DANIÈLE FESTY

Je ne sais pas utiliser les HUILES ESSENTIELLES SPÉCIAL ENFANTS

Découvrir l'aromathérapie
LE guide pour soigner vos enfants facilement et sans risque

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Je ne sais pas utiliser les

HUILES ESSENTIELLES SPÉCIAL ENFANTS

Les huiles essentielles sont particulièrement adaptées aux enfants. Bobos, bronchites, troubles du sommeil, otites... elles règlent vite et bien tous les troubles du quotidien. Mais il est parfois intimidant de s'y mettre.

Lavande officinale, arbre à thé, camomille romaine... Lesquelles acheter en premier ? Comment les conserver ? Comment leur donner sans risque ? Quelles sont les précautions à respecter ?

Ce livre vous guide pas à pas en 3 étapes pour profiter de tous leurs bienfaits :

- **1re étape :** lisez attentivement la première partie de ce guide, sous forme de questions-réponses.
- **2e étape :** suivez nos conseils pour l'achat d'un ou deux flacons d'huiles essentielles, un flacon d'huile végétale et aussi une base pour le bain.
- **3e étape :** une fois chez vous, allez directement au problème qui vous intéresse (et donc à la solution !). De l'eczéma ? C'est ici, page 135 (pour les bébés) et 179 (pour les enfants). Une chute ? Allez vite à la page 162. De la fièvre ? Rendez-vous page 136 (pour les bébés) et 181 (pour les enfants).

Pour tous les maux les plus courants, les solutions aroma express : pas de formule complexe, juste un réflexe simple à adopter !

DES EXPLICATIONS CLAIRES ET COMPLÈTES POUR DÉCOUVRIR LES HUILES ESSENTIELLES ET SOIGNER SES ENFANTS SANS DANGER

Danièle FESTY est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles* ou encore *Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles.*

photographie : © symphonie ltd - getty images

16 euros
Prix TTC France
978-2-84899-654-7
9 782848 996547

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : AROMATHÉRAPIE

Du même auteur, aux éditions Quotidien Malin

Mes meilleures tisanes aromatiques, 2013.
Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfants, 2013.
Coffret huiles essentielles à respirer, 2013.
Découvrez les huiles essentielles, 2013.
Les huiles essentielles, c'est malin, avec Catherine Dupin, 2012.
Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles, 2012.
La lavande, c'est malin, avec Catherine Dupin, 2012.
Ménopause et huiles essentielles, 2012.
Mes secrets de pharmacienne, 2011.
Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Catherine Dupin, 2011.
Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2011.
Tout vient du ventre (ou presque), 2010.
Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques, 2009.
Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2009.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :
www.editionsleduc.com/daniele-festy

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !
À bientôt sur www.editionsleduc.com
Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins à : **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Corine Delétraz (p. 69, 91, 93, 94, 95, 96, 97, 99, 101, 127), Élise Bonhomme (p. 168) et Fotolia

© 2013 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-654-7

DANIÈLE FESTY

JE NE SAIS PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIAL ENFANTS

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

Introduction. 3 étapes pour vous lancer ! 7

Mes premiers pas avec les huiles essentielles pour mes enfants 9

L'aromathèque des enfants 47

Les premiers soins aroma pour enfant 67

L'abécédaire des maux des bébés et des enfants,
et toutes les solutions aroma 125

Le SAV de l'aroma enfants 217

Annexes 225

Index des huiles essentielles 237

Table des matières 241

INTRODUCTION
3 ÉTAPES POUR VOUS LANCER !

Vous souhaitez soigner vos enfants avec les huiles essentielles car vous savez déjà, d'expérience, combien elles sont efficaces. Mais vous avez entendu dire que l'aromathérapie était dangereuse pour les petits, que les huiles essentielles pouvaient provoquer des réactions indésirables, des allergies. Alors vous ne savez plus trop quoi penser ni, surtout, par quel bout « commencer ».

Après le livre *Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles*, voici celui dédié aux enfants de 0 à 12 ans. Au-delà de cet âge, les enfants sont considérés comme les adultes (pour les dosages, les contre-indications, etc.). Vous allez apprendre à choisir vos flacons, bien les conserver, les utiliser sans aucun risque et avec un maximum d'efficacité.

À QUI EST DESTINÉ CE LIVRE ?

- *Aux parents de jeunes enfants,* du bébé à l'adolescent.
- *Aux parents qui soignent leurs enfants de façon classique,* avec passages réguliers chez le médecin, usage d'antibiotiques si nécessaire (parfois, il en faut !), vaccins, etc. Vous constaterez au fil des années que, presque toujours, un complément à ces traitements classiques aurait pu éviter une récidive, une surinfection, un problème « qui traîne ».
- *Aux parents d'enfants anxieux,* stressés, grognons, qui souhaitent les aider à se sentir mieux sans leur peau sans pour autant recourir aux médicaments.
- *Aux parents d'enfant unique,* pour apprendre à se repérer âge par âge au fil de l'éveil de leur bébé puis petit garçon/petite fille, afin de mieux comprendre et de mieux accompagner les étapes incontournables de sa croissance.
- *Aux parents d'une fratrie plus ou moins étendue,* pour éviter que les maladies se « refilent » indéfiniment entre frères et sœurs.

- *Aux parents d'enfants sportifs,* rêveurs à la plage, casse-cou, aventuriers, skieurs, boudeurs… parce que chaque enfant est unique.
- *Aux futures mamans* pour bien préparer les premières semaines de Bébé à la maison.
- *Aux jeunes papas* pour mieux décrypter et soulager les pleurs et peurs de leur bébé.

3 ÉTAPES POUR VOUS LANCER

1re étape : lisez attentivement la première partie de ce guide, sous forme de questions réponses, jusqu'à la p. 46. Cela vous rassurera et évitera tout problème d'usage des huiles essentielles à la maison. Si vous avez encore des doutes, complétez par le SAV p. 217.
2e étape : achetez un ou deux flacons d'huile(s) essentielle(s) adaptée(s) aux besoins du moment (p. 69 à 88) et un flacon d'huile végétale (p. 38). Je vous recommande aussi une base pour bain (p. 109) parce que le bain aroma et les enfants, c'est quelque chose !
3e étape : allez directement au problème (et donc à la solution) ; vérifiez bien que vous êtes dans la bonne tranche d'âge (chiffres en gros sur le côté). Ne lisez pas ce livre comme un roman, ce serait une perte de temps. Consultez-le au fur et à mesure de vos besoins.

