

C'EST MALIN

Anne Dufour

MES 6 HUILES ESSENTIELLES «SPÉCIAL ENFANTS»



SANTÉ

Des explications claires et complètes
pour découvrir les huiles essentielles
et soigner ses enfants sans danger

POCHE

L E D U C . S

Extrêmement efficaces, sans danger si elles sont bien choisies et bien employées, les huiles essentielles sont particulièrement adaptées aux enfants. Bobos du quotidien ou bronchites à répétition, sommeil ou digestion difficiles, elles règlent vite et bien les troubles des petits comme des grands.

Dans ce livre, découvrez :

- **Mieux connaître les huiles essentielles en 15 questions-réponses** : Comment les conserver et les ranger ? Quels sont les dosages recommandés ? Quelles sont leurs sphères d'action chez les enfants ?...
- Bois de Hô, camomille romaine, eucalyptus radié, lavande officinale, orange douce, ravintsara... **les 6 huiles essentielles spécialement adaptées aux enfants** (et aussi celles qui leur sont interdites !).
- Cauchemars, mal au ventre, nez bouché, brûlure, nausées... **70 petits maux et toutes les solutions aroma.**

**DES EXPLICATIONS CLAIRES
ET COMPLÈTES POUR DÉCOUVRIR
LES HUILES ESSENTIELLES ET SOIGNER
SES ENFANTS SANS DANGER**

Anne Dufour, journaliste, est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.s. Elle est certifiée maître-praticien en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie.

ISBN : 979-10-285-1771-7



6 euros
Prix TTC
France

POCHE

L E D U C . S

Illustration de couverture : Valérie Lancaster
Rayon : Santé

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les huiles essentielles qui soignent, les basiques santé, 2020.

Mes meilleures huiles essentielles à respirer et à diffuser
(coffret), avec Danièle Festy, 2019.

Je me soigne avec la réflexologie aux huiles essentielles,
guide visuel, avec Danièle Festy, 2019.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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 :

bit.ly/newsletterleduc

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

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Design de couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1771-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

ANNE DUFOUR

MES 6 HUILES ESSENTIELLES

« SPÉCIAL ENFANTS »

POCHE
L E D U C . S

MISE EN GARDE

Ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale. Chez l'enfant, les symptômes d'une maladie peuvent parfois être déroutants et ne ressemblent pas forcément à ceux de l'adulte. Le médecin saura diagnostiquer, traiter, vous expliquer et vous rassurer.

Faites preuve de bon sens. Soigner son enfant pour les bobos quotidiens est à la portée de n'importe quel parent attentif. En revanche, si son état ne donne aucun signe d'amélioration rapidement, interrogez un professionnel de la santé : le médecin et le pharmacien sont là pour ça.

Contrairement aux idées reçues, les huiles essentielles ne présentent strictement aucun danger pour l'enfant à **condition** de choisir les bonnes, et à **condition** de les utiliser correctement. Exactement comme des médicaments. Ne remplacez pas une huile essentielle par une autre, même si elles vous semblent proches.

SOMMAIRE

DES ENFANTS EN BONNE SANTÉ GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES	7
PARTIE 1 MES PREMIERS PAS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES POUR MES ENFANTS	17
PARTIE 2 HUILES ESSENTIELLES, HUILES VÉGÉTALES ET HYDROLATS « SPÉCIAL KIDS »	47
PARTIE 3 LES PREMIERS SOINS AROMA POUR ENFANT	91
PARTIE 4 L'ABÉCÉDAIRE DES PETITS MAUX ET TOUTES LES SOLUTIONS AROMA	125
TABLE DES MATIÈRES	185

DES ENFANTS EN BONNE SANTÉ GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES

Surveiller la santé d'un enfant et accompagner sa croissance est généralement bien plus simple que ne l'imaginent les parents. Malgré son apparente fragilité, votre bout de chou est très probablement bien plus résistant que vous le pensez et, souvent, une hygiène de vie correcte, un climat émotionnel calme et tendre ainsi qu'une bonne dose de bon sens, suffisent amplement à l'aider à grandir en toute sérénité, tant d'un point de vue physique que mental et émotionnel. Certes, le chemin est

ponctué de pleurs (bébé), de troubles digestifs et respiratoires, de nez qui coule et de cauchemars, mais ces petits incidents de la vie quotidienne sont rapidement oubliés. Un petit bobo chasse l'autre, un grand sourire et un gros câlin relèguent tous ces petits événements au rang d'incidents mineurs. Et puis, c'est le métier qui rentre ! Il arrive aussi qu'un enfant, exactement comme un adulte, ne se sente pas très bien sans pour autant aller « mal » : c'est ainsi, il y a des hauts et des bas.

