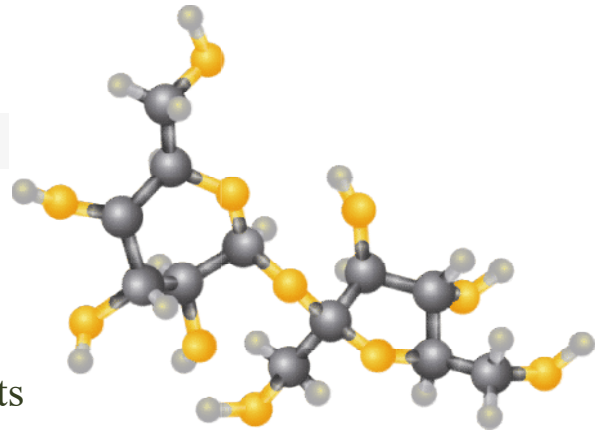


1. Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Bienvenue sur notre guide d'utilisation consacré aux huiles essentielles et hydrolats !



Une **huile essentielle** provient d'une ou plusieurs parties des **plantes aromatiques** : leurs fleurs, feuilles, graines, branches, fruits, racines... Naturellement, ces organes producteurs sont riches de molécules odorantes qui donnent à la plante son odeur et ses propriétés particulières. Ces substances aromatiques sont appelées **Essence** . Pour les zestes d'orange par exemple, l'essence est directement extraite par pression des doigts quand on l'épluche.

L'huile essentielle est la fraction odorante extraite des plantes aromatiques par **distillation** à la vapeur d'eau. C'est l'essence distillée si vous préférez (huile essentielle et essence sont bien des substances différentes du fait des modifications biochimiques que subit l'essence lors de la distillation). Cet extrait liquide est composé de molécules aromatiques complexes et nombreuses qui appartiennent à différentes familles chimiques. C'est la **synergie** de ses constituants qui fait les propriétés et d'une huile essentielle !

Nous réalisons tout : de la plantation ou la cueillette sauvage, jusqu'au produit étiqueté.

Le saviez-vous ?

En règle générale (sauf indication médicale et spécifiée de chaque huile essentielle, les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 6 ans et aux personnes sensibles.

Une huile essentielle ne se mélange pas dans l'eau ! Si vous le testez, vous verrez la goutte flotter à la surface de l'eau. Elle est soluble dans l'alcool et les huiles végétales. Ce n'est pas un corps gras, à la différence des **huiles végétales** (HV) : une goutte sur un papier s'évapore sans laisser de traces.

Avertissement

L'ensemble des informations présentes sur le site terres-aigoual.fr est issu de nombreuses **références bibliographiques**, de qualité et non exhaustives, sur l'aromathérapie et l'utilisation des huiles essentielles et hydrolats. Ces **informations sont données à titre indicatif**, et n'engagent pas notre responsabilité. Elles ne se substituent pas aux conseils de spécialistes, notamment pour les personnes non initiées. Pour une utilisation efficace, quelques recommandations et conseils précis vous aideront à appréhender tous les bienfaits de ces extraits naturels des plantes !

2. Précautions d'utilisations

Les huiles essentielles sont des substances actives et concentrées. Quelques précautions sont à respecter pour bien les utiliser.



Les huiles essentielles sont puissantes et concentrées : **quelques gouttes suffisent** ! Sachez qu'il n'est pas nécessaire d'en utiliser de grandes quantités. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elles sont systématiquement vendues avec un flacon compte-goutte.

Précis et sûr, le flacon compte-goutte permet une pratique fiable, en délivrant exactement la dose voulue. Pour les huiles essentielles *ducaussenoir*, 1 ml = 30 gouttes

environ.

Bien qu'issues des plantes, les huiles essentielles ne sont pas des tisanes : **ne les utilisez pas sur de longue durée** ; mais plutôt sur quelques jours, puis arrêtez un temps.