LÉGENDES
Ess = essence
HA = hydrolat
HE = huile essentielle
HV = huile végétale

MES PREMIERS PAS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES POUR MES ENFANTS

Vous avez entendu parler des huiles essentielles (HE) mais ne savez pas précisément de quoi il s'agit, ni pourquoi « ça marche », et encore moins où s'en procurer ni comment les utiliser.

27 QUESTIONS-RÉPONSES DE BASE POUR MIEUX CONNAÎTRE LES HUILES ESSENTIELLES

Ce chapitre est spécialement conçu pour les « débutants » en huiles essentielles et en aromathérapie. Mais, s'il vous plaît, même si vous connaissez un petit peu cet univers pour l'utiliser sur vous, veuillez également le lire car les huiles essentielles et les enfants, c'est particulier. Bonne découverte !

1. Qu'est-ce que c'est, une huile essentielle ?

Une huile essentielle est un liquide aromatique issu de plantes. Elle est extraite de certains organes – fleur, feuille, écorce, racine, graine… – de plantes dites « aromatiques » car riches en essences odorantes. Elle se présente le plus souvent en petit flacon de 5 ou 10 ml. Huile essentielle de lavande, de citron, d'eucalyptus… une cinquantaine d'entre elles sont couramment disponibles.

Se soigner avec les huiles essentielles s'appelle « l'aromathérapie ». C'est une forme de phytothérapie (soins par les plantes), mais qui n'a rien à voir avec les tisanes ou les gélules de plantes : l'aromathérapie est beaucoup plus puissante, car une huile essentielle est beaucoup, beaucoup plus concentrée en composés actifs qu'une tasse de tisane. Et surtout, l'activité d'une huile essentielle est différente de toute autre

forme d'extraction du végétal. Ici est présente la fraction liposoluble entraînée par un courant de vapeur d'eau ; ce n'est pas le cas dans une tasse d'infusion, où il n'y a que les composants hydrosolubles.

L'info expert aroma
Chaque huile essentielle possède ses vertus et ses particularités.

2. Pourquoi utiliser des huiles essentielles ?

Parce qu'elles possèdent d'incroyables propriétés et ont de multiples avantages. Judicieusement choisies, elles soignent vite, bien et sans danger.

Pour la santé

Vous pouvez soigner une foule de maux grâce aux huiles essentielles. Elles sont particulièrement recommandées pour traiter :

- les bobos du quotidien (coup, bosse, piqûre d'insecte, saignement de nez…) ;
- une infection bactérienne et/ou virale (rhume, gastro-entérite, bronchite…) ;
- un problème de peau (bouton, furoncle, brûlure…) ;
- des douleurs (mal à la tête, au ventre…) ;
- des peurs, troubles nerveux et stress (trac, maux de ventre, insomnie).

L'info expert aroma
Une huile essentielle peut soigner plusieurs troubles.

Pour le bien-être

Les huiles essentielles prennent aussi soin de la maison, en assainissant l'air que nous respirons, en éloignant les insectes et en éliminant les acariens. Votre bout de chou les utilisera tels des doudous odorants « en cas d'urgence » (impression de solitude le soir en colo par exemple). Elles parfument les WC sans avoir recours aux produits synthétiques

habituellement utilisés, et qui polluent fortement l'air de la maison. Elles vous serviront également à assainir les surfaces de la maison les plus « à risques » pour vos enfants (voir p. 114). Et il est facile de glisser un ou deux flacons dans votre sac à main, de voyage ou dans le cartable pour des inhalations antistress ou anti-mal des transports. Nous verrons tout cela en détail plus loin.

L'info expert aroma

Les huiles essentielles sont entièrement naturelles et très écologiques, contrairement aux médicaments classiques, aux parfums (désormais presque tous faits à partir de molécules de synthèse), aux désodorisants pour la maison, eux aussi chimiques et polluants, et plus généralement aux produits d'entretien.

3. Quel est l'avantage principal d'une huile essentielle ?

Elle est *extrêmement* efficace pour la santé. En fonction de l'huile essentielle considérée, elle peut être *extrêmement* antiseptique ou *extrêmement* antivirale ou *extrêmement* antispasmodique, etc. « Extrêmement », cela veut dire que votre enfant pourra se sentir mieux voire être complètement guéri en quelques minutes ou quelques heures (selon l'affection concernée). En contrepartie, sa puissance impose une grande prudence lors de l'utilisation.

L'info expert aroma

Sauf exception mentionnée dans ce livre, ne faites pas avaler d'huile essentielle aux enfants, surtout sur une longue durée (pas plus de 5 jours). Et encore, cela ne concerne que les « grands enfants » : chez les bébés, interdiction formelle d'administrer des huiles essentielles par la bouche !

4. Combien coûte un flacon d'huile essentielle ?

C'est variable en fonction de l'huile essentielle. Le prix dépend de la rareté de la plante, de la quantité d'huile essentielle obtenue du végétal, du rendement de sa distillation, etc. Certaines sont très bon marché, comme le citron : à peine 3 € les 10 ml… vous en avez pour longtemps avec 10 ml ! D'autres coûtent nettement plus cher, par exemple celle de ciste (15 € les 5 ml). La plus onéreuse est probablement l'huile essentielle de rose, puisqu'elle coûte environ 20 € le millilitre ; imaginez le nombre de pétales qu'il faut pour obtenir ce tout petit millilitre ! Dans ce livre nous avons privilégié les huiles essentielles bon marché chaque fois que cela était possible. Mais certaines sont irremplaçables et, bien que coûtant un peu cher, appréciez-les comme des produits précieux, purs, rares, dont vous profiterez durant de très longues années. Prenez tous ces points en considération. Une huile essentielle n'est pas un produit de consommation « comme les autres » fabriqué à la chaîne dans une usine ! C'est un produit très technique, qui a demandé des heures de travail, des connaissances très précises, un matériel de haute technologie pour distillation, contrôles, etc.

