

# Diffusion d'huiles essentielles - Lexique

## Accouchement



Diffusion d'un mélange composé de lavande vraie (*Lavandula vera* ou *angustifolia*), d'eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*) et de mandarine (*Citrus reticulata*). Apporte calme et sérénité, ainsi qu'une meilleure respiration.<sup>1</sup>



Le baby-blues des femmes enceintes s'apaise en diffusant un mélange de sapin pectiné (*Abies alba*), de mandarine (*Citrus reticulata*) et d'orange douce (*Citrus aurantium* var. *dulcis* ou *Citrus sinensis*) en salle d'accouchement. Le sapin pectiné (*Abies alba*) a une action importante sur le niveau d'équilibre psycho-émotionnel et du lâcher-prise.<sup>1</sup>

## Agitation (chez l'enfant)



Versez dans le diffuseur 10 gouttes de chaque huile essentielle: petit grain bigarade (*Citrus aurantium* ssp *aurantium* feuilles), lavande vraie (*Lavandula vera* ou *angustifolia*) et mandarine (*Citrus reticulata*). Diffusez dans la chambre de l'enfant pendant l'heure qui précède l'heure du coucher. ET/OU en cas d'agitation pendant la journée.<sup>3</sup>

En cas d'agitation, de fièvre ou d'excitation chez l'enfant, diffusez le mélange suivant:



5ml petit grain bigarade (*Citrus aurantium* ssp *aurantium* feuilles)  
5ml lavandin super (*Lavandula hybrida* super ou *Lavandula burnatii*)  
5ml mandarine (*Citrus reticulata*)

10 à 15 minutes par heure pour bénéficier de l'action apaisante du mélange.<sup>7</sup>

## Allergie respiratoire (Acariens, poussières, rhume des foins, rhinites, blattes, ...)



Dans un flacon de 10 ml, mélangez à parts égales: eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*), niaouli (*Melaleuca quinquinervia*) et citron (*Citrus Limonum*). Diffuser la totalité du mélange dans les pièces à vivre (maison, bureau), 3 fois 20 minutes par jour pendant la période sensible.<sup>3</sup>

## Angoisses

Versez dans le diffuseur:



4ml bois de rose (*Aniba rosaeodora*)  
1ml camomille romaine (*Anthemis nobilis* ou *Chamaemelum nobile*)  
3ml ylang-ylang (*Cananga odorata*)  
1ml encens (*Boswellia carterii*)  
1ml myrrhe (*Commiphora myrrha*)

Diffusez pendant 20 minutes. Renouvelez si nécessaire jusqu'à 3x par jour.<sup>3</sup>

## Angoisse, anxiété, cauchemar (chez l'enfant)



Versez dans le diffuseur:

11ml bois de rose (*Aniba rosaeodora*)  
4ml pin de Pantagonie (*Pinus ponderosa*)

Diffusez 10 à 15 minutes par heure pour bénéficier de l'action apaisante du

mélange.7

## Anti-moustique



L'huile essentielle de citronnelle de Java (*Cymbopogon nardus*) est un excellent anti-moustique mais sa rémanence est dite médiocre, donc il ne faut cesser de la diffuser si l'on veut qu'elle soit efficace dans le temps (Attention dans les chambres ne pas diffuser pendant votre sommeil si la fenêtre est fermée et que votre diffuseur n'est pas réglable sur un débit faible).3



Dans un flacon de 30ml, mélangez à parties égales: Citronnelle de Java (*Cymbopogon nardus*), cannelle de Ceylan (*cinnamomum zeylanicum*) et eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*), géranium rosat (*Pelargonium asperum* cv Egypte ou *Pelargonium graveolens* cv Egypte), giroflier (*Eugenia caryophyllus*) et menthe poivrée (*Mentha piperita*). Versez 10 ml dans le diffuseur en fin d'après-midi et laissez diffuser jusqu'à ce que tout soit évaporé. Au moment du coucher, posez-en également quelques gouttes sur l'oreiller.3

