

## DILUTIONS SECURITAIRES VOIE CUTANÉE, SELON INDICATION

DILUTION	INDICATIONS
<b>0,5 à 1%</b>	<b>Cosméto-dermatologie cheveux</b>
<b>0,5 à 2%</b>	<b>Cosmétique visage</b> (pores dilatés, points noirs, grain de peau, rides )
<b>2 à 3%</b>	<b>3 à 6 ans</b> (Pas d'HE avant 3 ans)
<b>3 à 5%</b>	<b>6 à 15 ans</b>
<b>3 à 5%</b>	<b>Dermatologie Peau</b> (en profondeur): couperose, eczéma, psoriasis
<b>5%</b>	<b>Bien-être, détente, stress</b>
<b>7 à 10%</b>	<b>Circulation veineuse, lymphatique</b> (jambes lourdes, varicosités) <b>Problèmes digestifs</b> (digestion, spasmes, gaz, etc.). <b>ORL</b>
<b>10 à 15%</b>	<b>Problèmes articulaires, tendineux, musculaires</b>
<b>20 à 30%</b>	<b>Action locale puissante. Action lipolytique (30%)</b>
<b>50 à 100%</b>	<b>Sur conseils d'un thérapeute</b>



*Puressence  
Aroma  
Sophie  
Mastrantuono*

LE CHOIX D'UNE DILUTION SE FAIT EN FONCTION DE PLUSIEURS FACTEURS: **L'âge**, **l'action voulue** (cosmétique, bien-être, soins), **l'endroit** (surface de peau), **La fréquence** (combien de fois/j), **l' (les) huile(s) essentielle(s) choisie**, **l'état de santé et le traitement médical** de la personne

## DILUTIONS SECURITAIRES VOIE CUTANÉE: CAS PARTICULIERS

Sur conseil d'un thérapeute

DILUTIONS Adulte	INDICATIONS
<b>50%</b>	<b>VERRUE</b> (HE sarriette vivace, cannelle Ceylan/ Chine, écorces)
<b>5% MAXI</b>	<b>HE À ALDÉHYDES AROMATIQUES :</b> HE de cannelle de Ceylan/ Chine écorces
<b>2-5% maxi si seule 10% du total des HE:</b> Si utilisée en synergie	<b>CAS PARTICULIER HE À PHÉNOLS:</b> HE Bay st thomas, sarriette vivace, origan compact, thym à thymol, thym feuille sarriette, etc.)
<b>10% MAXI</b>	<b>HE DERMOCALUSTIQUES ET IRRITANTES</b> (Basilic exo, estragon, cèdres, épinette noire, gingembre, etc.)



*Puressence  
aroma  
Sophie  
Mastrantuono*

On n'utilise pas de la même façon une huile essentielle dermocalustique , qu'une huile essentielle « douce », sans risque et bien tolérée par la peau.

**!/ Tenir compte des contre-indications de chaque huile essentielle !**

**(VOIR MES FICHES PRATIQUES sur <https://www.puressence-aroma.fr> )**