L'astuce expert aroma

Choisissez obligatoirement une huile essentielle de haute qualité. Pour économiser 30 centimes d'euro, vous risquez de vous retrouver avec un produit moins efficace et moins sûr, ce serait trop bête.

5. Pourquoi les huiles essentielles sont-elles particulièrement adaptées aux enfants ?

L'allopathie, médecine dite conventionnelle, est une médecine symptomatique, une médecine d'urgence. Elle est évidemment indispensable, mais souvent insuffisante, tout spécialement en ce qui concerne les bobos, les maux liés au stress, les problèmes chroniques.

Prenons un exemple : un médicament antiasthme va traiter les symptômes. C'est très bien car il permettra à l'enfant de respirer à nouveau. Ouf ! Cependant, un usage immodéré sans chercher à agir sur les causes

ne convient pas. C'est un « faux miracle ». Petit à petit, il faudra utiliser de plus en plus le « pschitt » pour obtenir un résultat suffisant. En outre, ce médicament n'agit pas sur la cause des crises, qu'il faudrait pourtant chercher à espacer. Et ces médicaments ont des effets secondaires : ils peuvent provoquer des tremblements et de la tachycardie (le cœur s'affole).

Pour correctement soigner un jeune asthmatique, il est indispensable de prendre le mal à la racine, logé au plus profond de ses cellules et de sa mémoire émotionnelle. Il faut, par exemple, traiter une allergie, assainir l'atmosphère de la maison, ou autre réponse durable et « écologique ». Et, enfin, envisager un éventuel facteur « psy ».

Prenons un autre exemple. Un enfant souffrant de psoriasis ou d'eczéma présente de toute évidence un déséquilibre de terrain. Plusieurs facteurs s'imbriquent, comme des troubles de l'immunité + des facteurs émotionnels + la pollution + la peur de la crise… Ce n'est pas en appliquant des couches superposées de crèmes, dont des corticoïdes, que vous réglerez le problème. Au contraire, très vite, vous finirez par en créer d'autres !

Un troisième exemple : à la mauvaise saison, les enfants enchaînent souvent les épisodes ORL (rhume, toux, fièvre…). Plutôt que de les attendre et de mettre l'enfant sous antibiotiques à chaque nouvel épisode, il est plus judicieux de lui administrer, dès les premiers symptômes, des suppositoires aux huiles essentielles (ultra-efficaces). Et de traiter, toujours avec les huiles essentielles, particulièrement antiseptiques, les symptômes lorsqu'ils se présenteront : les épisodes seront nettement espacés et de moindre intensité. Vous éviterez ainsi d'additionner les traitements antibiotiques chez un tout-petit, pile au moment où il est en train de « faire ses défenses » immunitaires.

L'astuce expert aroma

Dans nos trois exemples, comme dans des centaines d'autres, l'aromathérapie fait « mieux ». Non seulement elle traite un problème vite et bien (souvent de façon spectaculaire), mas en plus, elle évite qu'il s'installe, qu'il revienne.

6. Pourquoi l'aromathérapie est-elle plus intéressante que l'allopathie pour plusieurs maladies chez les enfants ?

La médecine conventionnelle (allopathie). Nous venons d'aborder le sujet en listant 3 exemples types. Plus généralement, les limites de la pharmacie allopathique, ou médecine conventionnelle, sont les suivantes : c'est une médecine de pompier censée être active sur-le-champ, pour éteindre l'incendie mais qui découpe l'humain en tout petits tronçons, qui traite les symptômes sans se préoccuper du rétablissement du terrain ni des effets délétères de beaucoup de médicaments. Résultat : des rechutes, des loupés, des consultations éclair, la non-écoute du patient, l'excès de technologie au détriment de l'approche humaine (auscultation, toucher, questionnaire approfondi, dialogue), les protocoles obligatoires de masse (insatisfaisants individuellement), et enfin les effets indésirables des médicaments de synthèse, sans parler de l'antibiorésistance.
Conclusion :

- C'est une médecine qui aide sur le moment mais ne rétablit pas la santé, ne renforce pas le terrain, ne prend pas en compte tout un tas d'éléments pourtant indispensables à étudier pour soigner profondément tel ou tel problème. Il lui manque tout « l'environnement » du patient, de l'organe, du contexte émotionnel. Tout le « terrain » en somme.

L'aromathérapie. Elle possède de nombreux atouts. D'abord, elle donne des résultats immédiats, tout comme la médecine conventionnelle. Les huiles essentielles sont les substances thérapeutiques naturelles les plus puissantes au monde : elles possèdent des concentrations extrêmes en molécules aromatiques actives. Mais en plus, elles renforcent le terrain et jouent sur de nombreux tableaux car chaque huile essentielle renferme de nombreuses molécules différentes possédant chacune ses propriétés, comme nous l'expliquons p. 29.
Conclusion :

- Grâce à l'aroma, vous constaterez très vite que les affections ORL de votre enfant sont de plus en plus faciles à juguler et de moins en moins fréquentes.
- Les huiles essentielles sont dénuées d'effets secondaires et très bien tolérées si utilisées avec discernement.

- Elles constituent un outil thérapeutique curatif **et** préventif+++.
- Elles permettent une approche holistique du patient (enfant ou non) – c'est-à-dire la prise en considération de la personne dans son entité, « corps et âme », et pas seulement « du symptôme isolé » – et un traitement du terrain.
- Elles ne provoquent pas de résistance+++ (pas d'antibiorésistance, par exemple), cela signifie qu'elles restent toujours aussi efficaces.
- Elles ne provoquent pas de mycose secondaire, contrairement aux traitements antibiotiques.
- Si vous allez consulter un expert aroma, vous bénéficierez d'une consultation ou de conseils individualisés, sur mesure. Vous n'êtes pas tout le monde !
- Elle ne provoque pas d'accoutumance, contrairement par exemple aux médicaments antiasthme dont nous parlions plus haut (p. 12).
- Contrairement aux « antibiotiques » (« contre la vie »), les huiles essentielles sont « pour la vie » ; elles renforcent la flore symbiotique (flore locale, que ce soit celle de la peau, des intestins, des muqueuses génitales, buccales…) et peuvent provoquer des effets secondaires positifs ! Autrement dit, vous traitez un symptôme et vous en réglez un autre (voire plusieurs) dans le même temps.
- Elles sont actives très rapidement.
- Elles ne provoquent pas de baisse immunitaire, au contraire.
- Elles sont agréables et simples à utiliser : quelques flacons d'huiles essentielles, une ou deux huiles végétales (HV), des flacons compte-gouttes en verre coloré, un diffuseur, une base pour bain, et vous pouvez traiter des dizaines de petits maux.
- Les enfants adorent l'orange douce, la mandarine, la lavande : ça sent bon, ça ne « pique » pas.

