



DANIÈLE FESTY

LA SPÉCIALISTE DE L'AROMATHÉRAPIE

Je masse mon bébé avec les HUILES ESSENTIELLES

GUIDE VISUEL

AMANDE DOUCE,
CALENDULA,
ROSE MUSQUÉE...
LES HUILES
VÉGÉTALES DE BÉBÉ

ARBRE À THÉ, BOIS DE ROSE,
LAVANDE OFFICINALE...
LES HUILES ESSENTIELLES
POUR MASSER BÉBÉ

NUITS DIFFICILES,
TROUBLES DIGESTIFS,
RITUELS DU SOIR...
QUELLE HUILE
POUR QUOI ?

PIEDS :
LES 6 GRANDES
ZONES DE
RÉFLEXOLOGIE



L E D U C . S
P R A T I Q U E

Je masse mon bébé avec les **HUILES ESSENTIELLES** GUIDE VISUEL

Le massage du bébé est un instant privilégié de communication, de partage et d'amour. En y ajoutant des huiles essentielles triées sur le volet (et à utiliser à des dosages très précis), c'est encore plus agréable et efficace pour apaiser ses petits bobos comme la colique, les croûtes de lait, l'eczéma...

Pour apprendre à masser son bébé dès les premières semaines de vie, 70 illustrations montrent tous les gestes pour s'initier en douceur et en toute sécurité aux massages aroma de son bébé.

Dans ce guide complet et illustré :

- Arbre à thé, bois de rose, camomille romaine, géranium rosat... **les 15 huiles essentielles pour masser Bébé.**
- Amande douce, arnica, calendula, millepertuis... **les 6 huiles végétales pour un massage quotidien.**
- Angine, eczéma, hoquet, nez qui coule, poux, rougeole, toux, varicelle... **34 massages et applications pour soulager Bébé.**
- **La liste des huiles essentielles interdites pour le bébé.**



Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteure de *Ma bible des huiles essentielles* et *Mes 15 huiles essentielles*.

ISBN : 979-10-285-1015-2



19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

UNE CRÉATION SUPERNOVA

Photos de couverture : Shutterstock
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

DE LA MÊME AUTEURE

Ma bible des huiles essentielles, 2018.

Je m'initie aux huiles essentielles, guide visuel, 2017.

Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2016.

Huiles essentielles, guide visuel, 2014.

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfants, 2013.

Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com
et sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy ».

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Delétraz (p. 31, 80-82, 84, 89, 92-103, 107-151),

Elisabeth Pesé (p. 38-44, 91), Fotolia.

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1015-2

DANIÈLE FESTY

Je masse mon bébé
avec les
HUILES ESSENTIELLES
GUIDE VISUEL

SOMMAIRE

Les chiffres 6

PREMIÈRE PARTIE

Le b.a.-ba sur les huiles essentielles et l'aromathérapie chez le bébé (jusqu'à 3 ans) 9

Présentation d'une huile essentielle	10
L'étiquette aroma parfaite	14
D'où sont tirées les huiles essentielles de Bébé ?	16
À quoi ressemble une huile essentielle ?	18
Comment faut-il conserver et ranger ses huiles essentielles ?	19
Comment compter les gouttes ?	20
Comment les plantes fabriquent-elles ces huiles essentielles ?	21
Que faire en cas « d'accident » avec les huiles essentielles ?	22
L'aromathérapie pour Bébé	23
Comment faire le tri entre une huile essentielle adaptée à Bébé et une qui ne l'est pas ?	26
Quelles sont les sphères d'action des huiles essentielles chez le bébé ?	27
Combien de gouttes pour soigner Bébé ?	28
Les bains aroma	30
Les diffusions aroma	36
Baby yoga	38



DEUXIÈME PARTIE

Le b.a.-ba sur les massages du bébé 45

Peau de bébé : quelles spécificités ?	46
15 raisons de masser Bébé	49
Les bienfaits du massage	52
10 raisons d'utiliser les huiles essentielles en plus	53
Les 15 huiles essentielles pour masser Bébé	56
Les 6 huiles végétales pour masser Bébé	71
Les 4 hydrolats pour Bébé	75
Massage aroma du bébé selon l'objectif recherché	80
Mon 1 ^{er} massage aroma pour bébé	83
Les gestes techniques de base pour masser Bébé	86