## Agir de manière rationnelle



Si vous organisez une séance professionnelle et désirez que les participants n'agissent pas de manière émotionnelle mais plutôt rationnellement et avec objectivité, diffusez un mélange d'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) et de citron (*Citrus limonum*).1

## Ambiance calme et détendue



Le petit grain bigarade (*Citrus aurantium* ssp *aurantium* feuilles) offre une odeur très agréable et est idéal pour la diffusion atmosphérique. Il apporte calme, détente et harmonie dans les lieux qui en ont besoin et où la gestion du stress n'est pas un vain mot.2

## Ambiance chaleureuse



Pour créer une ambiance chaleureuse, orientale et sensuelle, il est indiqué de diffuser de la cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) en association avec l'orange douce (*Citrus aurantium* var. *dulcis* ou *Citrus sinensis*). Elle réchauffe la pièce quand il fait froid dans l'atmosphère ou dans nos sentiments.1

## Ambiance joyeuse et détendue



La diffusion d'un mélange de litsée citronnée (*Litsea Cubeba*) et mandarine (*Citrus reticulata*) crée une ambiance de joie et de détente.1



Ajouter de l'huile essentielle d'ylang-ylang (*Cananga odorata*) dans votre synergie d'huiles essentielles pour apporter joie, détente et bonne humeur.1

## Ambiance senteur des bois



Un petit air de montagne pour ce mélange. Mélange à diffuser dans tous types de diffuseurs à froid, mais aussi à intégrer dans les humidificateurs d'air (quelques gouttes qui surnagent sur le lit d'eau).

15 gouttes Mandravasarotra (*Cinnamosma fragrans*)  
10 gouttes Sapin baumier (*Abies balsamea*)  
10 gouttes Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)  
10 gouttes Cajeput (*Melaleuca cajuputii*)  
5 gouttes Bois de rose BIO (*Aniba rosaeodora* var. *amazonica*)8

## Ambiance senteurs de Provence

Voici un mélange proposé par Pranarôm qui sent bon la Provence. Pour parfumer garde-robes ou autres armoires de rangement, déposer quelques gouttes du mélange sur des boules en bois, sachets de plantes séchées,...



10 gouttes Lavande aspic (*Lavandula spica*)  
15 gouttes Lavande vraie (*Lavandula angustifolia* ssp *angustifolia*)  
15 gouttes Romarin à cinéole (*Rosmarinus offi cinalis* CT CINÉOLE)  
5 gouttes Thym à feuilles de sarriette (*Thymus satureioides*)  
5 gouttes Laurier noble (*Laurus nobilis*)<sup>10</sup>

## Attirer l'énergie positive



Pour chasser les mauvaises énergies et les visiteurs non-désirés, diffuser de l'huile essentielle de Géranium Bourbon (*Pelargonium asperum* cv *bourbon* ou *Pelargonium rosae*) dans l'entrée d'une maison ou d'un local professionnel.<sup>1</sup>

## Augmenter le niveau vibratoire d'une maison



Pour augmenter le seuil vibratoire d'une maison, diffuser de l'huile essentielle de sapin pectiné (*Abies alba*).<sup>1</sup>

## Bronchite (Toux grasse)



Diffuser de l'huile essentielle de niaouli (*Melaleuca quinquinervia*), du ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT Cinéole) et de l'eucalyptus globulus (*Eucalyptus globulus*) à parts égales. Diffusez à raison de 10 ml du mélange le matin et le soir dans les pièces à vivre.<sup>3</sup>

## Bronchite (Toux sèche)



Diffuser de l'huile essentielle de cyprès de Provence (*Cupressus sempervirens*), du ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT Cinéole) et de l'eucalyptus globulus (*Eucalyptus globulus*) à parts égales. Diffusez à raison de 10 ml du mélange le matin et le soir dans les pièces à vivre.<sup>3</sup>

## Cauchemars

(Voir aussi Angoisses)



Diffusion d'un mélange composé à parts égales de citron (*Citrus limonum*), de ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT Cinéole) et de mandarine (*Citrus reticulata*). Diffusion pendant 10 minutes dans la chambre à coucher avant d'aller dormir.<sup>3</sup>

