

dōTERRA | EUROPE

Enfants et huiles essentielles



Bienfaits pour toute la famille

Une fois que vous avez personnellement expérimenté le pouvoir des huiles essentielles, il devient naturel de les introduire dans votre mode de vie au quotidien. Pour beaucoup de gens, cela signifie de les utiliser aussi avec les enfants.

De nombreux parents se demandent si les huiles essentielles sont sans danger pour les enfants. La réponse simple est oui ! Il est néanmoins important de se rappeler qu'il existe certaines consignes de sécurité et recommandations à prendre en compte lorsqu'on utilise les huiles essentielles avec les enfants. Comme ils sont plus petits et plus sensibles que les adultes, les règles d'utilisation sont différentes. De plus, le sujet de la pureté devient plus important que jamais. Avec les enfants, n'utilisez que des huiles essentielles complètement pures.

Dans cet eBook, vous apprendrez les choses à faire et à ne pas faire lors de l'utilisation des huiles essentielles avec les enfants. Nous aborderons des sujets importants tels que la dilution des huiles essentielles, la manière d'adapter les méthodes d'application, l'utilisation des huiles essentielles pendant la grossesse, etc.

Une fois que vous avez appris les consignes de sécurité spécifiques à l'utilisation des huiles essentielles avec les enfants, il est facile de les aider à profiter de leurs bienfaits. Si un enfant a des problèmes de santé, consultez son médecin avant d'utiliser des huiles essentielles.

Lorsque vous avez les connaissances et les pratiques appropriées, les huiles essentielles deviendront un élément de base dans votre maison et sans danger pour toute la famille.

Sommaire

Utiliser les huiles essentielles avec les enfants p. 4

Consignes de sécurité p. 8

Modes d'utilisation et applications p. 18

Huiles essentielles et grossesse p. 32



Utiliser les huiles essentielles avec les enfants

Utilisation historique des huiles essentielles

Tout d'abord, ceux qui découvrent les huiles essentielles doivent savoir qu'on utilise les plantes depuis des siècles pour le bien-être. Il ne s'agit pas d'une nouvelle mode ou tendance, mais d'une solution éprouvée pour résoudre de nombreux problèmes quotidiens. Les familles de l'Égypte ancienne utilisaient des extraits de plantes et des huiles pour tout, de la cuisine et des soins de beauté à l'embaumement et aux cérémonies religieuses. Depuis des siècles, les familles en Chine ont continué les pratiques de bien-être en utilisant des extraits végétaux. Les extraits de plantes et les huiles étaient un élément de base majeur dans les ménages de la Rome antique car les plantes étaient utilisées pour leur parfum et leurs propriétés calmantes. Après des siècles d'expérience, vous pouvez être rassurés sur leur utilisation en toute sécurité et sur leur efficacité.

Il y a probablement des huiles essentielles dans de nombreux produits que vous utilisez déjà

Les huiles essentielles sont des composés naturels qu'on trouve dans les plantes, ce qui en fait des ingrédients populaires pour de nombreux produits du commerce. Les huiles essentielles sont souvent utilisées dans les parfums, les savons, les bougies, les crèmes et les produits de soin pour leur senteur. En raison de leurs puissantes propriétés purifiantes, elles sont également fréquemment ajoutées aux produits de nettoyage. Il y a de fortes chances que vous ayez déjà chez vous des produits contenant des huiles essentielles. L'avantage d'utiliser des huiles essentielles pures seules, c'est qu'elles vous permettent d'éviter les toxines et les produits chimiques nocifs qu'on trouve souvent dans les produits ménagers.

On trouve aussi des huiles essentielles dans de nombreux aliments consommés régulièrement. Cela signifie que notre corps est déjà habitué à gérer les huiles essentielles lorsqu'elles sont prises en interne. Même si la dose d'huiles essentielles en interne pour un enfant est bien inférieure à celle d'un adulte, les enfants ont probablement déjà été exposés à de petites quantités d'huiles essentielles par l'alimentation et les produits ménagers.



