

## Introduction

### **Rencontre avec les huiles essentielles : qui sont-elles ? Comment les fabrique-t-on ? Le phénomène « essentiel »**

Une Huile Essentielle est une substance aromatique volatile obtenue à partir d'une matière végétale, soit par distillation à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par expression mécanique des zestes.

Les parties distillées sont : la semence, les racines (ou rhizomes), l'écorce, les rameaux, l'herbe, la feuille, la fleur, le bouton floral, la baie, le zeste, le fruit.

Dans l'alambic (distillation à la vapeur d'eau), la vapeur traverse le végétal et entraîne les molécules aromatiques dans un serpentin, qui passe par un refroidisseur. La vapeur devient alors liquide (condensation). On obtient alors l'huile essentielle et l'eau florale.

Quelques ratios pour se rappeler la puissance (en goût, en force et donc en action) mais aussi le caractère précieux des HE et comprendre l'échelle de prix :

- Pour 100 kg de clous de girofle, on obtient 14 kg d'HE.
- Pour 100 kg de fleurs de lavande, on obtient 0.7 kg d'HE.
- Pour 1 tonne de feuilles de géranium bourbon, on obtient 1.7 kg d'HE.
- Pour 1 tonne d'écorces de cannelle, on obtient 3 à 5 kg d'HE.

### **Les critères de qualité et de choix**

Une HE doit être :

- 100% naturelle
- 100 % pure
- 100 % intégrale (distillation complète) qualité HECT
- Définie par son nom botanique (identité en termes latins)
- Définie par son chémotype
- Définie par la partie distillée : écorce, feuilles...

CT : c'est le chémotype, c'est-à-dire le principe actif principal (composant biochimique). Une HE de qualité HECT est chémotypée.

SSP : c'est la sous-espèce.

Exemples :

Romarin officinal à camphre : *Rosmarinus officinalis* ct camphre  
Romarin officinal à verbénone : *Rosmarinus officinalis* ct verbénone  
Eucalyptus radié : *Eucalyptus radiata* ssp *radiata*.

### **La conservation des huiles essentielles**

Dans de bonnes conditions, il est possible de conserver certaines HE jusqu'à 20 ans !

Les conditions de conservation des HE :

- Flacon opaque qui permet de filtrer les UV.
- A l'abri de la lumière.
- A l'abri de la chaleur (>45°C).
- A l'abri de l'air car les HE sont volatiles.

Les conditions de conservation des préparations d'HE dans de l'HV :

- 6 mois à 1 an maxi dans le bas du réfrigérateur.

Les limites de conservation selon le type de l'HE :

- Famille des agrumes (Bergamote, Citron, Mandarine,...) : 3 ans.
- Famille des HE dites « lourdes » (Giroflier, Cannelle, ...) : + de 10 ans.
- Les autres : 5 ans.

**Commentaires :**

## Les modes d'administration

### Les différentes voies d'administration

Les principaux modes d'administration sont :

- La voie cutanée : en massage, dans le bain, par friction (sur carotide, poignet contre poignet).
- La voie orale : en sublingual, en capsules molles, en gélules, en sirop, sur mie de pain, sur morceau de sucre, dans 1 peu de miel ou d'HV, sur comprimé neutre.
- La voie respiratoire : sur un mouchoir, sur un oreiller, en inhalation, dans les paumes de la main.
- La voie rectale : en suppositoires.
- La voie vaginale : en « ovules » vaginaux.
- La voie aérienne : en diffusion atmosphérique, sur pierres ou bois.
- La voie nasale : utiliser les préparations en vente.
- La voie auriculaire : autour de l'oreille.

### Intérêts et inconvénients de chacune des voies

La voie cutanée peut suffire dans la majorité des cas. Elle sera éventuellement complétée par la voie rectale ou la voie orale.

MODES D'ADMINISTRATION	INTERETS	INCONVENIENTS
Voie cutanée	Voie locale - Court-circuite les voies digestives (préserve le foie et les molécules ne sont pas altérées par la digestion) - Agit sur le SN (massage) - Énergétique (chakras...)	- Photosensibilisante - Allergisante - Dermocaustique
Voie orale	Action générale - Traite les voies digestives - C'est une alternative allopathique (forme galénique)	Hépatotoxique - Néphrotoxique - Dermocaustique pour les muqueuses digestives : il faut diluer dans une HV)
Voie sublinguale	Absorption rapide (grande vascularisation sous la langue) - Information (par l'odorat) - Endocrinien	- Petite quantité (1 goutte)
Voies rectale et vaginale	Enfants : court-circuite les voies digestives et orale, cf. goût - Rapidité d'action - Grande quantité d'HE	Lenteur d'action sur le SN

## **Les taux de dilution**

### **Les taux de dilution**

Dilution huileuse à :

- 1% H.E. = action dermocosmétique
- 3% H.E. = action réparatrice tégumentaire - solution nasale, auriculaire, vaginale
- 5% H.E. = action sur le système nerveux - gestion du stress, bien-être
- 7% H.E. = action circulatoire, sanguine et lymphatique
- 10% H.E. = action musculaire, tendineuse, articulaire - action systémique pour les peaux hypersensibles - solution pour les H.E. irritantes (cannelles)
- 15% H.E. = action sport et compétition
- 20% H.E. = action systémique pour les peaux sensibles (bébés) - solution pour les H.E. dermocaustiques (H.E. à phénols et à aldéhydes)
- 30% H.E. = action locale très puissante (cellulolytique, antiparasitaire...)
- 0% H.E. = si le thérapeute hésite à l'emploi à l'état pur
- jusque 99% H.E. = action générale avec des huiles essentielles au dessus de tout soupçon (ravintsara par exemple).

En dehors du degré de dilution, l'excipient huileux a aussi son importance et d'une manière générale, le thérapeute suivra la logique suivante : plus l'huile essentielle doit pénétrer profondément, plus son excipient huileux devra être fluide.

### **Zoom sur les huiles végétales servant aux dilutions**

Les huiles extraites de certaines graines, noix ou fleurs offrent aussi des vertus thérapeutiques. C'est pourquoi, elles seront le support idéal des huiles essentielles ; les huiles essentielles et les huiles végétales agiront en synergie.

Les huiles essentielles sont lipophiles, elles pénètrent donc rapidement à travers la peau si elles sont utilisées pures. En les diluant dans un support gras, elles vont rester sur la peau et pénétrer plus lentement. En fonction de l'application recherchée, on choisira ou non de diluer l'huile essentielle (exemple : pour une affection cutanée, on choisira un support huileux).

