



# 6 Fiches d'Huiles Essentielles

**Aude Gelli - Aromatologue**

[www.sophrologie-arras.fr](http://www.sophrologie-arras.fr)



# AVERTISSEMENT

## AVERTISSEMENT GÉNÉRAL

Ces fiches vous donne des clefs pour utiliser les huiles essentielles en toute sécurité et efficacité. Cependant, en fonction de votre cas, seul un professionnel de la santé est habilité à vous donner des indications adaptées.

Les huiles essentielles ne se substituent pas à un traitement médicamenteux et ne remplacent pas un avis médical, le médecin étant l'acteur primordial de santé. Les informations données sur ces fiches ne constituent en aucun cas un diagnostic médical.

Il se positionne comme une sensibilisation à l'aromathérapie pour :

- prévenir les problèmes de santé,
- optimiser l'état de santé
- se sentir mieux dans son corps et dans sa tête

L'auteur n'est ni médecin, ni pharmacien, et ne peut être tenu responsable de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation des informations et suggestions contenues sur ces fiches.

Il est conseillé de consulter un médecin :

- Pour poser un diagnostic,
- Avant d'entreprendre l'arrêt d'une prise de médicaments,
- Avant d'entreprendre l'usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique.

## PRÉCAUTION

Restez prudent vis à vis des allergies. Toutes huiles essentielles est potentiellement allergène. Pour cela, nous vous invitons à faire un test avant l'utilisation des huiles essentielles



## TOPIQUE



Ok



Vigilance : dilution HV



Éviter sauf avis médical



Ok



Interdit : Photosensible



Ok



Vigilance : peu



Interdit

# LÉGENDE

## RESPIRATOIRE



Ok



Vigilance : respiration courte



Éviter



Ok



Vigilance : peu / courte durée



Interdit

## INTERNE



Ok



Vigilance : peu / courte durée



Interdit sauf avis médical



## ENFANT



Ok : dès 3 mois



~~- 1 an~~ Interdit



~~- 3 ans~~ Interdit



~~- 6 ans~~ Interdit



~~- 12 ans~~ Interdit

# LÉGENDE

## GROSSESSE



Ok : peu - courte durée  
(topique et respiratoire)



Vigilance :  
autorisé à partir du 4ème mois



Interdit

## ALLAITEMENT



Ok : peu - courte durée  
(topique et respiratoire)



Vigilance :  
autorisé à partir du 4ème mois



Interdit



# Camomille romaine

**Chamaemelum nobile**

sommités fleuries - France, Hongrie

## COMPOSITIONS

- Esters : (75 - 80%)
- angélate isobutyle 40% - angélate isoamyle 20%
- Cétones : Pinocarvone 13%

## DANGERS / CONTRE-INDICATIONS

- Femmes enceintes de moins de 3 mois
- Nourrisson de moins de 3 mois
- À diluer pour les peaux fragiles



## PROPRIÉTÉS

- Peur - stress - anxiété - angoisse - choc émotionnel
- Insomnie - difficulté à s'endormir
- Problèmes cutanés : eczéma - irritations - démangeaisons
- Douleurs musculaires

## MASSAGE "STOP ANGOISSE"

Diluer 10 gouttes d'huile essentielle de camomille Romaine dans 10 ml d'huile végétale.

Appliquer quelques gouttes en massage :

- sur le plexus solaire
- sur les poignets

## OLFACTION "ANTI-PEUR"

Mettre 1 goutte sur un mouchoir ou respirer directement au flacon de 2 à 5 minutes.



# Citron

**Citrus limon**

Zeste - italie

## COMPOSITIONS

- Monoterpènes (90-95%) : limonène 60-75%
- Coumarines : > 1.5%
- Sesquiterpènes :  $\beta$  bisabolène 4%

## DANGERS / CONTRE-INDICATIONS

- Enfant de moins de 1 an
- Exposition solaire : Photosensible
- Déconseillée aux personnes sous cortisone en voie orale
- À diluer avec une HV



## INDICATIONS

- Déprime - fatigue - baisse du moral
- Digestion difficile - nausées
- Infections respiratoires

## DIFFUSION "BONNE HUMEUR"

Diffuser (diffuseur à ultrasons) 3 à 6 gouttes pendant 20 minutes  
Jusqu'à 3 fois par jour

## OLFACTION "ANTI-NAUSÉES"

Mettre 4 à 6 gouttes sur une mèche de stick inhalation ou respirer profondément au flacon pendant 2 à 5 minutes.



