

HUILES ESSENTIELLES

DIFFUSION



BRUNO RIOTTE

Livret OFFERT

Précaution
Choix d'un diffuseur
Temps de diffusion
Quelles huiles ?

LIVRET
OFFERT

SOMMAIRE DU LIVRET

Pourquoi diffuser des huiles essentielles ?	3
Précautions pour diffuser des huiles essentielles	5
Quel diffuseur d'huile essentielle choisir ?	7
La bonne durée de diffusion	8
Quelles huiles essentielles utiliser ? – Mes recettes	9
Liste des huiles à diffuser	9
Les principales utilisations	9
Grippe ou maladie :	10
Décongestionner et déboucher le nez	12
Favoriser la concentration	13
Enfants agités	13
Relaxation et méditation	14

Les huiles essentielles possèdent des vertus et des propriétés très intéressantes pour la **santé et le bien-être**. La diffusion atmosphérique des huiles essentielles est la manière la plus simple de les utiliser et c'est aussi la méthode la plus utilisée.

Leur parfum peut favoriser une **ambiance agréable** ou **éloigner les insectes**, mais vous pouvez aussi les utiliser pour vous **soigner, purifier** l'air ambiant chez vous en cas d'épidémie. On peut aussi se **relaxer**, favoriser la **concentration** ou le **sommeil** ... de nombreuses possibilités sont offertes.

Attention toutes les huiles essentielles ne peuvent pas être diffusées comme vous pourrez le découvrir dans les précautions à prendre.

Le choix de l'huile essentielle à diffuser est donc très important selon l'objectif que vous vous fixez.

- Comment bien choisir son huile ?
- Quelle quantité utiliser ?
- Quelles précautions prendre ?
- Comment les diffuser ?

C'est ce que vous allez découvrir dans ce livret.



Pourquoi diffuser des huiles essentielles ?

Il existe de nombreuses voies d'administration des huiles essentielles. On peut les avaler (voie interne), les utiliser directement sur la peau (voie externe) en les diluant dans des huiles végétales.

Mais la voie olfactive est très intéressante et permet aux **huiles essentielles** de pénétrer dans les voies respiratoires de trois façons :

- en inspirant l'air ambiant lors d'une diffusion
- ou en posant quelques gouttes sur les poignets ou sur un mouchoir en papier (respiration directe)
- ou en procédant à des inhalations humides.

Les huiles essentielles sont composées d'un grand nombre de **composés volatils qui sont libérés dans l'atmosphère au cours de la diffusion.**

Dans chaque narine, nos muqueuses olfactives s'étalent sur une toute petite surface qui comprend près de 10 millions de cellules nerveuses ! En respirant, ces composés volatils passent dans l'organisme au niveau des poumons et peuvent ensuite circuler dans tout le corps.

Pour "vaporiser" les huiles essentielles, le plus simple est d'utiliser un bon diffuseur : c'est ce que nous verrons un peu plus loin dans ce livret.

Mais si cela peut paraître simple au départ, cela demande de prendre quelques précautions importantes que vous allez découvrir maintenant.

Précautions pour diffuser des huiles essentielles

Avant d'utiliser une huile essentielle en diffusion, assurez-vous que cette dernière puisse être diffusée. **Toutes les huiles ne sont pas faites pour ce type d'utilisation.**

Certaines sont très irritantes pour les voies respiratoires et les yeux. Vous trouverez cette information sur la fiche technique ou sur l'emballage lors de l'achat d'une huile essentielle.

Je vous donnerai plus loin la liste des huiles qu'il est possible d'utiliser et des synergies bien pratiques.

Ces huiles ne vous apporteront pas le même bien-être. Il convient donc de les choisir en fonction du but que vous recherchez.

Éviter aussi de diffuser des huiles essentielles en présence d'une **femme enceinte ou allaitante.**

En présence d'enfants de 3 à 12 ans, il est possible de diffuser certaines huiles adaptées pour les enfants.

Ravintsara, citron, eucalyptus radié, géranium rosat, lavande vraie, orange douce, petit grain bigarade, mandarine ... ne posent pas de problème pour les enfants de plus de 3 ans.

Pour les bébés, éviter de diffuser des huiles essentielles en leur présence.
Attendez 30 minutes après la diffusion pour mettre le bébé dans la pièce.



Quel diffuseur d'huile essentielle choisir ?

Il est important d'avoir un bon diffuseur qui vous permettra d'exploiter pleinement les vertus des huiles essentielles.

En résumé, **n'utilisez pas un diffuseur à résistance chauffante qui va chauffer l'huile essentielle**, vous risquez de complètement la dénaturer.

Le diffuseur doit chauffer les huiles essentielles modérément (voire pas du tout) de manière à permettre leur évaporation sans les agresser et sans les dénaturer.

Donc pas de brûle-parfum, ni d'huiles essentielles déposées sur une ampoule de lampe.

Préférez un **diffuseur à microdiffusion ou à ultrason**. J'ai ces 2 modèles à la maison et ils fonctionnent très bien. Vous pouvez en trouver facilement en pharmacie ou sur internet.

