

## L'utilisation des huiles essentielles chez les enfants

Il n'est pas question des bébés mais des enfants, à partir de 24 à 36 mois environ.

Avant 2 ans, pour le bébé, il existe la gamme Pranabébé (du laboratoire Pranarom).

Ces produits prêts à l'emploi sont sécurisants puisque les huiles essentielles contenues dedans sont diluées (*avec de l'huile végétale ou un autre support*), la dose et la posologie sont bien mentionnées, ce sont des produits efficaces ET sécurisants.

### Les voies d'utilisation :

Pour les enfants, les voies d'utilisation des huiles essentielles seront uniquement la voie cutanée et la diffusion atmosphérique.

### Par pathologies :

#### Les troubles de la zone ORL :

Les 3 HE à sélectionner : HE Ravintsara, HE Eucalyptus radié, HE Thym CT Thujanol.

#### En cas de rhume, nez qui coule :

**HE Ravintsara**      *Cinnamomum camphora CT Cineole*

- Soit 1 à 2 gouttes pures derrière les oreilles (par ex).
- Soit : vous déposez 10 gouttes HE Ravintsara dans 5 ml d'huile végétale (Sésame par ex).

→ Appliquer quelques gouttes de ce mélange (3 à 4 gouttes) derrière les oreilles, sur la nuque, en haut du front (par ex).

#### En cas de toux :

**HE Eucalyptus radié**      *Eucalyptus radiata*

Toujours diluer cette HE dans de l'huile végétale (elle est irritante sur le tissu cutané).

Appliquez 2 gouttes HE Eucalyptus radié sur le thorax (diluées au préalable avec un peu d'huile végétale) matin et soir.

#### En cas de douleurs de gorge (ou irritation - laryngite par ex) :

**HE Thym CT Thujanol**      *Thymus vulgaris CT Thujanol*

Cette HE est douce et bien tolérée par voie cutanée mais par principe de précaution, par sécurité (pour les enfants), elle sera toujours diluée dans un peu d'huile végétale.

En cas de mal de gorge, appliquez 2 gouttes HE Thym CT Thujanol sur la gorge ET en regard du foie (diluées au préalable avec un peu d'huile végétale) matin et soir.

#### En cas de sinusite : HE **Laurier noble**      *Laurus nobilis*

### Les troubles de l'endormissement :

Penser toujours aux parents. Parfois les parents sont stressés ou vivant avec un mal être ; ou se disputant ; ou n'étant pas heureux ; ces états se répercutent sur l'émotion des enfants qui sont comme des éponges, qui vont malgré eux absorber ces états dissonants.

Penser toujours à l'endroit du lit : parfois il suffit de changer le lit de place pour que l'enfant dorme mieux.

### En diffusion atmosphérique :

Sélectionnez le diffuseur atmosphérique de chez Pranabébé (raisons expliquées oralement).

Diffusez soit :

Ess Orange douce **ou** HE Petit grain bigarade (PGB) **ou** Ess Bergamote **ou** Ess Mandarine

Pendant 5 mn avant de mettre l'enfant au lit, dans sa chambre.

### Se débarrasser des poux :

L'huile essentielle de la situation est **HE Tea tree** *Melaleuca alternifolia*

Cette HE est à utiliser en prévention ET en curatif.

Voir la vidéo sur youtube : Myriam Soulet Les poux.

L'huile végétale de Coco est intéressante pour diluer HE Tea tree : non onéreuse, non grasse, fortifie les cheveux.

En prévention éventuellement : HE **Lavandin** (*A cause de la présence de Camphre*).

Et non HE Lavande vraie (ou fine).

### Les démangeaisons, rougeurs cutanées :

Les huiles essentielles à sélectionner sont :

**HE Lavande aspic** *Lavandula spica*

**HE Laurier noble** *Laurus nobilis*

**Tégarome** →



Dans un premier temps s'assurer que l'enfant reçoive suffisamment d'oméga 3 dans son alimentation.

Si ce n'est pas le cas, avant que les parents rectifient les choses, une huile végétale très efficace : **huile végétale de Cameline** (vendue dans des boutiques diététique bio)

1 c. à café / jour dans l'alimentation

**HE Lavande aspic** Diluer 2 gouttes de cette HE avec un peu d'HV et appliquer sur la zone concernée

**HE Laurier noble** Diluer 2 gouttes de cette HE avec un peu d'HV et appliquer sur la zone concernée

**Tégarome** : idem → Explications à l'oral.

### **Les douleurs articulaires :**

Si ces douleurs font suite à un excès de sport :

HE Baume de copahu, qui s'appelle maintenant HE **Copaiba** *Copaifera officinalis*

Si ces douleurs sont liées à la croissance :

Plutôt HE **Lavandin**

Si ces douleurs sont liées à une scoliose ET en association avec des soins de kinésithérapie :

HE **Elémi** *Canarium luzonicum*

## **Les huiles essentielles à privilégier :**

### **HE Lavande aspic**

*Lavandula latifolia spica*

**Autre nom :** Lavande sauvage

**Famille botanique :** Lamiées (Lamiacées)

#### **Indications principales :**

Peaux en souffrance : psoriasis, eczéma, acné, crevasses, fissures

Toutes brûlures, même sévères

Mycoses cutanées (pied d'athlète) et gynécologiques

Piqûres de guêpe, méduse, scorpion

Bronchite, laryngite, sinusite, otite, rhinite

→ *Présence du 1,8 cinéole en quantité intéressante pour les enfants*

Toute affection virale : gastro entérite, affection ORL

#### **Comment l'utiliser ?**

HE Lavande aspic est : régénératrice cutanée, antiseptique, cicatrisante.

