

DILUTION des Huiles Essentielles dans une Huile Végétale : Ce qu'il faut savoir !

EN AROMATHERAPIE N'Y A PAS DE DOSAGE TYPE X POUR UNE PERSONNE Y !!

En Aromathérapie, il est indispensable de connaître le bon taux de dilution des huiles essentielles dans une huile végétale **par voie cutanée**! Le taux de dilution peut varier en fonction de la composition chimique de l'H.E utilisée et/ou de l'effet recherché, et de chaque personne.
(On dilue généralement les H.E dans de l'huile végétale.)



RECOMMANDATIONS :

→ CHAQUE HE A SES PROPRES SPECIFICITES

→ CHAQUE ETRE HUMAIN EST DIFFERENT : pour chaque personne, la dilution lui est adaptée.
On tient compte du « profil » du patient et de ses « antécédents médicaux ».

→ TENIR COMPTE DU TRAITEMENT ALLOPATHIQUE DE LA PERSONNE

→ PUIS CHOISIR LES HE QUI LUI SONT AUTORISEES

→ TENIR COMPTE DES CONTRE-INDICATIONS DE CHAQUE HE

⇒ IL FAUT DONC CREER DES SYNERGIES PERSONNALISEES : en fonction de l'état de santé général, de son alimentation et problèmes de santé de chaque patient.

POUR LA DILUTION DE VOS HE DANS UNE HV, 3 CRITERES SONT A DEFINIR :

- L'USAGE et L'ENDROIT
- LA FRÉQUENCE d'application, la DUREE, la SURFACE
- L'HUILE ESSENTIELLE CHOISIE

1°) L'USAGE et L'ENDROIT



- L'usage :

- Cosmétique?
- Thérapeutique ?
- Bien-être ?

- L'endroit : Je veux agir où ?

- Sur l'épiderme?
- Sur un muscle, articulation?
- Sur les nerfs?
- Sur le visage ?
- Sur le cuir chevelu ?
- Sur une grande partie du corps : les jambes ?

2°) LA FRÉQUENCE d'application, la DUREE Et LA SURFACE sont à définir :

FRÉQUENCE+DUREE+ SURFACES CUMULÉES

Par exemple : Agir avec une HE sur un bouton localisé 2-3f/j pendant 3j **est différent** qu'agir sur les 2 jambes lourdes à masser 2f/j tous les jours !

On parle souvent de: « la dose cumulée des 20 gouttes » : c'est quoi ?

Lorsque l'application est de **courte durée** (3-5j) sur **une petite surface** (un bouton), vous pouvez vous laisser aller à une application pure ou à 50%.

C'est ce que l'on fait avec le Tea tree sur le bouton d'acné, ou le niaouli sur les boutons de fièvre, ou le Ravintsara dilué à 50% pour une friction sur la poitrine en cas de grippe.

Dans ces cas là, « la dose cumulée des 20 gouttes » sera :

- **Chez L'ADULTE** : NE PAS DEPACER 20 GOUTTES/J au total
- **Chez L'ENFANT**: →Avant la puberté, c'est la moitié : 10 GOUTTES.
→En dessous de 6-8 ans : 5 gouttes

Au-delà de 20 gouttes, le corps n'**arrive plus** à éliminer ⇨⇨**surmenage des émonctoires (FOIE et REINS)**

3°) L'HUILE ESSENTIELLE et DILUTION à CHOISIR : On n'utilise pas de la même façon une HE dermocaustique (irritante), qu'une huile essentielle « douce », sans risque et bien tolérée par la peau.

DILUTION /ADULTE	VISAGE	CHEVEUX	CORPS
USAGE DERMO-COSMETIQUE Surface épiderme : peau normale, mixte, sèches à très sèches ; rides ou plus en profondeur pour la couperose	0.5 à 1.5% maxi		3%
USAGE DERMO-COSMETIQUE Action lipolitique : peau d'orange			20-30%
USAGE DERMIQUE THERAPEUTIQUE Dilution sécuritaire	1 à 2% (Acné, pores dilatés, points noirs, eczéma)	0.5 à 1% + shampooing Eczéma, mycose, psoriasis	3 à 5% eczéma, intertrigo, psoriasis
SYSTEME DIGESTIF Dilution sécuritaire Usage local puissant : parasitoses			Inf. 10% 20-30%
SYSTEME CIRCULATOIRE : soulagement physique grande surface Dilution sécuritaire			7 à 10%
SYSTEME LOCOMOTEUR : Dilution sécuritaire problème articulaire, tendineux, musculaire -----Douleurs aiguës : court terme ----- Douleurs chroniques : long terme			◀ à 10% 20-30% 5 à 7%
SYSTEME NERVEUX (Face interne des poignets, colonne vertébrale, plexus solaire) gestion du stress, bien-être, énergétique Dilution sécuritaire			5%
SYSTEME ORL Dilution sécuritaire HE DOUCES (Monoterpenols : bois de Hô, bois de rose, thym à linalol)			10 à 50%
CAS PARTICULIER CORPS HE DOUCES: Ravintsara, saro (Grippe)			99%
USAGE THERAPEUTIQUE : Sport Dilution sécuritaire : long terme----- Court terme-----			De 5-7% 15-20%
CAS PARTICULIER : verrue Dilution sécuritaire			50%
CAS PARTICULIER HE à aldéhydes aromatiques : cannelle de Ceylan/ Chine			5%
CAS PARTICULIER HE à Phénols Sarriette vivace, origan compact, Girofle clous, thym à thymol, thym feuille sarriette - Si seule - Si avec d'autres HE			2-5% maxi 10% du total des HE
CAS PARTICULIER HE dermocaustiques			Maxi 10%