- L'huile de Noisette : circulatoire
- L'huile d'Amande Douce : anti-inflammatoire, cicatrisante
- L'huile de Noyaux Abricots : régénérante, moins grasse que l'huile amande douce
- L'huile de Calendula : anti-inflammatoire, apaisante
- L'huile de Calophyllum : anti-inflammatoire, apaisante
- L'extrait lipidique de Millepertuis : anti-douleur mécanique osseuse, anti-inflammatoire, apaisante, coups de soleil, brûlures
- L'huile de Nigelle : anti-inflammatoire, apaisante.

*NOTA : On pourra également diluer les huiles essentielles dans du gel d'aloë vera. Le gel d'aloë vera est un support non gras, qui permet de faire pénétrer très rapidement les huiles essentielles à travers la peau. Il est hydratant, nutritif, cicatrisant cutané, apaisant, tenseur, protecteur, purifiant.*

### **Commentaires :**

## Les champs d'action

### Les principaux usages des huiles essentielles

Les différents champs d'action principaux sont :

- Anti infectieuse : bactéries, virus, champignons, parasites. Les HE anti infectieuses ne détruisent pas la flore.
- Anti inflammatoire : tendinites...
- Anti catarrhale : affections ORL.
- Action sur le SN : insomnies, stress, angoisses...
- Action sur la circulation sanguine : jambes lourdes...
- Action hormonale : très spécifique...

Les HE ne peuvent pas remplacer l'allopathie dans les cas où l'organe a été retiré (exemple : dysfonctionnement thyroïdien).

Si l'organe est défectueux, on peut le booster. Attention : en fonction de l'énergie vitale de la personne.

### Généralités sur les précautions d'emploi

Pour une aromathérapie efficace et sans risque majeur, il convient de respecter les règles qui suivent :

- Interdiction d'injecter des huiles essentielles par voie intramusculaire et intraveineuse.
- Interdiction d'employer des huiles essentielles pures dans le nez, dans l'oreille et sur les zones ana-génitales. Sur ces parties corporelles sensibles, il faut absolument diluer les huiles essentielles à une concentration maximale de 10%.
- Interdiction de placer des huiles essentielles pures et même diluées dans les yeux. L'action irritante ressentie instantanément nécessite le rinçage sous l'eau courante pendant 5 minutes puis l'adoucissement par l'application d'huile végétale (quelle qu'elle soit) à l'aide d'un coton imprégné.
- Interdiction de prescrire pour la femme enceinte ou allaitante des huiles essentielles riches en cétones par voie orale. L'application cutanée de ces mêmes H.E. pour ces patientes sera limitée au traitement local et momentané en évitant cependant la ceinture abdominale.
- Interdiction d'employer pour la femme enceinte ou allaitante et le bébé de moins de 30 mois l'huile essentielle de Mentha x piperita à cause de la présence de menthone et du risque de spasme pharyngé qu'elle peut provoquer chez le nourrisson.
- Interdiction de faire des aérosols d'huiles essentielles chez les patients allergiques et asthmatiques.
- Interdiction d'administrer des huiles essentielles par voie orale chez les enfants de moins de 3 ans.
- Interdiction de placer des huiles essentielles et des essences photo sensibilisantes sur la peau avant exposition au soleil. Si tel est le cas, attendre 6 heures avant de s'exposer.
- Attention aux huiles essentielles riches en phénols car, à l'état pur sur la peau, elles sont dermocaustiques. Il conviendra donc de les diluer à une concentration maximale de 20% pour une application locale limitée. Ces mêmes huiles essentielles peuvent être administrées par voie orale à faibles doses et sur des durées prolongées (12 mois) ou à fortes doses et sur des durées courtes (15 jours). A doses élevées (1 gr par jour) et durée prolongée (plus de 3 semaines) ces H.E. présentent une hépatotoxicité sur les patients hépatosensibles.
- Attention aux huiles essentielles riches en aldéhydes aromatiques (cinnamaldéhyde) et en aldéhydes terpéniques. Celles-ci sont dermocaustiques ou irritantes. Leur emploi cutané à l'état pur est déconseillé. Il est vivement recommandé de diluer ces H.E. à maximum 10% dans une huile végétale.
- Précautions élémentaires chez tout patient au terrain allergique : appliquer, à l'état pur, quelques gouttes de l'H.E. prescrite dans le pli du coude et attendre 10 à 15 minutes pour constater une éventuelle réaction d'irritation cutanée qui interdira ou non l'emploi.

- Ne pas laisser les flacons à portée de mains des enfants. Les H.E. seront conservées dans l'armoire à pharmacie.
- Bien fermer les flacons car les H.E. sont volatiles. Il faut les conserver dans un flacon en aluminium (estragon) ou en verre coloré (brun, bleu ou vert) et à une température se situant entre 5°C et 40°C.
- Enfin, sélectionner des H.E. chémotypées de qualité irréprochable qui garantiront efficacité et tolérance : 100% pures, naturelles et intégrales voire biologiques.

### **Commentaires :**

## Les limites d'utilisation

### Les limites d'utilisation : les différentes toxicités

#### Photosensibilisation

L'application cutanée d'essences et d'huiles essentielles contenant des furo et pyrocoumarines provoque, sous exposition solaire, des réactions érythémateuses susceptibles de favoriser la carcinogénèse, selon certains scientifiques. L'absorption orale de ces mêmes substances peut également provoquer cet effet secondaire mais à un degré moindre.

Voie cutanée= +++++, voie orale= ++

Toutes les essences des zestes de Citrus (Citron, Orange, Mandarine, Lime, Pamplemousse, Hystrix) ainsi que Ammi visnaga (Khella) et Angelica archangelica (Angélique) sont responsables du risque de photosensibilisation et la précaution élémentaire sera d'éviter toute exposition solaire importante pendant les 6 heures suivant l'application.

#### Néphrotoxicité

L'absorption orale d'huiles essentielles riches en monoterpènes sur de longues périodes peut enflammer et détériorer les néphrons. La prudence s'impose surtout pour les Pinus sp (toutes espèces de Pin), les Abies sp (toutes espèces de Sapin), les Juniperus sp (toutes espèces de Genévrier) les santalum album et australum.

#### Allergies

Les allergies aux H.E. sont rares sauf pour les patients ayant déjà un terrain allergique. La vigilance est de mise pour ces derniers. Pour cela il y aura lieu de tester l'H.E. dans le pli du coude.

Des H.E. les plus utilisées, il faut retenir comme molécule responsables de phénomènes allergiques l'aldéhyde cinnamique dont le risque varie évidemment avec le terrain du patient. Cette molécule est présente dans les cannelles.

