



Huiles Essentielles au Quotidien

GUIDE EN 5 JOURS

Une huile essentielle par jour pour découvrir,
en douceur et en sécurité, les bienfaits de
l'aromathérapie au naturel.

SPÉCIAL DÉBUTANT

Précautions d'usage

Toujours diluer dans une huile végétale pour la voie cutanée (sauf mention contraire).

Test au pli du coude 48h avant toute nouvelle huile, pour vérifier l'absence de réaction allergique.

Public à risque : déconseillé aux femmes enceintes/allaitantes, aux enfants de moins de 6-7 ans, aux personnes épileptiques ou asthmatiques, sans avis d'un professionnel de santé.

Voie orale : jamais sans l'avis d'un aromathérapeute ou d'un médecin.

Diffusion : 15 à 20 minutes maximum, puis aérer. À éviter en présence de bébés, femmes enceintes, asthmatiques et animaux (les chats sont très sensibles aux HE).

Photosensibilisation : les huiles d'agrumes interdisent l'exposition au soleil pendant 6 à 8h après application cutanée.

Conservation : flacon bien fermé, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Ce guide est informatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Lavande vraie

Lavandula angustifolia

1

BIENFAITS

Détente profonde, favorise l'endormissement, apaise le stress et les tensions nerveuses.

USAGE CONSEILLÉ

2 à 3 gouttes sur l'oreiller ou le poignet (tolérée pure), ou en diffusion le soir avant le coucher.

DOSAGE

1 à 2 gouttes maximum en application cutanée directe.

PRÉCAUTION

L'une des HE les plus sûres, mais toujours éviter le contact avec les yeux et les muqueuses.

Menthe poivrée

Mentha piperita

2

BIENFAITS

Coup de fouet contre la fatigue, soulage les maux de tête et facilite la digestion.

USAGE CONSEILLÉ

1 goutte diluée sur les tempes (en évitant les yeux) ou sur le plexus ; inhalation directe au flacon.

DOSAGE

Diluer à 20% maximum, soit 1 goutte d'HE pour 4 gouttes d'huile végétale.

PRÉCAUTION

Interdite aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes/allaitantes. À ne pas utiliser le soir (effet stimulant).

Tea Tree

Melaleuca alternifolia

3

BIENFAITS

Aide contre les imperfections cutanées, soutient l'immunité, assainit naturellement l'air.

USAGE CONSEILLÉ

1 goutte pure sur un bouton localisé ; en diffusion pour purifier l'atmosphère de la maison.

DOSAGE

Usage ponctuel et strictement localisé uniquement.

PRÉCAUTION

Peut irriter les peaux sensibles : toujours faire un test avant la première utilisation.

Citron

Citrus limon

4

BIENFAITS

Booste l'énergie et la clarté mentale, favorise la digestion, purifie l'air ambiant.

USAGE CONSEILLÉ

En diffusion le matin pour bien démarrer la journée ; 1 goutte diluée sur le poignet.

DOSAGE

Toujours diluer avant application cutanée.

PRÉCAUTION

Photosensibilisante : évite toute exposition au soleil après application sur la peau.

Eucalyptus radié

Eucalyptus radiata

5

BIENFAITS

Dégage les voies respiratoires, soutient l'immunité, idéale pour la sphère hivernale.

USAGE CONSEILLÉ

En diffusion, ou 1 à 2 gouttes diluées appliquées sur le thorax.

DOSAGE

Diluer à 20-30% pour toute application cutanée.

PRÉCAUTION

Déconseillée aux asthmatiques et aux jeunes enfants sans avis médical préalable.



Merci d'avoir suivi ce guide

Pour continuer à prendre soin de vous et aller plus loin dans votre bien-être, retrouvez-moi sur :

www.laeticoaching.com