Vous êtes son ange gardien

Votre enfant est grognon, patraque, pas dans son assiette. Vous le voyez tout de suite. C'est normal, c'est votre enfant. N'oubliez jamais que, en tant que parent, vous êtes celui ou celle qui le connaît le mieux. Vous êtes son ange gardien. Vous seul pouvez déterminer instantanément si « quelque chose » ne va pas : un calme et un silence étranges chez lui, au contraire une agitation et une nervosité inhabituelles... : son attitude générale en dit souvent bien plus long sur son état de santé que n'importe quel symptôme précis. Ainsi, un enfant un peu fiévreux ou qui s'est cogné, mais qui joue normalement, ne

doit pas vous inquiéter plus que ça. À l'inverse, un enfant brusquement apathique, indifférent à son petit univers habituel alors même qu'il ne semble pas présenter de signes médicaux particuliers, doit être surveillé du coin de l'œil. Et conduit chez le médecin si la situation ne s'améliore pas assez rapidement.

L'automédication, oui, mais...

Vous avez probablement un ou plusieurs enfants, et souhaitez traiter ses (leurs) petits bobos du quotidien naturellement mais (très) efficacement. Les huiles essentielles sont tout indiquées pour cela. Mais ne vous trompez pas : contrairement à un classement souvent hâtif, l'aromathérapie n'est pas vraiment une médecine douce. En effet, les huiles essentielles sont des extraits de plantes extrêmement concentrés, ce qui explique leur efficacité et leur rapidité d'action. Mais ce qui implique aussi qu'il faille les employer avec précaution et précision, surtout avec les enfants. Exactement comme des médicaments ! En revanche, contrairement à ces derniers, les huiles essentielles respectent mieux l'organisme et le « terrain » de l'enfant. Elles l'aident à se renforcer, à soutenir son

immunité, à construire sa santé, présente et future. Par exemple, soigner les infections respiratoires de l'hiver (rhume, laryngite, sinusite...) à l'aide de l'aromathérapie peut éviter ou limiter fortement le recours aux antibiotiques, dont l'usage immodéré et répété est nocif, tant *sur le moment* (il est prouvé que les enfants traités aux antibiotiques rechutent plus facilement) que *bien plus tardivement* (perturbation durable de la flore intestinale, induction d'éventuelles maladies chroniques, etc.).

Cependant, l'aromathérapie ne peut pas tout

En outre, certaines huiles essentielles sont interdites ou déconseillées chez les enfants. Ces derniers ne sont pas des adultes en miniature, il n'est donc pas question de leur donner le même traitement qu'à un adulte en divisant les dosages par deux. Ça ne marche pas du tout comme ça ! Enfin, une petite coupure ou une insomnie passagère sont une chose, des otites répétées ou une fièvre qui ne cède pas en sont une autre. Sachez « passer la main » quand les symptômes ne s'améliorent pas. Face à une situation anormale, consultez un médecin sans

tarder : lui seul est habilité à poser un diagnostic. Dans ce livre, nous vous rappellerons régulièrement cette recommandation. Mais, répétons-le, les petits soucis de santé peuvent être le plus souvent pris en charge à la maison. Et quelques flacons d'huiles essentielles suffisent pour faire face aux trois quarts d'entre eux.

Bien les choisir

Pour vous constituer votre petite aromathèque, oubliez les étals de marché ou les boutiques bazar : on ne plaisante pas avec la qualité des huiles essentielles, surtout si l'on compte se soigner avec, ou soigner une personne, a fortiori un enfant. L'usage des huiles essentielles pour le bien-être est une chose, qui s'appelle *l'aromacologie* – un bain, un massage, ou encore une diffusion ludique de temps à autre nécessitent moins de précautions. Mais pour la santé, c'est *l'aromathérapie*, et là, on veut absolument pouvoir compter sur des plantes de super-qualité et une distillation très professionnelle, seules garantes d'un titrage en tel ou tel composé pour obtenir avec certitude tel ou tel résultat. Par exemple, un flacon d'huile essentielle de lavande officinale de médiocre qualité ne possédera pas

forcément suffisamment de certaines molécules, ou trop d'autres, qui la rendront à la fois moins efficace, plus allergisante et moins bien tolérée. En pharmacie, parapharmacie (rayon santé), dans une boutique de produits naturels ou bio, vous mettez toutes les chances de votre côté pour acquérir de bons produits et, peut-être même, des conseils judicieux en plus.