Sauf indication médicale et situations au cas par cas, les huiles essentielles sont **déconseillées aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 6 ans et aux personnes sensibles ou allergiques**. Pour ces publics, préférez alors les **hydrolats**, (lien) dont la concentration moindre de molécules aromatiques permet de les utiliser en toute sécurité.

Il est aussi recommandé de **diluer l'huile essentielle** utilisée avec un corps gras (huile végétale), ou autre support (miel, sucre) ; l'usage d'une huile essentielle pure restant ponctuel voire déconseillé pour certaines d'entre elles.

Les huiles essentielles **ne sont pas solubles dans l'eau** ! Dans votre bain, la goutte d'huile essentielle va flotter à la surface de l'eau, pouvant irriter ou brûler votre peau. Si vous avez accidentellement de l'huile essentielle dans l'oeil, rincez-vous avec de l'huile végétale, et non de l'eau.

Chaque huile essentielle a ses **propres voies d'administrations**, car, selon sa composition biochimique, elle peut être irritante pour la peau, les voies respiratoires, le foie etc. Renseignez-vous pour chacune d'entre elles.

Attention !

On n'applique jamais les huiles essentielles sur les muqueuses (même diluées) : yeux, nez, bouche...

3. Les huiles essentielles : bébés et enfants

Utilisées avec précaution, les huiles essentielles distillent de précieux bienfaits à vos enfants !

Bien que les huiles essentielles proposées par *ducaussenoir* soient adaptées aux enfants (lavande fine, thym à linalol, genévrier commun, pin sylvestre), considérez les **précautions générales** et **spécificités** de chaque plante. **Remarque** : l'action ne sera pas plus rapide ou efficace si vous sur-dosez les huiles essentielles ! Rappelez-vous : 1 goutte ~ 1 kg de plante !

Les huiles essentielles

Par voie cutanée : Voie idéale pour les petits, le mélange des huiles essentielles dans des huiles végétales peut s'envisager à partir de 3 mois. Ne pas masser le visage du bébé. Les proportions sont :

- 1 goutte dans 1 cuillère à café d'huile végétale pour un enfant de 3 mois à 2 ans ;
- 1 à 3 goutte(s) dans 1 cuillère à café d'huile végétale pour un enfant de 2 à 6 ans ;
- 2 à 4 gouttes dans 1 cuillère à café d'huile végétale pour un enfant de 6 à 10 ans.

Les huiles essentielles de lavande fine et de thym à linalol peuvent s'employer. Sinon, préférez les hydrolats.

En diffusion : Les huiles essentielles de lavande fine et thym à linalol peuvent être diffusées pour les enfants dès l'âge de 3 mois, mais sans laisser le bébé dans la pièce. Faites diffuser 10-15 min seulement.

En inhalation: Possible pour les enfants dès 4 ans, comptez 4 gouttes maximum d'huiles essentielles de lavande fine ou thym à linalol dans un bol d'eau frémissant (non bouillant). Sa tête couvert d'une serviette, l'enfant respire 5 min, yeux fermés ou protégés.

Par voie orale : Envisageable pour les enfants de 10 ans, évitez cette voie d'utilisation et préférez plutôt les hydrolats.

Les hydrolats

Par voie orale :

Dès 3 ans, son utilisation est possible, mélangé à de l'eau (comme une tisane). Comptez 1 cuillère à café dans un verre d'eau, jusqu'à 3 fois par jour ; ou 1 cuillère à soupe dans 1 litre d'eau sur la journée.

En vaporisation et dans l'eau du bain :

L'hydrolat par vaporisation directement sur le corps est possible dès 3 mois (jusqu'à 3 fois par jour). Dès la naissance, 2 cuillères à soupe d'hydrolat peuvent être rajoutées dans l'eau du bain ; et jusqu'à 1 verre pour les enfants à partir de 2 ans.

4. Comment utiliser des hydrolats ?

Plus doux que les huiles essentielles, les hydrolats peuvent être une excellente alternative aux huiles essentielles.

Les hydrolats sont des produits doux, et utilisables par tous (enfants, personnes âgées ou sensibles, femmes enceintes et bébés pour les hydrolats sans phénols). Ils peuvent compléter ou substituer l'action des huiles essentielles. Ils sont obtenus lors de la **distillation à la vapeur d'eau** : c'est l'eau qui, sous forme de vapeur, transporte les molécules aromatiques des plantes, et en refroidissant, repasse à l'état liquide, enrichie de « traces » d'huiles essentielles.

Voies d'utilisation

Avant toute utilisation, agitez le flacon, et reportez-vous aux spécificités de chaque hydrolat.

En général, un hydrolat peut s'utiliser :

- **par voie orale** : pure ou dilué selon le goût.
 - Un adulte peut en consommer en moyenne 1 cuillère à café, 3-4 fois par jour, ou 2 cuillères à soupe dans un litre d'eau, à boire dans la journée.
 - Pour les jeunes enfants de moins de 3 mois, 1 cuillère à café par jour (à vérifier pour chaque type d'hydrolat, car certains sont contre indiqués).
 - Pour les enfants de 3 à 8 ans : 1 à 2 cuillères à café par jour ; et 2 à 3 pour les enfants de plus de 8 ans.
- **par la peau** : en lotion ou en compresse froide ou chaude (4-5 cuillères à soupe d'hydrolat dans 100 ml d'eau).
- **dans le bain** : idéal pour les bébés, l'hydrolat est versé directement dans le bain.
 - 1 à 3 cuillères à café pour les bébés jusqu'à 1 an ;
 - 1 à 2 cuillères à soupe pour les enfants de 1 à 3 ans ;
 - 2 à 4 cuillères à soupe pour les enfants de 3 à 8 ans ;
 - 5 à 10 au-delà.
- **en inhalation** : 2 à 4 cuillères à soupe d'hydrolat par bol d'eau très chaude, 2-3 fois par jour (à vérifier pour chaque type d'hydrolat).

Conservation

Sans additifs (alcool, conservateurs...), ces produits 100% purs et naturels peuvent se conserver plusieurs mois (12-24 mois). Pour cela, gardez-le dans un endroit frais, ou au réfrigérateur, avant et après ouverture (sa température idéale de conservation étant de 15°C). Son flacon coloré évite la photosensibilisation. Une fois ouvert, utilisez-le dans les 2-3 mois, et refermez-le bien après chaque utilisation pour éviter des contaminations aériennes.

Si l'hydrolat a perdu son odeur ou sent mauvais, ne le gardez pas : il est probablement abîmé. En revanche, la présence de filaments blancs en suspension ne signifie pas forcément qu'il a tourné. Ce sont des floculations inoffensives : filtrez-le et utilisez-le rapidement (hors voie interne).

Le +

En cuisine, ajouter 1 cuillère à soupe d'hydrolat dans des jus de légumes ou de fruits, ou dans les desserts et vinaigrettes.

5. Références bibliographique

Voici les ouvrages utilisés pour la conception de ce guide

- DALMAS F, 2012. Guide des eaux florales et des hydrolats. Médicis, Paris, 200 p.
- FESTY D, 2008. Ma bible des huiles essentielles. Leduc.S, Paris, 550 p.
- FRANCHOMME P, PENOEL D, 2001. L'aromathérapie exactement. Roger Jollois, 510 p.
- JAFFRELO AL, 2015. L'aromathérapie des petits : huiles essentielles, huiles végétales et hydrolats pour les enfants de 3 mois à 10 ans. Gallimard, Paris, 128 p.
- MAHE C. Plante Essentielle. <https://plante-essentielle.com/>
- MILLET F, 2015. Le grand guides des huiles essentielles. Marabout (Hachette Livre), 512 p.