



LE GUIDE DE  
RÉFÉRENCE

**DANIÈLE FESTY**

Je ne sais pas utiliser  
**les huiles essentielles**

**spécial enfants**



**RHINO-PHARYNGITES À RÉPÉTITION, DOULEURS DE CROISSANCE,  
SOMMEIL PERTURBÉ... APPRENEZ À UTILISER LA LAVANDE, L'ORANGE DOUCE,  
LE BOIS DE HÔ... 100 % EFFICACES ET SANS RISQUE !**

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

# LE GUIDE INDISPENSABLE POUR SOIGNER VOS ENFANTS SANS DANGER

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 :**

- 1<sup>re</sup> étape : lisez attentivement la première partie de ce guide, sous **forme de questions-réponses**.
- 2<sup>e</sup> 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.
- 3<sup>e</sup> étape : une fois chez vous, **allez directement au problème qui vous intéresse** (et donc à la solution !). De l'eczéma ? C'est ici, pages 135 (pour les bébés) et 179 (pour les enfants). Une chute ? Allez vite à la page 162. De la fièvre ? Rendez-vous pages 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**

**INCLUS : VOTRE CAHIER COULEURS  
SPÉCIAL RÉFLEXO BÉBÉS**

**Danièle FESTY** a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par l'alimentation et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteure de *Ma bible des huiles essentielles* ou encore *Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles*.

ISBN : 979-10-285-1386-3



9 791028 513863

**18 euros**  
Prix TTC France

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

RAYON : SANTÉ



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial femmes*, 2018.

*Quelles huiles essentielles pendant ma grossesse ?* 2018.

*Le Guide illustré Festy des huiles essentielles*, 2018.

*Les Meilleurs Massages minceur et beauté aux huiles essentielles*, 2018.

*Ma Bible des huiles essentielles*, 2018.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

[www.editionsleduc.com/daniele-festy](http://www.editionsleduc.com/daniele-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](http://www.editionsleduc.com)

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



Cet ouvrage est la nouvelle édition augmentée du livre paru sous le même titre en 2013.

Design couverture : Antartik

Photos couverture : AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

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

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1386-3

DANIÈLE FESTY

JE NE SAIS PAS  
UTILISER LES HUILES  
ESSENTIELLES  
SPÉCIAL ENFANTS

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



# 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 récurrence, 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 « reflètent » 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

**1<sup>re</sup> 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.

**2<sup>e</sup> 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 !

**3<sup>e</sup> 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), mais 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 récurrence 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 gäicol, 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 » incompetentes (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, rhinopharyngite, 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, gauthérie 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, héliochryse 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**

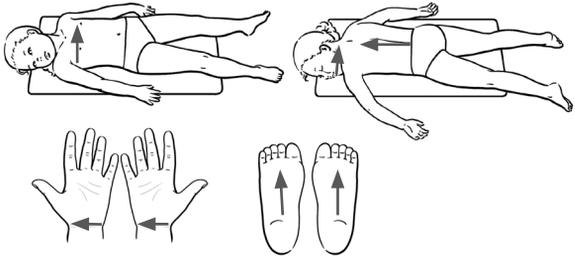
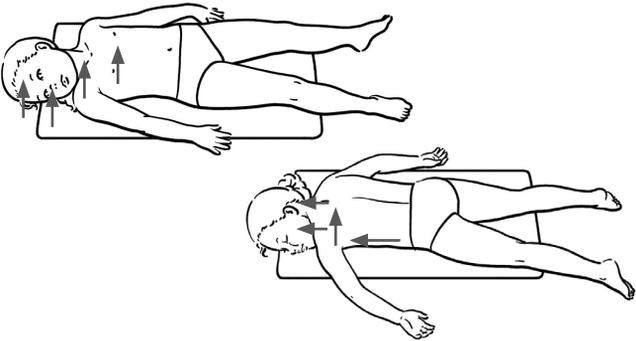
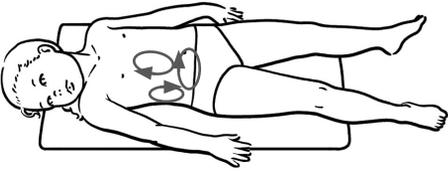
Chez l'enfant, les huiles essentielles sont principalement utilisées par les voies suivantes (par ordre décroissant) :

QUELLE VOIE		PAR EXEMPLE ?
<b>Aérienne</b> : 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.
<b>Cutanée</b>		<p>Application ponctuelle (bobo, bouton, égratignure, affection dermato) ou plus large (hygiène, après-soleil, équilibre nerveux), massage.</p> <p><i>Spécial troubles respiratoires (ORL)</i> : cou, maxillaires, gorge, thorax, bronches, devant, sur le côté, dos, colonne vertébrale, autour des oreilles.</p> <p><i>Spécial système nerveux</i> (« j'ai pas envie », « j'ai pas faim », « j'ai la trouille ») : plexus solaire, face interne des poignets.</p> <p><i>Spécial tube digestif</i> (« j'ai mal au ventre ! ») : sur estomac, foie, ventre.</p>
<b>Bain</b>		Calmant ou respiratoire.
<b>Suppositoires</b>		Affections ORL (bronchite, sinusite).
<b>Voie orale</b> (+ 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
<p><b>Pour une action sur le psychisme,</b> le système nerveux, le comportement de l'enfant</p>	<p>Sur la plante des pieds, le long de la colonne vertébrale, la nuque, le plexus solaire, la face interne des poignets.</p> 
<p><b>Pour les infections des voies respiratoires</b></p>	<p>Sur le nez, le front, la gorge, les maxillaires, les bronches (thorax, côtés, dos), autour des oreilles.</p> 
<p><b>Pour les troubles digestifs</b></p>	<p>Sur l'estomac, le ventre, le foie en massages légers dans le sens des aiguilles d'une montre.</p> 

OBJECTIF RECHERCHÉ	TYPE D'APPLICATION
<p><b>Pour les bobos</b></p>	<p>Directement sur la plaie, la piqûre, la morsure, la brûlure, le choc, l'hématome, la plaque d'eczéma</p> 
<p><b>Dans la bouche</b> (gingivite, douleurs diverses...)</p>	<p>Au doigt ou au Coton-Tige</p> 

### 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 (suppositoires...) 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.

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 Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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