Certaines molécules, pourtant bien utiles, devront particulièrement être bien dosées sur une courte durée: Laurus nobilis (Laurier noble), Cinnamomum zeylanicum et C. Cassia (Cannelle de Ceylan et de Chine), Inula graveolens (Inule odorante), Myroxylon balsamum (Baume de Tolu et du Pérou), Pinus pinaster (Térébenthine).

Même les huiles essentielles qui sont censées combattre les réactions prurigineuses allergiques peuvent, après un usage sur de très longues périodes, provoquer des réactions allergisantes chez le patient hypersensible : Mentha x piperita (Menthe poivrée), Salvia officinalis (Sauge officinale), Lavandula sp (toutes les espèces de lavandes et lavandins), Melissa officinalis (Mélisse).

Cela confirme le fait qu'une huile essentielle ne doit pas être utilisée à longueur d'année sous peine de voir, un jour ou l'autre, survenir une réaction d'intolérance.

#### Dermocausticité et nécrose

Les huiles essentielles riches en phénols, aldéhydes aromatiques et terpéniques sont irritantes pour la peau et les muqueuses. Il faudra toujours les diluer avec une huile végétale (20% H.E. maximum+ 80% H.V.) et les appliquer sur des surfaces corporelles bien localisées.

Ce principe de dilution prévaudra pour toutes applications d'huiles essentielles sur les peaux hypersensibles.

Sont concernées les H.E. à phénols :

Thymus vulgaris ct thymol et ct carvacrol (Thym ct thymol et ct carvacrol), Trachyspermum ammi (Ajowan), Eugenia caryophyllus (Giroflier); Satureja montana (Sarriette des montagnes), Origanum compactum (Origan compact), Origanum heracleoticum (Origan de Grèce), Corydothymus capitatus (Origan d'Espagne).

Mais aussi les H.E. à aldéhydes :

Litsea citrata (Litsée citronnée), Cymbopogon citratus (Lemongrass), Cymbopogon flexuosus (Lemongrass de l'Inde), Cinnamomum zeylanicum et cassia (Cannelle de Ceylan et de Chine).

## **Hépatotoxicité**

Une certaine toxicité hépatique se manifeste avec les H.E. à phénols utilisées sur de longues périodes ET à doses élevées (500 mg à 1 gr/jour). Pour pallier cet effet toxique, il faut respecter l'emploi décrit ci-après :

- Soit une durée prolongée (plus de 6 mois) et des doses faibles (100 mg/jour),
- Soit une durée courte (10/15 jours) et des doses élevées (500 mg à 1 gr/jour).

Les H.E. concernées sont les mêmes que celles citées dans « dermocausticité et nécrose ».

Un autre moyen de pallier cet effet toxique est d'associer la prise d'une H.E. à phénols avec une H.E. hépato protectrice comme l'essence de citron ou l'H.E. de carotte ou encore l'H.E. de thym et thujanol.

## **Neurotoxicité et action abortive**

Les cétones sont des molécules aromatiques thérapeutiquement très utiles mais des plus délicates à manipuler en raison de leur toxicité possible et des risques d'avortement qui sont liés à leur emploi. Autant dire de suite que seule la parfaite connaissance de ces produits permet un emploi médical efficace et sans risque.

Cette toxicité est double : neurotoxicité et action abortive

Celui qui ne connaît pas s'interdira l'emploi chez le bébé, la femme enceinte ou allaitante et chez le patient neurologiquement fragile (personnes âgées, bébés).

Les signes de neurotoxicité sont : vertiges, nausées, vomissements, troubles du langage.

S'il existe un de ces signes : avaler 50ml d'HV et se rendre à l'hôpital pour effectuer un lavage gastrique.

## **Commentaires :**



## La posologie et la durée d'utilisation

### Quantité et durée d'utilisation

A savoir : 1 ml d'HE = 1 gramme d'HE

1 ml = 20 à 25 gouttes

### Pour la forme aigue

Cette posologie concerne principalement le domaine de *l'infection*.

### En voie orale

- Sublingual :

#### Enfants :

1 goutte d'H.E. 4 fois/jour pour les enfants de plus de 5 ans (en dessous, seules les voies rectales et cutanées sont adaptées) soit 160mg.

#### Adultes :

Jusqu'à 3 gouttes, 4 fois/jour sur des durées n'excédant pas 3 semaines. Soit environ 500mg.

*Pour les H.E. irritantes, il faudra se limiter à 1 goutte, 4 fois par jour.*

- Ingestion, gélules :

#### Enfants de plus de 6 ans :

Gélules de 20 à 40 mg : de 4 à 8 fois/jour. Soit 160mg.

#### Adultes :

Gélules de 80 mg (maximum 100mg) : 4 à 6 fois/jour. Soit 500mg.

### En voie rectale

Attention aux phénols et aldéhydes aromatiques.

Durée 8/10 jours.

Age	Dosage HE	Nombre de prises	Soit par jour (maxi)
0 à 6 mois	40 à 70 mg	2 à 4	160 mg
6 à 24 mois	50 à 80 mg	2 à 4	200 mg
2 à 8 ans	80 à 100 mg	2 à 4	320 mg
8 à 12 ans	100 à 120 mg	2 à 4	400 mg
Adulte	150 à 300 mg	2 à 4	600 mg

Concernant les suppositoires, nous utiliserons de préférence du witepsol comme excipient, dans lequel il est possible d'ajouter 50 mg d'extrait lipidique d'*hypericum perforatum* (millepertuis) ou 50 mg d'HV de *calendula* comme antidouleur.

La taille des suppositoires sera de :

- Enfants : 1 gramme.
- Adultes : 3 grammes.

Par ailleurs, cette voie d'administration possède plusieurs avantages :

- Son action est d'ordre général et local.
- Elle permet d'administrer une quantité importante d'HE, puisque l'on courtcircuite le système digestif.

- Les H.E se retrouvent très rapidement dans la circulation sanguine.

### **En voie cutanée (attention aux huiles essentielles dermocaustiques !)**

Les HE seront diluées dans de l'HV de noyaux d'abricot, de macadamia, d'amande douce, de noisette, de calophyllum ou de millepertuis. Selon l'effet thérapeutique recherché, l'âge du sujet et la sensibilité de sa peau, la dilution variera.

#### Bébés et jeunes enfants (jusqu'à 5 ans) :

2 gouttes 3 à 5 fois/jour, durée 10 à 15 jours, soit en maximum 400mg.

#### Enfants (6 à 10 ans) :

4 gouttes 3 à 5 fois/jour, durée 10 à 15 jours, soit en maximum 800mg.