Les huiles essentielles sont naturelles et sans danger quand elles sont utilisées correctement

Les huiles essentielles de haute qualité sont pures, puissantes, naturelles et sans danger lorsqu'elles sont utilisées correctement. Comme pour tout ce que nous mettons sur notre corps, il y a des précautions d'emploi qui nous permettent une utilisation en toute sécurité. Même des substances apparemment inoffensives comme l'eau peuvent être nocives pour le corps lorsqu'elles sont utilisées en quantités excessives – et c'est pareil pour les huiles essentielles. Tant que vous vous renseignez sur les utilisations appropriées, vous pouvez utiliser les huiles essentielles en toute sécurité et efficacement sur vous-même et avec votre famille. Tout comme vous ne permettriez pas à un enfant de manger, de boire ou de frotter quelque chose sur sa peau sans savoir ce que c'est ou ce que ça fait, la clé d'une utilisation des huiles essentielles en toute sécurité est l'éducation. Nous parlerons plus en détail des modes d'application, du dosage et autres consignes de sécurité dans le chapitre deux.

Les huiles de haute qualité sont soumises à des tests pour garantir la sécurité

Avant d'utiliser des huiles essentielles sur des enfants (ou sur vous-même), il est important de comprendre que toutes les huiles essentielles ne se valent pas. En règle générale, les huiles essentielles de haute qualité sont soumises à des séries de tests rigoureux pour garantir que le produit peut être utilisé en toute sécurité. Toutes les entreprises n'utilisent pas ces méthodes de test et de nombreux distributeurs d'huiles essentielles utilisent des charges synthétiques qui altèrent l'efficacité des huiles. C'est important d'utiliser des huiles essentielles qui ont été soigneusement produites et rigoureusement testées pour assurer votre sécurité et celle de votre famille. Par exemple, les huiles essentielles dōTERRA sont soumises à un processus de tests rigoureux où elles sont vérifiées pour détecter les contaminants, les substances potentiellement nocives et tout autre composé qui pourrait compromettre la sécurité et la qualité de l'huile. Il est important de choisir une huile essentielle de haute qualité qui a été testée et approuvée pour une utilisation en toute sécurité avant de l'utiliser avec votre famille.



Consignes de sécurité

Comme mentionné, la clé d'une utilisation sûre et réussie des huiles essentielles sur les enfants est de respecter les consignes de sécurité spéciales qui ont été établies pour les protéger contre une surexposition. Il est important de rappeler que les règles d'utilisation des huiles essentielles chez les enfants sont différentes de celles des adultes. En observant des directives spécifiques en matière de dosage, de dilution, d'application, de stockage etc, vous pouvez aider les enfants à profiter en toute sécurité et efficacement des bienfaits que les huiles essentielles ont à offrir. Voici quelques règles de base à suivre lors de l'utilisation d'huiles essentielles avec les enfants. Chacune de ces directives sera traitée plus en détail tout au long de ce chapitre.

Règles pour l'usage des huiles essentielles avec les enfants

1. Surveillez toujours les enfants pendant l'utilisation des huiles essentielles
2. Donnez toujours à un enfant de plus petites doses d'huiles essentielles que vous ne donneriez à un adulte
3. Diluez les huiles essentielles avant de les utiliser sur les enfants pour réduire le risque de sensibilité
4. Évitez les zones sensibles lors de l'application d'huile essentielle
5. Méfiez-vous de l'exposition au soleil après application topique de certaines huiles, en particulier les huiles d'agrumes
6. Les enfants ne doivent pas prendre de suppléments pour adultes sans consulter un professionnel de santé
7. Conservez toujours les huiles essentielles dans un endroit sûr, hors de portée des enfants
8. Renseignez-vous : lisez toujours les étiquettes et les recommandations du fabricant
9. Consultez le médecin de l'enfant avant d'utiliser des huiles essentielles, en particulier s'il a des problèmes de santé



Toujours surveiller les enfants lors de l'utilisation d'huiles essentielles

La consigne de sécurité la plus importante en ce qui concerne les huiles essentielles et les enfants est de s'assurer qu'ils ne les utilisent que sous la surveillance d'un adulte. Même s'ils sont habitués aux huiles essentielles et savent comment les appliquer, il est toujours préférable de superviser toute application pour assurer la sécurité. Les huiles essentielles sont extrêmement puissantes et de nombreux enfants ne comprennent pas les concepts tels que le dosage, la dilution et la sensibilité. En plus de leur enseigner comment les appliquer en toute sécurité, il est important d'être toujours présent lorsqu'ils les utilisent.

