

Concentration souhaitée en %	Utilisation	Volume total HE + solvant (ex : huile végétale)									
		5ml	10ml	15 ml	20ml	30ml	40ml	100ml	125ml	200ml	250ml
		<i>une cuillère à café</i>	<i>un flacon d'huile essentielle</i>	<i>une cuillère à soupe</i>	<i>quatre cuillères à café</i>	<i>verre à liqueur</i>	<i>mini pot de confiture</i>	<i>un demi verre d'eau</i>	<i>un pot de yaourt</i>	<i>une bouteille d'hydrolat</i>	<i>une bouteille de shampoing</i>
0,5%	épiderme	0,5 gt	1 gt	1,5 gt	2 gt	3 gt	4 gt	10 gt	12,5 gt	20 gt	25 gt
1%	derme	1 gt	2 gt	3 gt	4 gt	6 gt	8 gt	20 gt	25 gt	40 gt	50 gt
3%	muqueuses	3 gt	6 gt	9 gt	12 gt	18 gt	24 gt	60 gt	75 gt	120 gt	150 gt
5%	bien-être	5 gt	10 gt	15 gt	20 gt	30 gt	40 gt	100 gt	125 gt	200 gt*	
7%	sang	7 gt	14 gt	21 gt	28 gt	42 gt	56 gt	140 gt	175 gt		
10%	muscles	10 gt	20 gt	30 gt	40 gt	60 gt	80 gt	200 gt			
15%	sport	15 gt	30 gt	45 gt	60 gt	90 gt	120 gt				
20%	dermocaustiques	20 gt	40 gt	60 gt	80 gt	120 gt	160 gt				
30%	parasites	30 gt	60 gt	90 gt	120 gt	180 gt					
50%	// pur	50 gt	100 gt	150 gt	200 gt						

1 gt = une goutte d'huile essentielle= 0,05ml

10 gt= 0,5ml

20 gt= 1ml

* 200 gt= 10 ml soit un flacon entier d'huile essentielle ! A ce stade, on ne mesure plus en gouttes mais en ml

en gris les cases où sont mentionnées des demi-gouttes d'huile essentielle... impossible à mesurer !

en rouge la formule que je garde en tête pour mes calculs : 5%, c'est 10 gouttes pour 10ml, soit deux cuillères à café

30	Palmarosa					XX		30
31	Camomille romaine					XXX		31
32	Cyprès toujours vert							32
33	Katrafay							33
34	Estragon						XXX	34
35	Encens oliban							35
36	Néroli bigarade							36
37	Immortelle Corse				XXX	XXX		37
38	Marjolaine des jardins					XX		38
39	Gaulthérie couchée					XXX		39
40	Verveine citronnée			XXX		X		40
41	Bergamote			X		X	XXX	41
42	Lentisque pistachier							42
43	Genévrier des montagnes					XX		43
44	Ciste ladanifère			X	X	XX		44
45	Cèdre de l'Atlas				X			45
46	Pamplemousse			X		X		46
47	Gingembre			X				47
48	Épinette noire					XX		48
49	Girofle					XX		49
50	Ledon du Groënland							50
51	Myrte verte					X		51

Nom français	Lactones	Mono-terpènes	Mono-terpénols	Oxydes	Phénols	Sesquiterpènes	Sesquiterpénols
Rose de Damas ou Otto			XXX				
Citron		XXX					
Géranium Bourbon			XXX				
Thym vulgaire à linalol			XXX				
Citronnelle de Java							
Lavande fine			XXX				
Eucalyptus radié		XX	XX	XXX			
Ravintsara		XX		XXX			
Tea tree ou arbre à thé		XXX	XXX	XX			
Sarriette des montagnes					XXX		
Romarin à verbénone		XXX		XX			
Ylang-Ylang						XXX	X
Sapin pectiné		XXX					
Laurier noble	X	XX	XX	XXX	X		
Orange douce		XXX					
Bois d'inde ou « Bay »		XXX			XXX		
Mélèze		XXX					
Bois de rose			XXX				
Patchouli						XXX	XXX
Saro		XXX	X	XXX			
Menthe poivrée			XXX				
Niaouli			XXX	XXX			XX
Cannelle de Ceylan					XXX		
Poivre noir		XXX				XXX	
Basilic grand vert							
Fragonia		XX	XX	XX			
Vetiver						XXX	XXX
Sauge sclarée			XXX				
Carotte sauvage						XX	XXX

