



GUIDE TRÈS PRATIQUE DES HUILES ESSENTIELLES

PARTIE 2

Pour savoir où et comment appliquer les huiles essentielles,
Pour savoir diluer et bien les doser les huiles essentielles,
Et pour savoir utiliser les huiles essentielles dans votre quotidien.

Sans danger et même si vous débutez avec les huiles essentielles.



Savoir maîtriser le pouvoir des huiles essentielles.

intímu

© Didier Venom



Chaque huile essentielle peut être **utilisée à travers un ou plusieurs modes d'application.**

Certains sont plus adaptés que d'autres en fonction de :

1. De l'**effet** que vous recherchez.
2. De leur **composition** (propriétés et précautions).
3. De la **condition et des caractéristiques de la personne** qui les utilise (âge, état de santé, grossesse, allaitement, traitement en cours, asthme etc.).





I. Les modes d'application.

♥. L'application cutanée.

🌻 Comment appliquer les huiles essentielles sur la peau ?

❖ Diluées : Avec quel support diluer l'huile essentielle ?

❖ Pures : Quelles huiles essentielles et dans quels cas les utiliser pures ?

🌻 Pour quels problèmes appliquer un mélange aromatique ?

🌻 Comment bien doser les huiles essentielles ?

🔒 Dosages des huiles essentielles dans une huile végétale en fonction de l'action voulue

🌻 Comment calculer la dilution d'une huile essentielle ?

🔒 Calcul du nombre de ml d'huile essentielle dans votre mélange.

🔒 Calcul du nombre de gouttes d'huile essentielle dans votre mélange.

🌻 Où appliquer les huiles essentielles sur la peau ?

🌻 Réalisez le test du pli du coude.

★ Comment réaliser le test du pli du coude ?

♥. En olfaction.

🌻 Comment utiliser les huiles essentielles en olfaction ?

🌻 Pourquoi utiliser les huiles essentielles en olfaction ?

🌻 Dans quels domaines utiliser les huiles essentielles en olfaction ?

🌻 Comment utiliser concrètement les huiles essentielles en olfaction ?

- 🌸 Diffusion atmosphérique.

- 🌸 Diffusion à sec.

- 🌸 Inhalation sèche ou humide.

- 🌸 Inhalation sur voie cutanée.

🌻 Quelles huiles essentielles en olfaction pour quels bienfaits ?

🌸 Une de mes préférées en olfaction.

🌻 Quelles sont les précautions spécifiques à l'olfaction ?

Guide très pratique des Huiles Essentielles. Partie 2.

Toute reproduction est interdite. Les photos et les textes sont la propriété de Intîmu



♥. Dans le bain.

- 🌻 Comment vous préparer un bon bain aux huiles essentielles ?
- 🌻 Quelles huiles essentielles dans le bain ?
- 🌻 Recettes de mélanges pour bain aromatique

♥. Par voie interne

- 🌻 Comment utiliser les huiles essentielles par voie orale ?

♥. En cuisine

- 🌻 Comment utiliser les huiles essentielles en cuisine ?
- 🌸 Quelques recettes de cuisine aux huiles essentielles.

II. Pouvons-nous utiliser les huiles essentielles et s'exposer au soleil ?

- 🌻 Quels sont les risques du combo soleil / huile essentielle photo-sensibilisante ?
- 🌻 Quelle précaution prendre avec des huiles essentielles photosensibilisantes ?
- 🌻 Quelles sont les huiles essentielles photo-sensibilisantes ?



III. Je suis enceinte. Puis-je utiliser les huiles essentielles ?

- 🌻 Quelles huiles essentielles pour quels maux pendant la grossesse ?
- 🌻 Quelles huiles essentielles sont absolument interdites pendant la grossesse ?
- 🌻 D'autres ingrédients naturels absolument sans danger pour les femmes enceintes :
 - 🌸 Les huiles végétales.
 - 🌸 Les hydrolats.

IV. Comment éviter tout danger avec les huiles essentielles ? Qu'est-ce qu'il ne faut surtout pas faire avec les huiles essentielles ? Quelles sont les précautions à prendre avant et lors de leur utilisation ?

I. Les modes d'application des huiles essentielles

♥. L'application cutanée.

C'est la voie principale conseillée par Intimu.



🌻 Comment appliquer les huiles essentielles sur la peau ?

En **massages, frictions**, compresses, cataplasmes ou application très localisée.

L'huile essentielle est « hydrophobe » : **Elle ne se mélange pas à l'eau.**

On évitera également de la mélanger avec des formules aqueuses (type crème, lait).

❖ Diluées : Avec quel support diluer l'huile essentielle ?

Dans une **huile végétale ou un mélange d'huiles végétales.**

Elles aident à « véhiculer » les HE au travers de la barrière cutanée.

Si vous n'avez pas d'huile végétale dans votre salle de bain, prenez faute de mieux celle de la cuisine, **en BIO et vierge de première pression à froid.** Elle fera bien l'affaire !

Sinon, **on privilégie les huiles végétales fluides et légères** qui vont accompagner l'huile essentielle en profondeur, jusqu'à l'hypoderme ! Couche la plus profonde de notre peau.

Les huiles végétales pour mélanger vos huiles essentielles peuvent être :

- Sésame, huile d'amande douce, très utilisées en Ayurvéda.
- Jojoba, huile de tournesol, huile de pépins de raisins, pour un toucher sec.
- Huile d'olive, argan, plus épaisses et grasses pour masser.