TROISIÈME PARTIE

34 massages et applications cutanées pour soulager Bébé 105

Les affections respiratoires	107
Les affections cutanées	118
Les troubles du système nerveux	135
Les troubles digestifs	142
Les troubles musculo-squelettiques	150



QUATRIÈME PARTIE

Développement et bien-être du bébé 153

Pas à pas avec votre enfant	154
Annexes	181
Table des matières	187



LES CHIFFRES

3 kg et **50 cm** :

les mensurations typiques
d'un bébé à la naissance

kg



20 cm :

distance maximale
à laquelle un nouveau-né
voit distinctement



70 %

du temps, bébé dort
(1^{re} année)

1^{re} année : les bébés
grandissent de

23 cm

et grossissent de

5,8 kg

242 litres :

quantité de lait consommée
par un bébé la 1^{re} année



2^e mois :

premiers sourires
à Papa/Maman



1,5 % :

temps passé par un bébé à
pleurer (il consacre 15 fois
plus de temps à jouer
et apprendre !)

2 millions :

nombre de connexions
neuronales par seconde
créées chez un bébé



3,6 voire 9 mois :

âge de la couleur définitive des yeux du bébé



PREMIÈRE PARTIE

LE B.A.-BA SUR LES HUILES
ESSENTIELLES
ET L'AROMATHÉRAPIE CHEZ LE
BÉBÉ (JUSQU'À 3 ANS)

PRÉSENTATION D'UNE HUILE ESSENTIELLE

Une huile essentielle est un liquide aromatique issu de plantes « aromatiques » elles-mêmes. On l'extrait de certains organes – fleur, feuille, écorce, racine, graine... – de plantes riches en essences odorantes. Elle se présente le plus souvent en petit flacon de 5 ou 10 ml. Huiles essentielles de lavande officinale, d'eucalyptus radié, de géranium rosat... une cinquantaine d'entre elles sont couramment disponibles. L'aromathérapie est une forme de phytothérapie (= soins par les plantes), mais qui n'a rien à voir avec les tisanes ou les gélules de plantes. Elle est très puissante et à très faibles doses, car une huile essentielle est concentrée en composés actifs, qui ne sont d'ailleurs pas les mêmes que dans les tisanes et autres extraits de plantes.