L'astuce expert aroma

Nous n'opposons pas médecine conventionnelle et aromathérapie, car nous avons en réalité besoin des deux. En tout cas, l'une n'exclut pas l'autre, au contraire. Vous aurez par exemple tout intérêt à accompagner un traitement antibiotique prescrit pour soigner une bronchite avec des huiles essentielles, qui éviteront sa récidive et protégeront l'enfant d'une baisse d'immunité réactionnelle.

Les critiques envers les huiles essentielles

Malheureusement, elles émanent presque toujours (toujours ?) de personnes qui ne connaissent pas du tout les huiles essentielles et n'ont pas la moindre idée de leur composition ni de leur mode d'action.

• *Les huiles essentielles, c'est cher*
Je ne suis pas d'accord. Certaines le sont effectivement, car elles sont rares (l'HE de rose, par exemple) mais nous n'en parlons pas ici. Les autres sont tout à fait abordables, surtout compte tenu que l'on en utilise des quantités infimes à chaque fois, sur un temps très court (souvent même, une seule prise suffit) et qu'elles se conservent très longtemps. Quand on compare avec le prix d'un café au restaurant, d'un paquet de cigarettes ou même d'une paire de chaussettes, le rapport prix/bénéfice est incomparable !

• *Les huiles essentielles, c'est dangereux*
Pas plus que tout ce que l'on boit, mange, respire. Il faut juste avoir conscience que l'on manipule des produits très concentrés, très actifs, et donc qu'il ne faut pas en faire n'importe quoi.

• *Les huiles essentielles sont interdites chez les enfants*
Jamais de la vie ! C'est au contraire chez les petits que l'on obtient les meilleurs résultats en ce qui concerne les affections bactériennes et virales, récidivantes souvent, les insuffisances immunitaires, les troubles nerveux. Et bien sûr, pour soigner tous les bobos du quotidien.

• *Si elles ne sont pas dangereuses, pourquoi « les autorités » interdisent par exemple les suppositoires renfermant des terpènes ?*
« Les autorités » confondent, sciemment ou non, les molécules naturelles des huiles essentielles et les produits de synthèse (« chimiques ») présents dans certaines spécialités. En réalité, les suppos interdits contiennent du gaïacol, de l'eucalyptol, des terpènes d'origine *synthétique* et cela change tout. D'autant que les molécules sont alors privées de la présence des autres modératrices bien là, elles, dans le matériel

→

végétal. Sans rentrer dans les détails, ces molécules actives se présentent sous une forme dite lévogyre ou dextrogyre selon qu'elles sont naturelles ou synthétiques et le corps ne les reçoit pas du tout, du tout, de la même façon. Pour résumer, ce sont généralement des « autorités » incompétentes (dans le domaine de l'aromathérapie) qui prennent des décisions… d'aromathérapie. Et comme les médecins et les pharmaciens sont souvent, eux aussi, dans le flou total, chacun ouvre grand son parapluie « Oh là là, tout est interdit ! ». Si vous souhaitez éviter les accidents avec les enfants, interdisez-leur les trajets en voiture, les animaux à la maison, de mettre les pieds à la cuisine, de marcher pieds nus sur le sable, etc. Ce sera une prévention nettement plus efficace ! Mais, bien entendu, aussi irréaliste que superflue.

N'ayez pas peur des huiles essentielles !

Détendez-vous en ce qui concerne les huiles essentielles et les enfants, nous vous expliquerons plus loin (tableau p. 29) pourquoi certaines molécules sont effectivement « à problème » chez eux encore plus que chez un adulte (auquel cas l'HE ne figure évidemment pas dans ce livre, ou avec précautions d'usage), tandis que d'autres (la plupart, en fait) ne présentent strictement aucun risque. Mais pour cela, il faut faire la différence entre deux huiles essentielles, ne pas les mettre toutes dans le même sac ! Si vous êtes intolérant au gluten, vous devez éviter de consommer des aliments contenant du gluten… vous n'êtes pas interdit de tous les aliments, heureusement ! Or, c'est exactement ce que l'on fait en interdisant abusivement toutes les huiles essentielles aux enfants : on les prive d'une méthode de soin efficace, naturelle et sans danger. C'est ça, le problème ! Pas les huiles essentielles !

7. Existe-t-il des huiles essentielles spécialement conçues pour les enfants ?

Non, une huile essentielle, c'est une huile essentielle. Qu'elle soit pour adulte, pour enfant, pour les massages ou pour le bain, c'est le même flacon.

L'astuce expert aroma
L'un des avantages de l'aromathérapie : le même flacon peut servir à toute la famille, tous les frères et sœurs. C'est le nombre de gouttes et les précautions d'utilisation qui changent, en fonction de l'âge de l'enfant.

