

# Les principales méthodes d'utilisation des huiles essentielles



## La diffusion

### ► *Respirer les bienfaits directement dans l'air*

#### Comment faire :

- ✿ Utiliser un diffuseur à eau ou un humidificateur
- ✿ Ajouter 4 à 6 gouttes d'huile essentielle dans le diffuseur.
- ✿ Diffuser 15 à 30 minutes, puis faire une pause (ou en mode intermittent 5 min ON / 5 min OFF).

#### Bienfaits :

- ✿ Purifie, assainie et rafraîchit l'air.
  - ✿ Influence positivement les émotions et l'humeur.
  - ✿ Soutient le système respiratoire et immunitaire.
  - ✿ Égaye votre maison avec vos arômes préférés.
- 



## L'application cutanée

### ► *Sur la peau, toujours diluée dans une huile végétale*

#### Comment faire :

- ✿ Mélanger quelques gouttes d'huile essentielle à une huile porteuse (comme la noix de coco fractionnée ou amande douce).
- ✿ Appliquer sur la zone souhaitée : nuque, poignets, ventre, dos, colonne vertébrale ou plante des pieds.

#### Bienfaits :

- ✿ Soutient le corps localement (muscles, peau, digestion...).
- ✿ Favorise la détente et l'équilibre émotionnel.
- ✿ Aide à clamer certaines douleurs et tensions
- ✿ Améliore les défenses immunitaires



## L'inhalation directe

► *Respirer à même le flacon ou via les mains*

**Comment faire :**

- ✿ Ouvrir le flacon et respirer profondément quelques fois.
- ✿ Ou déposer 1 goutte dans les paumes, frotter, inspirer lentement.

**Bienfaits :**

- ✿ Action rapide sur les émotions et le système nerveux.
- ✿ Apaise, stimule ou recentre selon l'huile choisie.

**Exemples :**

- ✿ Lavande pour calmer l'anxiété.
- ✿ Menthe poivrée pour clarifier l'esprit et dégager les voies respiratoires.
- ✿ Orange sauvage pour raviver la bonne humeur.



## L'usage interne

**(uniquement si l'huile est certifiée C.P.T.G.)**

► *À utiliser avec prudence et accompagnement*

**Comment faire :**

- ✿ Une goutte dans un grand verre d'eau, du miel, une capsule végétale, ou en cuisine.

**Bienfaits :**

- ✿ Soutien digestif, immunitaire et métabolique.
- ✿ Peut remplacer des arômes artificiels dans les recettes.