Palmarosa			XXX				
Camomille romaine							
Cyprès toujours vert		XXX					
Katrafay						XXX	
Estragon		XX					
Encens oliban		XXX					
Néroli bigarade		XXX	XXX				
Immortelle Corse							
Marjolaine des jardins		XXX	XXX			XX	
Gaulthérie couchée							
Verveine citronnée		XX		X		XX	X
Bergamote		XXX	XX				
Lentisque pistachier		XXX	X			XX	X
Genévrier des montagnes		XXX					
Ciste ladanifère		XXX	XX		X	X	X
Cèdre de l'Atlas						XXX	XX
Pamplemousse		XXX					
Gingembre		XX				XXX	X
Epinette noire		XXX					
Girofle					XXX		
Ledon du Groënland		XXX				XX	
Myrte verte		XX	XX	XXX		X	

		Allergis antes	Asthme	Irritantes/ Dermocau stiques	Photosens ibilisantes	Oestrogen -like*	Néphroto xiques	Neuro- toxiques *	Hépatotoxiques	Fluidifiant sanguin	Utéro- tonique
1	Rose de Damas										
2	Citron			X	X					X	
3	Géranium Bourbon										
4	Thym vulgaire à linalol										
5	Citronnelle de Java			X							
6	Lavande fine										
7	Eucalyptus radié		X								
8	Ravintsara		X								
9	Tea tree ou arbre à thé		X								
10	Sarriette des montagnes			X					X		
11	Romarin à verbénone		X					X			
12	Ylang-Ylang										(X)
13	Sapin pectiné			X							
14	Laurier noble	X	X	X				X			
15	Orange douce			X	X					X	
16	Bois d'inde			X					X		
17	Mélèze			X							
18	Bois de rose										
19	Patchouli										
20	Saro		X								
21	Menthe poivrée							X			
22	Niaouli		X			X					
23	Cannelle de Ceylan			X					X		
24	Poivre noir			X							
25	Basilic grand vert			X							
26	Fragonia		X								
27	Vetiver							(X)			
28	Sauge sclarée					X					

29	Carotte sauvage										
30	Palmarosa									X	
31	Camomille romaine										
32	Cyprès toujours vert		X								
33	Katrafay										
34	Estragon		X		X						
35	Encens oliban		X			X					
36	Néroli bigarade										
37	Immortelle Corse	X (en cas d'allergie aux Astéracées)						(X)			
38	Marjolaine des jardins										
39	Gaulthérie couchée		X						X		
40	Verveine citronnée	X	X	X							
41	Bergamote		X	X					X		
42	Lentisque pistachier		X								
43	Genévrier des montagnes		X			X					
44	Ciste ladanifère		X								
45	Cèdre de l'Atlas							(X)			
46	Pamplemousse		X	X					X		
47	Gingembre									X	
48	Epinette noire		X								
49	Girofle		X					X		X	
50	Ledon du Groënland		X								
51	Myrte verte	X									

Réflexe
laryngé
léthal



N°	Nom français	Voie orale*	Voie cutanée	Diffusion
25	Basilic grand vert			
41	Bergamote			
16	Bois d'inde ou « Bay »	non documenté		
18	Bois de rose			
31	Camomille romaine ou noble			
23	Cannelle de Ceylan			
29	Carotte sauvage			
45	Cèdre de l'Atlas	réservée au médecin		
44	Ciste ladanifère	réservée au médecin		lactones
2	Citron			
5	Citronnelle de Java	peu documenté		
32	Cyprès toujours vert			
35	Encens oliban	réservée au médecin		
48	Epinette noire			
34	Estragon			
7	Eucalyptus radié			
26	Fragonia			
39	Gaulthérie couchée	réservée au médecin		olfaction aussi
43	Genévrier des montagnes			
3	Géranium Bourbon			
47	Gingembre			
49	Girofle			
37	Immortelle Corse	réservée au médecin		
33	Katrafay	réservée au médecin		
14	Laurier noble			
6	Lavande fine			
50	Ledon du Groënland			
42	Lentisque pistachier	réservée au médecin		
38	Marjolaine des jardins			
17	Mélèze	non documenté		

21	Menthe poivrée	cétones	petite surface	
51	Myrte verte			
36	Néroli bigarade			
22	Niaouli			
15	Orange douce			
30	Palmarosa			
46	Pamplemousse			
19	Patchouli	réservée au médecin		
24	Poivre noir			
8	Ravintsara			
11	Romarin à verbénone	cétones		
1	Rose de Damas ou Otto			
13	Sapin pectiné, blanc ou argenté	peu documenté		
20	Saro ou Mandravasarotra			
10	Sarriette des montagnes			
28	Sauge sclarée			
9	Tea tree ou arbre à thé			
4	Thym vulgaire à linalol			
40	Verveine citronnée			
27	Vetiver	réservée au médecin		
12	Ylang-Ylang			