Son choix peut aussi être intéressant pour renforcer les propriétés des HE, surtout en cosmétique.

Par exemple, l'HV de rose musquée mélangée à l'HE d'immortelle est une **synergie cicatrisante remarquable**. Idéale en cas de couperose aussi. (Notez que la concentration en HE ne sera pas identique pour ces 2 maux).

L'HV de calophyllum mélangée avec de l'HE de pistachier lentisque est une **synergie circulatoire très efficace**. (en mélange 2/3 1/3 et appliquée localement, cette synergie est super pour diminuer voir faire disparaître les petites varicosités esthétiques).

**Cliquez ici pour découvrir les propriétés
de nos huiles végétales BIO préférées :**
[Bien choisir son huile végétale BIO, cliquez ici](#)

Évitez une dilution dans une crème cosmétique ou du lait qui ne permettent pas une bonne pénétration de l'HE.

❖ Pures : Quelles huiles essentielles et dans quels cas les utiliser pures ?

Extrêmement rarement et uniquement sur une durée courte de 2 ou 3 jours.

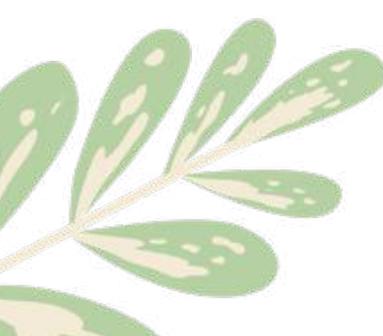
Chez Intimu, deux huiles essentielles peuvent s'appliquer pures pour des applications bien précises :

- L'Hélichryse ou Immortelle Corse.

En cas de **choc ou de trauma**, pour **éviter un hématome ou le résorber** au plus vite.

Pour une **cicatrisation rapide**.

On peut l'appliquer **plusieurs fois par jour à raison d'1 à 2 gouttes**. (Toujours sur une courte durée).



- Le Laurier Noble.

En cas d'aphtes, de gingivites ou de douleurs dentaires, on applique une goutte pure localement.

À répéter plusieurs fois par jour si besoin.

Son action **antalgique et antibactérienne** est ultra-efficace.

Néanmoins, **on évitera de l'utiliser pure sur la peau**, elle est réputée pour être légèrement dermocaustique.

NB. Ne jamais appliquer les HE suivantes PURES :

Cumin, Cannelle, Gaulthérie (couchée et odorante),

Eucalyptus citronné, Verveine citronnée, Mélisse, Anis, Fenouil, Laurier noble, Estragon, Basilic.

Cliquez ci-dessous pour avoir toujours avec vous
la **Liste des huiles essentielles irritantes.**

3 **Fiches créées par Cécile Mahe, auteure du Blog Plante Essentielle.com**

[Liste des huiles essentielles allergisantes irritantes et dermocaustiques.](#)

🌻 Pour quels problèmes appliquer un mélange aromatique ?

Les domaines d'applications de l'application cutanée peuvent être thérapeutiques, cosmétiques et bien-être :

Stress, infections diverses (ORL, broncho-pulmonaires, cutanées, etc.), circulation, cellulite, douleurs, insomnies, contractures musculaires, troubles digestifs, imperfections, dépression, brûlures, maux de tête, etc.

🌻 Comment bien doser les huiles essentielles ?

Combien met-on de gouttes d'huile essentielle dans l'huile végétale ?

On nous questionne très souvent au sujet du **dosage des huiles essentielles dans l'huile végétale.**



Une réponse type n'est pas possible, il faut tenir compte de plusieurs choses :

- **Le type d'usage** : Cosmétique ? Bien-être ? Thérapeutique ?
- **L'endroit d'application** ? Visage, corps, peau fine ou épaisse ?
- **Fréquence d'utilisation** ?
- **L'huile essentielle et sa tolérance sur la peau.**

Dosages des huiles essentielles dans une huile végétale en fonction de l'action voulue :

- **Action cosmétique visage** : entre 0,5 et 1% d'huiles essentielles pour un soin quotidien.

- **Action dermo-cosmétique visage (acné, rosacée, couperose etc)** : **Jusqu'à 3%** d'huiles essentielles pour un soin quotidien.

Si 2nd application dans la journée, utilisez la préparation plutôt localement.

- **Cosmétique corps** (huiles hydratantes pour le corps), **jusqu'à 5%**.

Action sur votre bien-être et sur le système nerveux (stress, fatigue, difficulté à s'endormir etc) : **5%**.

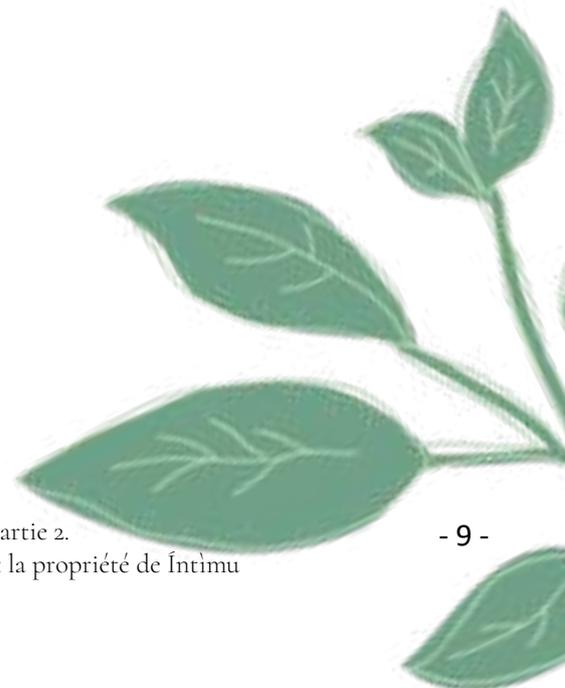
- **Massage musculaire, tendineux, articulaire, circulatoire** : **10%**. **Jusqu'à 15%** d'huiles essentielles dans le cas d'une récupération sportive.