## Communication (développer)



Diffuser de l'huile essentielle d'orange douce (*Citrus aurantium* var. *dulcis* ou *Citrus sinensis*) dans un bureau pour développer davantage la communication, la joie et la gaieté.<sup>1</sup>

## Convalescence



Dans le diffuseur, versez un mélange de 10ml contenant à parts égales de l'huile

essentielle de citron (*Citrus limonum*), de la menthe poivrée (*Mentha piperita*) et du thym saturéoïde (*Thymus satureoides*). Diffusez 1 heure le matin et 1 heure l'après-midi dans les pièces à vivre.<sup>3</sup>

### Coqueluche



Déposez 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*) et 10 gouttes de citron (*Citrus limonum*) dans votre diffuseur. Purifiez en permanence l'air des pièces où se trouve l'enfant, mais aussi de ses frères et soeurs éventuels... et même de ses parents ! Renouvelez plusieurs fois par jour.<sup>3</sup>

### Crise de nerfs

Diffusez dans la pièce quelques gouttes de:



marjolaine (*Origanum majorana*)  
ylang-ylang (*Cananga odorata*)  
lavande vraie (*Lavandula vera* ou *angustifolia*)

... en mélange ou tour à tour.<sup>3</sup>

### Défenses naturelles (stimuler les)

Pour stimuler les défenses naturelles, diffusez le mélange suivant:



15 gouttes Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata* ssp *radiata*)  
15 gouttes Mandravasarotra (*Cinnamosma fragrans*)  
10 gouttes Litsée citronnée (*Litsea citrata*)  
10 gouttes Citronnier (citron) (*Citrus limonum*) - zeste<sup>8</sup>

### Dépression/Joie de vivre



Il est conseillé de diffuser de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*-Aiguilles) pour les dépressifs, ceux qui manquent de motivation et joie de vivre.<sup>1</sup>

Diffusez pendant 30 min matin et soir dans les pièces à vivre pendant 3 semaines:



2ml verveine citronnée (*Lippia citriodora*)  
5ml ravintsara (*Cinnamomum camphora* *cineoliferum*)  
5ml citron (*Citrus limonum*)  
3ml menthe poivrée (*Mentha piperita*)  
5ml encens (*boswellia carterii*)  
10ml pin sylvestre (*pinus sylvestris*).<sup>3</sup>

### Dépression nerveuse (Chez l'enfant)



Diffusez le mélange suivant:

2ml Ravintsara (*Cinnamomum camphora* *cineoliferum*)  
3ml Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)  
2ml Camomille romaine (*Anthemis nobilis* ou *Chamaemelum nobile*)  
10ml Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* ssp *aurantium* feuilles)  
1ml Myrrhe (*Commiphora molmol*)

10 à 15 minutes par heure pour bénéficier de l'action antidépressive et neurotonique du mélange.<sup>7</sup>

## Désinfection de l'atmosphère



Dans une chambre d'hôpital ou un cabinet thérapeutique, vous pouvez diffuser de l'huile essentielle d'orange douce (*Citrus aurantium* var. *dulcis* ou *Citrus sinensis*).1



L'huile essentielle d'orange douce (*Citrus aurantium* var. *dulcis* ou *Citrus sinensis*) désinfecte l'air ambiant (contre les microbes). A utiliser seule ou en synergie. 3



La synergie Immunarom de chez Pranarôm est un mélange désinfectant pour l'atmosphère. En diffusant 10 minutes par heure en période virale, les huiles essentielles créent un barrage à la contamination.2



Pour désinfecter l'atmosphère en périodes d'épidémies virales, diffuser la synergie suivante à parts égales: eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*), niaouli (*Melaleuca quinquinervia*) et arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*). A diffuser à la maison, dans les crèches (en dehors de la présence des enfants), maisons de repos, collectivités, ...2



Pour assainir l'air ambiant, la myrte (*Myrtus communis cineoliferum*) est un très bon antiseptique atmosphérique. Elle vous rendra de grands services pour prévenir les infections respiratoires (nez et/ou poumons pris). Elle peut être associée à l'huile essentielle de citron (*Citrus limonum*) et de pin (*Pinus sylvestris*).3

