FICHE PRATIQUE

Généralités sur les Huiles Essentielles

Comment utiliser les Huiles Essentielles ?

Les huiles essentielles en voie orale

A condition de suivre scrupuleusement les indications données, vous pouvez bénéficier des huiles essentielles en usage interne. Limitez vos prises à des doses de 1 à 2 gouttes que vous prendrez :

- sur un **comprimé neutre** que vous sucerez lentement
- **incorporées à des gélules** exécutées sur prescription par un pharmacien
- dans une cuillère à café de **miel** que vous diluerez dans un demi-verre d'**eau tiède**.

La dose de **1 à 2 gouttes** se révèle généralement suffisante dans la plupart des cas, à prendre 1 à 3 fois par jour. En automédication, tenez-vous en au dosage indiqué.

Les huiles essentielles par voie cutanée

La plupart des huiles essentielles utilisées **pures sont irritantes** pour la peau et les muqueuses. Elles sont souvent **mélangées à des huiles végétales** (olive, noisette, amande douce, macadamia, ...). Le pourcentage d'huile essentielle sera plus ou moins important selon l'effet recherché. **Une lotion ou huile de massage peut ainsi être réalisée en incorporant une ou plusieurs huiles essentielles associées.**

Les huiles essentielles en diffusion atmosphérique

C'est sans doute **l'usage le plus courant**. Répandues dans l'atmosphère grâce à un diffuseur, les molécules aromatiques parfument, mais surtout désinfectent la chambre ou le lieu de travail. Pour éviter la saturation en principes aromatiques irritants, il est préférable **d'utiliser votre diffuseur de manière intermittente**, par exemple par période de 15 minutes toutes les heures.

Huiles de massage ou lotions
Comptez en moyenne 20 gouttes d'huiles essentielles pour 10 cl d'huile végétale ou suivez les indications d'une recette.

Les huiles essentielles en inhalations

Très efficace en cas de **rhume**, **sinusite** ou **bronchite**, les huiles essentielles libèrent les voies respiratoires et ont des propriétés **anti-infectieuses**.
Il suffit d'ajouter **quelques gouttes dans un bol d'eau très chaude** et de respirer les vapeurs qui s'en dégagent pendant quelques minutes.

Les huiles essentielles incorporées dans des soins de beauté

Les huiles essentielles sont **largement utilisées en cosmétique** et vous pouvez préparer vous-même certains produits de beauté par exemple en ajoutant quelques gouttes d'huiles essentielles de géranium odorant, de romarin, d'arbre à thé, de lavande ou d'agrumes à de l'huile de noyau d'abricot.
Là encore, suivez bien les recettes que vous trouverez en fonction de l'objectif que vous souhaitez atteindre.