- **Action thérapeutique (nez bouché, bronches encombrées etc) par une action locale puissante** : **Jusqu'à 30%** d'huiles essentielles.

Ne dépassez pas ces dosages d'huiles essentielles :

En cosmétique par exemple, vous n'obtiendrez **pas de meilleurs résultats** en concentrant plus vos formules.

Inutile, et dangereux pour votre peau !



🌻 Comment calculer la dilution d'une huile essentielle ?

Quel calcul nous permet de déterminer le nombre de gouttes à insérer dans votre mélange aromatique ?

Avez-vous un vague souvenir des produits en croix ?? Je vous fais une petite piqûre de rappel. Si si, ça va bien se passer...

CAS PRATIQUE :

Je veux formuler une huile circulatoire avec :

- 5% HE immortelle corse (=hélíchryse)
- 5% HE pistachier lentisque
- 45% HV Calophylle (= Tamanu)
- 45% HV Sésame

Mais comment je fais ???!

Parmi les HE circulatoires, vous pouvez aussi utiliser :

- Cyprés toujours vert, tonique et circulatoire
 - Genévrier nain, drainant et efficace contre les rétentions d'eau
 - Katafray
 - Menthe poivrée pour un effet frais
- J'ai opté pour 2 HE corses dont l'efficacité n'est plus à prouver. Et locales !!



🔒 Calcul du nombre de ml d'huile essentielle dans votre mélange.

Voici comment convertir le pourcentage d'huile essentielle en nombre de ml à diluer dans votre préparation :

exemple - Je veux formuler une huile circulaire avec

- HE immortelle corse = (hélichryse) 5%
- HE pistachier lentisque 5%
- HV calophyle inophyle 65%
- HV Sésame 65%

HE = huile essentielle
HV = huile végétale

Flacon de 50 ml.
Combien de gouttes d'immortelle ? Et de lentisque ?

50 ml = 100% c'est votre produit fini.
? = 5%
? = $\frac{50 \times 5}{100}$ (on diminue le %)
= 2,5 ml

La Dilution des HE - Calculs - INTIMU -

J'ajoute donc dans mon flacon de 50ml

- + 2,5 ml d'immortelle
- + 2,5 ml de lentisque
- + matériel moitié calophyle et moitié sésame pour remplir mon flacon.

🔒 Calcul du nombre de gouttes d'huile essentielle dans votre mélange.

Maintenant, je veux savoir combien de gouttes d'huile essentielle je verse dans ma préparation :

Nous partons sur 25 gouttes = 1ml. (c'est une moyenne).

$$1 \text{ ml} = 25 \text{ gouttes.}$$
$$2,5 \text{ ml} = ?$$

$$? = \frac{2,5 \times 25}{1}$$

$$= 62,5 \text{ gouttes.}$$

donc 62 ou 63 gouttes.

La Dilution des HE
- Calculs -
- INTIMU -

Je remplis mon flacon avec moitié Tamanu moitié Sésame.

Puis, je dépose 62 gouttes d'immortelle + 63 gouttes de pistachier lentisque dans mon flacon de 50ml.

Et voilà !!

J'applique 1 à 2 fois par jour cette préparation en massant mes jambes de bas en haut.

Je relance mon retour veineux et récupère des jambes légères.

Ces dosages sont des informations importantes certes, mais à ne pas prendre strictement au pied de la lettre :

Ces dosages sont indiqués pour un adulte en pleine santé sans traitement thérapeutique.

ATTENTION : Si vous souffrez d'asthme, d'insuffisance hépatique, de pathologies hormono-dépendantes, de terrain allergique, si vous êtes enceintes ou allaitez, si vous avez des traitements allopathiques, **consultez un thérapeute.**



Précaution importante :

Ne dépassez pas 25 gouttes d'une huile essentielle par jour.

Par exemple, si vous appliquez dans une journée une huile de massage avec de l'HE de myrte + quelques gouttes par voie orale pour dégager les bronches + quelques gouttes le soir pour favoriser le calme et le sommeil. L'ensemble des prises ne devra pas dépasser 25 gouttes de myrte dans votre journée.

Ce seuil des 25 gouttes est valable pour un adulte en pleine santé.

Pour les ado, on descend à 10 gouttes, 5 gouttes pour les enfants de 6-10 et en dessous de 6 ans utilisez les hydrolats et/ou demandez l'avis d'un thérapeute.

🌻 Où appliquer les huiles essentielles sur la peau ?

En règle générale, on **applique les huiles essentielles sur l'organe ou la zone à traiter.**

Exemples concrets :

- En cas d'infections des bronches / maux d'hiver : sur le **thorax**, les **bronches**, éventuellement les **sinus**, les **zones à décongestionner**.
- Pour **booster vos défenses immunitaires** : **Poignets**, le **long de la colonne vertébrale**, **voute plantaire**.
- Pour la **détente musculaire** en massage sur le **membre ou la partie du corps douloureuse**.