Voici un mélange pour assainir l'atmosphère proposé par Pranarôm:



20 gouttes Citronnier (citron) - *Citrus limon* - zeste  
10 gouttes Orange douce - *Citrus sinensis* - zeste  
15 gouttes Bois de rose - *Aniba rosaeodora*  
5 gouttes Pin sylvestre - *Pinus sylvestris*

## Désodorisation de l'atmosphère



Pour désodoriser une pièce, rien de tel que la synergie suivante: 5ml de Pamplemousse (*Citrus paradisi*), 3 ml de citron (*Citrus limonum*), 3ml de bergamote (*Citrus bergamia*) et 4ml de lavandin super (*Lavandula hybrida super* ou *Lavandula burnatii*). Le dosage est indiqué pour les collectivités mais vous pouvez le réduire pour un usage familial.2



L'huile essentielle de Citronnelle de Java (*Cymbopogon nardus*) assainit l'air ambiant de ses microbes mais aussi de sa pollution (tabac, odeurs).3

## Désodorisation de l'atmosphère (Cuisine)

Désodorisant de cuisine "Fraîcheur citronné":



HE Citron : 1 cuiller à café  
HE Pamplemousse : 1/2 cuiller à café  
HE Bergamote : 1/2 cuiller à café  
HE Santal : 25 gouttes  
Oléorésine de Vanille (*Vanilla planifolia*, *Vanilla tahitensis*): 30 gouttes

Cette synergie va créer une atmosphère sereine et gaie quand vous ferez la cuisine. Allumez le diffuseur avant ou après la cuisson des plats.5

## Désodorisation de l'atmosphère (Urine)



Pour éliminer les odeurs d'urine et désodoriser une pièce, vous pouvez diffuser: 5ml de Pamplemousse (*Citrus paradisi*), 5 ml d'orange douce (*Citrus aurantium* var. *dulcis* ou *Citrus sinensis*) et 5ml (ou 3 ml si l'odeur déplaît) de Cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*). Le dosage est indiqué pour les collectivités mais vous pouvez le réduire pour un usage familial. A diffuser dans les toilettes, chez les vétérinaires, dans les crèches, dans les maisons de repos, ...2

## Fatigue persistante (Epuisement)

Mélangez les huiles essentielles suivantes:



citron (*Citrus limonum*)  
menthe poivrée (*Mentha piperita*)  
basilic (*Ocimum basilicum*)  
pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)

Diffusez dans les pièces à vivre, à l'aide d'un diffuseur, 1 heure le matin et 1 heure l'après-midi.<sup>3</sup>

## Fumer (Arrêter de fumer)



Vous pouvez diffuser un mélange de lavande vraie (*Lavandula vera* ou *angustifolia*), de mandarine (*Citrus reticulata*) et d'orange douce (*Citrus aurantium* var. *dulcis* ou *Citrus sinensis*) à raison de 10 à 15 minutes par heure.<sup>3</sup>

## Grippe

(Voir aussi Prévention des maladies et Désinfection de l'atmosphère)

Mélangez à parts égales dans un flacon de 10ml:



citron (*Citrus limonum*)  
ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT Cinéole)  
eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*)

Diffusez vos 10ml 1h le matin et 1h le soir. Il est vivement conseillé d'employer cette formule également en prévention: diffusez dans les crèches, les bureaux ou les maisons de repos, bref dans tout lieu de collectivité. En période d'épidémie, cela peut éviter que tout le monde attrape la grippe.<sup>3</sup>

## Humeur (sautes d')

Mélangez à parties égales dans un flacon de 10ml:



marjolaine (*Origanum majorana*)  
ylang-ylang (*Cananga odorata*)

lavande vraie (*Lavandula vera* ou *angustifolia*)

Diffusez ce mélange dans les pièces à vivre 1h le matin et 1h le soir.<sup>3</sup>

## Hypertension (et tachycardie/palpitations)



Mélangez:

3ml verveine citronnée (*Lippia citriodora*)  
5ml ylang-ylang (*Cananga odorata*)  
5ml lavande (*Lavandula vera* ou *angustifolia*)

Diffusez cette formule dans les pièces à vivres 1h le matin et 1h le soir.<sup>3</sup>

## Insomnie

(Voir aussi *Sommeil*)

Mélangez à parts égales dans un flacon de 10ml:



petit grain bigarade (*Citrus aurantium* ssp *aurantium* feuilles)  
mandarine (*Citrus reticulata*)  
ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT Cinéole)

Diffusez dans la chambre à coucher pendant 1h avant d'aller au lit.<sup>3</sup>



Pour son action sur l'anxiété, les insomnies, la fatigue nerveuse, les troubles du sommeil, et l'émotivité, l'angélique archangélique (*Angelica archangelica*) peut être utilisée en diffusion atmosphérique en synergie avec d'autres huiles essentielles: camomille romaine (*Anthemis nobilis* ou *Chamaemelum nobile*), géranium (*Pelargonium asperum* cv Egypte ou *Pelargonium graveolens* cv Egypte), pamplemousse, citron, mandarine.<sup>6</sup>

### **Libido faible (Chez la femme)**

Le soir, dans la chambre, vous pouvez diffuser pendant au moins 10 minutes:  
3 gouttes de Vanille (*Vanilla planifolia*, *Vanilla tahitensis*)



3 gouttes d'ylang-ylang (*Cananga odorata*)  
3 gouttes de bergamote (*Citrus aurantium* ssp *bergamia*)

Vous pouvez rajouter éventuellement 10 gouttes de bois de rose (*Aniba rosaeodora*).<sup>3</sup>

### **Magasins**



Il est conseillé de diffuser de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica* - Aiguilles) pour améliorer le fonctionnement des magasins, restaurants ou instituts médicaux.<sup>1</sup>

### **Méditation**



L'huile essentielle d'amyris aussi appelée Santal des indes (*Amyris balsamifera*) peut être utilisée en diffusion pour son effet calmant et relaxant, de plus il facilite la méditation.

### **Nettoyage énergétique**



Lors de l'aménagement dans une nouvelle habitation ou dans un nouveau lieu de travail (bureau, magasin, ...), diffuser de l'huile essentielle d'Encens (*Boswellia carterii* ou *serrata*) dans toutes les pièces et les lieux clos comme les placards ou les tiroirs afin de nettoyer l'espace des anciennes énergies.<sup>1</sup>

### **Prévention des maladies**

(Voir aussi *Désinfection de l'atmosphère et Grippe et Défenses naturelles (stimuler les)*)



L'huile essentielle de thym thujanol (*Thymus vulgaris thujanoliferum*) est un antibactérien majeur. Elle est intéressante contre les affections bactériennes et virales. En diffusion, elle peut avoir un effet préventif.<sup>3</sup>

### **Prise de décision(s)**



Pour apaiser la colère, l'irritabilité, l'agacement, l'ego et le besoin d'importance et pour diriger la conscience vers le coeur quand des décisions importantes doivent être prises, diffuser dans votre environnement de l'huile essentielle de Rose de Damas (*Rosa damascena*).<sup>1</sup>

## Relaxation et Détente

Pranarôm nous propose le mélange suivant:



5 gouttes Camomille romaine – *Chamaemelum nobile*  
25 gouttes Lavande vraie – *Lavandula angustifolia*  
10 gouttes Marjolaine à coquille – *Origanum majorana*  
10 gouttes Ylang-ylang – *Cananga odorata*<sup>11</sup>

## Relaxation et Bien-être général (pendant la grossesse)

Si vous êtes à la recherche d'un état de détente général, d'harmonie et d'équilibre psychologique et émotionnel. Mélanger la formule suivante:



0,5ml d'ylang-ylang (*Cananga odorata extra*)  
0,5ml de litsée citronnée (*Litsea citrata*)  
2ml de mandarine (*Citrus reticulata zeste*)  
0,3ml d'absolue de jasmin (*Jasminum grandiflorum*)  
1,7ml de ravintsara (*Cinnamomum camphora CT Cinéole*)