8. Quelles vertus des huiles essentielles sont les plus intéressantes pour les enfants ?

Ces propriétés sont les plus recherchées pour soigner les enfants :

Propriétés	Par exemple dans l'huile essentielle de…
Bactéricides, antiseptiques, antivirales	Bois de Hô, thym à linalol, lavandes
Antiparasitaires, antitoxiques, antivenimeuses	Lavandes, arbre à thé, camomille romaine
Désinfectantes et cicatrisantes cutanées	Géranium rosat, lavandes, arbre à thé
Stimulantes ou apaisantes nerveuses	Lavande officinale, marjolaine des jardins, mandarine
Digestives, apéritives (qui ouvrent l'appétit)	Camomille romaine, citron

L'astuce expert aroma
Quelques huiles essentielles répondent à presque tous les critères de ce tableau, c'est pourquoi on les dit polyvalentes. C'est le cas, entre autres, de la lavande officinale. Mais des huiles essentielles plus spécifiques possèdent des propriétés plus marquées qu'elle pour l'aspect bactéricide

par exemple. Donc, vous ne pouvez pas tout faire avec un flacon d'huile essentielle de lavande : elle se révélera effectivement bactéricide, mais moins que l'arbre à thé, par exemple.

9. Quelles sont les sphères d'action des huiles essentielles chez les enfants ?

Sphères d'action des huiles essentielles	Par exemple pour traiter quelle maladie ?	Par exemple avec quelle huile essentielle ?
Affections respiratoires	Bronchiolite, bronchite, rhino-pharyngite, angine, otite, coqueluche, fièvre, asthme	Arbre à thé, ravintsara, eucalyptus radié, saro, bois de Hô
Affections bucco-dentaires	Poussée dentaire, aphtes, abcès	Camomille romaine, laurier noble
Troubles du système nerveux	Énurésie (pipi au lit), troubles du sommeil, agitation	Cyprès de Provence, lavande officinale, mandarine
Maladies éruptives infantiles	Rougeole, rubéole, varicelle	Géranium rosat, ravintsara, eucalyptus citronné
Affections dermatologiques	Abcès, ampoule, furoncle, acné, allergie, prurit, brûlure, plaie, piqûre, croûtes de lait, eczéma, érythème fessier du nourrisson, gerçure, crevasse, impétigo, muguet, mycose cutanée	Arbre à thé, camomille romaine, lavandes, bois de Hô, géranium rosat
Affections parasitaires	Gale, teigne, pédiculose (poux)	Lavandin super, arbre à thé
Douleurs	Douleurs musculaires, ostéo-articulaires, névralgiques	Eucalyptus citronné, camomille romaine, gaulthérie couchée
Troubles gastro-intestinaux	Coliques, constipation, diarrhées, gastro-entérite, indigestion, hoquet, mal des transports, nausées, vomissements, vers intestinaux	Gingembre, citron, estragon, thym à linalol, camomille romaine

L'astuce expert aroma
Les huiles essentielles peuvent traiter la plupart des maux rencontrés par les enfants. Même les maladies infantiles éruptives et virales.

10. Quelles huiles essentielles peut-on utiliser sans aucun risque chez les enfants ?

Toutes celles de ce livre, en respectant évidemment scrupuleusement les posologies. Dans l'ensemble, si vous avez des doutes, pensez que celles-ci ne vous poseront pas l'ombre d'un problème : camomille romaine, hélichryse italienne (immortelle), géranium rosat, lavande officinale, marjolaine des jardins, ylang-ylang, mandarine, petit grain bigaradier, vanille, bois de Hô, ravintsara, eucalyptus radié, arbre à thé, niaouli, thym à linalol…

L'astuce expert aroma
Attention, l'usage des huiles essentielles interdites aux enfants peut provoquer de graves troubles (voir les HE à cétones, liste p. 30). Ne les utilisez pas, surtout chez un enfant très jeune, surtout par voie orale, même en toute petite quantité.

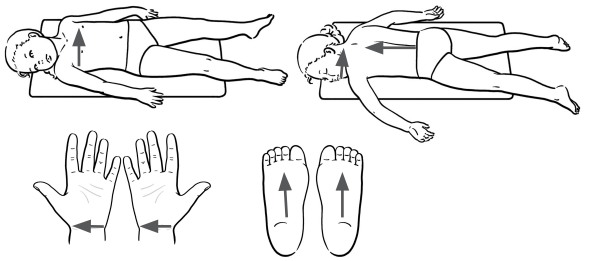
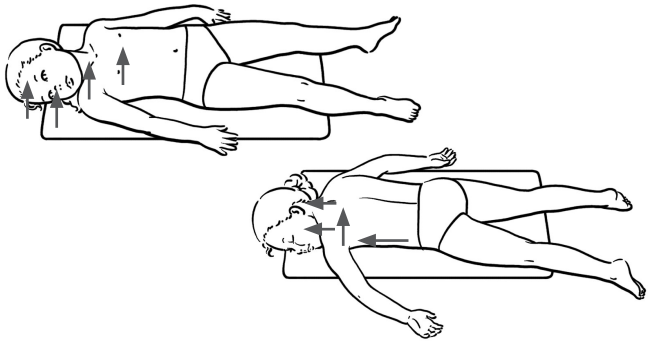
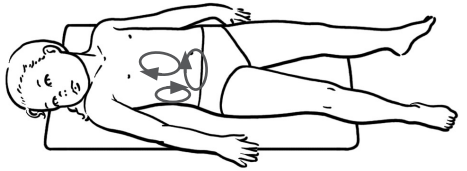
11. Comment utiliser les huiles essentielles chez les enfants ?

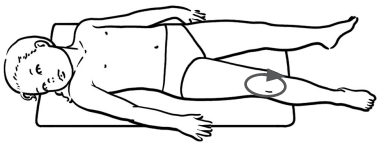
Selon le mode préconisé ici
Chez l'enfant, les huiles essentielles sont principalement utilisées par les voies suivantes (par ordre décroissant) :

Quelle voie		Par exemple ?
Aérienne : diffusion atmosphérique, sur oreiller, sur mouchoir		Dans la chambre pour un sommeil facile, dans la maison pour ne pas attraper de microbes, dans la voiture pour éviter le mal des transports.
Cutanée		Application ponctuelle (bobo, bouton, égratignure, affection dermato) ou plus large (hygiène, après-soleil, équilibre nerveux), massage. *Spécial troubles respiratoires (ORL) :* cou, maxillaires, gorge, thorax, bronches, devant, sur le côté, dos, colonne vertébrale, autour des oreilles. *Spécial système nerveux* (« j'ai pas envie », « j'ai pas faim », « j'ai la trouille ») : plexus solaire, face interne des poignets. *Spécial tube digestif* (« j'ai mal au ventre ! ») : sur estomac, foie, ventre.
Bain		Calmant ou respiratoire.
Suppositoires		Affections ORL (bronchite, sinusite).
Voie orale (+ 7 ans exclusivement)		Action préventive et curative (gastro-entérite, maladies de l'hiver, infections diverses…).

