

TROUSSE AROMA AU TRAVAIL

HE menthe poivrée



Maux de tête
Digestion difficile
Nausées
Brainstorming
Stimulant
Désodoriser
Mal des transports

HE Citron



Digestion difficile
Nausées
Assainir
Concentration
Mal des transports
Stress

HE basilic tropical



Remontées acides
Ballonnements
Maux de ventre
Douleurs de règles
Anxiété

HE gingembre



Mal des transports
Ballonnements
Nausées
Maux de ventre

HE Eucalyptus radiata



Rhume
Assainir

HE Tea tree



Maux de gorge
Immunité
Assainir

Pour augmenter la productivité
Pour assainir l'atmosphère
Pour réduire le stress
Pour les petits maux du quotidien

HE Petit grain bigaradier



Stress
Fatigue psychique

HE Lavande



Stress
Assainir
Désodoriser

HE Gaulthérie couchée

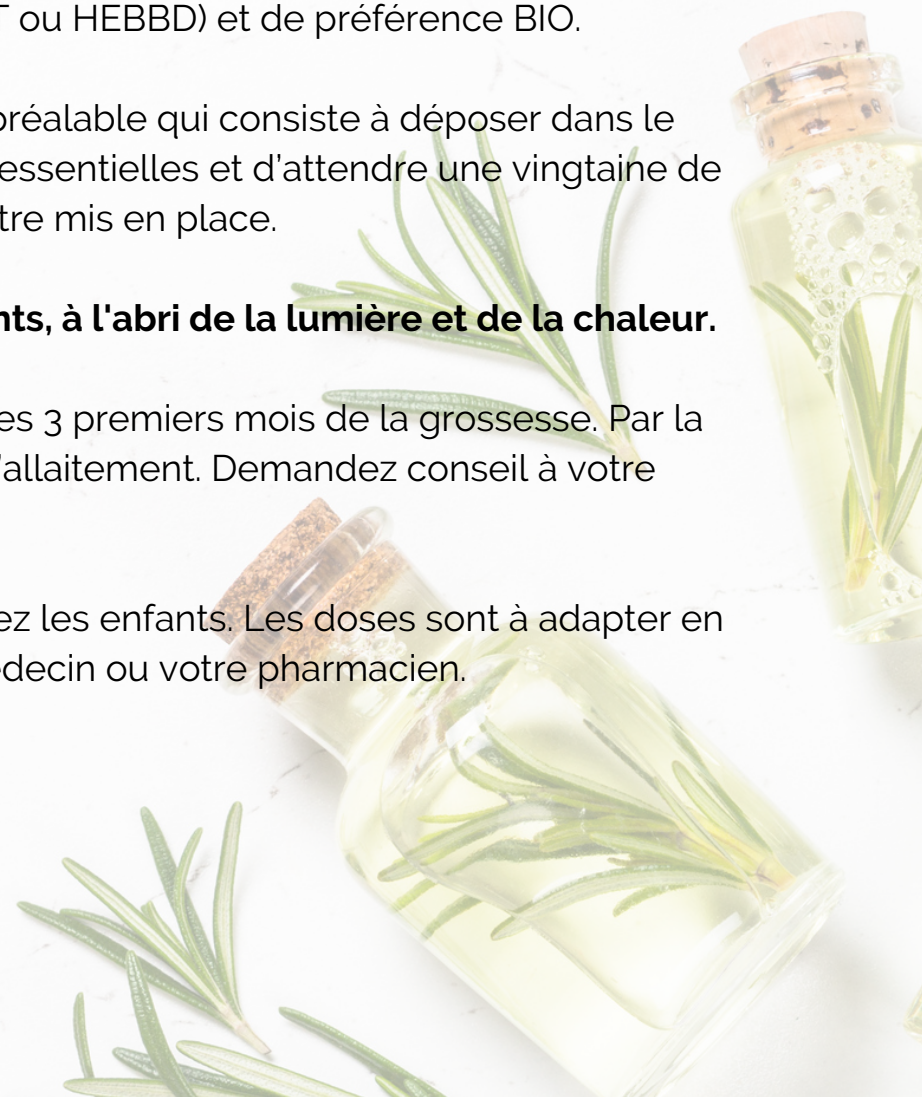


Douleurs musculaires
Douleurs articulaires

AROMATHERAPIE

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Se **laver les mains** après chaque utilisation.
- **Respecter les doses indiquées** par votre naturopathe, votre médecin ou votre pharmacien.
- Utilisez toujours des **huiles essentielles chémotypées** (labels HECT ou HEBBD) et de préférence BIO.
- Les personnes ayant un **terrain allergique** devront réaliser un test préalable qui consiste à déposer dans le creux du coude quelques gouttes de la préparation à base d'huiles essentielles et d'attendre une vingtaine de minutes. Si aucune réaction cutanée n'apparaît, le traitement peut être mis en place.
- Conservez vos huiles essentielles en **dehors de la portée des enfants, à l'abri de la lumière et de la chaleur**.
- **Femmes enceintes** : les huiles essentielles sont à proscrire durant les 3 premiers mois de la grossesse. Par la suite certaines huiles peuvent être utilisées, de même au cours de l'allaitement. Demandez conseil à votre naturopathe, votre médecin ou votre pharmacien.
- **Les enfants** : Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées chez les enfants. Les doses sont à adapter en fonction des âges. Demandez conseil à votre naturopathe, votre médecin ou votre pharmacien.



TROUSSE AROMA AU TRAVAIL

HE menthe poivrée



Maux de tête

Digestion difficile

Nausées

Brainstorming

Stimulant

Désodoriser

Mal des transports

- **Application cutanée** (maux de tête)

A diluer dans une HV entre 10 et 15 % si on l'applique sur une grande surface . Pour les enfants de 7 à 15 ans, il est recommandé de la diluer à 5 %.

1 goutte massée sur les tempes contre les maux de tête

- **Voie orale** (contre les nausées ou la digestion difficile, le mal des transports)

1 goutte "en trait" sur la langue

ou 1 goutte sur un support neutre sous la langue

- **Inhalation** (Pour un effet tonique, stimulant, anti-fatigue)

1 goutte sur les poignets. Inspirer profondément.

- **En diffusion** (Pour désodoriser, le brainstorming, stimulant, anti-fatigue)

