



### Bon à savoir

- **JAMAIS** diffuser en continu
- **TOUTES** les huiles essentielles ne sont pas bonnes à diffuser
- **TOUJOURS** bien aérer la pièce après diffusion



Selon votre modèle de diffuseur, attention aux huiles essentielles qui durcissent à température ambiante et qui risquent de boucher le diffuseur (ça se nettoie) : encens, myrrhe

### Huiles essentielles interdites en diffusion

=> **Phénols** (irritants)

=> **Cétones** (neurotoxiques)

Si malgré tout on veut les utiliser, préparer une synergie (mélange avec d'autres HE) où elles ne représentent que 5%.

### Autres huiles essentielles dangereuses en diffusion

Gaulthérie couchée  
*Gaultheria procumbens*

Cannelle de Chine ou  
Cannelle de Ceylan (écorce)  
*Cinnamomum verum*

### Le choix du diffuseur

=> **thérapeutique ou bien-être**

=> **bannir tous les diffuseurs qui chauffent les huiles essentielles**

*But thérapeutique :*  
diffuseur à effet venturi  
(nébulisation)

*Bien-être et/ ou présence d'enfants et animaux :* diffuseur vapeur à ultra-son (brumisation)

#### Critères de choix à considérer

- la possibilité de programmer
- le réglage de la puissance
- la taille de la pièce où l'on diffuse
- le fonctionnement par cycle (arrêt/ reprise)
  - l'arrêt automatique (sécurité)
  - l'aspect esthétique
- la consommation en huile essentielle (économie)
- Nomade ou pas, fonctionnement sur secteur, batterie, USB...

### Personnes sensibles



Femmes enceintes et allaitantes, bébés, jeunes enfants, personnes souffrant d'asthme



Durée de diffusion : 30 min pour les adultes, 10 min max dans une chambre d'enfant. Pour les bébés, diffuser en dehors de sa présence pour assainir l'air par exemple.

### Les conditions de diffusion

=> **Attention aux personnes sensibles**

=> **Se rappeler que la diffusion des HE est une voie thérapeutique (ce n'est pas anodin)**

Aérer la pièce après diffusion

Ne pas diffuser en continu

Ne pas s'endormir avec le diffuseur allumé

Cas particulier des animaux : toujours leur laisser la possibilité de sortir de la pièce ; leur odorat développé les rend plus sensibles.