Selon l'objectif recherché

Voici les premiers réflexes à avoir pour soigner votre enfant avec les huiles essentielles.

Objectif recherché	Type d'application
Pour une action sur le psychisme, le système nerveux, le comportement de l'enfant	Sur la plante des pieds, le long de la colonne vertébrale, la nuque, le plexus solaire, la face interne des poignets. 
Pour les infections des voies respiratoires	Sur le nez, le front, la gorge, les maxillaires, les bronches (thorax, côtés, dos), autour des oreilles. 
Pour les troubles digestifs	Sur l'estomac, le ventre, le foie en massages légers dans le sens des aiguilles d'une montre. 

Objectif recherché	Type d'application
Pour les bobos	Directement sur la plaie, la piqûre, la morsure, la brûlure, le choc, l'hématome, la plaque d'eczéma 
Dans la bouche (gingivite, douleurs diverses…)	Au doigt ou au Coton-Tige

L'astuce expert aroma

Renouvelez l'application ou le massage 2 ou 3 fois dans la journée jusqu'à nette amélioration ou guérison. Dans le cas de trouble aigu et inquiétant, exceptionnellement passez de 2 gouttes à 6 à 8 gouttes sur les poignets et le pli du coude, zones de pénétration ultra-rapide des molécules aromatiques, et renouvelez tous les ¼ d'heure.

12. À quoi ressemble une huile essentielle ?

Voici ses 4 caractéristiques principales :

- Une huile essentielle est un liquide très *fluide, le plus souvent presque incolore*, bien que certaines soient couleur or, ambre ou même bleu foncé voire noires.
- Elle est *volatile* : elle s'évapore facilement. Et elle sent fort !

- Contrairement à ce que son nom (« huile ») laisse supposer, *elle n'est pas du tout grasse*, elle ne tache donc pas les vêtements ni les oreillers, et ne fait pas grossir.
- Elle est *liposoluble* : elle se mélange avec le gras, le miel, le sel ou l'alcool, mais pas avec l'eau.

L'astuce expert aroma

Dans un flacon d'huile essentielle, il n'y a qu'une seule chose : cette huile essentielle. Pas d'huile végétale, d'additif ou autre ingrédient. Certaines huiles essentielles sont « douces » et plaisent aux enfants (vanille, orange, mandarine…), d'autres « sentent trop fort », ne heurtez pas leurs tendres narines avec des essences trop puissantes !

13. Comment faut-il conserver et ranger ses huiles essentielles ?

Posées bien droites dans la pharmacie familiale, dans l'obscurité. Rappel : la pharmacie familiale doit impérativement être hors de portée des petites mains, et fermée à clé. Si possible dans un endroit plutôt frais et pas trop humide (la salle de bains n'est pas idéale, la chambre à coucher est plus indiquée). Ne rangez pas au même endroit vos tubes d'homéopathie et vos flacons d'huiles essentielles. Laissez une petite lampe de poche à disposition dans la boîte/le placard pour le cas où vous devriez chercher rapidement un médicament la nuit ou suite à une coupure de courant.

Il existe des aromathèques, boîtes en bois comportant des alvéoles du diamètre des flacons, qui permettent de les ranger parfaitement sans que ceux-ci ballottent en cas de transport ou de voyage.

L'astuce expert aroma

Rangez toujours vos flacons bien droits, à la verticale (et non à l'horizontale), sur une étagère ou dans une boîte. Le bouchon-stilligoutte ne doit pas être en contact prolongé avec le liquide, sinon il risque de s'abîmer très vite, de se faire « manger » par l'huile essentielle.

14. Sous quelles formes peut-on acheter les huiles essentielles ?

Vous ne trouverez pas vos huiles essentielles au rayon « huiles » des grandes surfaces, en gros bidons ! Non, ce sont des produits rares, précieux, présentés en petite quantité. Pour les soins aroma enfants, vous les achèterez essentiellement telles quelles (en flacon unitaire), en pharmacie, herboristerie, boutique bio ou spécialisée ; ou en préparation réalisée à la pharmacie (suppositoire…) Elles sont donc disponibles sous diverses formes.

- *Les petits flacons dits « unitaires »,* c'est-à-dire remplis d'une seule huile essentielle, par exemple de la lavande officinale ou du ravintsara. De « arbre à thé » à « thym à linalol », il est possible de se constituer une aromathèque spéciale enfants. Inutile de multiplier les achats, concentrez-vous sur les plus courantes et, surtout, les plus adaptées à votre enfant. Si vous avez un petit garçon bagarreur, fonceur, sportif, son « aromathèque » sera différente de celle de sa sœur, douce, facilement angoissée et sujette au « pipi au lit ». Deux ou trois flacons suffisent amplement pour commencer. Une petite dizaine couvrira la plupart des maux courants.
- *Les préparations magistrales : suppositoires, talcs et sirops aroma…* Elles sont à commander en pharmacie spécialisée en aromathérapie.

L'astuce expert aroma

Les enfants apprennent vite à reconnaître les huiles essentielles « qui leur font du bien ». Nous connaissons une petite fille qui ne part pas en colonie sans sa lavande « anti-tout » et une autre qui tend à sa maman le flacon de lavande aspic dès qu'un moustique l'a piquée.

15. Comment compter les gouttes ?

Rien de plus facile. Chaque flacon est muni d'un compte-gouttes : les gouttes tombent une à une. Vous avez largement le temps de remettre le flacon debout pour stopper l'écoulement dès que votre posologie est atteinte.

L'info expert aroma
Selon le laboratoire fournisseur, et donc le diamètre de ses stilligouttes adaptés au flacon, 1 goutte pèse 25 à 50 mg ; il y a 20 à 40 gouttes dans 1 ml. Faites-vous éventuellement préciser par le labo fournisseur le nombre de gouttes au millilitre délivré par son compte-gouttes (il suffit de lui envoyer un mail ou de lui passer un coup de fil).

