

Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.

Contact : librensoins82@protonmail.com

Les huiles essentielles (HE) peuvent s'utiliser en diffusion dans l'air (pas en présence de jeunes enfants), par voie cutanée et par voie orale (sauf certaines).

Comment choisir une HE ?

De manière générale **choisissez une huile essentielle bio, 100% naturelle, pure, intégrale et chémotypée (mentions que vous devez trouver sur le flacon).**

Table des matières

1. PRECONISATIONS	1
2. LISTE DES HUILES ESSENTIELLES CONSEILLEES POUR LA TROUSSE FAMILIALE:	2
3. HUILES ESSENTIELLES A UTILISER SELON PATHOLOGIES	4
3.1 Pathologies de l'hivers.....	4
3.1 Au niveau buccal.....	5
3.1 Système digestif.....	5
3.1 Blessures, piqûre, petits bobos.....	6
3.1 Autres	6

1. PRECONISATIONS

La voie orale s'utilise uniquement en curatif de symptômes présents, elle n'est pas recommandée pour de la prévention :

- **Par voie orale, il faut donc respecter la règle suivante : 1 à 2 gouttes sur un support neutre (mie de pain, miel) trois à quatre fois par jour sans dépasser 8 gouttes par jour au total (que vous utilisiez une ou deux HE) et sur une durée de 7 à 10 jours max.**

La dose idéale par jour est de **6 gouttes par jour (soit 2 gouttes d'une seule HE 3X/jour ou si vous utilisez 2 HE : 1 goutte de chaque, 3X/ jour)**

N.B : Pas de voie orale pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 3 ans

- **Par voie cutanée, diluer quelques gouttes dans un peu d'huile végétale et masser la zone.**

En dehors de la voie orale dont l'utilisation est de 7 à 10 jours max, il ne faut jamais dépasser plus de 3 semaines de cure et respecter une pause d'au moins 10 jours avant d'utiliser à nouveau les huiles essentielles.

La grande majorité des fournisseurs d'huiles essentielles fixent arbitrairement la date limite d'utilisation optimale (DLUO) à 3 ans. En réalité les huiles essentielles étant très stables, elles ne sont pas vraiment périssables et peuvent donc être utilisées bien au-delà de trois ans. Au contraire la plupart se bonifient avec le temps. Seules les essences d'agrumes (orange, citron, mandarine...) sont un peu moins stables que les autres huiles essentielles. A ne pas confondre avec les hydrolats (remèdes à base d'eau et de plantes), qui eux sont rapidement périssables et doivent être conservés au frigo après ouverture.

PRECAUTIONS D'EMPLOI :

- Lors d'une première utilisation toujours tester l'HE dans le pli du coude. En cas de réaction, étaler de l'huile végétale pour atténuer les effets indésirables.
- Ne pas utiliser d'HE pendant la grossesse ni l'allaitement sauf indication explicite d'un spécialiste
- Ne jamais appliquer d'HE dans et autour des yeux
- Ne pas appliquer d'HE par voie cutanée avant exposition au soleil
- En cas d'ingestion malencontreuse ou de surdosage, avaler 6 gélules ou comprimés de charbon actif ou bien 1 cuillère à soupe (si poudre). *Le charbon actif est un puissant détoxifiant qu'il est toujours intéressant d'avoir dans la pharmacie familiale.*
- Toujours tenir les HE hors de portée des enfants

Les huiles essentielles à retenir pour les enfants à partir de 3 ans

CAMOMILLE ROMAINE - TEA TREE – LAVANDE VRAIE - RAVINTSARA

N.B. : Aucune HE autorisée en usage familial sur l'enfant de moins de 3 ans.

Ne pas diffuser d'HE dans une pièce où un bébé est présent.

2. LISTE DES HUILES ESSENTIELLES CONSEILLÉES POUR LA TROUSSE FAMILIALE:

HE TEA TREE : anti-infectieux et polyvalent

Peau : acné, furoncle, verrue, zona.

