



# LES 10 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

GUIDE PRATIDUA POUR DEEOTER



CARAH MOREL  
SH-ETRLOFIESACAON



## Introduction

Bienvenue dans ce guide pratique. Que vous soyez novice ou curieux, ce document vous donne les clés pour utiliser les huiles essentielles en toute sécurité.

Rédigé par Sarah Morel, spécialiste en nutrition naturelle chez Advance Bio Nature. Chaque information repose sur des sources vérifiables (ANSES, pharmacopée européenne).

## Les 4 règles d'or

### 1. Toujours diluer

Ne jamais appliquer une huile essentielle pure sur la peau (sauf lavande sur petite brûlure). Diluer dans une huile végétale : amande douce, jojoba ou coco fractionnée.

### 2. Tester avant d'appliquer

1 goutte diluée au pli du coude. Attendre 24 heures. Pas de réaction = feu vert.

### 3. Respecter les contre-indications

Femmes enceintes (1er trimestre : aucune HE), enfants < 3 ans, épileptiques, asthmatiques : consultez un professionnel.

### 4. Choisir la qualité

Flacon 100% pur et naturel, label AB ou Ecocert, mention HEBBD ou HECT.

# Les 10 Huiles Essentielles Indispensables

## 1. Lavande vraie

La plus polyvalente. Calmante, cicatrisante, antispasmodique.

**Utilisations : Stress, insomnie, brulures, piqûres. Seule HE tolérable pure (petite quantité).**

*Conseil : En diffusion le soir. 2 gouttes sur l'oreiller pour dormir.*

## 2. Tea tree (Arbre à thé)

Anti-infectieux majeur : antibactérien, antifongique, antiviral.

**Utilisations : Acné, mycoses, infections ORL, verrues.**

*Conseil : Indispensable. Bien tolère, peu d'effets secondaires.*

## 3. Menthe poivrée

Antalgique et tonique. Sensation de froid intense.

**Utilisations : Maux de tête, nausées, concentration.**

*Conseil : Interdite < 6 ans et femmes enceintes.*

## 4. Ravintsara

Antiviral puissant et immunostimulant.

**Utilisations : Grippe, rhume, bronchite. Prévention : 2 gouttes sur les poignets.**

*Conseil : Bien tolère même chez les enfants des 3 ans (dilué).*

## 5. Eucalyptus radié

Expectorant et décongestionnant respiratoire.

**Utilisations : Diffusion assainissante. Inhalation humide décongestionnante.**

*Conseil : Plus doux que l'eucalyptus globuleux. Complémentaire du ravintsara.*

## 6. Citron

Assainissant, digestif, tonique.

**Utilisations : Diffusion : purifie l'air. Voie orale : 1 goutte dans du miel.**

*Conseil : Photosensibilisant ! Pas de soleil après application cutanée.*

## 7. Gaultherie couchee

Anti-inflammatoire musculaire. 99% de salicylate de methyle.

**Utilisations : Courbatures, tendinites, arthrose. Diluer a 10-20%.**

*Conseil : Interdite si allergie a l'aspirine ou anticoagulants.*

## 8. Helichryse italienne

Anti-hematome exceptionnelle.

**Utilisations : Bleus, oedemes, cicatrices anciennes.**

*Conseil : Chere mais ultra efficace. Quelques gouttes suffisent.*

## 9. Camomille romaine

Calmante puissante et antispasmodique.

**Utilisations : Coliques, stress intense, chocs emotionnels.**

*Conseil : Utilisable chez le nourrisson (tres diluee, avis medical).*

## 10. Laurier noble

Anti-infectieux buccal et reequilibrant nerveux.

**Utilisations : Aphtes, infections buccales, manque de confiance.**

*Conseil : 1 goutte pure sur l'aphte. Effet rapide.*

## Tableau des dilutions

Toujours diluer dans une huile végétale avant application cutanée.

Usage	Dilution
Visage adulte	1% (6 gouttes / 30 ml)
Corps adulte - massage	2-3% (12-20 gouttes / 30 ml)
Douleur ciblée adulte	5% (30 gouttes / 30 ml)
Enfant 3-6 ans	0,5-1% (3-6 gouttes / 30 ml)
Enfant 6-12 ans	1-2% (6-12 gouttes / 30 ml)

## Pour aller plus loin

Ce guide est un point de départ. Pour approfondir, rendez-vous sur :

**[advance-bio-nature.fr](https://advance-bio-nature.fr)**

Cidres bio sans alcool : [advance-bio-nature.fr/cidres-bio/](https://advance-bio-nature.fr/cidres-bio/)

Miels bio d'exception : [advance-bio-nature.fr/miels-bio/](https://advance-bio-nature.fr/miels-bio/)

Fromages bio artisanaux : [advance-bio-nature.fr/fromages-bio/](https://advance-bio-nature.fr/fromages-bio/)

*Guide par Sarah Morel - Advance Bio Nature - 2026*

*Informatif, ne remplace pas un avis médical.*