#### Adultes :

7 gouttes 3 à 5 fois/jour, durée 10 à 15 jours, soit en maximum 1400mg.

### **En synthèse**

En phase aigue des troubles, la quantité maximale à administrer sur des durées courtes pour un adulte est de :

- 0,5g (soit 12 gouttes) par voie orale par 24h, pendant 8 à 10 jours maximum.
- 0.5g à 1 g (en suraiguë) par voie rectale, quelques jours (3 à 5 jours).
- 1 à 1.5 g en transcutanée, ceci sur des durées maximales de 15 jours.

Pour l'enfant il faudra diminuer les quantités par 2.

### **Pour la forme chronique et le traitement de fond**

#### **En voie orale**

- Sublingual :

#### Enfants :

1 goutte d'H.E. 1 à 2 fois par jour, soit 80mg  
5 jours/semaine ou bien 3 semaines/mois.

#### Adultes :

1 à 2 gouttes d'H.E. 1 à 2 fois par jour, soit 80mg  
5 jours/semaine ou bien 3 semaines/mois.

- Ingestion, gélules :

#### Enfants de plus de 6 ans :

Gélules de 20 mg :  
2 à 3 fois par jour. Soit 60mg  
4 à 5 jours/semaine ou bien 2 semaines/mois.

#### Adultes :

Gélules de 40 à 80 mg :  
2 à 3 fois par jour. Soit 160mg  
4 à 5 jours/semaine ou bien 2 semaines/mois.

#### **En voie rectale**

Même dosage qu'en aigu, pour les suppositoires, mais avec un prise de 1 à 2 suppo/jour.

#### **En voie cutanée**

En traitement de fond il est toujours préférable de diluer les HE avec des HV. En effet, ceci permet une pénétration de la barrière cutanée plus douce, voir de diminuer les quantités à des doses inférieures à la goutte.

En traitement de fond, nous privilégions les zones suivantes : les poignets, les zones reflexes comme les chakras, les pieds ou le long de la colonne vertébrale.

Nourrissons et jeunes enfants (jusqu'à 5 ans) :

1/2 à 1 goutte par jour.

Enfants à partir de 6 ans et jusqu'à 10 ans :

1 à 2 gouttes 5jours/semaine ou 3 semaines/mois.

Adultes :

2 à 3 gouttes 5jours/semaine ou 3 semaines/mois

**Pour la prévention et les cures**

Capsules molles de 75mg :

Enfants de plus de 6 ans :

1 cap. 1 fois/jour sur une durée de 2 à 3 semaines pour les cures ou sur la durée à risque. Soit 75mg.

Adultes :

1 cap. 2 fois/ jour sur une durée 2 à 3 semaines pour les cures ou sur la durée à risque. Soit 150mg.

**Pour le traitement en infectiologie**

Il y a un lien entre la dose d'HE, la fréquence des prises, et la durée du traitement :

	<b>VIRUS</b>	<b>PARASITES</b>	<b>CHAMPIGNONS</b>	<b>BACTERIES</b>
<b>DOSE</b>	+++	+++	+	++(+)
<b>FREQUENCE</b>	++++	++	++	++
<b>DUREE</b>	+	+++	++++	++++

+ dose minimale	+ durée courte (1 à 2 semaines)	++ fréquence de 3 prises/j
++ dose moyenne	+++ durée de 3 semaines et plus	+++ fréq. de 5 à 6 prises/j
+++ dose importante	++++ durée de plusieurs mois	++++ fréq. toutes les h ou 2h

**Commentaires :**

## La biochimie des huiles essentielles

### Propriétés des principales familles biochimiques

PROPRIETES	FAMILLES BIOCHIMIQUES	EXEMPLES D'HE
Antimicrobiennes (bactéries, levures, champignons...)	Phénols aromatiques (thymol, eugenol, carvacrol...) Alcools Terpéniques (linalol, géraniol, thujanol...) Aldéhydes aromatiques	Thym à thymol, giroflier (clou), origan compact Bois de rose, palmarosa, thym à thujanol Cannelle de Ceylan (ec.) ou de Chine
Antiparasitaires (acariens, vers, puces, poux...)	Phénols aromatiques  Aldéhydes aromatiques Cétones terpéniques	Ajowan, sarriette des montagnes, Cannelle, menthe poivrée, sauge officinale
Antivirales	Phénols aromatiques Alcools Terpéniques Oxydes terpéniques (a-erpinéol, 1,8 cinéol)	Ravintsara, Eucalyptus radié
Immunostimulantes	Phénols aromatiques Alcools Terpéniques	Tea tree, thym à linalol, bois de rose
Anti inflammatoires	Sesquiterpènes (chamazulène) Aldéhydes terpéniques (citronnellal)	Matricaire, achillée de Ligurie, tanaïsie annuelle, Eucalyptus citronné
Anti douleur, spasmolitiques	Esters terpéniques (benzoate de benzyle) Phénols méthyl-éthers (chavicol ME)	Ylang ylang Basilic exotique, estragon
Mucolytiques expectorantes	Lactones Oxydes terpéniques Cétones terpéniques	Inule odorante, Myrte à cinéole (verte), Romarin à verbénone, eucalyptus mentholé
Sédatives Relaxantes	Aldéhydes terpéniques Esters (benzoate de benzyle, acetate de linalyle)	Eucalyptus citronné Ylang ylang Lavande vraie, lavandin

FAMILLES BIOCHIMIQUES	PROPRIETES	REMARQUES
Phénols	AB ++++ AP++++ AF+++ AV+++ IMM+++	LES COMMANDOS D'ATTAQUE Tonique et Stimulant général Excitant et hypertenseur à dose élevée Dermocausticité Hépatotoxicité si dose +++ ( $\geq 0.5$ ml à 1 ml /24h) et si durée +++ ( $\geq 2$ semaines) CI : femmes enceintes et allaitantes et enfants de moins de 7 ans
Alcools terpéniques ou Monoterpénols	AB +++ AP + AF +++ AV+++ ModIMM +++ Alnf en pédiatrie	RELAIS AUX PHENOLS L'ARRIERE GARDE (pour le long terme et le chronique) Pas de CI
Sesquiterpénols	ModIMM DEC +++ Hormon-like	Positivant Prudence dans les pathologies hormono-dépendantes
Aldéhydes aromatiques	AB ++++ AP ++++ AF +++ AV +++ Antiferm AI	A utiliser pour les pathologies difficiles Dermocausticité CI : enfants de moins de 5 ans Incompatibilité cannelle et citrus
Aldéhydes terpéniques	AI ++++ Antal ++ CAL +++ AB ++ AF +++ AV +++	Négativant, hypotenseur, stomachique et eupeptique +++ Bon anti inflammatoire, hypothermisant Dermocausticité Citral à diluer à 50%
Cétones terpéniques	CC +++ MUC ++++ LIP +++ CIC ++	Mucolytique et équilibrant endocrinien A manier avec précaution, mais on ne peut pas s'en passer. A faible dose = calmant A dose élevée ou répétée = Neutrotoxique Epileptisant Abortif CI : enfants, personnes neurosensibles, femme enceinte et allaitante
Oxydes terpéniques	AB ++ AF ++ AV +++(+) ModIMM +++ EXP +++ MUC ++	Grand décongestionnant broncho-pulmonaire Harmonise le SN Pas de CI

