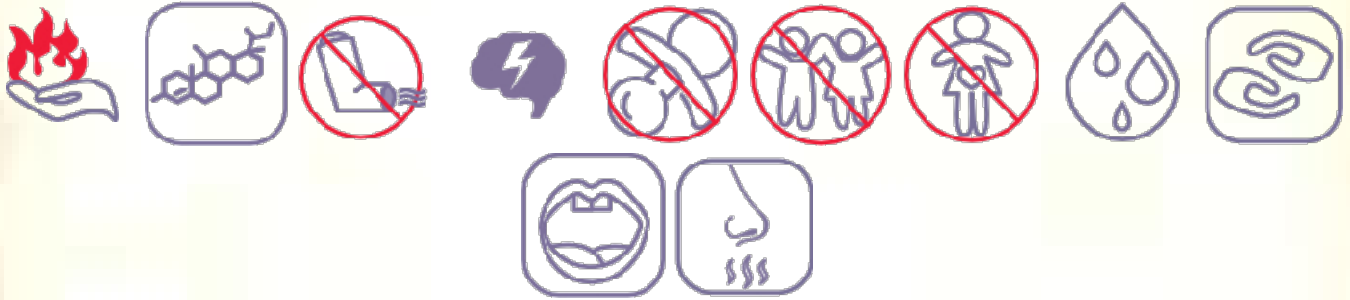
- *Ne pas s'exposer au soleil durant les 6 heures suivant l'application*
  - ↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action antiseptique et assainissante aérienne: aide à la désinfection de l'atmosphère.*

💧💧 *Action neurotrophe: aide à augmenter la pression sanguine.*

💧💧 *Action détoxifiante: aide au drainage du foie.*

# Pin sylvestre



*Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle cortisone-like / Huiles essentielle irritante*

- ↪ *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
- ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
- ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
- ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*

- *Adapté à un usage cutané*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*

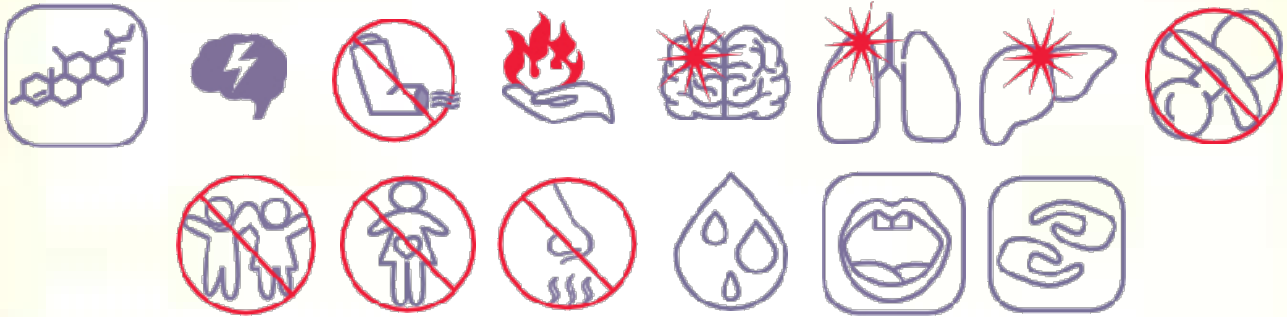
💧💧 *antiseptique et antibactérienne: notamment antiseptique aérienne et aide à lutter contre les bronchite, laryngite, rhinite, sinusite et rhume.*

💧💧 *Action expectorante et fluidifiante : permet de libérer les bronches encombrées par la toux.*

💧💧 *Action tonique générale et hormonale: aide à lutter contre la fatigue physique et mentale, les baisses de tension, le burnt-out mais aussi les peaux ternes.*

💧💧 *Action anti-inflammatoire: lutte contre les douleurs articulaires et musculaires comme les lumbagos, sciatiques, etc.*

# Romarin verbénone



*Huile essentielle neurotoxique / Huile essentielle cortisone-like / Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle irritante pour les voies respiratoires*