Verser 1ml de ce mélange dans 5ml d'essence d'Orange (*Citrus sinensis*) à diffuser 15 min toutes les heures.<sup>4</sup>

## Rhume des foins



Dans un flacon de 10 ml, mélangez à parts égales: eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*), niaouli (*Melaleuca quinquinervia*) et citron (*Citrus Limonum*). Diffuser la totalité du mélange dans les pièces à vivre (maison, bureau), 3 fois 20 minutes par jour.<sup>3</sup>

## Sommeil (Favoriser le)

(Voir aussi *Insomnie*)



Diffuser de l'huile essentielle d'orange douce (*Citrus aurantium var. dulcis* ou *Citrus sinensis*) dans la chambre à coucher avant de s'endormir aide à se détacher des soucis quotidiens et à trouver un sommeil doux et profond.<sup>1</sup>



L'huile essentielle de Lavandin super (*Lavandula hybrida super* ou *Lavandula burnatii*) peut-être diffusée car elle favorise un sommeil naturel et réparateur et évite les réveils nocturnes. A diffuser seule ou en association avec d'autres huiles essentielles calmantes (orange, mandarine, lavande vraie, ...).<sup>3</sup>



Diffusez un des deux mélanges parfumés dans la chambre à coucher:

"Féminité"

HE bois de Rose : 1/2 cuiller à café  
HE Mandarine ou Orange : 1 cuiller à café  
HE Géranium d'Egypte (*Pelargonium asperum cv Egypte* ou *Pelargonium graveolens cv Egypte*) ou Bourbon: 1/2 cuiller à café  
HE petit grain bigarade



(Citrus aurantium ssp aurantium feuilles) : 20 gouttes  
HE Patchouli : 10 gouttes  
HE Cannelle écorce : 10 gouttes

"Nuit romantique"

HE Ylang-Ylang : 1 cuiller à café  
HE Lime ou Citron vert (Citrus aurantifolia) : 1/2 cuiller à café  
HE petit grain bigarade (Citrus aurantium ssp aurantium feuilles) : 1/2 cuiller à café  
HE Santal : 20 gouttes  
HE Patchouli : 15 gouttes  
HE Girofle : 5 gouttes

Verser le mélange dans un diffuseur et laisser diffuser 15 min avant le coucher.<sup>5</sup>

### Sommeil (Chez l'enfant)



En cas de troubles du sommeil, mélangez 5ml ravintsara (Cinnamomum camphora CT Cinéole) et 10ml de mandarine (Citrus reticulata) dans votre diffuseur et diffusez 10 à 15 minutes par heure pour bénéficier de l'action sédative du mélange.

### Stress (Calmer le)

(Voir aussi Relaxation et Détente)



Diffusez 30 min le matin et le soir dans votre chambre et dans les pièces à vivre un mélange de 10 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes: ylang-ylang (Cananga odorata), d'orange douce (Citrus aurantium var. dulcis ou Citrus sinensis), petit grain bigarade (Citrus aurantium ssp aurantium feuilles) et lavande (Lavandula vera ou angustifolia).<sup>3</sup>



L'huile essentielle de Lavandin super (Lavandula hybrida super ou Lavandula burnatii) peut-être diffusée pour ses vertus anti-stress, seule ou en association avec d'autres huiles essentielles (orange, mandarine, lavande vraie, ...).<sup>3</sup>



L'huile essentielle de combawa (Citrus hystrix) est indiquée pour la diffusion en cas d'anxiété, de stress, d'agitation et/ou d'insomnie.<sup>12</sup>

### Stress, nervosité (chez l'enfant)



Mélangez: 2ml ylang-ylang (Cananga odorata) et 13ml lavandin super (Lavandula hybrida super ou Lavandula burnatii). Diffusez le mélange 10 à 15 minutes par heure pour bénéficier de l'action calmante du mélange.<sup>7</sup>