Phénols méthyl-éthers	AB tout ou rien AV +++ AS ++++ Antal ++	Antispasmodique des voies respiratoires, bronchodilatateur Galactogène Anti allergique Rééquilibrant nerveux
Esters terpéniques	AI +++ AS +++ CAL +++ Antal +++	Négativant Hypotenseur Très doux pour la peau Anti douleur Régulateur cardiaque
Terpènes ou Monoterpènes	COR +++ AV ++ LYM +++ EXP +++	Positivant +++ Stimulant cortico surrénalien +++ Décongestionnant respiratoire ++ Balsamique Néphrotoxique CI : maladies hormono-dépendantes
Sesquiterpènes	AI +++ DEC +++	Anti allergique ++
Lactones	CC ++++ MUC ++++ AF +++ AP +++	C'EST L'EXP ET MUC DES ENFANTS Idem cétones, en plus fort, sans toxicité Hépatostimulant
Coumarines	SED ++++ AC ++++	Photosensibilisant Anticonvulsif Hépatostimulant Fluidifiant Sédatif nerveux
Phtalides	SH ++++ DDH +++	LE MEILLEUR DRAINEUR DES EMONTOIRES (foie, reins, intestins)

**Commentaires :**

## Les huiles essentielles classées par leurs propriétés principales

### 1.1 Maux de tête, céphalées, migraines

#### 1.1.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

**Menthe poivrée**  
**Basilic exotique**  
**Camomille romaine**

#### 1.1.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

##### Mal de tête d'origine digestive

HE Mentha x piperita	4ml
HE Chamaemelum nobile	1ml
HE Ocimum basilicum ssp basilicum	1ml
EL Millepertuis	4ml

S/ 3 à 4 gouttes à répéter sur la zone douloureuse.

Attention : éviter la menthe chez l'hypertendu et remplacer la par lavandula x burnatii super.

CI : enfant moins 36 mois.

##### Migraine non digestive

HE Laurus nobile	2ml
HE Mentha x piperita	2ml (enfant : remplacer par mentha arvensis)
HE Ocimum basilicum	2ml
HE Gaultheria procumbens	1ml
HE Cananga odorata	2ml
EL millepertuis	qsp 15 ml

S/ 3 gouttes localement à renouveler.

##### Céphalée nerveuse

H.E. Lavandula Vera	4 ml
H.E. Chamaemelum Nobile	1 ml
H.E. Citrus Aurantium ssp aurantium (fe)	3 ml
Ess Citrus Reticulata (z)	2 ml

Localement sur la zone douloureuse, sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets, appliquez 3 gouttes du mélange selon les besoins.

### 1.2 Saignements de nez, hématomes

#### 1.2.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

**Ciste ladanifère**  
**Immortelle**

#### 1.2.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

##### Epistaxis

H.E. Cistus ladaniferus	3 ml
H.E. Perlagonium graveolens	2 ml
EL Millepertuis	5 ml

Déposer 2 à 3 gouttes sur une mèche faite à partir d'une compresse stérile, l'introduire dans la narine et compresser 2 à 3 minutes.

Possibilité d'ajouter du bois de rose à visée anti infectieuse 0,5 à 1ml.

### **Hématome récent et externe**

H.E. Helichrysum Italicum	3 ml
H.E Laurus Nobilis	1 ml
H.V. Calophyllum Inophyllum	1 ml

S/ 3 à 6 gouttes, 4 fois par jour, en applications locales.

### **Hématome ancien et externe**

H.E. Helichrysum Italicum	5 ml
H.E Cupressus Sempervirens	1 ml
H.E. Daucus Carotta	1 ml
H.V. Calophyllum Inophyllum	2 ml
H.V. Germe de blé	6 ml
EL Millepertuis	5 ml

S/ 3 à 6 gouttes par jour, en applications locales, jusqu'à amélioration franche (parfois 3 à 6 mois de traitement suivant l'ancienneté de l'affection).

## **1.3 Piqûres, brûlures, boutons**

### **1.3.1 Zoom sur les huiles essentielles de :**

#### **Lavande aspic Arbre à thé**

### **1.3.2 Les principales formulations et modes d'utilisation**

#### **Piqûre d'animal venimeux (guêpe, méduse, scorpion, taon, vive, serpent)**

HE Lavandula latifolia spica	5ml
HE Helichrysum italicum	2ml
HE Cupressus sempervirens	3ml

S/ 3 gouttes localement jusqu'à nette amélioration.

Ou HE Lavandula latifolia spica : application immédiate par tapotement régulier.

#### **Piqûre de moustique, araignée, fourmi...**

HE Pelargonium x asperum cv Egypte	2ml
HE Eucalyptus citriodora	2ml
HE Mentha piperita	0,5 ml

S/ 1 à 2 gouttes en local sur la zone enflammée à renouveler.

Pour les piqûres de moustiques, l'eucalyptus citronné peut être remplacé par la citronnelle de java (cymbopogon winterianus) qui est un répulsif plus puissant.

#### **Brûlure cutanée**

HE Lavandula latifolia spica	7ml
HE Pelargonium x asperum cv Egypte	2ml
HE Laurus nobilis	1ml
Ou bien :	
HE Lavandula latifolia spica	6ml
HE Aniba rosaeodora var. amazonica	2ml
HE Laurus nobilis	1ml
EL Millepertuis	qsp 15 ml

Refroidir la brûlure sous l'eau froide pendant 5 minutes, puis appliquer 4 à 8 gouttes (selon l'étendue) de l'une des préparations sur la plaie 3 à 6 fois par jour.



Ou en urgence : HE Lavandula latifolia spica, en application immédiate.

## **Bouton**

HE Melaleuca alternifolia	7ml
HE perlagonium x asperum cv Egypte	1,5ml
HE mentha piperita	0,5ml

1 à 2 gouttes à appliquer localement 3 à 4 fois par jour.