- Pour l'utilisation **plus psychique** des HE, par exemple pour favoriser le lâcher prise : **Sur les points énergétiques.**
Les plus connus et les faciles à tester pour les moins initiés d'entre vous : **poignets, le long de la colonne vertébrale ou plexus solaire.**
Pour les plus initiés ou intéressés : les points correspondants à la **réflexologie, les chakras, les méridiens.**

Par exemple, **en cas de stress ou d'angoisse**, appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de petit-grain clémentinier sur un poignet. Frottez-les l'un contre l'autre puis, respirez cette odeur profondément. Si vous utilisez le petit-grain chaque jour comme un **rituel anti-stress quotidien**, vous le **diluez à 30% maximum** dans une HV.

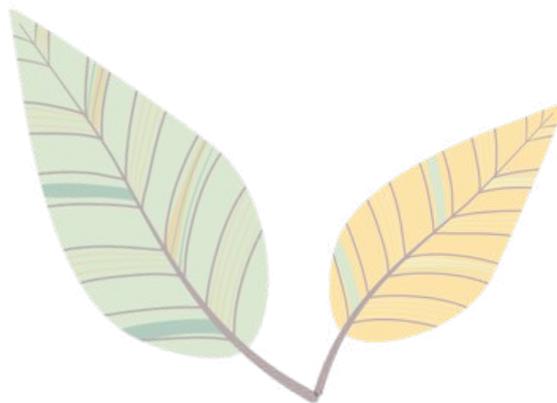
🌻 Réalisez le test du pli du coude.

Si vous avez **un terrain allergique** ou êtes **particulièrement sensible au niveau de la peau**, ou encore si vous **n'avez jamais utilisé d'huile essentielle**, ou encore si vous allez utiliser **une nouvelle huile essentielle pour vous**, réalisez le **test du pli du coude** pour éviter tout désagrément et appliquer votre synergie en toute sécurité.

★ Comment réaliser le test du pli du coude ?

Appliquez 1 goutte pure d'une HE dans le pli du coude :

Si dans les 48 heures vous ne remarquez aucune rougeur, aucune démangeaison, aucune réaction particulière, vous pouvez l'intégrer dans votre synergie.



♥. En olfaction.

🌻 Comment utiliser les huiles essentielles en olfaction ?

- En diffusion dans l'atmosphère (sèche ou humide)
- En inhalation.
- En olfaction attentive directement au flacon.

🌻 Pourquoi utiliser les huiles essentielles en olfaction ?

La **voie olfactive** a une incidence directe sur notre **comportement** et notre **état psychologique**.

On respire les arômes des huiles essentielles comme des parfums.

Au bout de notre nez, des millions de cellules nerveuses transmettent un message olfactif à notre cerveau limbique.

Ce message nerveux imperceptible participe au **lâcher-prise** et favorise un **état d'esprit psychologique apaisé** qui libère.



🌻 Dans quels domaines utiliser les huiles essentielles en olfaction ??

Bien-être : Relaxation, détente, sensualité, stimulation neuro-tonique (concentration, mémoire), confiance en soi, équilibre, harmonie.
Parfum d'ambiance.

Hygiène : Assainissement de la maison.

Thérapeutiques : Décongestion respiratoire, stimulation immunitaire (prévention thérapeutique)

🌻 Comment utiliser concrètement les huiles essentielles en olfaction ?



🌸 Diffusion atmosphérique.

A l'aide d'un **diffuseur adapté**. On ne brûle pas les HE !

Par exemple, on utilise un diffuseur électrique à micro-diffusion, un brumisateur (diffuse et humidifie l'air), un diffuseur à ventilation.

Attention, pas plus d'1/2 heure.

Astuce.

Vous n'avez pas de diffuseur à la maison ? Faites frémir un peu d'eau, versez-la dans un bol. Ajoutez 5 à 10 gouttes d'HE selon la surface de la pièce. La diffusion s'arrêtera d'elle-même quand l'eau ne sera plus chaude.

🌸 Diffusion à sec.

Placez 4 ou 5 gouttes sur un galet poreux, un mouchoir, un petit sac de plantes aromatiques en jute. Placez les dans vos placards, sur une table, à en endroit passant etc...

🌸 Inhalation sèche ou humide.

- **Inhalation humide**, on verse 5 gouttes d'huiles essentielles dans un bol d'eau frémissante.
- **Inhalation sèche** : Quelques gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir, une taie d'oreiller, ou un galet.



🌸 Inhalation sur voie cutanée.

Quelques gouttes d'huiles essentielles sur vos poignets (pures si cas exceptionnel et en fonction de l'HE, sinon diluée), puis vous inspirez profondément.

Très adaptée pour notre huile essentielle de **Petit Grain Clémentinier BIO** calmante et zen, mais également pour une belle **Lavande Fine BIO**.



Crédit Photo : Pranarôm

🌻 Quelles huiles essentielles en olfaction pour quels bienfaits ?

Lorsque vous diffusez une huile essentielle, vous profitez de ses propriétés par la voie olfactive. Vous choisissez alors l'huile essentielle à sentir en fonction de votre envie / besoin.

Concrètement, qu'est-ce-que respirer une huile essentielle provoque physiologiquement ? Je vous invite à regarder cette courte mais efficace vidéo de quelques minutes et je continue juste après...



Lien vers la [Vidéo de France 3, VIA STELLA](#)

Alors ce romarin boosteur de neurones ! Envie de le tester ?