Ne pas diffuser l'huile essentielle de Menthe Poivrée pure, il faut la diluer entre 10 et 15 % dans d'autres huiles essentielles.



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes & allaitantes



Bébés - de 3 ans



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion



Irritante pour la peau



Neurotoxique



Oestrogen-like

Contre-indications

- Ne pas utiliser cette huile essentielle sur une longue durée sans l'avis d'un thérapeute.
- Une dose excessive ingérée peut provoquer une gêne respiratoire, des convulsions ou un syndrome épileptiforme et peut avoir une action stupéfiante.
- Elle peut être légèrement néphrotoxique et hépatotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée.
- Elle peut provoquer des ictères (jaunisse) chez les personnes déficientes en enzyme G6PD.
- L'huile essentielle de Menthe Poivrée ne doit pas être utilisée en cas de lithiase biliaire, d'inflammation de la vésicule biliaire, de troubles hépatiques graves, d'hypertension et lors de problèmes cardiovasculaires importants.
- Eviter tout contact avec les yeux !! Elle est irritante pour les muqueuses oculaires. Si contact, rincer l'oeil avec de l'huile végétale, l'eau ne sera d'aucune efficacité.



TROUSSE AROMA AU TRAVAIL

HE Citron



Digestion difficile

Nausées

Assainir

Concentration

Mal des transports

Stress

Application cutanée

N'appliquez qu'exceptionnellement et sur de petites surfaces cette huile essentielle pure sur la peau. Sur une surface plus grande il faut la diluer à 20 % dans une huile végétale (20 % d'huile essentielle et 80 % d'huile végétale). Elle est photosensibilisante !! Il ne faut pas s'exposer au soleil après une application cutanée.

- **Voie orale** (contre les nausées ou la digestion difficile, le mal des transports)

1 goutte "en trait" sur la langue

ou 1 goutte sur un support neutre sous la langue

- **Inhalation** (Pour un effet tonique, stimulant, anti-stress, concentration)

1 goutte sur les poignets. Inspirer profondément.

- **En diffusion** (Pour désodoriser, assainir, concentration, anti-stress tonique)

Ne pas diffuser l'huile essentielle de Menthe Poivrée pure, il faut la diluer entre 10 et 15 % dans d'autres huiles essentielles.



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes & allaitantes



Femmes enceintes - 3 mois
Bébés - de 3 ans



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion



Irritante pour la peau



Allergisante



Cortison-like



Dermocaustique à l'état pur



Photosensibilisante

Contre-indications

- Demander un avis médical pour les personnes épileptiques : risque épiléptogène à forte dose.
- L'huile essentielle de Citron peut être néphrotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée.
- L'huile essentielle de Citron contient des composants biochimiques allergènes dont le limonène, en forte quantité.