La menthe poivrée peut être remplacée par 1 ml d'eucalyptus mentholé.

### **1.4 Mal des transports, nausées, foie paresseux**

#### **1.4.1 Zoom sur les huiles essentielles de :**

**Carotte**

**Citron**

**Romarin à verbénone**

#### **1.4.2 Les principales formulations et modes d'utilisation**

##### **Mal des transports**

HE Citrus limonum (z)	2ml
HE Mentha piperita	2ml
HE Ocimum basilicum ssp basilicum	2ml
HV noisette	qsp 50ml

6 gouttes en massage sur le plexus solaire, 3 fois/jour.

##### **Nausées**

HE Ocimum basilicum ssp basilicum	1ml
HE Mentha x piperita	1ml
HE Chamaemelum nobile	0,5ml
HE Lavandula angustifolia	0,5 ml
Ess citrus limon (z)	1ml
HV noisette ou olive	qsp 15 ml

S/ 3 gouttes sous la langue à répéter en fonction des besoins.

##### **Foie paresseux**

HE citrus limonum ( z)	3ml
HE Apium graveolens	1ml
HE rosmarinus off CT verbenone	2ml
HE mentha piperita	2ml
HE Daucus carota	1ml

S/ 2 gouttes matin et soir après le repas. 5 jours/semaine ou 3semaines/mois, pendant 1 mois, à renouveler ou 1 cure de 1 mois au printemps et à l'automne.

### **1.5 Drainage des émonctoires**

#### **1.5.1 Zoom sur les huiles essentielles de :**

**Cèleri odorant**

**Livèche**

#### **1.5.2 Les principales formulations et modes d'utilisation**

##### **Drainage des émonctoires**

H.E. Mentha x piperita	42mg
H.E. Rosmarinus officinalis ct verbénone	15mg
H.E. Juniperus communis ssp communis	4.5mg
H.E. Daucus carota	4.5mg

H.E. Apium graveolens var. dulce	4.5mg
H.E. Levisticum officinale (rac)	4.5mg

Excipient poudre pour faire 1 gélule, nombre 40.  
S/ 1 gélule le matin ou le soir avant le repas pendant 1 mois.

## 1.6 Sphère ORL

### 1.6.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

**Eucalyptus radié**  
**Ravintsara**  
**Palmarosa**  
**Thym à thujanol**  
**Estragon**  
**Cyprès de Provence**  
**Laurier noble**  
**Eucalyptus citronné**  
**Giroflier**

### 1.6.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

#### Formule pour prévenir la grippe

HE Eucalyptus radiata  
HE Cinnamomum camphora CT cinéole  
HE Cinnamomum camphora CT linalol  
AA (à parts égales)

En préventif, durant toute la période à risque : 3 gouttes sur 1 cachet neutre le matin et 6 gouttes en massage le long de la colonne vertébrale matin et soir. 6jours/semaine.

#### Grippe, infections virales et respiratoires

H.E. Cinnamomum camphora CT cinéole	5ml
H.E. Laurus nobilis	2ml
H.E. Eucalyptus radiata	2ml
H.E. Thymus vulgaris CT thujanol	1ml

S/ Dès les premiers symptômes, sur le thorax et sur le dos.  
Adulte: 10 gouttes, 8 fois/jour, pendant 3 jours.  
Enfant (30 mois à 10 ans) : 5 gouttes H.E. + 5 gouttes H.V. 6 fois/jour, pendant 3 jours.  
Bébé (3 mois à 30 mois) : 3 gouttes H.E. + 5 gouttes H.V. 6 fois/jour, pendant 3 jours.

#### Grippe avec surinfection

H.E. Cinnamomum camphora ct cinéole	30mg
H.E. Eucalyptus radiata ssp radiata	15mg
H.E. Eugenia caryophyllus	10mg
H.E. Melaleuca alternifolia	10mg
H.E. Thymus satureioides	10mg

Excipient QSP pour faire 1 gélule, nombre 40.

Adulte : S/ 1 gélule, 6 fois/jour, pendant 3 jours puis, 1 gélule 4 fois/jour pendant 3 jours.

Enfant de 6 à 10 ans : demi-dose adulte et durée identique.

Bébé et jeune enfant de 3 mois à 30 mois :

HE Cinnamomum camphora ct cinéole	20 à 30 mg
HE Thymus vulgaris ct thujanol	15 à 30 mg
HE Inula graveolens	5 à 10 mg

Excipient QSP pour faire 1 suppo bébé, nombre 20.  
S/ 1 suppo, 3 fois/jour, pendant 5 jours, voire 7 jours si besoin.

Bébé et jeune enfant de 30 mois à 6 ans :

HE Cinnamomum camphora ct cinéole	40 mg
HE Thymus vulgaris ct thujanol	35 mg
HE Inula graveolens	10 mg

Excipient QSP pour faire 1 suppo bébé, nombre 20.

S/ 1 suppo, 3 fois/jour, pendant 5 jours, voire 7 jours si besoin.

### Sinusite, otite

	Adultes	Enfants
HE Cinnamosma fragrans	2ml	2ml
HE Melaleuca alternifolia	2ml	1ml
HE Lavandula spica	1ml	1ml
HE Mentha piperita	1ml	0
HE Inula graveolens	0.5ml	0.5ml
HV Noisette	qsp 10ml	qsp 10ml

S/ dès 6 ans, 3 gouttes, 5 fois/jour, sur le front en regard de l'affection ou en onction péri-auriculaire si otite.

### Bronchite

H.E. Cinnamosma fragrans	8 ml
H.E. Myrtus communis ct cinéole	2 ml
H.E. Inula graveolens	1 ml
H.E. Thymus vulgaris ct thujanol	3 ml
H.E. Cymbopogon martinii var. motia	4 ml
H.V. Noisette	qsp 30 ml

Adulte: S/ 12 gouttes, 5 fois/jour sur le thorax et le dos, pendant 10 jours, voire 15 jours.

Enfant (6 à 10 ans) : 8 gouttes 5 fois/jour sur le thorax et le dos, pendant 10 jours, voire 15 jours.

Bébé et jeune enfant : 5 gouttes 4 à 5 fois/jour sur le thorax ET le dos pendant 10 jours, voire 15 jours.

### Angine, laryngite, trachéite, pharyngite

H.E. Thymus vulgaris ct thujanol	3ml
H.E. Melaleuca alternifolia	1ml
H.E. Mentha x piperita	1ml

S/ 3 gouttes, 5 fois/jour sur un sucre de canne à sucer, dans un peu de miel ou d'huile végétale, pendant 3 jours ET/OU 3 gouttes sur le cou en regard de l'affection 5 fois/jour.

### Toux spasmodique

HE Artemisia dracunculus	2ml
HE Cupressus sempervirens	3ml
HE citrus aurantium ssp aur. (fe)	6ml
HV noyau d'abricot	qsp 15ml

S/ 6 gouttes sur le thorax et le dos, 3 à 4 fois par jour selon les besoins.

### Aphte

HE Laurus nobilis	1ml
HE Lavandula latifolia spica	1ml
HE Melaleuca alternifolia	3ml
EL Hypericum perforatum	5ml

S/ 2 gouttes, 4 à 5 fois/j.

### Douleur dentaire

HE Eugenia caryophyllus	2ml
HE Mentha piperita	0.5ml
HV Millepertuis	10ml

S/ 2 gouttes sur la zone douloureuse, à renouveler au besoin.

### **Infection ou abcès dentaire**

H.E. Eugenia Caryophyllus	1ml
H.E. Mentha Piperita	0.5ml
H.E. Chamaemelum Nobile	1ml
H.E. Laurus Nobilis	1ml
H.E. Thymus CT thymol	0.5ml
H.V. Noisette ou Sésame	6ml

S/ 5 applications locales sur toute la gencive de la dent infectée mais aussi sur la joue en regard de la dent.

## **1.7 Système digestif**

### **1.7.1 Zoom sur les huiles essentielles de :**

#### **Marjolaine à coquilles**

#### **Cardamome**

#### **Cannelle vraie**

#### **Fenouil doux**

#### **Origan compact**

#### **Sarriette des montagnes**

#### **Cèleri odorant**

#### **Livèche**

### **1.7.2 Les principales formulations et modes d'utilisation**

#### **Ballonnements, aérophagie, flatulences**

HE Coriandrum sativum	2ml
HE Ocimum basilicum	2ml
HE Origanum majorana	2ml
HE Mentha x piperita	1ml
HV Corylus avellana	qsp 15ml

S/ 8 gouttes sur l'abdomen, à répéter selon les besoins.

Et/Ou :

HE Mentha x piperita	3ml
HE Ocimum basilicum	1ml
HE laurus nobilis	2ml
HE Elettaria cardamomum	2ml
HE Cinnamomum cassia ou zeylanicum (ec)	1ml

S/ 3 gouttes dans une boulette de pain, à avaler avant chaque repas.

#### **Digestion difficile**

HE Mentha x piperita	3ml
HE illicium verum	3ml
HE Ocimum basilicum	2ml
HE Chamaemelum nobile	1ml
HE Elettaria cardamomum	1ml

S/ 3 gouttes sur un demi morceau de sucre, à répéter selon les besoins.

#### **Hyperacidité**

H.E. Chamaemelum nobile	2 ml
H.E. Mentha x piperita	3 ml

S/ 2 gouttes, le matin à jeun et au coucher, avec une eau d'argile.

#### **Diarrhées infectieuses**

H.E. Thymus vulgaris ct thujanol	3ml
----------------------------------	-----

H.E. Melaleuca alternifolia	3ml
H.E. Cymbopogon flexuosus	2ml
H.E. Ocimum basilicum ssp basilicum	2ml
H.E. Gaultheria procumbens	0.5ml
H.V. Noisette	qsp 15 ml

S/ 10 gouttes sur l'abdomen toutes les 1/2 heures pendant 3 heures, puis 5 fois/jour pendant 3 à 4 jours.  
Pour les enfants de 3 à 10 ans, demi-dose adulte et durée identique.

## Constipation

H.E. Zingiber officinale	3 ml
H.E. Cinnamomum camphora ct linalol	1 ml
H.E. Cinnamomum zeylanicum (éc)	1 ml

S/2 gouttes sous la langue matin et soir, dans un support adéquat (sucre de canne, miel, huile végétale).

## 1.8 Système circulatoire

### 1.8.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

**Lentisque pistachier :**

**Cèdre de l'Atlas**

**Patchouli**

**Genévrier de Virginie**

**Niaouli**

### 1.8.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

#### Varices - Jambes lourdes

H.E. Pistacia lentiscus	0.5ml
H.E. Cedrus atlantica	0.5ml
H.E. Pogostemon cablin	0.5ml
H.E. Mentha arvensis.	1ml
H.E. Helichrysum italicum ssp serotinum	0.5ml
Ess. Citrus limon (z)	0.5ml
E.L. Millepertuis	20 ml
H.V. Noyau d'abricot	qsp 50 ml

S/ 2 applications par jour.

Et/Ou :

H.E. Melaleuca quinquenervia ct cineole	30mg
H.E. Pogostemon cablin	20mg
H.E. Pistacia lentiscus	10mg
H.E. Pinus sylvestris (aig)	10mg
H.E. Salvia sclarea	5mg

Excipient poudre pour faire 1 gélule, nombre 40.

En cure 2 fois par an (printemps et automne) : S/ 1 gélule matin et soir, avant les repas, pendant 3 semaines.  
En crise: 1 gélule, 4 fois/jour, avant les repas, pendant 1 semaine.

## Hémorroïdes

	Suppo	Crème
HE Helichrysum italicum	20mg	0.5ml
HE Pistacia lentiscus	15mg	0.5ml
HE Eugenia caryophyllus	10mg	0.5ml
HE Lavandula latifolia spica	30mg	2ml
HE Tanacetum annuum	10mg	0.5ml

Excipient qsp faire un suppo de 3 grammes (nombre 20) ou crème de 50ml.  
S/ 2 à 3 suppo par jour ou 2 à 3 applications par jour (en interne si besoin).

## Drainage lymphatique

HE Pistacia lentiscus	1ml
H.E Cedrus atlantica	3ml
HE Helichrysum italicum	3ml
HE Juniperus virginiana	3ml
HE Rosmarinus officinalis ct camphora	3ml
HV Noisette	qsp30ml

En massage type drainage lymphatique manuel, dose à adapter selon la surface et la technique.

### 1.9 Système nerveux

#### 1.9.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

Ylang-ylang  
Lavande vraie  
Lavandin super  
Petit grain bigarade  
Mandarinier  
Litsée citronnée

#### 1.9.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

##### Stress - diffusion atmosphérique

Ess. Citrus reticulata (z)	7ml
H.E. Litsea citrata	1 ml
H.E. Lavandula x burnatii clone super	2 ml

S/ 1/4 heure par heure par une diffusion ultrasonique et 1/4 heure au moment du coucher.

##### Stress - voie cutanée

Ess. Citrus reticulata (z)	3 ml
H.E. Origanum majorana	1 ml
H.E. Chamaemelum nobile	1 ml
H.V. Noyau d'abricot	qsp 10 ml

S/ 3 gouttes sur chaque face interne des poignets, au besoin, et inhaler profondément en portant le poignet sous les narines.

5 gouttes sur le plexus solaire ou tout plexus "noué".

3 à 5 gouttes sur la voûte plantaire au besoin.

10 à 15 gouttes dans le dos pour un massage para vertébral.

##### Stress - voie orale

H.E. Origanum majorana	27mg
H.E. Lavandula x burnatii super	15mg
H.E. Citrus reticulata (z)	15mg
H.E. Cymbopogon citratus	17mg
H.E. Lippia citriodora	1mg

Excipient poudre pour faire 1 gélule, nombre 40.

S/ 1 gélule, 2 à 3 fois/jour, avant les repas, selon les besoins.

##### Insomnie - voie cutanée et/ou sublinguale

H.E. Citrus aurantium ssp amara (fi)	0,3 ml
H.E. Chamaemelum nobile	1 ml
H.E. Citrus aurantium ssp amara (fe)	3 ml
H.V. Noyau d'abricot	qsp 15 ml

S/ 3 gouttes sur chaque face interne des poignets, au besoin, et inhaler profondément en portant le poignet sous les narines.

3 gouttes sous la langue avant le coucher.

5 gouttes sur le plexus solaire ou tout plexus "noué".

3 à 5 gouttes sur la voûte plantaire au besoin.

10 à 15 gouttes dans le dos pour un massage para vertébral.

### **Insomnie - voie orale**

H.E. Origanum majorana	27mg
H.E. Lavandula x burnatii super	15mg
H.E. Citrus reticulata (z)	15mg
H.E. Cymbopogon citrates	17mg
H.E. Lippia citriodora	1mg

Excipient poudre pour faire 1 gélule, nombre 40.

S/ 1 gélule, 2 à 3 fois/jour, avant les repas, selon les besoins.

### **Dépression**

H.E. Lippia citriodora	1 ml
Ess. Citrus reticulata (z)	1 ml
H.E. Chamaemelum nobile	1 ml
H.E. Origanum majorana	1 ml
H.V. Noyau d'abricot	qsp 15 ml

S/ 3 gouttes sur chaque face interne des poignets, au besoin et inhaler profondément en portant le poignet sous les narines.

3 gouttes sous la langue 2 à 3 fois/jour.

5 gouttes sur le plexus solaire ou tout plexus "noué".

3 à 5 gouttes sur la voûte plantaire au besoin.

10 à 15 gouttes dans le dos pour un massage para vertébral.

## **1.10 Troubles inflammatoires**

### **1.10.1 Zoom sur les huiles essentielles de :**

**Gaulthérie couchée**

**Romarin à camphre**

**Thym saturéioïdes**

### **1.10.2 Les principales formulations et modes d'utilisation**

#### **Tendinite**

H.E. Helichrysum italicum ssp serotinum	3 ml
H.E. Eucalyptus citriodora ct citronnellal	5 ml
HE Gaultheria procumbens	1ml
HE Mentha x piperita	1ml

S/ quelques gouttes, 6 à 8 applications par jour, sur la zone douloureuse, jusqu'à amélioration.

#### **Sciatalgie**

H.E. Helichrysum italicum ssp serotinum	2ml
H.E. Thymus satureioides	2ml
H.E. Cananga odorata	2ml
H.E. Gaultheria procumbens	2ml
H.E. Chamaemelum nobile	1ml
H.E. Mentha x piperita	2ml
H.E. Laurus nobilis	1ml
H.V. Millepertuis	qsp 15ml

S/ 4 à 6 applications par jour.

## Arthrose

H.E. Laurus nobilis	2ml
H.E. Eugenia caryophyllus	1ml
H.E. Thymus satureioides	2ml
H.E. Eucalyptus citriocfora ct citronellal	3ml
H.E. Cananga odorata	2ml
H.E. Gaultheria procumbens	2ml
H.E. Helichrysum italicum ssp serotinum	3ml
E.L. Millepertuis	qsp 30ml
S/ 3 à 4 applications par jour.	

## Crampes musculaires

H.E. Rosmarinus officinalis ct camphre	2ml
H.E. Ocimum basilicum ssp basilicum	2ml
H.E. Illicium verum	2ml
H.E. Lavandula x burnatii super	2ml
H.E. Gaultheria procumbens	2ml
H.V. Millepertuis	qsp 30ml

S/ 8 à 10 gouttes localement, à répéter au besoin.

### 1.11 Affections fongiques, parasitoses

#### 1.11.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

##### Lemongrass

##### Géranium rosat

#### 1.11.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

### Mycose cutanée

H.E. Eugenia caryophyllus	1 ml
H.E. Cymbopogon martinii var. motia	2 ml
H.E. Laurus nobilis	2 ml
H.E. Cymbopogon flexuosus	2 ml
H.E. Thymus vulgaris ct thujanol	1 ml
HV Calendula	qsp 15ml

S/ 1 application locale, 4 fois/jour, pendant 2 à 3 semaines.

### Mycose unguéale et sous-unguéale

H.E. Cinnamomum cassia	3ml
H.E. Litsea citrate	2ml
H.E. Laurus nobilis	1ml
H.E. Origanum compactum	2ml
H.E. Cymbopogon martinii var. motia	1ml
H.V. Calendula	qsp 15ml

S/ 1 application locale, 3 fois/jour, pendant 3 mois.

### Traitement de l'environnement

HE Cinnamomum cassia	1ml
HE Eugenia caryophyllus	1ml
HE Litsea citrate	3ml
Labrasol	20ml
Alcool modifié	30ml
H2O	20ml

S/ pulvériser chaussettes, chaussures, 2 fois/jour, pendant 1 semaine.



## **Mycose buccale**

H.E. Pelargonium x asperum	0,5 ml
H.E. Cymbopogon flexuosus	1 ml
H.E. Laurus nobilis	1 ml
H.E. Thymus vulgaris ct thujanol	0,5 ml
H.V. Millepertuis	qsp 30 ml

S/ 10 gouttes pour un rinçage de bouche (1 minute) 4 fois/jour, pendant 7 jours.

## **Poux**

H.E. Lavandula x burnati super	3 à 4 gouttes
H.E. Melaleuca alternifolia	4 gouttes
HV Olive	10ml
Vinaigre d'alcool blanc	10ml

S/ appliquer sur le cuir chevelu et les cheveux. Entourer la tête de plastique. Laisser poser 20 minutes. Puis passer le peigne ASSY2000 pour retirer les lantes.

## **Commentaires :**