

*Aromathérapie : Fiche mémo*

HUILES ESSENTIELLES AUTORISEES  
CHEZ LES ENFANTS (A PARTIR DE 1 AN)

HUILE ESSENTIELLE	VOIE CUTANEE	VOIE RESPIRATOIRE
<i>Aniba rosaeodora var amazonica</i> - Bois de rose	+++	+++
<i>Lavandula angustifolia</i> - Lavande fine	+++	+++
<i>Chamaemelum nobile</i> - Camomille romaine	+++	+++
<i>Eucalyptus radiata ssp radiata</i> - Eucalyptus radié	+++	+++
<i>Pelargonium x asperum</i> - Géranium rosat	+++	++
<i>Citrus reticulata zeste</i> - Mandarine	++	+++
<i>Myrtus communis à cinéole</i> - Myrte commune	++	+++
<i>Melaleuca quinquenervia</i> - Niaouli	++	+++
<i>Citrus sinensis zeste</i> - Orange douce	++	+++
<i>Cinnamomum camphora CT 1.8 cinéole</i> - Ravintsara	+++	+++
<i>Rosmarinus off. CT 1.8 cinéole</i> - Romarin officinal	+	+++
<i>Melaleuca alternifolia</i> - Tea tree	+++	+
<i>Thymus vulgaris CT linalol</i> - Thym à linalol	+++	+++
<i>Cananga odorata</i> - Ylang ylang	+++	++
<i>Pinus sylvestris</i> - Pin sylvestre	+	+++
<i>Commiphora myrrha</i> - Myrrhe	++	++
<i>Cistus ladaniferus</i> - Ciste ladanifère	+++	-
<i>Cinnamosma fragrans</i> - Saro	+++	+++
<i>Cymbopogon martinii var motia</i> - Palmarosa	+++	++



*Aromathérapie : Fiche mémo*

## RECOMMANDATIONS D'USAGE CHEZ LES ENFANTS

1. *Jamais d'huiles essentielles par voie orale **avant 5 ans** ;*
2. *Toujours utiliser des huiles essentielles **de haute qualité, biologiques, 100% pures et naturelles** ;*
3. *Ne **jamais** laisser un enfant manipuler un flacon d'huile essentielle sans surveillance ;*
4. *Ne jamais dépasser **8 jours d'utilisation consécutifs** ;*
5. *Ne jamais utiliser d'huile essentielle de Menthe poivrée chez les enfants de moins de 3 ans, pure et dans la région du cou et du visage (risque de spasmes) ;*
6. **PAR VOIE ORALE** : *Ne jamais dépasser la dose journalière maximale (1 goutte, 4x par jour entre 5 et 12 ans) ;*
7. **EN MASSAGE** : *toujours diluer les huiles essentielles dans une huile végétale bio et extra vierge en respectant les dosages recommandés par tranche d'âge :*

*De 1 à 3 ans = 1 à 2 % de dilution (1 à 2 ml d'HE\* pour 98 ml d'HV)*

*De 3 à 8 ans = 2 à 3 % de dilution (2 à 3 ml d'HE\* pour 97 ml d'HV)*

*De 8 à 12 ans = 3 à 5 % de dilution (3 à 5 ml d'HE\* pour 95 ml d'HV)*

*\* 1 ml d'HE = 45 gouttes*