Le Laboratoire du Prana
YOGA & NATUROPATHIE

TROUSSE AROMA AU TRAVAIL

HE basilic tropical



Remontées acides

Ballonnements

Maux de ventre

Douleurs de règles

Anxiété

Application cutanée (maux de ventre)

Il est préférable de diluer l'huile essentielle de Basilic à 20 % dans une huile végétale (20 % d'huile essentielle et 80 % d'huile végétale).

1 goutte de Basilic dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur le ventre, à la suite de chaque repas.

- **Voie orale** (troubles digestifs)

1 goutte de Basilic sous la langue pure ou sur un support à la suite de chaque repas.

- **Inhalation** (stress et anxiété)

1 goutte de Basilic diluée dans 4 gouttes d'huile végétale sur les poignets à inhaler profondément, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

- **En diffusion**

Ne pas diffuser l'huile essentielle de Basilic pure : la diluer entre 10 et 15 % dans d'autres huiles essentielles.



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes & allaitantes



Bébés - de 3 ans



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion



Irritante pour la peau



Dermocaustique à l'état pur

Contre-indications

- Pour les femmes enceintes, il est possible d'utiliser l'huile essentielle de Basilic par voies cutanée et orale diluée sur avis médical.
- Ne pas utiliser l'huile essentielle de Basilic sur une longue durée et à forte dose sans avis médical.
- Ne pas utiliser en cas de traitement anticoagulant à cause de sa forte teneur en méthylchavicol.
- L'huile essentielle de Basilic contient plusieurs composants biochimiques allergènes à dose significative.



Le Laboratoire du Prana
YOGA & NATUROPATHIE

TROUSSE AROMA AU TRAVAIL

HE gingembre



Mal des transports

Ballonnements

Nausées

Maux de ventre

- **Application cutanée** (maux de ventre, constipation ballonnements)

L'huile essentielle de Gingembre est dermocaustique et irritante pour la peau, il faut donc la diluer à 20 % dans une huile végétale (20 % d'huile essentielle pour 80 % d'huile végétale).

2 gouttes d'huile essentielle de Gingembre diluées dans 8 gouttes d'huile végétale, en massage sur le ventre avant les repas

- **Voie orale** (constipation, ballonnements)

1 goutte pure dans une cuillère à café d'huile d'olive, avant les repas, pendant 3 jours maximum. (pour les + de 6 ans)

- **Inhalation** (mal des transports, nausées)

1 goutte sur un mouchoir à inhaler profondément en cas de besoin



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes & allaitantes



Bébés - de 3 ans



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion



Irritante pour la peau



Dermocaustique à l'état pur

Contre-indications

- Ne pas utiliser en cas de traitement anticoagulant ou avant une opération chirurgicale.
- L'huile essentielle de Gingembre contient plusieurs composants biochimiques allergènes.



Le Laboratoire du Prana
YOGA & NATUROPATHIE

TROUSSE AROMA AU TRAVAIL

HE Eucalyptus radiata



Rhume

Assainir

- **Application cutanée**

Pour une application cutanée, il est préférable de la diluer à 20% dans de l'huile végétale
1 goutte d'Eucalyptus Radiata dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours (+3 ans) (toux grasse)

1 goutte d'Eucalyptus Radiata dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur le thorax et la gorge, 3 fois par jour jusqu'à amélioration (immunité, état grippal)

- **Voie orale** (Rhume, rhinopharyngite)

2 gouttes pures sous la langue, ou dans une tisane (préalablement mélangées dans une cuillère à café de miel ou un sucre), 4 fois par jour pendant 2 jours.

- **Inhalation** (Rhume, rhinopharyngite, nez bouché)

1 grande inspiration directement au-dessus du flacon ouvert, 4 à 6 fois par jour.

3 gouttes dans de l'eau chaude en inhalation (à la maison)

3 gouttes d'Eucalyptus Radiata sur un mouchoir et inspirer longuement 5 fois par jour, jusqu'à amélioration (nez bouché)



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes
& allaitantes



Femmes de
- 3 mois



Bébés - de 3 ans



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion

Contre-indications

- Veiller à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques.
- Demander un avis médical avant utilisation pour les personnes épileptiques (risque épileptogène à forte dose).
- L'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata contient peu de composants biochimiques allergènes.



