



## Huiles essentielles ~ Les précautions d'emploi

- ❖ Prendre des huiles essentielles bio et 100 % naturelles et pures (pas de synthèse)
- ❖ Déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants de moins de 8 ans (voir 12 ans pour certaines), asthmatiques et épileptiques, ainsi qu'à de nombreuses autres pathologies
- ❖ Certaines sont déconseillées pour les chats (marquées d'un ° mais liste pouvant être incomplète) et certaines sont déconseillées pour les chiens (marquées d'un \* mais liste pouvant être incomplète) ; en général il vaut mieux éviter de faire brûler des bougies en présence d'animaux ou d'enfants et il est indispensable de mieux se renseigner sur les huiles essentielles utilisées dans la préparation (<https://animalaxy.fr/50-huiles-essentielles-dangereuses-pour-vos-animaux/>)
- ❖ Si vous avez le moindre doute n'utiliser pas d'huile essentielle

**Bois de Rose** : Agréable et boisée aux notes de rose, positivante et stimulante Conseillé pour les troubles du sommeil, le stress, la dépression et le surmenage (+très tolérée)

**Carotte** : Chaude épicée et terreuse Drainant et dépuratif (ne pas utiliser en cas de cancer)

**Ciste Ladonifère** : Discrète, ambrée, épicée et boisée

\*°Citron : Douce, rafraîchissante et hespéridée

**Géranium Bourbon** : Florale proche de celle de la rose

\*°Lavande Vraie : Florale de lavande

\*°Menthe Poivrée : Piquante, fraîche, poivrée, celle de la menthe

**Palmarosa** : Fraîche, fleurie et douce se rapprochant de la rose

**Petit Grain** : Fraîche, verte, avec une touche d'orange

**Romarin à Cinéole** : Puissante et herbacée

°Ylang – Ylang : Suave, exotique et féminine

\*°Cannelle de Ceylan ou de Chine : Chaud, épicé, celle de la cannelle (attention caractère fortement irritant)