Laurent et moi ne sommes jamais aussi **productifs manuellement et cérébralement** que lorsque nous cueillons ce romarin.

Une vraie merveille !

Vous l'aurez donc compris, le **romarin à verbénone en diffusion ou en olfaction attentive** constitue une vraie réponse si vous avez **besoin d'améliorer votre attention**.

D'être plus focus comme on dit.

🌸 Une de mes préférées en olfaction.

C'est mon couteau suisse de l'huile essentielle :

Le Laurier Noble.

- Il m'arrive de la **sentir directement au flacon** quand j'ai besoin de **courage, de force mentale**. Pour me donner **un petit coup de fouet, ou de pied !**

- Avant de **prendre la parole en public** aussi : Il est réputé pour **aider à vaincre la timidité** et **aider à verbaliser**.

Je l'applique sur les **poignets** et **prend de grandes inspirations au-dessus** dès les premiers signes de **rhum, rhinite, coup de froid, fatigue**. Toujours diluée.

- Je l'utilise aussi de cette façon si **je côtoie des gens enrhumés**.

En effet, le laurier noble est réputé pour être un **excellent purifiant, anti-bactérien, fongicide, et boosteur de défenses immunitaires**.

Vous allez bientôt avoir l'occasion de faire plus ample connaissance avec cette belle huile essentielle...

Attention, le **laurier noble** figure dans la **liste des huiles essentielles dermocaustiques**.

Faites pareil avec vos chouchous, celles que vous avez à la maison et qui répondent à votre besoin, votre envie.

Comment utiliser les huiles essentielles en olfaction pour vous booster et vous déstresser ?

Pour en savoir plus, lisez cet article !

Comment réussir ses examens avec les huiles essentielles ?



Stress, manque de concentration, mémoire vive saturée, troubles du sommeil, autant d'états qui viennent troubler vos révisions... Savez-vous que les huiles essentielles peuvent vous aider ? Vous les connaissez peut-être pour leurs propriétés thérapeutiques et même cosmétiques. Leur impact sur notre émotionnel est sans doute moins connu, parce qu'il s'agit d'une expérience avec soi-même, ... Lire la suite de

 Intimu, huiles essentielles BIO et cosmétiques corses 0 

[Lien vers l'article, cliquez ici.](#)

🌻 Quelles sont les **précautions spécifiques à l'olfaction** ?

Les huiles essentielles riches en phénol ou en cétones sont irritantes pour les voies respiratoires ou toxiques.

Par exemple, ne pas diffuser et ne pas inhaler les huiles essentielles telles que :

La **cannelle de Ceylan** (*Cinnamomum zeylanicum*), **l'estragon** (*Artemisia dracunculus*), le **clou de girofle** (*Eugenia caryophyllus*), **le thym** (*Thymus vulgaris*), **l'eucalyptus mentholé** (*Eucalyptus dives piperitoniferum*), **la sauge officinale** (*Salvia officinalis*), **le thuya** (*Thuja occidentalis*), **l'armoise** (*Artemisia heba alba*), **l'origan d'Espagne** (*Coridothymus capitatus*), **l'origan à inflorescences compactes** (*Origanum compactum*), **l'origan de Grèce** (*Origanum heracleoticum*), **la sarriette** (*Satureja montana*), **l'hysope officinale** (*Hyssopus officinalis*) et la **menthe poivrée**. Cette liste est non exhaustive.

En raison de leur odeur difficile, on évitera également les huiles essentielles de **cumin** (*Cuminum cyminum*), de **cyprés** (*Cupressus sempervirens*) **de carotte** (*Daucus carota*), **d'hélichryse** (*Helichrysum italicum*) et de **genévrier** (*Juniperus communis*).



♥. Dans le bain.

🌻 Comment vous préparer un bon bain aux huiles essentielles ?



Se détendre dans un bon bain aromatique...

Vous allez bénéficier à la fois **des bienfaits de la voie cutanée et de la voie respiratoire.**

Je rappelle que **les huiles essentielles sont hydrophobes :**

- Elles ne se **diluent pas dans l'eau.**
- **Diluez-les toujours dans un dispersant.**

Il ne faut jamais mettre d'huiles essentielles directement dans l'eau du bain.

Le dispersant peut être du **sel de mer (Sel d'Epsom par exemple), une huile végétale, du miel etc.**

Julien Kaibeck, créateur de la Slow-cosmétique conseille même le lait en poudre de bébé ou un berlingot de crème fraîche non allégée.

🌻 **Quelles huiles essentielles dans le bain ?**

- Pour la **détente** : Camomille Romaine, la Lavande Vraie, chez Intimu, le Petit-Grain Clémentinier.
- Pour **décontracter vos muscles** : Gaulthérie, Eucalyptus citronné, chez Intimu, le Pin Lariciu.
- Pour un **bain plus exotique voir sensuel** : Ylang-Ylang, citron vert, ou toute huile essentielle que vous aimez.

🌻 Recettes de mélanges pour bain aromatique :

- Utilisez une cuillère à soupe de votre huile d'olive BIO de cuisine pour la dilution (vierge et de première pression à froid) + 15 à 25 gouttes d'huiles essentielles de votre choix dans un grand bain.
- Une poignée de gros sel (le Sel d'Epsom est parfait, sinon un gros sel de cuisine non raffiné fera l'affaire) + 15 à 25 gouttes d'huiles essentielles de votre choix dans un grand bain.
- Une poignée de gros sel + 1 cuillère à soupe d'huile végétale + 15 à 25 gouttes d'huiles essentielles de votre choix dans un grand bain.



♥. Par voie interne

🌻 Comment utiliser les huiles essentielles par voie orale ?

1 à 2 gouttes par prise.

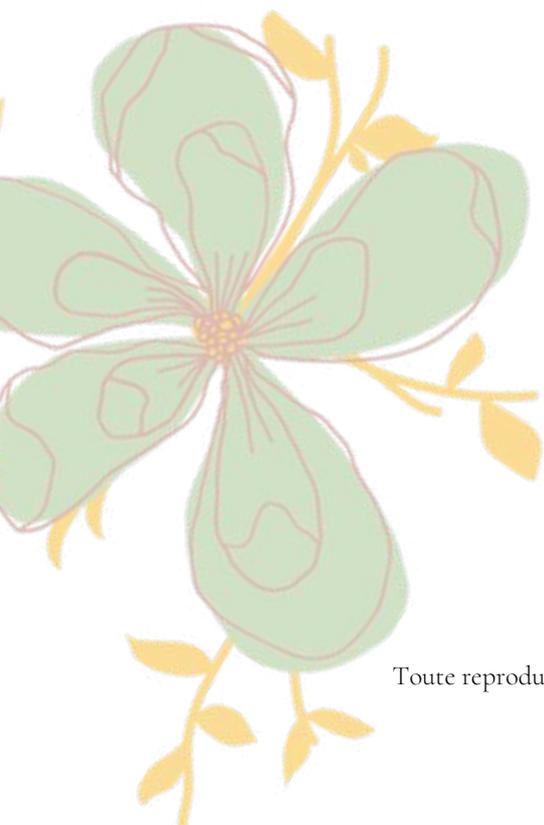
L'huile essentielle doit toujours être posée sur un **support**, tel que du miel, un sucre, une cuillerée d'huile végétale ou une pastille neutre.

Attention, **toujours sur une courte durée, souvent 5 jours maximum !**

Pour ce type d'usage, Intimu vous conseille vivement **de demander conseil à un professionnel de santé** (médecins ou pharmaciens de plus en plus spécialisés dans l'aromathérapie) ou à un **aromathérapeute**.

Restez très prudents car le **degré de toxicité des huiles essentielle par voie orale est plus élevé**.

Il y a beaucoup de contre-indications car certaines peuvent fragiliser le foie, le système digestif etc...



🧡. En cuisine

Pour **égayer vos plats et surprendre vos proches ou vos invités**, utiliser 1 à 2 gouttes d'huiles essentielles dans vos mets.

Subtilement dosée, l'huile essentielle vient **sublimier et faire ressortir la saveur des aliments**, un peu comme le font les **épices**.



🌻 Comment utiliser les huiles essentielles en cuisine ?

- **Après** la cuisson des aliments, **juste avant** de servir pour des plats chauds.
- Quand vous le souhaitez pour des **plats froids**.
- Question dosage pour la cuisine : **1 goutte pour un plat pour 2 personnes**. Ce dosage tient surtout de mon expérience.

🌸 Quelques recettes de cuisine aux huiles essentielles.

Voici quelques idées recettes que j'ai déjà testées, et adorées :- 2 gouttes de Myrte dans un plat de riz pour 4 personnes. Excellent accompagné d'un poulet type thaï.

- 1 ou 2 gouttes de laurier dans un plat en sauce type sauté de veau, blanquette.

- 1 ou 2 gouttes de romarin dans une salade de fruits. Dans une salade de fraise avec un tour du moulin à poivre, humm !! Parfait.

- ... autant d'idées de saveurs raffinées et originales.



II. Pouvons-nous utiliser les huiles essentielles et s'exposer au soleil ?



Peut-on s'exposer au soleil avec les huiles essentielles ?

Il est tout à fait possible d'appliquer ou d'absorber des huiles essentielles et de s'exposer au soleil. Oui, mais pas toutes ! Certaines sont « photo-sensibilisantes ».

Les huiles essentielles photo-sensibilisantes augmentent la sensibilité de la peau aux rayons du soleil. Il faut donc absolument éviter de les absorber ou de les appliquer avant une exposition au soleil.

🌻 Quels sont les risques du combo soleil / huile essentielle photo-sensibilisante ?

Les risques sont principalement des tâches hyperpigmentaires ou une dépigmentation irréversible !

🌻 Quelle précaution prendre avec des huiles essentielles photosensibilisantes ?

Ne jamais s'exposer au soleil les jours qui suivent l'application d'huiles essentielles photo-sensibilisantes et/ou à minima attendre 8 heures.

🌻 Quelles sont les huiles essentielles photo-sensibilisantes ?

Globalement toutes celles issues d'agrumes et quelques autres :

Angélique, Berce, Bergamote, Céleri, Citron, Citron vert, Cumin, Fenouil, Khella, Livèche, Mandarine jaune, Mandarine rouge, Mandarine verte, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Persil, Tagètes, Verveine citronnée.

Liste non exhaustive.

A noter que les huiles essentielles appelées **Petit-Grain Biagarade** ou **Petit-Grain Clémentinier** ou encore le **Néroli** ne sont pas photo-sensibilisantes. Elles sont en effet extraites des feuilles et non des fruits.



Cliquez ci-dessous pour avoir toujours avec vous
la **Liste des huiles essentielles photosensibilisantes**.

Fiche créée par Cécile Mahe, auteure du Blog
Plante Essentielle.com

[Liste des HE photosensibilisantes](#)

III. Je suis enceinte. Puis-je utiliser les huiles essentielles ?



Possible d'utiliser des huiles essentielles pendant la grossesse ?

On peut utiliser **certaines** huiles essentielles à **très faibles doses** pendant **certains moments** de la grossesse !

Le top du top des conseils en aromathérapie pour les femmes enceintes, **c'est le tableau de Julien Kaibeck** qu'il nous transmet sur son **blog L'essentiel de Julien.com** et dans son livre « **Slow Cosmétique pour toute la famille** ».

QUELLES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE ?

Le grand tableau de Julien Kaibeck, inspiré par le livre "Slow Cosmétique pour toute la famille"

	 HUILES ESSENTIELLES	 DOSAGES	 REMARQUES
	A choisir si possible BIO et lauréates de la MENTION SLOW COSMETIQUE VOIR 1	1 goutte = env. 0.04ml	A bien retenir pour des soins réussis Lire plus
DE 0 à 3 mois	Aucune HE n'est autorisée par principe de précaution maximum. On craint surtout la fausse couche à cause de certaines molécules réputées abortives (cétones de la menthe, etc...), qui peuvent provoquer une nausée ou un malaise. Pas de panique si vous avez utilisé un cosmétique du commerce qui contient une faible quantité (parfum). Pas de contraction ? Pas de souci.	0 %	<ul style="list-style-type: none"> - On peut utiliser toutes les huiles végétales sauf la nigelle, le neem, le millepertuis, et quelques autres. - On peut utiliser tous les hydrolats par voie externe en quantité cosmétique classique. - On peut utiliser l'argile blanche et l'aloé vera
DE 4 à 9 mois	<p>CHOIX LIMITE : on se limite à une liste courte, non exhaustive, qui évite les HE à cétones, à phénols et quelques autres.</p> <p>lavande vraie - camomille noble - bois de rose ou Hô - petitgrain - orange douce, pamplemousse et citron - ciste - néroli - ylang-ylang</p>	<p>1 % maxi pour soins quotidiens (soit 1ml d'HE pour 100ml de produit total).</p> <p>3 % maxi pour soins ciblés imperfections (localement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jamais par voie interne et jamais en inhalation directe (diffusion OK) - Jamais les HE pures et jamais directement sur l'abdomen. - Jamais dépasser 6 gouttes d'HE au total par jour. - Aucune HE cétonées, ou réputées abortives ou oestrogen-like : menthes, clou de girofle, cèdre, cyprès, palmarosa, sauges.
1 sem avant accouchem.	On peut volontairement réintroduire certaines huiles essentielles qui facilitent le travail ou luttent contre le stress du jour J.	pures, mais localement	Demandez conseil à une sage-femme formée à l'AROMA. Elle utilise Palmarosa, Clou de girofle, Cyprès, Rose, etc

RDV sur www.slow-cosmetique.com !

Votre shopping malin en direct des producteurs du réseau Slow Cosmétique

Tableau du livre "Slow Cosmétique pour toute la famille" de Julien Kaibeck, créateur de la Slow-Cosmétique et aromathérapeute.



Quelles huiles essentielles pour quels maux pendant la grossesse ?

- **lavande vraie** : Réputée pour ses propriétés détente, courbatures, boutons en tout genre, irritations, pellicules
- **camomille noble** : Réputée pour ses propriétés stress, insomnie, mal au ventre
- **bois de rose ou bois de Hô** : Réputée pour lutter contre les ridules, peau atone, manque d'élasticité.
- **petit-grain bigarade ou clémentinier** : Réputée pour leurs propriétés relaxation détente, plaisir, leurs propriétés sommeil et stress.
- **niaouli et cajeput** : Réputée pour lutter contre les impuretés, boutons de lèvres, immunité.
- **ravintsara** : Réputée pour ses propriétés défenses naturelles, maux de l'hiver.

Liste plus complète des huiles essentielles pouvant être utilisées à partir du 4^{ème} mois de grossesse.

Basilic à linalol, Bergamote (avec ou sans furocoumarines), Bois de Hô, Camomille allemande, Camomille romaine, Cardamome, Cèdre de Virginie, Ciste ladanifère, Citron, Citron vert, Cumin, Epinette noire, Estragon, Eucalyptus citronné, Eucalyptus radié, Eucalyptus smithii, Fragonia, Galangal, Géranium bourbon, Géranium Egypte, Gingembre, Hélichryse italienne, Iary, Inule odorante, Kunzea, Laurier noble, Lavande fine, Lemongrass, Lentisque pistachier, Mandarine, Marjolaine à coquilles, Marjolaine à thujanol, Niaouli, Orange, Orange sanguine, Petitgrain, Pin, lariccio, Pin maritime, Pin de Patagonie, Pin sylvestre, Pruche, Ravintsare, Rhododendron, Rosalina, Rose, Tea tree, Ylang-ylang III, Ylang-ylang complète.



Quelles huiles essentielles sont absolument interdites pendant la grossesse ?

Prenez maintenant connaissance **des huiles essentielles à ne surtout pas utiliser car abortives** :

Achillée millefeuille, Acore calamus, Ail, Aneth, Anis vert, Angélique, Armoise, Bois de Siam, Cannelle de Ceylan, Cannelle de Chine, Carvi, Cèdre de l'Atlas, Cèdre de l'Himalaya, Curcuma, Eucalyptus à cryptone, Eucalyptus globulus, Eucalyptus mentholé, Genévrier, Girofle, Hysope officinale, Katafray, Lantana, Lavande aspic, Lavande Stoechas, Menthe des champs, Menthe poivrée, Menthe Pouliot, Menthe verte, Nard, Noix de muscade, Origan compact et vulgaire, Palmarosa (sauf accouchement), Persil, Romarin à camphre, Romarin à verbénone, Sarriette, Sauge officinale, Tagète, Tanaisie annuelle, Thuya, Thym à linalol, Thym à thymol, Thym saturéolides, Valériane des Indes, Verge d'or, Zedoaires.

Attention, cette liste est non-exhaustive.

Cliquez ci-dessous pour avoir toujours avec vous
la Liste des huiles essentielles abortives et neurotoxiques.

Fiche créée par Cécile Mahe, auteure du Blog
Plante Essentielle.com

[Liste des HE abortives et neurotoxiques](#)

🌻 D'autres ingrédients naturels absolument sans danger pour les femmes
enceintes :

🌸 Les huiles végétales.



Les huiles végétales sont **fabuleuses**. Spécialement si vous êtes enceinte :

Contrairement à la crème, l'huile ne contient pas d'eau, elle pénètre donc plus facilement la peau.

Plus on applique un corps gras sur sa peau, plus on favorise son assouplissement et renforce son élasticité.

Carole André, parfumeur, formatrice et experte auprès de L'Observatoire des Cosmétiques.

Le massage quotidien avec des huiles est recommandé tout au long de la grossesse.

🌸 Les hydrolats.



Les eaux florales ou hydrolats peuvent être utilisés sans aucun danger si vous êtes enceinte. Par précaution, vous ne le boirez pas. Vous l'utiliserez juste pour ses propriétés cosmétiques.

Par exemple : Vaporisez de l'hydrolat de menthe poivrée ou de pistachier lentisque ou d'immortelle en cas de jambes lourdes.

Vous souhaitez en savoir plus sur l'utilisation des hydrolats ou eaux florales ? Faites le plein d'astuces et

Inscrivez-vous en cliquant juste ici pour recevoir
votre Guide pratique des hydrolats et eaux florales.

IV. Comment éviter tout danger avec les huiles essentielles ?

Qu'est-ce qu'il ne faut surtout pas faire avec les huiles essentielles ?

Quelles sont les précautions à prendre avant et lors de leur utilisation ?

Alors je sais, cette partie ne fait rêver.

C'est comme les petites lignes en bas d'un contrat que l'on n'a pas envie de lire...

Pourtant, ne vous mettez pas en danger et lisez au moins 1 fois ces précautions d'emploi générales.

- Employez les huiles essentielles **avec modération et précaution**.

Elles sont très puissantes et **doivent être diluées** sur un support type huile, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage par voie orale.

- Les huiles essentielles ne doivent **pas être appliquées sur le nez, les yeux, le contour des yeux, le conduit auditif, les oreilles**.

En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin.



- Les huiles essentielles **doivent impérativement être extrêmement diluées** pour une **application sur les muqueuses**.

- Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants.

Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.

- Certaines huiles peuvent être **irritantes ou sensibilisantes**.

La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau.

Nous vous recommandons de **toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau**.

Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.

- Certaines huiles sont **photosensibilisantes**.

Après application de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou UV pendant 8 heures.

(Intimu n'a pas encore produit d'huiles photosensibilisantes parmi ses huiles essentielles.)

- Après un massage ou une application cutanée, **se laver consciencieusement les mains**.

- D'une manière générale, l'usage d'huiles essentielles est déconseillé chez l'enfant, **la femme enceinte et allaitante, les personnes âgées, les personnes souffrant de pathologies chroniques, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou ayant des problèmes de santé**.

Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez **les bébés et les enfants de moins de 3 ans**.

Pour **les enfants de plus de 3 ans**, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.

- Les **injections d'huiles essentielles** sont rigoureusement **interdites**.

- En cas d'**allergies respiratoires ou d'asthme**, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.

- **N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux sans avis médical**.

- **Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale**.

- En cas d'**ingestion accidentelle**, avalez **plusieurs cuillerées d'huile végétale** afin de diluer l'huile essentielle, **contactez un centre anti-poison et consultez un médecin**.

- En cas de doutes ou d'interrogations, **n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien**.

- **Achetez consciencieusement vos huiles essentielles selon les critères de qualité cités précédemment**.

NB : Les informations ci-dessus sont le fruit de la synthèse de nos lectures de différents ouvrages concernant l'aromathérapie. Elles ne sauraient **en aucun cas constituer une information médicale, ni même engager notre responsabilité.**

Bibliographie :

La bible des huiles essentielles de Danielle Festy,

Guide pratique des huiles essentielles corses de Christian Escriva,

L'aromathérapie exactement de Pierre Franchomme & Daniel Penoël,

Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique de Dominique Baudoux,

Le blog L'essentiel de Julien de Julien Kaibeck,

Le blog Plante Essentielle de Cécile Mahe.

Maintenant, que vous en savez plus sur les modes d'application, le dosage, les précautions, voyons concrètement quelles synergies d'huiles essentielles utiliser sur des maux qui peuvent concerner chacun de nous.

Bon voyage aromatique dans cette 3^{ème} partie riche en odeurs !



[Cliquez ici pour accéder à la Partie 3 en ligne.](#)

La version PDF va vous être envoyé d'ici quelques jours 😊