Dosage

Comme les enfants ont une plus petite masse corporelle, une peau plus fine et plus sensible et sont encore en développement, la dose d'huile essentielle doit toujours être inférieure à celle d'un adulte.

N'oubliez pas de toujours consulter un médecin en cas de problèmes de santé particuliers avant d'utiliser des huiles essentielles.

Etant donné que les huiles essentielles sont si puissantes, vous n'aurez besoin que d'une très petite quantité pour qu'elles soient efficaces. Lorsque vous en utilisez avec les enfants, commencez par de petites doses – plus petites que ce que vous utiliseriez sur vous-même – puis attendez un peu que l'enfant en ressente les effets avant d'en appliquer davantage.

Dilution

Vous pouvez avoir des inquiétudes quant à l'utilisation topique des huiles essentielles chez les enfants en raison de la sensibilité de leur peau. La meilleure façon de protéger la peau délicate d'un enfant lors de leur utilisation par voie topique est de la diluer avant l'application. Diluer l'huile essentielle dans une huile de support comme l'huile de coco fractionnée dōTERRA avant de l'appliquer sur la peau de l'enfant aidera à réduire le risque de réaction cutanée.



Test de sensibilité

C'est généralement une bonne idée de faire un test de sensibilité sur un enfant lors de l'utilisation d'une nouvelle huile, afin de s'assurer qu'elle ne provoque aucune irritation. Pour ce faire, il suffit de diluer l'huile que vous souhaitez utiliser, de l'appliquer sur un endroit peu visible (les pieds sont généralement le meilleur endroit car c'est là que la peau est la plus épaisse) et d'observer l'endroit au bout de quelques heures. Cela vous permettra de voir comment la peau de l'enfant réagit à cette huile particulière.

Eviter les zones sensibles

En plus d'un test de sensibilité, vous pouvez empêcher toute irritation en évitant l'application sur des zones sensibles. Comme mentionné précédemment, l'application d'huiles essentielles sur des enfants doit toujours être supervisée : avec de jeunes enfants, appliquez-les vous-même ; avec des enfants plus âgés, soyez présent lors de l'application.

Quand vous appliquez des huiles essentielles sur la peau des enfants, certaines zones doivent être évitées pour prévenir d'éventuelles irritations :



Les yeux



La peau autour des yeux



L'intérieur des oreilles



Une peau blessée ou endommagée



L'intérieur du nez

Toutes ces parties du corps ont une peau plus sensible et doivent être évitées lors de l'application topique d'huiles essentielles. N'oubliez pas que la peau d'un enfant est plus délicate que celle d'un adulte, donc les méthodes d'application seront toujours un peu différentes lorsqu'il s'agira d'utiliser des huiles essentielles sur des enfants.

Exposition au soleil

Certaines huiles essentielles, en particulier les huiles essentielles d'agrumes, peuvent provoquer une réaction cutanée si la peau est exposée au soleil après application. Le risque de sensibilité au soleil est particulièrement répandu chez les enfants, car ils ont tendance à passer beaucoup de temps à l'extérieur. Avant d'appliquer localement des huiles essentielles sur les enfants, il est sage de se demander combien de temps l'enfant sera exposé au soleil au cours des 12 prochaines heures et si l'huile que vous appliquez comprend ou non une mise en garde pour la sensibilité potentielle à la lumière du soleil. Comme mentionné plus haut, ce sont généralement les huiles essentielles d'agrumes qui présentent un risque ; cependant, il est recommandé de toujours lire les étiquettes pour voir si l'huile essentielle que vous utilisez est potentiellement photosensibilisante. Lorsqu'une huile essentielle ou un produit à base d'huiles essentielles contient un avertissement de sensibilité au soleil, il est préférable d'éviter la lumière du soleil et les rayons UV pendant au moins 12 heures après l'application du produit.