- ↪ *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
- ↪ *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
- ↪ *Usage interdit aux personnes hépatosensibles*
- ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
- ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
- ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*

- *Pas d'utilisation prolongée*
- *Interdit à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action anticatarrhale, expectorante et mucolipolytique: aide à désencombrer les voies respiratoires en fluidifiant le mucus.*

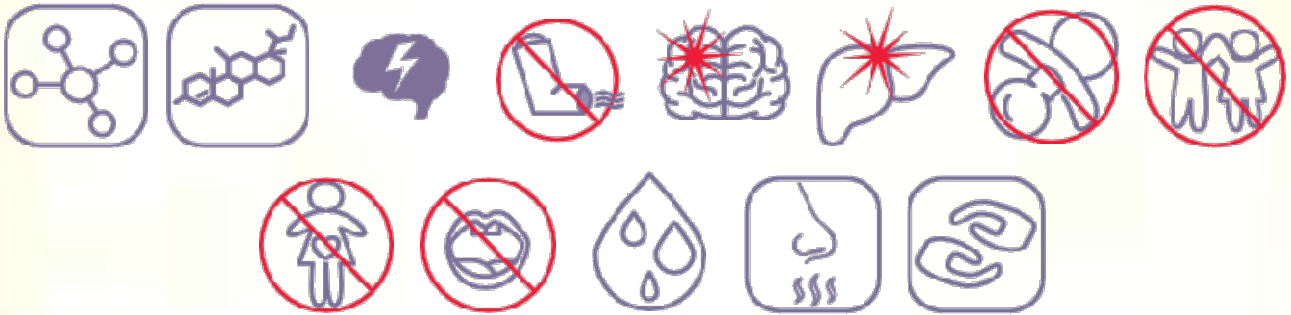
💧💧 *Action hépato-biliaire: aide à un meilleur drainage.*

💧💧 *Action anti-infectieuse et antibactérienne: aide à lutter contre les virus et bactéries.*

💧💧 *Action régulatrice: aide à réguler les désordres nerveux et endocriniens.*

💧💧 *Action cicatrisante: aide à la régénération de la peau.*

# Romarin camphre



*Action mimétique aux hormones / Huile essentielle cortisone-like / Huile essentielle neurotoxique / Huile essentielle irritante*

- *Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants*
  - ↪ *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
  - ↪ *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
  - ↪ *Usage interdit aux personnes hépatosensibles*
  - ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Usage interne interdit*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧 *Action antivirale et antibactérienne : lutte contre les infections et a une activité antibiotique, aide notamment dans la lutte contre l'herpes et le zona.*

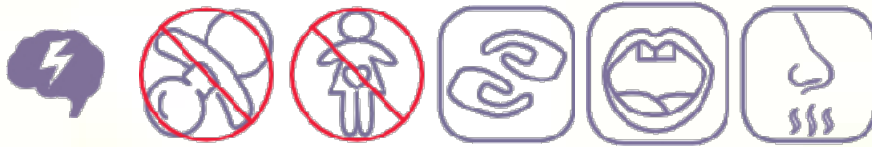
💧💧 *Action immunostimulante: aide à renforcer les défenses immunitaires.*

💧💧 *Action expectorante: aide à soulager les bronches encombrées par la toux.*

💧💧 *Action anti-inflammatoire: soulage les douleurs.*

💧💧 *Action ré-équilibrante: aide à lutter contre la fatigue physique et nerveuse et le stress.*

# Ravintsara



- ↪ Usage interdit aux personnes neurosensibles
- ↪ Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans
- ↪ Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes

- Adapté à un usage cutané
- Adapté à un usage alimentaire
- Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation

💧💧 Action antivirale et antibactérienne : lutte contre les infections et a une activité antibiotique, aide notamment dans la lutte contre l'herpes et le zona.

💧💧 Action immunostimulante: aide à renforcer les défenses immunitaires.

