

Modes d'utilisation de quelques Huiles Essentielles

Avant tout usage d'une HE, consultez les risques relatifs à cette HE, présentés dans le tableau des risques.

Le code couleur indique le niveau de risque

Nul

Faible

Moyen

Usage principal							Usage secondaire					
Actions	Mode d'utilisation	Concentration	Durée maxi d'utilisation	Quand appliquer ?	Où appliquer ?	Actions	Mode d'utilisation	Concentration	Durée maxi d'utilisation	Quand appliquer ?	Où appliquer ?	
Angélique	Agit contre les inflammations intestinales, ballonnements	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour, le soir	ventre, zone des intestins	Stimule la circulation sanguine	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour, le soir	Zone concernée (jambes par exemple)
Basilic doux (indien)	Agit contre les troubles intestinaux, antispasmodiques, stimulant digestif et hépatique	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	1 fois / jour, le soir	ventre, zone des intestins	agit contre les règles douloureuses, anti-inflammatoire lors de prostatite	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	1 fois / jour	Zone concernée (bas ventre)
Bois de rose	Antirides, renforcement tissulaires	cutané, dilué dans HV	2%	5 jours	1 fois / jour, le soir	visage	Anti infectieux ORL et broncho-pulmonaire	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le matin	gorge
Camphre	Agit contre les problèmes respiratoires : grippe, rhumes, bronchites, toux,... Agit contre les migraines et maux de tête	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour	gorge, poumons	Agit contre les jambes lourdes, pieds gonflés	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour, le soir	Jambes
Cannelle	Agit infections intestinales (diarrhées, dysenteries,...) et urinaires (cystites) et maladies tropicales (amibiases, fièvre typhoïde)	cutané, dilué dans HV	1%	2 jours	1 fois / jour, le soir	ventre, zone des intestins	Agit contre l'impuissance fonctionnelle masculine	cutané, dilué dans HV	1%	4 jours	1 fois par jour	zone bas-ventre
Carotte	Régénération hépatique Hypocholestérolémiant (fait baisser le taux de cholestérol) Détoxifiante, drainante, dépurative, foie et reins	cutané, dilué dans HV	3%	4 jours	1 fois / jour, le soir	zone du foie	Revitalisante, régénérante, antiride cutanée puissante	cutané, dilué dans HV	2%	5 jours	1 fois / jour, le matin	visage
Cèdre (bois)	Agit pour la vitalité de la peau et des cheveux gras, pellicules, perte de cheveux	cutané, dilué dans HV, ou dans une blase lavante neutre	2%	4 jours	1 fois / jour	Visage, cheveux	Agit contre Cellulite, rétentions hydrolidiques	cutané, dilué dans HV	2%	4 jours	1 fois / jour	zone concernée
Citron	Renforce les immunités naturelles, régule les métabolismes (foie particulièrement) Antiseptique général et bactéricide	cutané, dilué dans HV	2%	4 jours	1 fois / jour, le soir	zone concernée (par exemple foie)	Agit sur la micro-circulation, maintien de la jeunesse tissulaire	cutané, dilué dans HV	2%	4 jours	1 fois / jour	zone concernée
Cyprès (toujours vert)	Agit contre la cellulite, œdème, hémoroïdes, varices active la circulation sanguine	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	zone concernée	Régulateur nerveux général	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	nuque, crâne

Modes d'utilisation de quelques Huiles Essentielles

Avant tout usage d'une HE, consultez les risques relatifs à cette HE, présentés dans le tableau des risques.

