



Bon à savoir

- **JAMAIS** utiliser les huiles essentielles pures sur la peau, toujours diluer sauf cas particuliers
- **TOUJOURS** pratiquer un test d'allergie pour chaque nouvelle huile essentielle
- **EVITER** d'utiliser les huiles essentielles dermocaustiques sur la peau
- **RESTER VIGILANT** par rapport aux huiles essentielles photosensibilisantes

Ordres de grandeurs pour
Les dilutions

10 gouttes = 0,5ml
 1 goutte dans une cuiller
 à soupe (15ml) = 0,3%
 1 goutte dans une cuiller
 à café (5ml) = 1%
 En cosméto, 1ml=1g

A chaque huile essentielle, son dosage

=> a adapter également à la durée et à la fréquence

Dermocaustiques ou irritantes : max 20%, usage localisé (petite surface) et limité dans le temps

Photosensibilisantes : max 0,4% (bergamote), 0,7% (lime), 1,25% (orange amère), 2% (citron), 4% (pamplemousse) -recommandations IFRA

Monoterpénols, 1,8-cinéole : utilisation possible pur si ponctuel

Cas particulier de la Menthe poivrée : sur une petite surface uniquement (effet froid)

A chaque usage, son dosage

=> Il est inutile de surdoser !

1%

Cosmétique

=> à la surface de la peau, sur l'épiderme (ex : pores dilatés, points noirs, grain de peau, rides)

3%

Derma-cosmétique

=> sur le derme, plus en profondeur (ex : sur les vaisseaux sanguins comme dans le cas de la couperose)

5%

Bien-être

=> sur le système nerveux



20 gouttes*

Pour laisser le temps au corps d'éliminer, il ne faut pas dépasser les 20 gouttes par jour pour un adulte, sauf cas exceptionnel sur une courte durée.

Circulation, muscles, tendons

=> on cherche un soulagement physique

10 %

Graisse

=> action lipolytique

20 à 30 %

Action locale puissante

=> on veut soigner, thérapeutique

30 %

* Cette règle de 20 gouttes devient 10 gouttes avant la puberté, 5 gouttes en-dessous de 6-8ans et avant 2-3 ans, bien se renseigner

A chaque public, son dosage

=> Les dosages sont à moduler en fonction de la personne : jeunes enfants, bébés, femmes enceintes, etc.