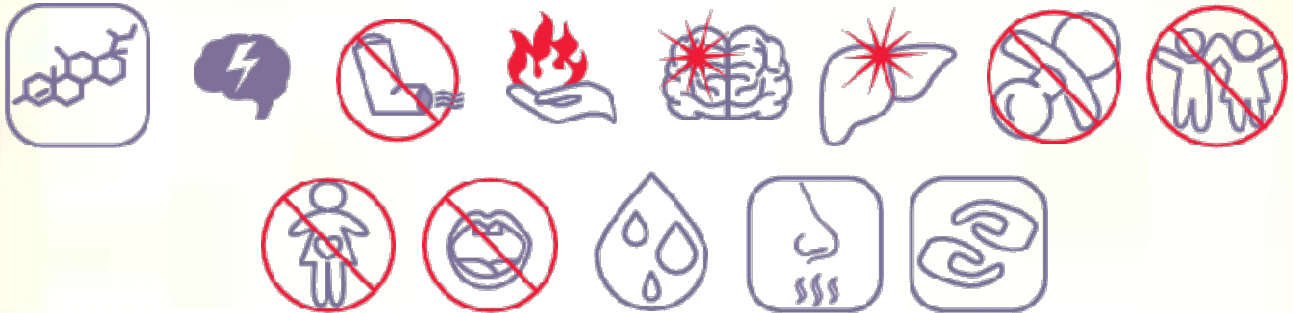
💧💧 Action expectorante: aide à soulager les bronches encombrées par la toux.

💧💧 Action anti-inflammatoire: soulage les douleurs.

💧💧 Action ré-équilibrante: aide à lutter contre la fatigue physique et nerveuse et le stress.



# Romarin cinéole



*Huile essentielle cortisone-like / Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle neurotoxique / Huile essentielle irritante*

- *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
- *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
- *Pas d'utilisation prolongée*
  - *Usage interdit aux personnes hépatosensibles*
  - *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
  - *Usage interne interdit diluer avant utilisation*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action anticatarrhale et expectorante: aide à désencombrer les voies respiratoires et à fluidifier le mucus.*

💧💧💧 *Action anti-infectieuse, antibactérienne et fongicide: aide à lutter contre les bactéries et champignons.*

💧💧💧 *Action tonique: aide à tonifier le foie, mais aussi la peau, le cuir chevelu et à rééquilibrer le système nerveux et psychique.*

# Tea Tree



- ↪ Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans
- ↪ Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes

- Adapté à un usage cutané
- Adapté à un usage alimentaire
- Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation

💧💧💧 Action anti-infectieuse, antivirale et antibactérienne.

💧💧💧 Action antiseptique.

💧💧💧 Action antifongique: lutte contre les mycoses et champignons.

💧💧 Action immunostimulante: aide à renforcer les défenses immunitaires.

💧💧 Action antiparasitaire: lutte contre les parasites intestinaux et cutanés (gale, teigne, poux et tiques notamment).

# Thym linalol



- ↳ Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans
- ↳ Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes

- Adapté à un usage alimentaire
- Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation
- Adapté à un usage cutané

💧💧💧 Action antimicrobienne, antibactérienne, fongicide et parasiticide: aide à lutter contre les microbes, bactéries, champignons et parasites intestinaux mais aussi les poux.

💧💧 Action tonique, utérotonique et aphrodisiaque: aide à retrouver la forme physique et mentale et à stimuler l'utérus et la libido.

💧 Action antispasmodique: aide à lutter contre les contractions involontaires des muscles.