Le flacon

Le flacon doit être en verre teinté (vert, brun, etc.) pour préserver les propriétés des huiles essentielles, sensibles aux rayonnements UV. S'il est équipé d'un compte-gouttes, c'est encore mieux, la goutte étant l'unité de mesure de l'aromathérapie et des applications des huiles essentielles qui nous intéressent dans ce guide.

L'étiquette

L'étiquette doit mentionner, au minimum, le nom de la plante en français (par exemple : Lavande officinale), l'espèce botanique en latin (dans notre exemple : *Lavandula officinalis*), les coordonnées du laboratoire fournisseur, le numéro du lot, la partie de la plante d'où a été extraite l'huile essentielle (dans notre exemple : la fleur), le nom de la molécule la plus représentative de cette variété, appelé le chémotype

(par exemple : à linalol), la mention HEBD ou HECCT et la date de péremption. Évidemment, le « bio » est un plus.



Bien les utiliser

Mêlées au bain, en friction, en massage, en inhalation, diffusées dans l'air ambiant... il y a une foule de méthodes pour profiter des huiles essentielles. Mais chacune – par voie interne ou externe – doit être réalisée selon des doses précises. N'improvisez pas, les huiles essentielles (HE) sont des pépites de bienfaits et d'arômes, à condition de les employer avec précaution.

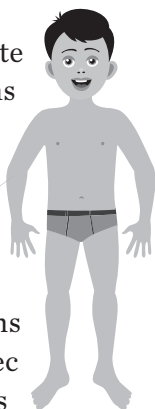
Contre-indications et précautions d'emploi

- Tout comme vous n'utiliserez pas des médicaments au quotidien pour des raisons de confort ou cosmétiques (sauf affection chronique), n'utilisez pas d'huiles essentielles au quotidien. Pour les soins basiques quotidiens comme une peau « chroniquement sèche » ou des mini-plaques d'eczéma, faites appel aux hydrolats et/ou aux huiles végétales. Réservez les huiles essentielles aux « problèmes », et employez-les sur une courte durée.
- Réservez les huiles essentielles à un usage exclusivement thérapeutique, c'est-à-dire pour soigner. Il y a plein de raisons à cela, dont

celle-ci : à force de multiplier les occasions d'en profiter – bain, bougie, diffusion, savon, shampoing... –, on finit par atteindre et dépasser même allègrement la dose « acceptable » au quotidien, et c'est là que les ennuis, irritations, réactions, peuvent s'inviter. Faites preuve de bon sens !

- N'augmentez jamais les doses indiquées dans nos conseils. Même en inhalation, même en application. 1 goutte d'huile essentielle de lavande officinale sur une petite plaie « à l'air libre » sera parfaite et accélérera la cicatrisation ; 3 gouttes de cette même lavande enfermée sur la plaie sous un pansement occlusif pourront se transformer en agent allergisant et provoquer des cloques, démangeaisons, etc. La lavande n'est alors pas en cause, c'est son mauvais usage qui l'est !
- N'appliquez pas d'huiles essentielles pures sur la peau, diluez-les d'abord dans une huile végétale (HV) : amande douce, jojoba, noisette, arnica...
- Ne donnez pas d'huile essentielle par voie interne aux bébés ni aux très jeunes enfants jusqu'à 7 ans. Et par voie externe, soyez très prudent.
- Peaux très sensibles, allergiques, mieux vaut tester une huile essentielle avant de s'en

servir plus largement : posez 1 goutte d'HE pure sur le pli du coude. Si dans l'heure qui suit aucune réaction n'apparaît, elle est bonne pour le service.



- Si vous projetez accidentellement de l'huile essentielle dans l'œil, ne rincez pas à l'eau, mais avec une huile végétale que les larmes dilueront par la suite.
- Ne laissez jamais vos flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.

ENTENDONS-NOUS BIEN

- › HE = huile essentielle
- › Ess = essence
- › HA = hydrolat
- › HV = huile végétale
- › qsp = quantité suffisante pour
- › 1 cuillère à café = 5 ml
- › 1 cuillère à dessert = 10 ml
- › 1 cuillère à soupe = 15 ml



**MES PREMIERS PAS
AVEC LES HUILES
ESSENTIELLES POUR
MES ENFANTS**

Vous avez entendu parler des huiles essentielles 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. C'est donc le moment de faire les présentations.

15 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. Huiles essentielles de lavande officinale, de citron, d'eucalyptus radié, de bois de rose... 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 plus concentrée en composés actifs qu'une tasse de tisane. Et de toute façon, les propriétés d'une huile essentielle sont différentes de toute autre forme d'extraction du végétal. En effet, 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*.