Le code couleur indique le niveau de risque

Nul

Faible

Moyen

Usage principal							Usage secondaire					
Actions	Mode d'utilisation	Concentration	Durée maxi d'utilisation	Quand appliquer ?	Où appliquer ?	Actions	Mode d'utilisation	Concentration	Durée maxi d'utilisation	Quand appliquer ?	Où appliquer ?	
Epinette noire	Agit contre la fatigue, asthénie profonde, épuisement, coup de pompe, immunodépression	cutané, dilué dans HV	3%	4 jours	1 fois / jour, le matin	Zone dans le dos, au niveau des reins	Anti-inflammatoire	cutané, dilué dans HV	3%	2 jours	1 fois / jour	zone concernée
Estragon	Agit contre les ballonnements, fermentations, tonifie le système digestif	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	1 fois / jour, le soir	ventre, zone des intestins	Anti-spasmodique, (contre le hoquet en particulier)	cutané, dilué dans HV	2%	au moment du besoin uniquement		zone concernée
Eucalyptus citriodora	Anti-inflammatoire, lumbago, sciatique, zona	cutané, dilué dans HV	3%	2 jours	1 fois / jour	zone concernée	Agit contre la nervosité	cutané, dilué dans HV	1%	4 jours	1 fois / jour	nuque, crâne
Eucalyptus globulus	Agit contre les affections respiratoires, expectorantes et mucolytiques	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	2 fois / jour	gorge, poumons	Agit contre les affections de la peau de type candidose	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	2 fois / jour	zone concernée
Eucalyptus radiata	Décongestionnant nasal et respiratoire puissante	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	2 fois / jour	gorge, poumons						
Gaultherie	Anti-inflammatoire musculaire et tendineux, récupération après effort	cutané, dilué dans HV	3%	4 jours	1 fois / jour	zone concernée						
Genévrier	Antalgiques pour les rhumatismes, arthrite, polyarthrite, goutte, névrite, sciatique	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	1 fois / jour	zone concernée	Agit contre la rétention d'eau, cellulite acné, peau grasse, herpès, séborrhée du cuir chevelu	cutané, dilué dans HV	1%	4 jours	1 fois / jour	zone concernée
Géranium bourbon	Cicatrise les tissus (peau) et protège des infections (bactérienne, virale fongique), applicable pour psoriasis, impétigo, acné, ulcères variqueux, plaies	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour	zone concernée	Eloigne les moustiques apaise leurs piqûres	cutané, dilué dans HV	2%	au moment du besoin uniquement		zone concernée
Géranium rosat												
Girofle	Antiseptique puissant, antalgique buccal (pour les maux de dents notamment),	Pour usage buccale : diluer l'HE dans de l'alcool puis dans de l'eau	2%	2 jours	2 fois / jour	bain de bouche	Antiseptique puissant, antalgique buccal (pour les maux de dents notamment),	Agit contre les parasitoses cutanées	1%	3 jours	1 fois / jour	zone concernée

Modes d'utilisation de quelques Huiles Essentielles

Avant tout usage d'une HE, consultez les risques relatifs à cette HE, présentés dans le tableau des risques.