# Thym thuyanol



*Huile essentielle irritante*

↪ *Action mimétique aux hormones*

- *Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants*

↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*

↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*

- *Adapté à un usage alimentaire*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action anti-infectieuse, bactéricide et virucide: aide à lutter contre les infections (notamment celles touchant la sphère ORL), bactéries, virus mais aussi les champignons.*

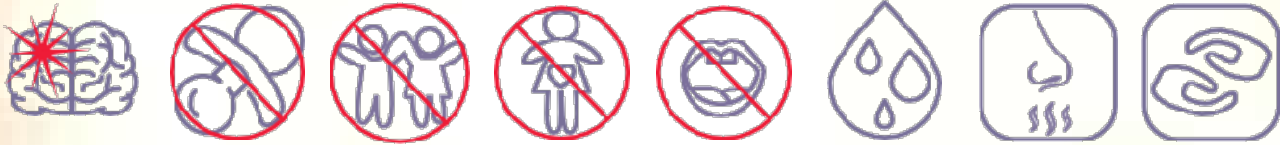
*Action immunostimulante: aide à renforcer les défenses immunitaires.*

💧💧 *Action réchauffante: aide à réchauffer les extrémités (syndrome de Raynaud par exemple).*

💧💧 *Action équilibrante: aide à retrouver le calme.*

💧💧 *Action hépatique: aide à la régénération des cellules du foie.*

# Sapin blanc



*Huile essentielle neurotoxique*

- *Pas d'utilisation prolongée*
  - ↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
  - ↳ *Usage interne interdit Huile essentielle irritante*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action antiseptique: aide à assainir l'air.*

💧💧 *Action anticatarrhale: aide à réduire la sécrétion de mucus.*

💧💧 *Action stimulante: aide à retrouver la forme.*

💧 *Action anti-inflammatoire: aide à lutter contre la douleur.*

# Thym thymol



*Huile essentielle cortisone-like / Huile essentielle neurotoxique / Huile essentielle dermocaustique / Huile essentielle irritante pour les voies respiratoires  
Huile essentielle irritante*

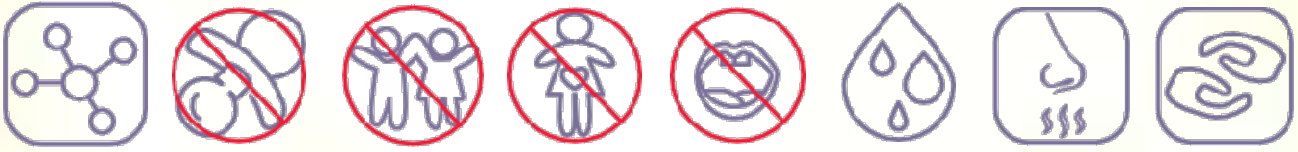
- *Usage interdit aux personnes hépatosensibles*
- *Pas d'utilisation prolongée*
  - ↳ *Usage interdit aux personnes neurosensibles*
  - ↳ *Usage interdit aux personnes asthmatiques*
  - ↳ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↳ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Interdit à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Usage interne interdit*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action anti-infectieuse, anti-bactérienne, anti-fongique et anti-parasitaire: aide à lutter contre les infections bactériennes et virales, les champignons et les parasites.*

💧💧💧 *Action immunostimulante: aide à renforcer les défenses immunitaires*

💧💧 *Action tonique: aide à retrouver la forme.*

# Vétiver



*Huile essentielle irritante*

↪ *Action mimétique aux hormones*

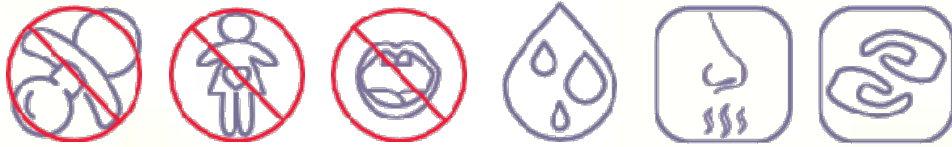
- *Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants*
  - ↪ *Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux enfants de moins de 12 ans*
  - ↪ *Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes*
- *Usage interne interdit*
- *Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation*
- *Adapté à un usage cutané*

💧💧💧 *Action circulatoire: aide à améliorer la circulation sanguine et lymphatique.*

💧💧 *Action endocrinienne: aide à stimuler la production d'hormones.*

💧💧 *Action immunostimulante: aide à renforcer les défenses immunitaires.*

# Ylang-ylang



- ↪ Usage interdit aux bébés de moins de 3 ans
- ↪ Usage interdit aux femmes enceintes et allaitantes
- ↪ Usage interne interdit Huile essentielle irritante

- Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation
- Adapté à un usage cutané

💧 Action antispasmodique: aide à lutter contre les contractions involontaires des muscles.