16. Combien y a-t-il de gouttes dans un flacon ?

Entre 200 et 400 gouttes dans un flacon de 10 ml, en fonction du labo fournisseur, comme nous venons de l'expliquer ci-dessus.

L'astuce expert aroma
Un flacon de 10 ml correspond à environ 100 utilisations.

17. Tous les enfants peuvent-ils utiliser les huiles essentielles ?

Oui, d'une manière générale. En revanche **toutes** les huiles essentielles ne conviennent **pas** à tous les enfants. Certaines sont interdites aux bébés, d'autres aux enfants épileptiques. Certaines s'avalent, d'autres non (risque de toxicité). Certaines s'appliquent sur la peau, d'autres non (risque d'allergie).

Le rappel expert aroma
Ne faites pas n'importe quoi avec un flacon d'huile essentielle. Même si elle se présente sous un aspect « inoffensif » (un simple flacon), considérez-la comme un véritable médicament, avec ses avantages, ses inconvénients, ses restrictions d'utilisation.

18. Les huiles essentielles sont-elles vraiment efficaces pour soigner les enfants ?

Oui, elles sont même **très** efficaces. En premier lieu contre toutes les infections d'origine bactérienne ou virale (bronchite, grippe, rhume, surinfection, furoncles et infections cutanées…), mais aussi contre les troubles digestifs et ceux du système nerveux.

L'info expert aroma
Chaque huile essentielle renferme des centaines de composants différents. C'est pourquoi avec la même huile essentielle, il est possible de soigner divers maux.

19. Quelles sont les huiles essentielles conseillées les plus courantes pour les enfants ?

Les huiles essentielles d'arbre à thé, de bois de Hô, de camomille romaine, de citron, d'eucalyptus radié, d'hélichryse italienne (immortelle), de lavande aspic, de lavande officinale, de mandarine, de marjolaine des jardins, de niaouli, de ravintsara (ou de saro), de romarin à cinéole et de thym à linalol.

L'info expert aroma
Ces huiles essentielles ont un excellent rapport qualité/efficacité/prix/innocuité.

20. Peut-on tout soigner avec elles ?

Non ! Aucune médecine ne soigne tout, d'ailleurs. Mais les huiles essentielles soignent beaucoup de bobos au quotidien, des chutes malheureuses du jeune enfant faisant ses premiers pas à la bronchite « qui résiste à tout », en passant par les saignements de nez du « grand ».

L'info expert aroma
Les huiles essentielles ne sont pas des potions magiques miraculeuses. Elles ont leurs capacités et leurs limites, comme tout. Si l'état de votre enfant ne s'améliore pas très rapidement (dans les heures ou les jours qui viennent, selon), consultez.

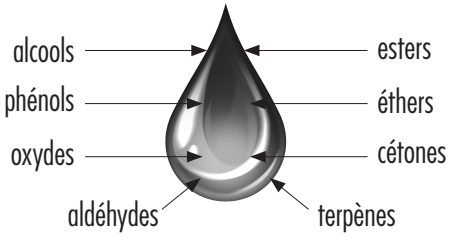
21. Combien faut-il acheter de flacons d'huiles essentielles pour débuter ?

Commencez par un flacon, puis deux, puis trois. Déjà, vous aurez un kit de base pour vous aider dans bien des cas. Ajoutez-en 4 ou 5 encore et vous posséderez la panoplie essentielle du vrai petit infirmier aroma pour vous débrouiller dans presque toutes les situations courantes. Quel que soit le problème de votre enfant, vous aurez une huile essentielle adéquate pour parer au plus pressé.

L'astuce expert aroma
Constituez votre propre aromathèque enfants selon vos besoins. Inutile d'acheter de l'huile essentielle de géranium rosat s'il n'a aucun problème de peau par exemple.

22. Qu'y a-t-il dans une huile essentielle ?

Une huile essentielle ne renferme pas du tout de gras, malgré ce que l'on pourrait croire. Elle ne contient pas non plus d'eau, ni d'alcool, bien qu'elle soit très liquide. En revanche, elle est constituée de centaines de molécules différentes.



C'est ce qui rend les huiles essentielles polyvalentes, avec de nombreuses propriétés et indications, à l'inverse d'un médicament, qui ne renferme généralement qu'une seule molécule, pour un seul usage. C'est aussi ce qui explique que les bactéries et les virus ne parviennent pas à développer de « résistance » aux huiles essentielles (contrairement aux médicaments antibiotiques et aux antiviraux) : elles sont trop complexes pour qu'un microbe s'y habitue, s'organise, mute en conséquence et en devienne « maître ». Ces centaines de molécules sont classées par grandes familles : les aldéhydes, les cétones, les esters, les éthers, les oxydes, les phénols, les alcools, les terpènes… Certaines huiles essentielles sont particulièrement riches en cétones, d'autres en terpènes, etc. C'est ce qui les différencie les unes des autres et leur procure leurs propriétés santé et beauté… ainsi que leurs contre-indications.

Les molécules…	Ça sert à quoi ?	On les trouve par exemple dans quelles huiles essentielles ?	Sont-elles sans risque pour les enfants ?
Alcools	Anti-infectieux +++, antidouleur, neuromodulateurs, antispasmodiques. Tuent virus, moisissures, germes. C'est-à-dire comme les phénols, mais en beaucoup plus doux.	Thym à linalol, thym à thujanol, bois de rose, bois de Hô, palmarosa, arbre à thé, ravintsara, lavandes.	Oui Très bonne tolérance cutanée, respiratoire si les HE sont parfaitement pures, naturelles, intégrales.
Aldéhydes aromatiques	Super-anti-infectieux, toniques, immunostimulants.	Cannelles (écorces).	☹ Non, pas du tout adaptés aux enfants. ☹ Dermocaustiques et allergisants, toxiques à fortes doses. Interdits.
Aldéhydes terpéniques	Très anti-inflammatoires, insectifuges, anti-infectieux, sédatifs nerveux.	Verveine citronnée, mélisse officinale, eucalyptus citronné, citronnelles.	Par voie cutanée, diluées à 25 % car peuvent s'avérer dermocaustiques.