2. 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, éventuellement avec le miel, le sel ou l'alcool, mais pas avec l'eau.

3. Comment 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.

4. Quels sont les dosages recommandés ?

Voici quelques points de repère, sachant que :

1. ces doses recommandées ne sont pas issues d'un quelconque protocole thérapeutique ;
2. pour certaines voies d'utilisation le nombre de gouttes ne veut pas dire grand-chose – la diffusion par exemple, car tout dépend de votre modèle d'appareil, des mètres carrés de la pièce, de l'huile essentielle concernées, etc. Mais donc voici un ordre d'idée.

ÂGE DE L'ENFANT	DOSAGE TYPE MAXIMAL
Bébé prématuré	0 (sauf protocole médical précis éventuel).
De 0 à 3 mois	Utilisez de préférence des hydrolats et des huiles végétales. En cas de besoin et très temporairement : 1 goutte d'HE pour 30 ml d'HV (ou de base pour bain).
De 3 à 6 mois	Utilisez de préférence des hydrolats et des huiles végétales. En cas de besoin et très temporairement : 2 gouttes d'HE pour 30 ml d'HV (ou de base pour bain).
De 6 à 18 mois	Utilisez de préférence des hydrolats et des huiles végétales. En cas de besoin et très temporairement : 3 gouttes d'HE pour 30 ml d'HV (ou de base pour bain).
De 18 mois à 3 ans	Utilisez de préférence des hydrolats et des huiles végétales. En cas de besoin et très temporairement : 4 gouttes d'HE pour 30 ml d'HV (ou de base pour bain).
De 3 à 6 ans	Utilisez de préférence des hydrolats et des huiles végétales. 5 gouttes d'HE pour 30 ml d'HV (ou de base pour bain).
De 6 à 8 ans	6 gouttes d'HE pour 30 ml d'HV (ou de base pour bain).
De 8 à 10 ans	7 gouttes d'HE pour 30 ml d'HV (ou de base pour bain).
De 10 à 12 ans	8 gouttes d'HE pour 30 ml d'HV (ou de base pour bain).

5. Comment compter les gouttes ?

C'est 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.

6. Les huiles essentielles sont-elles vraiment efficaces pour soigner les enfants ?

Oui, elles sont même très efficaces. En premier lieu contre toutes les infections d'origine bactérienne ou virale (bronchite, grippe, rhume, surinfection, furoncles et infections cutanées...), mais aussi contre les troubles digestifs et ceux du système nerveux. Elles doivent être perçues comme des produits de soin, et certainement pas des produits de confort à utiliser chaque jour, par exemple pour la toilette, le bain...

7. Comment les plantes fabriquent-elles ces huiles essentielles ?

Les plantes ne fabriquent pas d'huiles essentielles. Elles produisent des composants – 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 lavande que l'on froisse, de l'orange que l'on épluche, c'est cette essence. Les huiles essentielles, ce sont ces essences extraites le plus souvent par distillation à la vapeur d'eau (mais par expression pour les peaux d'agrumes) par les hommes.



La plante fabrique de l'essence



L'homme distille la plante



On obtient l'huile essentielle

8. Faut-il obligatoirement consulter un médecin pour utiliser les huiles essentielles ?

Non ! La plupart d'entre eux méconnaissent les huiles essentielles, en ont au mieux simplement « entendu parler » et estiment soit que « si ça ne marche pas, ça ne peut pas faire de mal », ce qui est faux, soit que « toutes les huiles essentielles sont dangereuses chez les enfants », ce qui est également faux. Si vous avez la chance d'avoir un médecin aroma non loin de chez vous, tant mieux : n'hésitez évidemment pas à le consulter en cas de troubles. Si vous avez des pharmaciens aroma près chez vous, même chose : demandez-leur conseil, c'est précieux ! Mais cette situation idyllique est rare. Et, de toute façon, pour la plupart des petits bobos quotidiens, chacun se débrouille à la maison. Qui va prendre rendez-vous chez le médecin pour nettoyer une petite blessure, parce qu'il s'est fait piquer par un moustique, ou en cas de torticolis ? Personne, surtout si c'est pour obtenir un rendez-vous dans 3 semaines... Sans compter que nos déboires arrivent évidemment souvent le week-end, lorsque les cabinets et pharmacies sont fermés. Ce livre est donc conçu pour vous épauler afin d'utiliser l'aromathérapie

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes 6 huiles essentielles « spécial enfants »
Anne Dufour



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 !

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