💧 Action cicatrisante et tonique: aide à embellir la peau et les cheveux et à réguler la production de sébum.

💧 Action calmante, relaxante et aphrodisiaque: aide à retrouver le calme, à diminuer le rythme respiratoire et cardiaque et à retrouver son tonus sexuel.

💧 Action antiparasitaire: aide à lutter contre les parasites.

💧 Action anti-inflammatoire et anti-infectieuse: aide à lutter contre la douleur et les infections.



## 1. Voie cutanée

*Certaines huiles essentielles sont particulièrement caustiques : il faut les utiliser diluées dans de l'huile. Les proportions vont changer selon l'huile utilisée et l'application visée mais, de façon générale, on utilisera les doses suivantes – en cas de doute, il ne faut pas hésiter à demander conseil à un professionnel.*

- *1% soin visage*
- *3% soin cosmétique ciblé et ponctuel*
- *5% massages détente et bien-être*
- *7% massages circulatoires*
- *10% massages musculaires et articulaires*
- *20% sur conseil d'un professionnel pour des Actions locales : massages digestifs, etc.*
- *Pure ou à 50% en application locale lorsqu'une seule goutte est nécessaire : bouton, piqûre d'insecte, petite brûlure au 1er degré, etc.*

*Les bains aromatiques sont une excellente façon d'exploiter le potentiel des huiles essentielles, cependant il est impératif de les diluer avant utilisation, soit dans une base neutre, soit dans du lait en poudre ou grâce à un solubilisant spécifique.*

*Ne jamais dépasser les doses indiquées par un professionnel ou un ouvrage de référence.*

## 2. Voie interne

- *Ne jamais utiliser d'huile essentielle par voie interne sans avoir auparavant consulté un professionnel des huiles essentielles ou un ouvrage spécialisé et ne pas pratiquer l'automédication.*
- *N'ingérer d'huile essentielle qu'avec un support neutre, de préférence gras.*

## Bibliographie

- *Danièle Festy, Ma Bible des huiles essentielles*
- *Pierre Franchomme, Roger Jolois et Daniel Péroël, L'Aromathérapie exactement*
- *Dr Françoise Couic Marinier et Dr Anthony Touboul, Le Guide Terre Vivante des huiles essentielles*
- *Dominique Baudoux, Huiles essentielles – 2000 ans de découvertes aromathérapeutiques pour une médecine d'avenir et Les cahiers pratiques de l'aromathérapie française – Pédiatrie*
- *et L'aromathérapie – Se soigner par les huiles essentielles*
- *Dr Jean Valnet Aromathérapie*
- *P. Franchomme et Dr D. Péroël, L'Aromathérapie exactement*
- *Nerys Purchon, La Bible de l'aromathérapie*
- *Dr Telfon, ABC des huiles essentielles*
- *Nelly Grosjean, L'aromathérapie*
- *G. Roulier, Les huiles essentielles pour votre santé*
- *Lettres d'informations Aroma-News de l'association NARD*

## Pictogrammes



Adapté à un usage alimentaire



Adapté à un usage cutané



Adapté à la diffusion et/ou l'inhalation



Toujours diluer avant utilisation

*Interdit*



*Interdit*



Usage *interdit* aux femmes enceintes et allaitantes



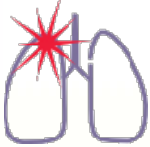
Usage *interdit* aux bébés de moins de 3 ans