Le code couleur indique le niveau de risque

Nul

Faible

Moyen

Usage principal							Usage secondaire					
Actions	Mode d'utilisation	Concentration	Durée maxi d'utilisation	Quand appliquer ?	Où appliquer ?	Actions	Mode d'utilisation	Concentration	Durée maxi d'utilisation	Quand appliquer ?	Où appliquer ?	
Hélychryse italienne	Anti-hématome très puissant, tonifie de la circulation sanguine (application sur varices, troubles veineux, hémorroïdes)	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour	zone concernée	Tonifie de la circulation sanguine (application sur varices, troubles veineux, hémorroïdes)	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour	zone concernée
Lavande Vraie	Calmant, sédatif, antispasmodiques	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le soir	zone concernée	Anti-infectieux et régérant de la peau	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le soir	zone concernée
Lavande aspic	Agit contre les brûlures, plaies, antiseptique de la peau	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	zone concernée	Agit contre la migraine	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	Tempes, nuque, crâne
Listée	Anti-inflammatoire rhumatismes, tendinites, arthrite	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	zone concernée	Agit contre les mycoses de la peau	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	zone concernée
Mandarine	Sédative, calmante	cutané, dilué dans HV ou dans une blase lavante neutre, en aréroréspiratoire	3%	4 jours	1 fois / jour, le soir	Toutes zones	Agit contre les vergetures	cutané, dilué dans HV	3%	5 jours	1 fois / jour, le soir	zone concernée
Mélisse	Hypotensive calmante	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	poitrine	Digestive, stimulant biliaire	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	zone estomac, foie
Menthe poivrée	Agit contre la migraine	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	1 fois / jour	tempes (éloigné des yeux)						
Néroli	Très apaisante nerveusement	en aréroréspiratoire		5 jours	1 fois / jour		Anti-vieillesse cutané, régénération cutané	cutané, dilué dans HV	3%	5 jours	1 fois / jour, le soir	zone concernée
Nialoui	Agit contre les otites, sinusites, bronchites, gripes, rhinopharyngites, rhumes	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	gorge, poumons, proximité du lobe d'oreille	Agit contre les troubles uro-génitaux	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	zone du bas ventre
orange douce	Antiseptique atmosphérique	en aréroréspiratoire		5 jours	1 fois / jour		Calmant, sédatif	en aréroréspiratoire		5 jours	1 fois / jour	

Modes d'utilisation de quelques Huiles Essentielles

Avant tout usage d'une HE, consultez les risques relatifs à cette HE, présentés dans le tableau des risques.

Le code couleur indique le niveau de risque

Nul

Faible

Moyen

Usage principal							Usage secondaire					
Actions	Mode d'utilisation	Concentration	Durée maxi d'utilisation	Quand appliquer ?	Où appliquer ?	Actions	Mode d'utilisation	Concentration	Durée maxi d'utilisation	Quand appliquer ?	Où appliquer ?	
Pin sylvestre	Agit contre les troubles respiratoires (rhume des foins)	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	Zone dans le dos, au niveau des reins						
Ravensara	Antiviral, notamment pour les gripes (intestinales ou non)	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le soir	zone concernée	Neurotonique, contre la dépression	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le soir	Tempes, nuque, crâne
Ravinsara	Agit contre le Zona, l'herpès labial et génital	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour	zone concernée	Déficience immunitaire	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le soir	Nuque
Romarin à cinéole ou à verbénone	Régénérateur hépatocytaire et drainante hépatique	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le soir	zone du foie	Régulateur nerveux	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le soir	Tempes, nuque, crâne
Rose de Damas	Tonique cutané, régénérant et anti-ride	cutané, dilué dans HV	3%	5 jours	1 fois / jour	visage	Tonique nerveux, sédatif, anti-dépresseur, aphrodisiaque	cutané, dilué dans HV	3%	5 jours	1 fois / jour	visage
Santal	Décongestionnante lymphatique et veineuse Antiseptique génital et urinaire	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	jambes, bas ventre	Tonique et aphrodisiaque	cutané, dilué dans HV	2%	3 jours	1 fois / jour	front
Saro	Antivirale Anticattarrhale, expectorante	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le soir	gorge, poumons	Immunomodulante (module les réactions du système immunitaire pour le rendre plus efficace)	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le soir	gorge, poumons
Sauge Sclarée	Régule les cycles menstruels, diminue les bouffées de chaleur	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	1 fois / jour, le soir	bas ventre	Régulatrice de la sécrétion du sébum et de la transpiration	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	1 fois / jour, le soir	plexus
Thym (Thymol)	Agit contre tout type d'infection	cutané, dilué dans HV	2%	2 jours	1 fois / jour	zone concernée						
Ylang-Ylang	Tonique cutané, équilibrant du sébum	cutané, dilué dans HV	0,03	3 jours	1 fois / jour, le soir	visage cuir chevelu	Agit contre l'hypertension, aphrodisiaque	cutané, dilué dans HV	3%	3 jours	1 fois / jour, le soir	plexus