### Toux grasse



Diffuser de l'huile essentielle de myrte rouge (Myrtus communis cineoliferum) et de l'eucalyptus globulus (Eucalyptus globulus) à parts égales (2x 5ml). Diffusez à raison de 10 ml du mélange le matin et le soir pendant 1H dans votre chambre et les pièces à vivre.<sup>3</sup>

### Toux sèche



Diffuser de l'huile essentielle de cyprès de Provence (*Cupressus sempervirens*) et de l'eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*) à parts égales (2x 5ml). Diffusez à raison de 10 ml du mélange le matin et le soir pendant 1H dans votre chambre et les pièces à vivre.<sup>3</sup>

## Travail



Quand on se sent submergé par le travail, que l'on a l'impression que son efficacité mentale diminue, la menthe bergamote (*Mentha citrata*) peut redonner une impulsion dynamique et cartésienne. Diffuser une synergie de menthe bergamote (*Mentha citrata*), de Géranium rosat (*Pelargonium asperum* cv Egypte ou *Pelargonium graveolens* cv Egypte) et de citron (*Citrus limonum*).<sup>1</sup>

## Voies respiratoires



La diffusion d'huile essentielle d'eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*) est fortement recommandée pour son efficacité à décongestionner les voies respiratoires et pour son odeur agréable. A utiliser seul ou en synergie.<sup>2</sup>

## Voiture (Trajet en voiture)



Diffusez 30 min le matin et le soir dans votre chambre et dans les pièces à vivre un mélange de 10 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes: ylang-ylang (*Cananga odorata*), d'orange douce (*Citrus aurantium* var. *dulcis* ou *Citrus sinensis*), petit grain bigarade (*Citrus aurantium* ssp *aurantium* feuilles) et lavande (*Lavandula vera* ou *angustifolia*).<sup>3</sup>



Diffuser dans un diffuseur pour voiture, qui se branche sur l'allume-cigare de l'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) et/ou de citron (*Citrus limonum*). Ces huiles contribuent à garder votre vigilance et à vous détendre.<sup>3</sup>

## Sources:

- 1 - Source: "L'aromathérapie énergétique" de Lydia Bosson aux éditions Amyris
- 2 - Source: Cours d'Aromathérapie familiale suivi chez Monique Hauwel
- 3 - Source: "Ma bible des huiles essentielles" de Danièle Festy
- 4 - Source: "Les cahiers pratiques de l'aromathérapie selon l'école française: Grossesse" de D. Baudoux
- 5 - Source: "La bible de l'aromathérapie" de Nerys Purchon
- 6 - Source: Fiche technique Aroma-zone de l'huile essentielle: <http://www.aroma-zone.com/aroma/ficheangelique.asp>
- 7 - Source: "Les cahiers pratiques de l'aromathérapie selon l'école française: Pédiatrie" de D. Baudoux
- 8 - Source: [http://www.mon-aromatherapie.com/wp-content/uploads/he\\_mandravasaroetra.pdf](http://www.mon-aromatherapie.com/wp-content/uploads/he_mandravasaroetra.pdf)
- 9 - Source: [http://www.mon-aromatherapie.com/wp-content/uploads/he\\_citronzeste.pdf](http://www.mon-aromatherapie.com/wp-content/uploads/he_citronzeste.pdf)
- 10 - Source: [http://www.mon-aromatherapie.com/wp-content/uploads/he\\_lavandeaspic.pdf](http://www.mon-aromatherapie.com/wp-content/uploads/he_lavandeaspic.pdf)
- 11 - Source: [http://www.mon-aromatherapie.com/wp-content/uploads/he\\_ylangylang.pdf](http://www.mon-aromatherapie.com/wp-content/uploads/he_ylangylang.pdf)
- 12 - Source: <http://www.aroma-zone.com/aroma/fichecombawaBIO.asp>

*Les informations relatives à l'usage des huiles essentielles mentionnées sur ce document sont issues d'ouvrages de référence. Elles sont délivrées à titre informatif et ne sauraient en aucun cas se substituer aux conseils et aux ordonnances délivrés par les médecins qui sont les seuls habilités à délivrer les traitements thérapeutiques qui vous seraient les plus adéquats et n'engagent en rien ma responsabilité.*