Partant de ces constats, HE Lavande aspic sera à mélanger dans un peu d'HV **OU** un peu de crème.

Et ce mélange sera appliqué sur les zones de peau concernées, à cicatriser **ET** à réparer :

Ex : commissures des lèvres, crevasses des talons, égratignures.

#### **Peaux en souffrance :**

Mélanger quelques gouttes d'HE avec un peu de corps gras (HV ou crème).

Le corps gras va agir comme véhicule (*pour l'action de l'HE*).

Il va permettre la diffusion et la pénétration de l'HE à travers la peau

Voilà pourquoi, pour un psoriasis, ou un eczéma, il est bon de mélanger 2 à 3 gouttes HE avec un peu d'HV (*suffisamment pour couvrir la surface de peau concernée*) et appliquer ce mélange.

2 fois / jour sur la surface de peau concernée.

Sur une crevasse du talon, mélanger 2 gouttes HE Lavande aspic avec un peu de crème (*celle de votre choix*) et appliquez sur la crevasse.

Portez une chaussette toute la nuit, après application, pour mieux permettre la pénétration et la mise en contact.

Idem pour une ampoule.

**Si varicelle :** mettre quelques gouttes HE Lavande aspic dans le bain ou dans la dose de savon sous la douche. → Va calmer les démangeaisons, aider à la cicatrisation

### **Brûlures :**

Mélanger quelques gouttes HE Lavande aspic avec un peu d'HV et appliquer ce mélange sur la brûlure

Sur un coup de soleil, une brûlure domestique (avec la porte du four, le fer à repasser etc.....)

Plus la surface de peau est grande et plus nous diluerons l'HE dans de l'HV

Pour mieux diffuser l'HE à travers la peau

→ Effet antalgique immédiat

→ Effet réparateur

### **Mycoses**

Pied d'athlète : mélanger HE Lavande aspic avec un peu de crème (celle de votre choix) et appliquez ce mélange entre les orteils, là où la peau souffre.

*Dans ce cas, il est préférable d'utiliser de la crème, comme « véhicule » (et non de l'HV), car la crème permettra mieux le contact prolongé.*

### Sphère gynécologique :

Mettre 2 gouttes HE Lavande aspic dans le creux de la main avec le gel douche et se laver avec.

Si possible garder en contact un petit peu avant de rincer.

Rincer.

→ Effet apaisant garanti.

→ Effet traitant sur le candida albicans.

### **Piqûres d'animaux venimeux**

HE Lavande aspic possède cette propriété d'être anti toxique pour les piqûres d'animaux venimeux.

Elle limite (en ralentissant) la propagation du venin dans l'organisme.

Dès morsure ou piqûre, appliquer 1 goutte pure dessus toutes les 5 mn pendant 30 mn

Et après avoir appliqué la 1<sup>ère</sup> goutte, appelez les secours, bien sûr !!!

Cette HE est antalgique et même analgésique

Y penser donc pour toutes les piqûres qui font mal : les moustiques, taon etc.....

→ Effet apaisant garanti.

### **Bronchite, sinusite, otite**

HE Lavande aspic contient une molécule : le 1,8 cinéole, qui est compétente pour fluidifier les sécrétions catarrhales et mieux les évacuer (expectorante)

Diluer donc 2 gouttes HE Lavande aspic dans un peu d'HV et appliquer ce mélange en regard de l'organe cible :

- sur le thorax, en regard des bronches, si bronchite.
- derrière les oreilles, si otite.
- en haut du front et sur la nuque, si sinusite.

HE Lavande aspic est très bien tolérée par voie cutanée

Elle est régénératrice cutanée !

### **HE anti virale**

HE Lavande aspic a une action antivirale importante et intéressante.

Par ex : une gastro entérite

Souvent, on ne sait pas quoi faire.

L'administration de médicaments par la bouche est exclue (vomissements) et les suppos aussi (diarrhées).

Penser à HE Lavande aspic : masser doucement le ventre et le bas ventre avec 2 à 3 gouttes (*Diluées dans un peu d'HV pour bien appliquer les gouttes d'HE*).

Autre ex : un souci ORL qui arrive d'un coup.

Dans le doute d'un virus qui se met à « frapper », penser à HE Lavande aspic.

- 2 gouttes en haut du dos **OU** 2 gouttes sur la poitrine.  
(*Diluées dans un peu d'HV pour bien appliquer les gouttes d'HE*).

### **Une valeur sûre !**

HE Lavande aspic est tellement complète dans sa panoplie de propriétés, que c'est l'HE à mettre dans le bain des enfants. Régulièrement. Hebdomadairement par ex.

