

FICHE CADEAU

Aromatherapie pour enfants Huiles essentielles sures et dosages

Fiche pratique pour accompagner l'article
"Aromatherapie en famille"

Huiles essentielles bien tolerees

- Lavande fine : apaisante, favorise le sommeil et la cicatrisation.
- Camomille romaine : ideale pour calmer les coliques et les emotions.
- Ravintsara : renforce les defenses naturelles, parfaite pour la diffusion hivernale.
- Mandarine verte : relaxante et douce pour le sommeil.
- Tea tree : antibacterienne et purifiante, a utiliser diluee sur les petits boutons.

Dosages par age

Age	Dilution recommandee	Usage conseille
< 3 mois	Aucune	Utiliser uniquement des hydrolats
3 mois - 3 ans	1 % (1 goutte / 10 ml HV)	Application cutanee localisee
3 - 6 ans	2 % (2 gouttes / 10 ml HV)	Massage, diffusion courte
6 - 12 ans	3 % (3 gouttes / 10 ml HV)	Melanges bien-etre

Regles d'or de securite

1. Toujours diluer dans une huile vegetale.
2. Tester au pli du coude avant application.
3. Eviter menthe poivree, eucalyptus globulus, cannelle, thym thymol.
4. Pas d'huile essentielle pure sur la peau.
5. Diffuser 10-15 min maximum, dans une piece aeree.
6. Ranger hors de portee des enfants.

7. Arrêter en cas de réaction cutanée ou respiratoire.

Exe

Pour enfants des 4 ans :

30 ml d'huile d'amande douce

1 goutte lavande fine + 1 goutte mandarine verte

-> Massage doux des pieds ou du dos avant le coucher.

Coeur 2 Pierre - Aromathérapie

Fiche pratique pour accompagner l'article "Aromathérapie en famille"