Bouche : 1 goutte directement sur l'aphte. En cas de plusieurs aphtes, diluer 2 gouttes d'HE tea tree dans un peu d'huile végétale avant de répartir.

En cas d'infections : rhume, grippe et autres virus.

Pas de contre-indications

HE RAVINTSARA : Antiviral et antibactérien

Pour toutes pathologies ORL, rhume, rhinopharyngite, angine, toux, bronchite, gastroentérite, grippe et autres virus.

Utilisable pour les enfants à partir de 3 ans.

Ne pas utiliser en cas d'asthme

HE MENTHE POIVREE : Antalgique et digestif

Antalgique : soulage les douleurs articulaires et musculaires, choc, contracture musculaire, tendinite, mal de tête, mal dentaire

Tonique et stimulant cérébral (ATTENTION HYPERTENSIF !) : fatigue psychique, somnolence, décalage horaire

Anti-inflammatoire et stimulant digestif : digestion laborieuse, aérophagie, ballonnement, spasme gastro-intestinal, mauvaise haleine, anti-nauséeux.

Contre-indication absolue chez l'enfant de moins de 3 ans, femme enceinte ou allaitante, épileptique, cardiaque, hypertension. Prendre à distance des remèdes homéopathiques.

ATTENTION : si la dose est trop forte, l'effet s'inverse.

HE CITRON : désinfectant

Tonique digestif en cas de nausées, vomissements, indigestion, crise de foie, aigreur d'estomac, constipation

Désinfectant polyvalent (peut être utilisé aussi en diffusion pour assainir l'atmosphère en cas d'épidémie virale saisonnière, baisse du système immunitaire, gorge irritée).

Pas de contre-indications mais attention : toujours diluer l'HE de citron dans une huile végétale et ne pas s'exposer au soleil dans les heures suivant l'application (photosensibilisant).

HE LAURIER NOBLE : HE très polyvalente.

Toutes les infections virales ou bactériennes : angine, rhume, grippe, gastro-entérite, aphte, douleur dentaire) : voie orale

En cas d'épuisement physique et nerveux, de trac ou stress : voie cutanée

Antalgique puissant (lumbago, rhumatisme, contracture) : voie cutanée

Contre-indiqué si asthme

HE LAVANDE VRAIE : première huile essentielle de la trousse familiale

Cicatrisant et régénérant de la peau : irritation, brûlure légère, coup de soleil, feu du rasoir : à diluer dans une huile végétale.

Détend, relaxe, calme l'anxiété

Calme les spasmes digestifs ou en cas de douleurs prémenstruelles.

Pas de contre-indications

HE LAVANDE ASPIC : Remède de base des piqûres et brûlures.

Remède de base :

des piqûres : méduse, ortie, guêpe, frelon,

des brûlures légères : calmant, cicatrisant, régénérant cutané

En cas de brûlure, appliquer de l'eau froide puis une goutte de lavande aspic pure sur la brûlure et répéter plusieurs fois à intervalle de 5 minutes.

Contre-indiqué par prudence chez la femme enceinte, allaitante, l'enfant en bas âge et les personnes épileptiques

HE CAMOMILLE NOBLE (ROMAINE) :

Apaisant et calmant du système nerveux : stress, angoisse, insomnie, cauchemar, hyperémotivité

Anti-inflammatoire et antispasmodique digestif en cas de nausées, vomissements, diarrhées, coliques.

Antiallergique et anti-inflammatoire cutané : démangeaisons, peau sensible, rougeurs

Antiallergique et anti-inflammatoire respiratoire : asthme allergique et nerveux, toux sèche et nerveuse, sinusite

Aucune contre-indication, HE de prédilection pour l'enfant

HE IMMORTELLE (HELICRYSE ITALIENNE) : L'huile des traumatismes

Grand antalgique pour tous les chocs traumatiques : claquage, fracture, entorse

Par voie cutanée

Contre-indication si traitement anticoagulant. Ne pas utiliser sur les hémorroïdes, la colonne vertébrale, la nuque et la tête (car neurotoxique). Pas d'usage prolongé et de doses excessives. Prudence chez les femmes enceintes et enfants en bas âge : pas de voie orale et sur une courte durée.