### **Précautions :**

HE Lavande aspic contient très très peu de camphre. Le pourcentage de cette molécule est normalement toujours assez bas pour ne pas la proscrire chez les enfants.

Vigilance cependant chez les personnes épileptiques

*Comme dit l'adage : dans le doute, abstiens toi.....*

HE déconseillée chez la femme enceinte, par principe de précaution, idem pour toutes les HE.

## Autres

### Erythème fessier du nourrisson :

HA Immortelle **ou** HV Immortelle



### Doigt coincé

HE **Immortelle** *Helichrysum italicum ssp serotinum* **ou** HA Immortelle **ou** HV Immortelle

HE **Menthe poivrée** *Mentha piperita* éventuellement.

### En cas de hoquet

HE **Estragon** : en olfaction

### Le stress à l'école :

HE **Petit grain bigarade** (PGB)

Avant un examen, un contrôle : HE **Laurier noble** *Laurus nobilis*

### Des émotions débordantes difficilement canalisables :

Ess **Orange douce** *Citrus sinensis*

### En cas de cauchemars ou terreurs nocturnes :

HA **Camomille noble** →

### En cas de séparation :

HE **Camomille noble** *Chamaemelum nobile*



Y penser en cas de séparation des parents ou de proches.

Y penser en cas de perte d'un animal familier, du déménagement de copains ou copines (ou éloignement), de décès d'un proche, de tristesse dans la famille.

Par Dr Baudoux :

« Devant la surconsommation et l'automédication abusive de remèdes chimiques, face à la banalisation d'une alimentation de plus en plus douteuse, en regard d'une recherche permanente d'un soi-disant confort, force est de constater que nos chers bambins ont de moins en moins la possibilité naturelle de se défendre contre l'agresseur qu'il soit virus, bactérie ou parasite. La surprotection de nos petits hommes ne fragilise-t-elle pas leur santé, leur volonté, leur devenir ? La question reste posée car endormir les capacités réactionnelles d'un être vivant augmente sa vulnérabilité face à un éventuel adversaire imprévu ou inconnu. L'histoire est très riche d'enseignement sur les forces humaines insoupçonnées voire héroïques trouvées par nécessité dans la lutte, la conquête et la volonté et non dans la facilité et la démission. Aujourd'hui en Europe, un bébé sur deux vivra centenaire. Dans l'absolu c'est merveilleux et formidable.....à la seule condition de ne pas fabriquer des automates non pensants (style moutons de Panurge) pour lesquels la civilisation contemporaine aurait tout prévu, tout codifié dans son idéal de maîtrise du génie génétique. A quoi ressemblerait une vie faite de jours qui se suivent et se ressemblent tellement qu'aucune surprise, lutte ou plaisir non programmé et annoncé ne fasse plus partie de notre quotidien. Vivre 100 ans c'est bien. Vivre 100 ans d'une vie intérieure riche, d'une vie libre, c'est mieux. Etre indépendant des systèmes contraignants qui nivellent vers le bas l'Individu au profit de la sacro-sainte Société de Consommation est le défi qu'il faudra relever aujourd'hui. La Santé rentre plus que jamais dans le système pragmatique et il est donc capital d'être valablement informé pour que le consommateur puisse faire SON choix dans une évolution de vie saine et centenaire. L'aromathérapie (branche de la phytothérapie rappelons-le) est multi centenaire et a toujours accompagné l'Homme dans son évolution. La vie dans le monde extérieur débute par la naissance. Le nourrisson, idéalement et normalement vierge de toute pollution médicamenteuse, est un terrain de prédilection pour apprécier l'importance et l'efficacité des Huiles Essentielles pour préserver intact son terrain et son capital santé. Rappelons malgré tout que ses cellules gardent en leur sein des informations léguées par parents, grand parents, ancêtres et bien plus loin que ce qu'on imagine habituellement. Demain, nos enfants feront le monde et nous ne pouvons être fiers de ce que nous leurs offrons tant au niveau thérapeutique ou spirituel. Peut-être le moment est-il venu de leur proposer des choses différentes, alternatives, enrichissantes, vraies, harmonieuses pour que nos semences fassent éclore un monde pur. Passionné et non conformiste, j'aime à penser qu'il n'existe pas, pour la santé humaine, la seule voie médiocratique, celle qui vaut pour la masse de la moyenne des gens, celle qui estime que ce qui est bon est ce qui convient au plus grand nombre. Accepter ce principe appauvrit l'homme qui, tiré vers le bas, s'identifie à la masse, à la foule manipulable bien plus que l'Individu responsable qui prendra une voie salutaire différente de celle de l'esprit grégaire. L'essence de la plante aromatique « ou les sens de la plante aromatique » ramèneront la médecine à traiter le corps et l'esprit indissociables puisque l'histoire nous éclaire sur le rôle du médecin qui était aussi prêtre en des temps où la réalité médicale était proche de l'Etre. »

**Abréviations :** HE = Huile essentielle    HV = Huile végétale  
AB = Antibactérien    AV= Antiviral    AF = Antifongique    AP = Antiparasitaire  
CI =Contre-indication