HUILE

=

caractère hydrophobe et liquide plus ou moins fluide

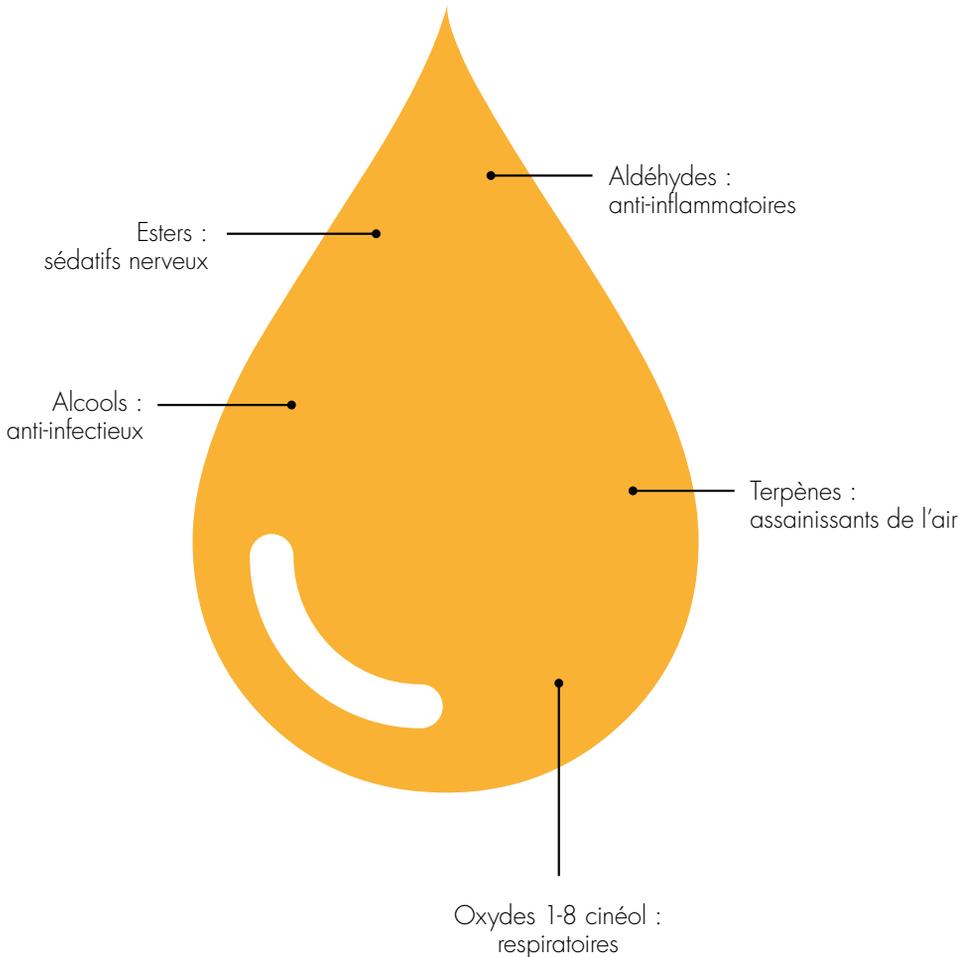


ESSENTIELLE

=

provient d'une essence de plante aromatique
(à l'odeur et aux propriétés thérapeutiques typiques et uniques)

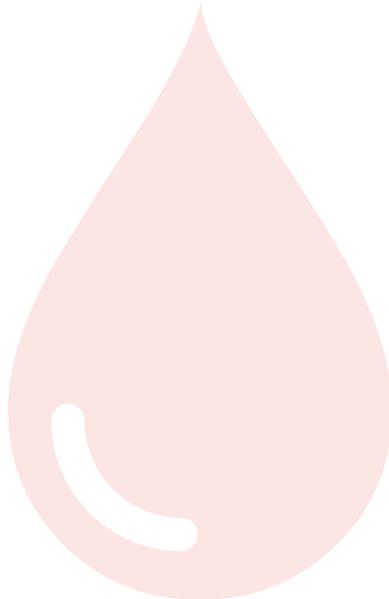
Une huile essentielle ne renferme pas du tout de gras, malgré ce que l'on pourrait croire. Elle ne contient pas non plus d'eau, ni d'alcool. En revanche, elle est constituée de centaines de molécules différentes. Dans ce livre, nous n'utiliserons que celles contenant alcools, esters, oxydes, aldéhydes et terpènes, particulièrement utiles à Bébé.



C'est ce qui rend chaque huile polyvalente, avec de nombreuses propriétés et indications, à l'inverse d'un médicament, lequel 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 anti-infectieuses (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 alcools, d'autres en terpènes, etc. C'est ce qui les différencie les unes des autres et leur procure leurs propriétés santé et bien-être... ainsi que leurs contre-indications éventuelles.



À QUOI ÇA SERT POUR BÉBÉ ?**OÙ LES TROUVER ?**

Neuromodulateurs, antibactériens, antiviraux, antifongiques, tuent virus, moisissures, bactéries, champignons.

Alcools



Thym à linalol, à thujanol, bois de rose, bois de Hô, palmarosa, arbre à thé, ravintsara, lavande officinale.

Anti-inflammatoires, insectifuges, anti-infectieux, sédatifs nerveux, digestifs.

Aldéhydes terpéniques



Verveine citronnée, mélisse officinale, eucalyptus citronné, citronnelles.

Super-antistress, favorisent le sommeil. Antispasmodiques nerveux, anti-inflammatoires, antidouleur, hypotenseurs.

Esters



Lavande officinale, ylang-ylang, camomille romaine, petit grain bigaradier.

Antibactériens, antiviraux. Assainissent l'air ambiant et soignent les voies respiratoires (maladies de l'hiver), expectorants, immunomodulants.

Oxydes terpéniques



Eucalyptus radié, laurier noble, niaouli, romarin à cinéole, ravintsara.

Super-tonifiants, expectorants, balsamiques (aident à respirer), assainissants de l'air ambiant, décongestionnantes respiratoires.

Terpènes



Pins, sapins, genévrier, cyprès de Provence, tous agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse...).

L'ÉTIQUETTE AROMA PARFAITE

Les huiles essentielles rencontrent un tel succès depuis quelques années que l'on trouve à peu près tout et n'importe quoi sur le marché.

D'une manière générale, vous achèterez les meilleures huiles essentielles en pharmacie ou en boutique diététique ; hélas vous n'obtiendrez pas forcément le conseil attendu car tous ces points de vente ne sont pas forcément « experts aroma ». Par ailleurs, des petits producteurs d'excellente qualité en proposent aussi directement chez eux, sur leur site Internet, sur les salons de bien-être ou en boutiques spécialisées. Ou encore certaines chaînes de magasins « loisirs/nature » ont développé une gamme à leur marque, d'une qualité parfaitement honorable. Il est donc difficile de généraliser. À l'opposé, sur les marchés, dans de nombreuses boutiques et dans les magasins de souvenirs, il n'est pas rare de croiser des huiles essentielles qui n'en sont pas.

Alors, avez-vous affaire à un bon ou à un mauvais flacon d'huile essentielle ? En fait, il est assez simple de s'y retrouver, car il faut que la boîte renfermant le flacon comporte les mentions ci-contre.

Soyez attentif, il y en a beaucoup : elles sont garantes de la qualité du produit, et donc 1) de son efficacité, 2) de son innocuité (dans la mesure où vous respectez les règles d'utilisation).

En plus du nom et des coordonnées du labo fournisseur, ainsi que du numéro de lot...



D'OÙ SONT TIRÉES LES HUILES ESSENTIELLES DE BÉBÉ ?

Une huile essentielle est rarement extraite de la plante entière. Seul un organe fournit l'essence recherchée. Par exemple, l'huile essentielle d'orange amère peut provenir du zeste du fruit, de la feuille ou de la fleur, chacune ayant alors ses propriétés propres.

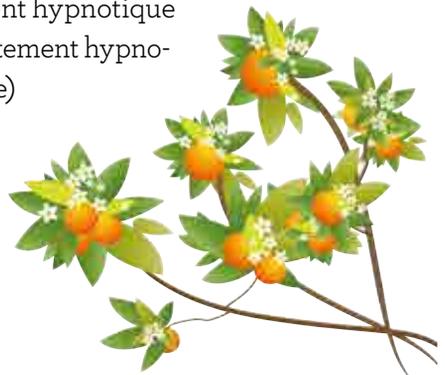
En fonction de l'organe producteur, le nom de l'huile essentielle diffère. Notre exemple : l'oranger amer (*Citrus aurantium var. amara*). Sa feuille donne de l'huile essentielle de petit grain bigaradier (ou bigarade), sa fleur de l'huile essentielle de néroli, son zeste de l'essence d'oranger. Lorsque dans certains livres vous lisez « prendre de l'huile essentielle d'orange », vous ne pouvez vraiment pas exploiter le conseil !

EXEMPLE DE L'ORANGER AMER



L'HE de la feuille : le petit grain bigaradier

- ➔ Extraite par distillation
- ➔ Calmante, tranquillisante, légèrement hypnotique (provoque un sommeil artificiel), nettement hypnogène (induit le sommeil, le prolonge)





L'HE de la fleur : le néroli

- ➔ Extraite par distillation
- ➔ Rééquilibrante nerveuse, antidéprime, nettement hypnogène (action plus profonde que le petit grain bigaradier)



L'essence du fruit (zeste) : orange amère

- ➔ Extraite par expression à froid
- ➔ Antiseptique aérienne



HUILE ESSENTIELLE DE...	EXTRAITE DE...
Pin, sapin, épinette noire	Aiguille
Bois de Hô	Bois
Vanille	Gousse
Bergamote, bigarade, citron, mandarine, orange, pamplemousse	Feuille, fleur et zeste
Romarin, fenouil	Tige et feuille + semence (fenouil)
Eucalyptus, géranium	Feuille
Basilic, hélichryse italienne, lavande officinale	Plante fleurie
Rose de Damas, camomille	Fleur

À QUOI RESSEMBLE UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Voici ses 4 caractéristiques principales :

- Une huile essentielle est un liquide plus ou moins *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 huiles essentielles trop puissantes !

COMMENT FAUT-IL CONSERVER ET RANGER SES HUILES ESSENTIELLES ?



Posées bien droites dans la pharmacie familiale, dans l'obscurité. Rappel : l'armoire à pharmacie 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 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 : cela s'appelle une aromathèque.

L'astuce expert aroma

Rangez toujours vos flacons bien droites, 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.

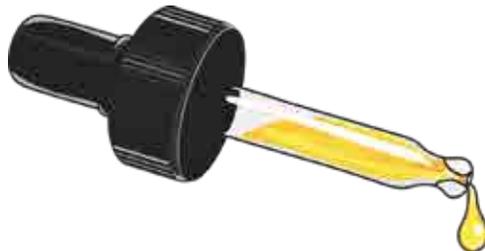
COMMENT COMPTER LES GOUTTES ?

Rien de plus facile : chaque flacon est muni d'un compte-gouttes, donc 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).

Un flacon de 10 ml correspond à environ 100 utilisations.



COMMENT LES PLANTES FABRIQUENT-ELLES CES HUILES ESSENTIELLES ?

Les plantes ne fabriquent pas d'huiles essentielles. Elles produisent des composants (voir tableau p. 13) – 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 par distillation par les hommes. Lorsque les plantes sont simplement pressées (et non distillées), on parle d'essence. En parfumerie, lorsque les essences sont extraites par solvant volatil ou par enfleurage, on parle d'absolue, mais là, Bébé n'est plus du tout concerné !

La précision expert aroma

La nature produit des essences et les hommes transforment ces essences en huiles essentielles.

QUE FAIRE EN CAS « D'ACCIDENT » AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

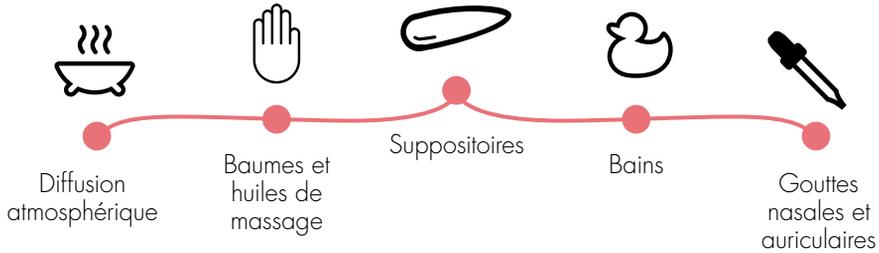
- *Si vous avez appliqué trop d'huile essentielle* (renversé un flacon entier par exemple) sur la peau ou les muqueuses de votre bébé, éliminez le plus vite possible le « surplus » avec un textile, un coton, puis appliquez une grande quantité d'huile végétale et renouvelez plusieurs fois avant de doucher l'enfant à l'eau tiède et de le rebadigeonner d'huile végétale ensuite. Dans ce cas, choisissez, si possible, l'huile de calendula ou l'huile de millepertuis.
- *Si votre bébé a avalé des HE par mégarde*, ne vous affolez pas, appelez immédiatement le centre antipoison de votre région, ou le Samu (15 depuis un téléphone fixe, 112 depuis un téléphone portable), sans intervenir vous-même : ne lui donnez rien à boire ni à manger, ne le faites pas vomir.
- *Si quelques gouttes d'huiles essentielles sont tombées dans son œil par mégarde*, diluez le plus vite possible avec beaucoup d'huile végétale directement dans l'œil. Il verra trouble un moment (c'est normal), mais les larmes finiront par éliminer le tout.

La mise en garde expert aroma

Ne sous-estimez pas la toxicité des huiles essentielles. En cas d'accident, réagissez très vite, sans attendre d'éventuels symptômes.

L'AROMATHÉRAPIE POUR BÉBÉ

Les HE qui soignent

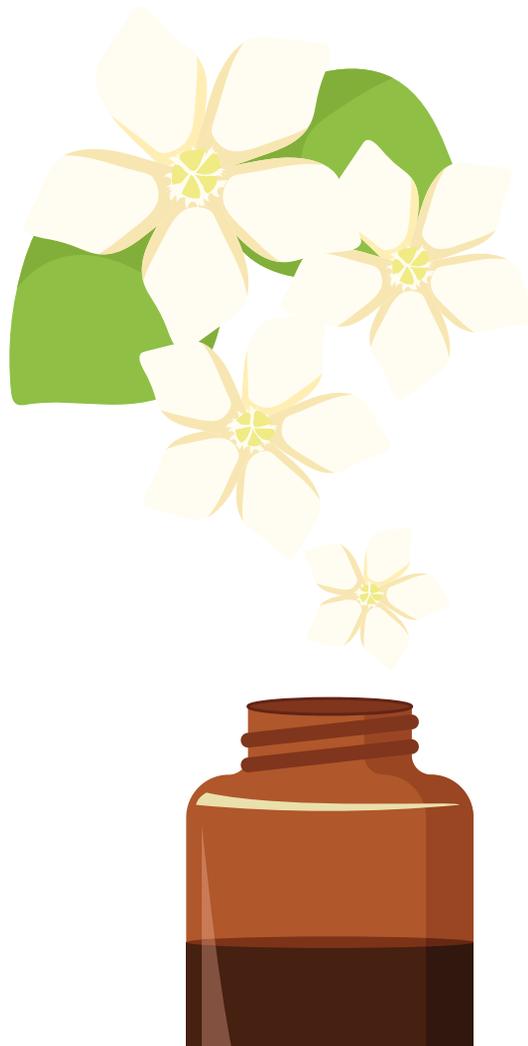


- *Chez les bébés, la voie cutanée est privilégiée dans la mesure du possible, car leur peau absorbe parfaitement les molécules. Mais cette voie royale impose en retour la plus grande prudence : n'appliquez jamais n'importe quoi sur la peau d'un bébé, et surtout des huiles essentielles en n'importe quelle quantité. Ne vous dites pas : « Comme c'est sur la peau, ce n'est pas grave, c'est comme un produit cosmétique. » C'est loin d'être le cas. Le bain aroma est également très adapté aux bébés ainsi que la diffusion. Pour une action thérapeutique très rapide et en profondeur, le suppositoire est idéal, mais nous n'en parlons pas dans ce livre**

* Se reporter à *Soigner ses enfants avec les huiles essentielles*, Leduc.s Éditions.

- *Les dosages de ce livre sont conçus pour correspondre à l'âge* (donc, grosso modo aussi au poids) de l'enfant. Si je précise cela, c'est parce que les traitements pour les enfants sont généralement calculés en fonction de leur poids, justement, par exemple tant de mg/kg. En effet, l'organisme de l'enfant réagit différemment selon son âge, entre autres. Chez les nouveau-nés (moins de 4 semaines), les molécules restent plus longtemps dans le corps car les organes d'élimination (foie entre autres) ne fonctionnent encore qu'imparfaitement. Tandis que chez les bébés (jusqu'à 2 ans), c'est l'inverse : les molécules actives doivent agir très vite sinon elles risquent d'être éliminées avant d'avoir rempli leur tâche. Dans le premier cas, il faut avant tout éviter une intoxication, dans le second, un traitement inefficace car trop vite éliminé.
- *Surveillez bien les réactions de votre enfant.* Les huiles essentielles renferment des molécules actives, exactement comme les médicaments. Donc, tout comme avec les médicaments, il peut réagir de façon inadaptée (effets indésirables), soyez attentif. Chez les petits de moins de 1 an, vous observerez surtout, dans ce cas, des troubles digestifs. Les enfants plus grands peuvent présenter les mêmes symptômes que les adultes, comme des maux de tête, des réactions cutanées ou générales (excitation ou, au contraire, somnolence...). Dans tous les cas, ne vous affolez pas, mais cessez le traitement évidemment.
- *Si votre enfant réagit mal à une huile essentielle,* notez soigneusement les symptômes dans un petit carnet, en étant le plus précis possible sur le type de massage, l'huile essentielle employée et la marque. Vous pourrez ainsi en parler à votre médecin, votre pharmacien et la personne qui pourrait s'occuper de votre enfant lors d'un autre épisode infectieux par exemple (son papa/sa maman si vous vivez séparés, ses grands-parents, sa nounou...).

- *Au moment d'administrer le massage*, s'il s'agit de soigner un bobo ou autre petit malheur, adaptez vos gestes et votre attitude à l'âge de votre enfant. Soyez toujours doux, expliquez-lui calmement ce que vous faites, même s'il ne comprend pas (ou que vous pensez qu'il ne comprend pas !), terminez par un câlin, un bisou, des félicitations (« Tu as été drôlement courageux ! »)... tout réconfort sera le bienvenu. En revanche évitez les récompenses de type bonbon pour avoir été sage, ce n'est pas une bonne idée !



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je masse mon bébé avec les huiles
essentielles

Danièle Festy



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC . S
P R A T I Q U E