J'ai acheté ce modèle très bien sur Amazon pour ma belle-soeur. Elle est très satisfaite de son utilisation :

La bonne durée de diffusion

La durée de diffusion d'une huile essentielle et le débit adopté dépendent de la taille de la pièce, mais aussi du nombre de personnes présentes.

Voici ce que vous pouvez faire :

- 5 à 10 min par heure, 30 min en début de matinée ou 30 min en fin d'après midi (au retour du travail)
- Dans les **chambres à coucher**, pour désodoriser la pièce ou pour favoriser le sommeil et la relaxation : 5 à 10 min au lever et 5 à 10 min avant de se coucher.
- Dans la chambre d'un malade, pour faire tomber la fièvre, réduire la fatigue et la tension, pour éliminer les germes. 5 à 10 min par heure de diffusion d'huile essentielle sont suffisantes.

Dans tous les cas, ne prolongez pas la diffusion pendant toute la nuit ou toute la journée.

Quelles huiles essentielles utiliser ? – Mes recettes

Liste des huiles à diffuser

Voici une liste des principales huiles essentielles que vous pouvez utiliser en diffusion :

Bois de Rose, citron, citronnelle, eucalyptus radiata, géranium odorant, lavandin, lavande, lemongrass, mandarine, menthe poivrée, myrte rouge, néroli, orange, patchouli, pamplemousse, petit grain bigarade, pin sylvestre, ravintsara, romarin, santal, pin de Sibérie, ou encore ylang ylang.

En fonction du but recherché, voici ce que vous pouvez faire :

Les principales utilisations

Pour des problèmes respiratoires : eucalyptus radié, pin sylvestre, thym à thujanol, lavande officinale (ou vraie)

Pour retrouver de l'énergie : romarin, géranium, ylang-ylang et/ou citron

Pour vous calmer : lavande vraie, marjolaine et/ou d'orange.

Contre les insectes : citronnelle ou de lemongrass (antimoustique très efficace), lavandin (zones tropicales), géranium (guêpes et mouches surtout).

Il est tout à fait possible de faire une diffusion de 1 ou plusieurs huiles essentielles en même temps et ainsi profiter des synergies de plusieurs huiles essentielles.

Grippe ou maladie :

En cas d'épidémie de grippe ou si vous avez quelqu'un de malade à la maison, diffusez chez vous des huiles essentielles de **ravintsara**, d'**arbre à thé**, de **citron** et de **niaouli**.





Ravintsara et arbre à thé : Pour tous à partir de 3 mois sauf pour les femmes enceintes de moins de 3 mois.

Niaouli : Pour les enfants de plus de 3 ans et interdite pour les femmes enceintes ou allaitantes.

citron : pour les enfants de plus de 3 ans et déconseillé pour les femmes enceintes de moins de 3 mois.

L'huile essentielle de citronnelle peut aussi purifier votre intérieur en cas d'épidémie, surtout si vous l'associez à un mélange d'arbre à thé (tea tree) et d'essence de citron.

Vous trouverez également des mélanges d'huile essentielle dans le commerce à diffuser pour vous protéger des épidémies.

Allez faire un tour dans votre pharmacie, vous trouverez sans doute ces mélanges d'huiles tout prêts pour la diffusion.

Décongestionner et déboucher le nez

Deux huiles essentielles peuvent être utilisées en diffusion : la **menthe poivrée** et l'**eucalyptus radié**. Elles sont toutes les deux utilisées pour des encombrements des voies respiratoires.



Eucalyptus radié : Pour les enfants de plus de 3 mois et déconseillé pour les femmes enceintes de moins de 3 mois.

Menthe poivrée : Pour les enfants de plus de 3 ans et déconseillé pour les femmes enceintes de moins de 3 mois.

Favoriser la concentration

Certaines huiles essentielles favorisent le travail intellectuel, stimulent la mémoire et soutiennent la concentration.

À l'aide d'un diffuseur, laissez diffuser pendant quelques instants dans la pièce où vous travaillez un mélange composé de niaouli, d'eucalyptus radié, de thym et de lavande vraie.

Enfants agités

Diffusez de l'huile essentielle de mandarine, cette essence les apaise et les prépare au sommeil. Ne laissez pas diffuser cette huile toute la nuit.

Relaxation et méditation

Vous souhaitez créer une atmosphère sensuelle et relaxante. Voici comment vous pourriez vous y prendre.

Pour la méditation guidée, vous pouvez utiliser l'huile essentielle d'encens. Elle permet de rester concentré et vous facilitera la méditation. Elle est excellente pour le moral.

MON GUIDE AUTOMNE HIVER

Epidémie de gastro ou de grippe, maladies ORL ... pendant l'automne et l'hiver ! Comment utiliser les huiles essentielles ?

Vous aimeriez passer au travers des épidémies de grippe ou de gastro en renforçant votre système immunitaire.

Vous aimeriez utiliser certaines huiles essentielles antibactériennes, antivirales ou anti-infectieuses pour soigner les maladies ORL.

Le nez qui se bouche, une toux qui se déclare, un mal de gorge, un mauvais rhume, un début de grippe, ...

N'attendez pas sans rien faire, sortez votre flacon et avalez tout de suite une goutte d'huile essentielle pour combattre dès le départ l'infection.

[J'ai la solution pour vous dans mon guide automne-hiver - Cliquez ICI](#)