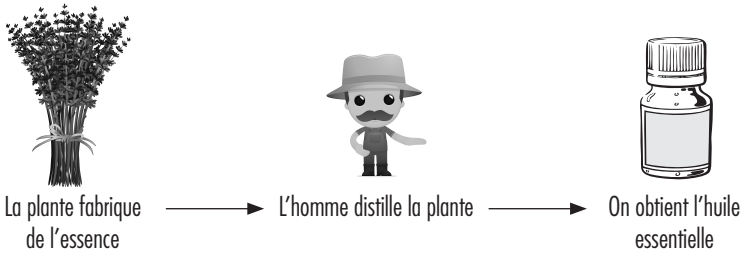
Les molécules…	Ça sert à quoi ?	On les trouve par exemple dans quelles huiles essentielles ?	Sont-elles sans risque pour les enfants ?
Cétones	Mucolytiques gynécologiques et respiratoires, antivirales.	Menthe poivrée, romarin à verbénone, thuya, sauge officinale, eucalyptus à cryptone.	☹ Neurotoxiques, stupéfiantes : interdites aux enfants, sauf camomille romaine et hélichryse italienne (= « cétones gentilles »).
Esters	Super-antistress, favorisent le sommeil. Antispasmodiques nerveux, anti-inflammatoires, antidouleur.	Lavande officinale, ylang-ylang, camomille romaine, gaulthérie couchée.	Non toxiques aux doses physiologiques. Toutes les voies d'administration peuvent être envisagées. Cas particulier : la gaulthérie couchée. Pas plus de 2 gouttes sur un genou douloureux par exemple. 2 ou 3 fois, uniquement par voie cutanée.
Éthers – Phénol méthyl-éthers	Super-antispasmodiques nerveux et musculaires, antidouleur, antiallergiques.	Estragon, basilic exotique.	À n'utiliser que ponctuellement une ou deux fois pour lever un spasme ou une allergie en application cutanée après dilution à 50 %.
– Anéthol	Œstrogène-like (« comme nos œstrogènes »).	Anis vert, fenouil doux.	N'utiliser chez le jeune enfant que s'il souffre de coliques et de spasmes digestifs, en massage du ventre au moment des douleurs, et à très faibles doses.
Oxydes terpéniques (eucalyptol)	Antibactériens, antiviraux. Assainissent l'air ambiant et soignent les voies respiratoires (maladies de l'hiver), plutôt tonifiants, expectorants, immunomodulants.	Eucalyptus radié, eucalyptus globuleux, laurier noble, niaouli, romarin à cinéole, ravintsara.	Pour toute infection virale ou bactérienne des voies respiratoires.

Les molécules…	Ça sert à quoi ?	On les trouve par exemple dans quelles huiles essentielles ?	Sont-elles sans risque pour les enfants ?
Phénols	Les plus puissants antibactériens, antiviraux, antifongiques, antiparasitaires, immunostimulants. Tuent les virus, les moisissures et les germes. Toniques, stimulants.	Giroflier, thym à thymol, sarriette des montagnes, origan compact, cannelles (feuilles).	☹ Non : beaucoup trop forts et agressifs pour toutes les muqueuses. Pour les enfants, les alcools sont presque aussi puissants et sans risque.
Terpènes	Super-tonifiants, expectorants, balsamiques (aident à respirer), assainissants de l'air ambiant.	Pins, sapins, genévrier, cyprès de Provence, tous agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse, bergamote…).	À utiliser surtout par voie aérienne, en diffusion assainissante de l'air en période hivernale. ☹ Risque de réaction cutanée (irritation…) si applications trop fréquentes, ou insuffisamment diluées.

23. Comment les plantes fabriquent-elles ces huiles essentielles ?

Les plantes ne fabriquent pas d'huiles essentielles. Elles produisent des composants (voir tableau p. 29) – à partir d'éléments présents dans le sol et grâce à l'énergie du soleil – pour se protéger des parasites, du soleil, du froid, des maladies, des moisissures, pour se réparer, attirer les abeilles… pour une foule de choses en somme, qui leur permettent de rester en vie et de se reproduire. L'ensemble de ces composants constituent l'essence de la plante. L'odeur de la rose que l'on hume, de la lavande que l'on froisse, de l'orange que l'on épluche, c'est cette essence. Les huiles essentielles, ce sont ces essences extraites et distillées par les hommes.

L'info expert aroma
La nature produit des essences et les hommes transforment ces essences en huiles essentielles.



24. Faut-il obligatoirement consulter un médecin pour utiliser les huiles essentielles ?

Non ! Si vous avez la chance d'avoir un médecin aroma non loin de chez vous, tant mieux : n'hésitez évidemment pas à le consulter en cas de troubles. Si vous avez des pharmaciens aroma près chez vous, même chose : demandez-leur conseil, c'est précieux ! Mais cette situation idyllique est rare. Et, de toute façon, pour la plupart des petits bobos quotidiens, chacun se débrouille à la maison. Qui va prendre rendez-vous chez le médecin pour nettoyer une petite blessure, parce qu'il s'est fait piquer par un moustique, ou en cas de torticolis ? Personne, surtout si c'est pour obtenir un rendez-vous dans 3 semaines… Sans compter que nos déboires arrivent évidemment souvent le week-end, lorsque les pharmacies sont fermées.

Ce livre est donc conçu pour vous épauler afin d'utiliser l'aromathérapie seul, « comme un grand ». À condition de vous être équipé d'un minimum de matériel : au moins 1 ou 2 flacons d'huiles essentielles. C'est donc avant d'avoir des problèmes qu'il convient de se constituer une petite aromathèque personnelle, afin de parer au plus pressé.

L'info expert aroma

Plus vite vous agissez (en cas de refroidissement, rhume, blessure…), plus il est facile d'endiguer le problème, avant que les virus et les bactéries aient eu le temps de se multiplier, ou l'inflammation de faire son œuvre.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfants
Danièle Festy

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS