

Aromathérapie : Fiche mémo

HUILES ESSENTIELLES AUTORISEES DURANT LA GROSSESSE

| HUILE ESSENTIELLE | VOIE CUTANEE | VOIE RESPIRATOIRE |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|
| <i>Melaleuca alternifolia</i> - Tea tree | +++ | + |
| <i>Lavandula angustifolia</i> - Lavande fine | +++ | ++ |
| <i>Citrus limonum</i> zestes - Citron * | ++ | ++ |
| <i>Citrus reticulata</i> zestes - Mandarine * | +++ | +++ |
| <i>Citrus paradisi</i> - Pamplemousse * | ++ | +++ |
| <i>Chamaemelum nobile</i> - Camomille romaine | +++ | ++ |
| <i>Citrus sinensis</i> zestes - Orange douce * | ++ | +++ |
| <i>Citrus bergamia</i> - Bergamote * | ++ | ++ |
| <i>Eucalyptus radiata</i> - Eucalyptus radié | +++ | +++ |
| <i>Pelargonium x asperum</i> - Géranium rosat | +++ | +++ |
| <i>Lavandula x burnatii</i> clone - Lavandin super | +++ | ++ |
| <i>Cinnamomum camphora</i> CT 1.8 cinéole - Ravintsara | +++ | +++ |
| <i>Citrus aurantium</i> ssp <i>aurantium</i> feuilles - Petit grain bigaradier | +++ | +++ |
| <i>Rosa damascena</i> - Rose damas | +++ | +++ |
| <i>Thymus vulgaris</i> CT thujanol - Thym à thujanol | ++ | + |
| <i>Cananga odorata</i> complet - Ylang ylang | +++ | ++ |
| <i>Aniba rosaeodora</i> var <i>amazonica</i> - Bois de rose | +++ | ++ |



Aromathérapie : Fiche mémo

RECOMMANDATIONS
DURANT LA GROSSESSE

- 1- *Pas d'huiles essentielles **avant le 4ème mois** ;*
- 2- *Toujours **consulter son médecin** avant utilisation (pas d'automédication) ;*
- 3- *Ne jamais prendre d'huiles essentielles **par voie orale** ;*
- 4- *Toujours **diluer** les huiles essentielles à **3% maximum** dans une huile végétale ;*
- 5- ***Ne jamais masser** la zone abdominale et rester sur de petites surfaces ;*
- 6- ***Pas plus de 6 gouttes par jour**, et pas plus de 4 à 5 jours consécutifs ;*
- 7- ***Pas de mélanges** d'huiles essentielles (synergies) ;*
- 8- *Pas d'huiles essentielles présentant un **risque de toxicité, utérotonique ou agissant sur le système hormonal (hormone-like)** ;*
- 9- *Toujours utiliser des huiles essentielles **de haute qualité, biologiques, 100% pures et naturelles.***