3. HUILES ESSENTIELLES A UTILISER SELON PATHOLOGIES

3.1 Pathologies de l'hivers

Forte fièvre de l'enfant : HE LAVANDE VRAIE

Masser la plante des pieds de l'enfant avec 2 gouttes d'HE mélangée à un peu d'huile végétale.

Mal de tête : HE MENTHE POIVREE

Masser la zone douloureuse avec une goutte (éviter le contour des yeux)

Mal de gorge : HE TEA TREEE

Option 1 : 1 goutte de tea tree pur au fond de la gorge

Option 2 : 1 goutte de tea tree mélangé à une petite cuillère de miel (ou en alternance 1 goutte de Tea Tree et une goutte d'Eucalyptus radié).

Pathologies ORL : HE RAVINTSARA : anti-infectieux et expectorant

Par voie orale (1 goutte sur 1 petite cuillère à café de miel) ou en application cutanée sur l'intérieur des poignets

Toux sèche :

HE Camomille Romaine : Par voie orale (1 goutte sur 1 petite cuillère à café de miel)

Toux grasse : LAURIER NOBLE OU RAVINTSARA tous les deux expectorant

Par voie orale (1 goutte sur 1 petite cuillère à café de miel)

COVID : HE LAURIER NOBLE + RAVINTSARA

Voie orale : 1 goutte de chaque mélangée à une petite cuillère à café de miel

3.1 Au niveau buccal

Aphte : HE TEA-TREE

Appliquer pur sur l'aphte

Infections dentaires : HE TEA TREE

En mettre sur la brosse à dents de temps en temps pour agir en tant qu'anti-infectieux, blanchissant, détartrant.

N.B : L'hydrolat de tea tree est un excellent bain de bouche (idem pour les adolescents munis d'un appareil dentaire)

Rage de dents : HE LAURIER NOBLE

1 goutte d'HE sur la dent enflammée (ou HE Clou de Girofle)

Poussée dentaire des tout-petits : HE CAMOMILLE ROMAINE

Mettre une seule goutte de camomille romaine sur le doigt et masser la gencive de bébé.

Pas plus de 3 fois par jour

3.1 Système digestif

Démangeaisons (piqûres d'insecte) : HE LAVANDE ASPIC

Appliquer une goutte pure sur la piqûre ou la morsure

Ballonnements gaz : HE MENTHE POIVREE

1 goutte diluée dans une cuillère à café d'huile d'olive par voie orale.

Lourdeurs digestives, anti-nauséux : HE MENTHE POIVREE

Voie sublinguale : 1 goutte à laper sur le dos de la main après manger

Gastro-entérite : HE LAURIER NOBLE

- Voie orale : 1 goutte de d'HE mélangée à 1 petite cuillère à café de miel.

Pas sur l'enfant de moins de 3 ans.

Insomnie : HE LAVANDE VRAIE

Le réflexe : 1 goutte d'HE sur l'oreiller

Sommeil de l'enfant de plus de 3 ans : masser les pieds de l'enfant avec 2 gouttes d'HE diluée dans un peu d'huile végétale

N.B : L'HE de RAVINTSARA peut aussi être utilisé en cas d'insomnie. C'est un inducteur de sommeil.

3.1 Blessures, piqûre, petits bobos

Piqûre d'insecte : HE LAVANDE ASPIC OU HE TEA TREE

Mettre 1 goutte d'HE directement sur la piqûre

Chez les petits privilégier le Tea Tree.

3.1 Autres

Vertiges : Respire au flacon l'HE de MENTHE POIVREE**Fatigue après un grand voyage, manque de clarté mentale : HE MENTHE POIVREE**

- Respirer au flacon