Usage *interdit* aux enfants de moins de 12 ans



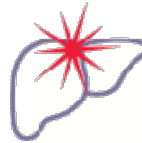
*Interdit* aux personnes asthmatiques



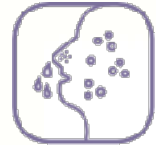
Irritante pour les voies respiratoires



Usage *interdit* aux personnes neurosensibles



Usage *interdit* aux personnes hépatosensibles



Dermocaustique



Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants



Action mimétique aux hormones



Photosensibilisante





*Le pictogramme Flamme est utilisé pour les classes et les catégories suivantes :*

- \* Gaz inflammables (catégorie 1)*
- \* Aérosols inflammables (catégories 1/2)*
- \* Liquides inflammables (catégories 1/2/3)*
- \* Matières solides inflammables (catégories 1/2)*
- \* Liquides pyrophoriques (catégorie 1)*

- \* Matières solides pyrophoriques (catégorie 1)*
- \* Gaz pyrophoriques (catégorie 1)*
- \* Matières auto-échauffantes (catégories 1/2)*
- \* Matières qui, au contact de l'eau, dégagent des gaz inflammables (catégories 1/2/3)*
- \* Matières autoréactives (types B/C/D/E/F)*
- \* Peroxydes organiques (types B/C/D/E/F)*



*Le pictogramme Flamme sur un cercle est utilisé pour les classes et les catégories suivantes :*

- \* Gaz comburants (catégorie 1)*
- \* Liquides comburants (catégories 1/2/3)*
- \* Matières solides comburantes (catégories 1/2/3)*



*Le pictogramme Bombe explosant est utilisé pour les classes et les catégories suivantes :*

- \* Matières autoréactives (types A/B)*
- \* Peroxydes organiques (types A/B)*



*Le pictogramme Bouteille à gaz est utilisé pour les classes et les catégories suivantes :*

- \* Gaz sous pression (gaz comprimés, gaz liquéfiés, gaz liquéfiés réfrigérés, et gaz dissous)*



*Le pictogramme Corrosion est utilisé pour les classes et les catégories suivantes :*

- \* Matières corrosives pour les métaux (catégorie 1)*
- \* Corrosion/irritation cutanée*  
*Corrosion cutanée (catégories 1/1A/1A/1C)*  
*Lésion oculaire grave/irritation oculaire*  
*Lésion oculaire grave (catégorie 1)*



*Le pictogramme Danger pour l'environnement Aquatique*

- \* *Le produit pollue*
- \* *Il provoque des effets néfastes (à court et/ou à long terme) sur les organismes du milieu aquatique*



*Le pictogramme Point d'exclamation est utilisé pour les classes et les catégories suivantes :*

- \* *Toxicité aiguë – Orale, cutanée, par inhalation (catégorie4)*
- \* *Irritation/corrosion cutanée Irritation cutanée (catégorie2)*
- \* *Lésion oculaire grave/irritation oculaire Irritation oculaire (catégories2/2A)*
- \* *Sensibilisation respiratoire ou cutanée Sensibilisant cutané (catégories 1/1A/1B)*
- \* *Toxicité pour certains organes cibles Exposition unique (catégorie3)*



*Le pictogramme Danger pour la santé est utilisé pour les classes et les catégories suivantes :*

- \* *Sensibilisation respiratoire ou cutanée Sensibilisant respiratoire (catégories 1, 1A et 1B)*
- \* *Mutagenicité pour les cellules germinales (catégories 1/1A/1B/2) Cancérogénicité (catégories 1/1A/1B/2)*
- \* *Toxicité pour la reproduction (catégories 1/1A/1B/2)*
- \* *Toxicité pour certains organes cibles Exposition (catégories 1/2)*
- \* *Toxicité pour certains organes cibles Expositions répétées (catégories 1/2) Danger par aspiration (catégorie1)*



*Le pictogramme Tête de mort sur deux tibias est utilisé pour les classes et les catégories suivantes :*

- \* *Toxicité aiguë Orale (catégories1/2/3) Cutanée (catégories1/2/3) Inhalation (catégories1/2/3)*