Irritante pour la peau



Le Laboratoire du Prana
YOGA & NATUROPATHIE

TROUSSE AROMA AU TRAVAIL

HE Tea tree



Maux de gorge

Immunité

Assainir

- **Application cutanée** (rhume, état grippal, immunité)

Irritante pour la peau, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée

1 goutte de Tea Tree dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours

- **Voie orale** (Mal de gorge)

2 gouttes de Tea Tree mélangées à du miel, 3 fois par jour, jusqu'à disparition de la douleur.

- **Inhalation** (Assainir, immunité)

Le nombre de gouttes indiqué par votre diffuseur.



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes
& allaitantes



Femmes de
- 3 mois



Bébés - de 3 ans

Contre-indications

- Les personnes épileptiques doivent demander un avis médical avant toute utilisation (risque épileptogène à forte dose).
- L'huile essentielle de Tea Tree contient très peu de composants biochimiques allergènes.



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion



Irritante pour la peau



Cortison-like



Le Laboratoire du Prana
YOGA & NATUROPATHIE

TROUSSE AROMA AU TRAVAIL

HE Petit grain bigaradier



Stress

Fatigue psychique

- **Application cutanée** (troubles du sommeil)

1 goutte de Petit Grain Bigarade dans 4 gouttes d'huile végétale, en massage sur le plexus solaire avant de dormir.

- **Inhalation** (Stress, anxiété)

Diffusion dès 3 mois : verser le nombre de gouttes de Petit Grain Bigarade indiqué sur la notice. Diffuser par plage de 30 minutes maximum.

A partir de 3 mois : 1 goutte de Petit Grain Bigarade pure sur les poignets à inhaler profondément, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration. Faire une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes
& allaitantes



Femmes de
- 3 mois



Bébés - de 3 ans

Contre-indications

- Les personnes asthmatiques doivent demander conseil à leur médecin avant de l'utiliser
- L'huile essentielle de Petit Grain Bigarade contient quatre composants biochimiques allergènes.



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion



Non Irritante
pour la peau



Non
Photosensibilisante



Non Hormon-like
Non irritante pour les
voies respiratoires



Le Laboratoire du Prana
YOGA & NATUROPATHIE

TROUSSE AROMA AU TRAVAIL

HE Lavande



Stress

Assainir

Désodoriser

- **Application cutanée** (troubles du sommeil)

1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale, en massage sur le plexus solaire avant de dormir. (dès 3 mois)

- **Inhalation** (Stress, anxiété)

Diffusion dès 3 mois : verser le nombre de gouttes de Lavande vraie indiqué sur la notice. Diffuser par plage de 15 à 30 minutes maximum.

A partir de 3 mois : 1 goutte de lavande vraie pure sur les poignets à inhaler profondément, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration. Faire une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes
& allaitantes



Femmes de
- 3 mois



Bébés - de 3 ans



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion



Non Irritante
pour la peau



Non
Photosensibilisante



Non Hormon-like
Non irritante pour les
voies respiratoires



Contre-indications

- Les personnes asthmatiques doivent demander conseil à leur médecin avant de l'utiliser
- Bien que faisant partie des plus douces, il faut éviter l'utilisation de trop fortes quantités qui peuvent donner une inversion des effets : elle devient excitante (nervosité, insomnies).
- L'huile essentielle de Lavande Vraie contient plusieurs composants biochimiques allergènes en forte quantité.



Le Laboratoire du Prana
YOGA & NATUROPATHIE

TROUSSE AROMA AU TRAVAIL

HE Gaulthérie couchée



Douleurs musculaires

Douleurs articulaires

- **Application cutanée** (troubles du sommeil)

Utilisée pure sur de petites surfaces mais l'effet peut être irritant : faire un test cutané avant de l'utiliser. Dans le cas d'une application cutanée diluée : diluer à 20 % dans une huile végétale.



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes
& allaitantes



Bébés - de 3 ans



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion



Irritante pour la peau

Contre-indications

- Ne doit pas être utilisée par des personnes sous traitement anticoagulant, ou allergiques aux salicylés
- Les personnes ayant de l'eczéma, de l'asthme, un ulcère, une hernie hiatale, une hémorragie, ou ayant à subir une intervention chirurgicale ne doivent pas utiliser cette huile essentielle.
- L'huile essentielle de Gaulthérie odorante contient très peu de composants biochimiques allergènes.



Le Laboratoire du Prana
YOGA & NATUROPATHIE