

Les huiles essentielles, les modes d'utilisation

En aromathérapie, il existe de nombreuses voies d'administration, le but recherché étant toujours le même : obtenir un maximum d'efficacité pour un minimum d'effets secondaires. Dans tous les cas, les huiles essentielles pénètrent dans le corps, rejoignent la circulation sanguine, afin d'atteindre le site malade.

PRÉCAUTIONS

Pour le choix/la quantité d'une HE, prendre en compte :

- la personne (âge, poids, état général, sensibilité)
- La voie d'application
- Les propriétés et effets indésirables des HE

On ne dépassera pas l'absorption maximum de 12 gouttes par jour (quelque soit son mode d'utilisation).

• VOIE AERIENNE (contre indiquée chez l'asthmatique)

- En diffusion dans l'atmosphère pour désinfecter, parfumer, favoriser la détente...

Diffusion 10/15 minutes par heure maximum

/ ! \ On ne brûle pas d'HE dans un brûle parfum (la chaleur détériore les vertus des HE).

Ne jamais diffuser ou inhaler une HE irritante (thym, sarriette, girofle)

- En inhalation

• VOIE EXTERNE

- En application cutanée (utilisation locale, en massage, en friction, compresse...).

On diluera toujours une HE dans une HV (sauf exception de certaines HE et sur une toute petite surface).

L'application cutanée est locale et systémique : les HE traversent les couches de la peau.

- En bain

Attention les HE ne se dissolvent pas dans l'eau.

Les disperser dans du gel douche (tensioactif) ou du sel de bain.

- En utilisation buccale

Sous forme de gargarisme, de bain de bouche ou de baume gingival

• VOIE ORALE

Dose usuelle (à titre informatif) :

2 gouttes 3 fois par jour pour un adulte

Diluer l'HE sur un support : une cuillère à café de miel, un sucre, du sirop, un comprimé neutre ou une HV

Jamais de voie orale avant 3 ans

• CUISINE

Les incorporer dans un corps gras (huile, beurre, jaune oeuf)

Exemple : basilic, citron, citronnelle, menthe poivrée, ylang ylang, orange douce...

• USAGE COSMETIQUE / HYGIENE / PRODUITS MENAGERS

Pour renforcer l'efficacité de vos produits et les parfumer naturellement.