# Lavande Vraie

## Lavandula angustifolia

Sommités fleuries - France, Bulgarie

### COMPOSITIONS

- Monoterpénols : linalol 30-40%  
terpinène lol4 - bornéol - géraniol  
nérol - lavandulol
- Esters : acétate linalyle 35-50%

### DANGERS / CONTRE-INDICATIONS

- Femmes enceintes de moins de 3 mois
- Nourrisson de moins de 3 mois



### INDICATIONS

- Stress - anxiété
- Insomnie - difficulté à s'endormir
- Plaie - cicatrise - démangeaisons
- Contractures - crampes musculaires

### MASSAGE "BON DODO"

Diluer 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande Vraie dans 10 ml d'huile végétale.

Appliquer quelques gouttes en massage :

- sur le plexus solaire
- sous les pieds
- le long de la colonne vertébrale

### OLFACTION "ANTI-ANGOISSE"

Mettre 1 goutte sur un mouchoir ou respirer directement au flacon de 2 à 5 minutes.



# Petit Grain Bigarade

**Citrus × aurantium ssp. amara**  
Feuilles et petits rameaux - Paraguay

## COMPOSITIONS

- Esters (58%) : ac. linalyle 50%
- Monoterpénols (30-40%) : linalol - α terpinéol - géraniol
- Monoterpènes (10%) : myrcène - paracymène

## DANGERS / CONTRE-INDICATIONS

- Femmes enceintes de moins de 3 mois
- Nourrison de moins de 3 mois
- A diluer avec une HV



## INDICATIONS

- Angoisse - stress - déprime - fatigue
- Insomnie - difficultés à s'endormir
- Courbatures - crampes
- Digestion difficiles

## MASSAGE RELAXANT

Diluer 10 gouttes d'huile essentielle de Petit Grain Bigarade dans 10 ml d'huile végétale.

Appliquer quelques gouttes en massage :

- le long de la colonne vertébrale
- sous les pieds
- sur le plexus (pointe du sternum)

## BAIN APAISANT

6 gouttes diluées dans une base de bain (gel lavant ou sel d'epsom).

Prendre le bain pendant 20 minutes en respirant profondément

## OLFACTION "ANTI-STRESS"

Ouvrir le flacon et respirer profondément pendant 2 à 4 minutes.



# Ravintsara

**Cinnamomum camphora**  
Feuilles - Indonésie, Madagascar

## COMPOSITIONS

- Oxydes : 1.8 cinéole 60%
- Monoterpènes (20%) :  
 $\alpha$  et  $\beta$  pinène - sabinène - cymène
- Monoterpénols :  $\alpha$  terpinéol 10%

## DANGERS / CONTRE-INDICATIONS

- Femme enceinte de moins de 3 mois
- Femmes allaitantes
- Enfants de moins de 3 ans
- Déconseillée aux personnes asthmatiques
- A diluer avec une HV pour les peaux sensibles



## INDICATIONS

- Stress - fatigue - déprime
- Faiblesse de l'immunité -
- Infections ORL - pulmonaires

## MASSAGE "SOUTIEN IMMUNITÉ"

Diluer 20 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara dans 10 ml d'huile végétale.

Appliquer quelques gouttes en massage :

- sur la poitrine
- sur les poignets
- derrière les genoux

## OLFACTION "BOOST"

Mettre 1 à 2 gouttes sur les poignets ou respirer directement au flacon de 2 à 5 minutes.



# Tea Tree

## Melaleuca alternifolia

Feuilles - Australie

### COMPOSITIONS

- Monoterpénols (45%):  
terpinène lol4: 40% -  $\alpha$  terpinéol 5%
- Monoterpènes (45%) :  
paracymène 15% - terpinène  $\beta$ -18%
- Sesquiterpènes (8%)

### DANGERS / CONTRE-INDICATIONS

- Femmes enceintes de moins de 3 mois
- Nourrisson de moins de 3 mois
- A diluer avec une HV pour les peaux sensibles



### INDICATIONS

- Stress - fatigue
- Faiblesse de l'immunité - infections
- Aphte
- Mycoses cutanées - mycoses des ongles
- Brûlures de radiothérapie

### MASSAGE CONFORT

1 goutte diluée dans une crème à base de produits naturels.

Appliquer jusqu'à 3 fois par jour après la séance de radiothérapie en accord avec le manipulateur radiologique. (éviter l'application sur d'éventuelles traces de marquage sur la peau).

### LOTION POUR APHTE

Diluer 10 gouttes de Tea Tree dans 10 ml d'huile végétale de germe de blé. Appliquer 1 goutte sur l'aphte, 3 fois par jour jusqu'à amélioration (maximum 5 jours)