Compléments alimentaires à base d'huiles essentielles

Les compléments alimentaires contenant des huiles essentielles peuvent être extrêmement bénéfiques pour les adultes. Cependant, les enfants ne doivent pas prendre de compléments pour adultes à moins que le produit n'ait été désigné comme étant sans danger pour les enfants. Heureusement, il existe de nombreux compléments d'huiles essentielles (y compris les produits dōTERRA) spécialement conçus pour les enfants. Ils peuvent profiter de leurs bienfaits et peuvent toujours prendre des suppléments pour adultes lorsqu'ils sont désignés comme sûrs pour toute la famille. Avant de leur donner un supplément d'huiles essentielles, lisez toutes les étiquettes ou instructions pour s'assurer qu'il convient aux enfants. Il est toujours sage de consulter votre professionnel de santé si vous avez des questions sur l'administration de suppléments de quelque nature que ce soit aux enfants.

Stockage des huiles essentielles

L'un des meilleurs moyens de s'assurer de l'utilisation des huiles essentielles en toute sécurité est de toujours stocker vos huiles essentielles et vos produits à base d'huiles essentielles hors de portée des enfants. Les enfants ignorent à quel point les huiles essentielles sont puissantes, et à quel point il est important de suivre les directives de dosage. En gardant votre collection d'huiles essentielles dans un endroit inaccessible aux enfants, vous contribuerez à assurer leur sécurité.

Les huiles essentielles ne doivent pas être stockées à la lumière directe du soleil ou dans un endroit où elles seront exposées à la chaleur, car cela peut endommager leur profil chimique délicat et même nuire à leurs bienfaits. Assurez-vous toujours que les diffuseurs d'huiles essentielles sont placés dans un endroit sûr où les enfants ne seront pas surexposés et ne pourront pas atteindre le diffuseur. Bien qu'il puisse sembler pratique de garder les huiles essentielles à l'air libre, un stockage approprié est un élément clé pour utiliser avec succès et en toute sécurité les huiles essentielles dans une maison avec des enfants.

De nombreuses bouteilles d'huiles essentielles sont livrées avec un réducteur d'orifice qui permet de ne libérer qu'une petite quantité d'huile à la fois. Vous pouvez retirer ce couvercle supplémentaire pour faciliter le versement ou la diffusion des huiles essentielles. Bien qu'il soit tentant de laisser ce couvercle ouvert pour plus de commodité, il est préférable de s'assurer que le réducteur d'orifice est en place lors du stockage de vos huiles essentielles. Cela aide à limiter la quantité d'huiles essentielles qu'un enfant peut obtenir s'il trouve une bouteille.



Intruisez-vous

Comme pour tout ce que vous donneriez à un enfant – nourriture, médicaments, traitements, produits topiques, etc. – la meilleure façon d'utiliser en toute sécurité les huiles essentielles sur ou autour des enfants est de vous éduquer. Si vous débutez avec les huiles essentielles, renseignez-vous sur leur fonctionnement, les meilleures pratiques et les consignes de sécurité. Une fois que vous aurez appris à utiliser vous-même correctement les huiles essentielles, vous serez mieux armé pour partager les bienfaits des huiles essentielles avec toute votre famille, y compris les enfants.

Bien qu'apprendre et se tenir au courant des méthodes d'application sûres des huiles essentielles soit un élément majeur de la protection des enfants, il est également important de toujours lire attentivement les avertissements, les étiquettes, les mises en garde et les instructions avant d'en utiliser avec des enfants. En combinant vos connaissances sur les huiles essentielles avec les consignes de sécurité, vous pouvez créer une expérience sûre et agréable.

Consultez un professionnel de santé

Consulter un professionnel de santé avant d'utiliser des huiles essentielles est une consigne de sécurité qui s'applique aux adultes et aux enfants. Cette règle est encore plus importante s'il existe des problèmes de santé spécifiques. Chaque personne a des antécédents médicaux différents et des conditions de santé spécifiques qui peuvent modifier la façon dont vous devrez utiliser les huiles essentielles. En consultant le médecin de l'enfant auparavant, vous pourrez vous préparer à toute condition particulière susceptible de modifier la façon dont vous utilisez les huiles essentielles dans votre maison.

En suivant ces consignes générales de sécurité ou les suggestions de votre médecin, vous pouvez profiter de l'utilisation en toute sécurité des huiles essentielles avec les enfants. N'oubliez pas qu'en tant qu'adulte, vous leur donnez l'exemple en ce qui concerne l'utilisation sûre et appropriée des huiles essentielles à la maison.



Utilisations et applications

Maintenant que vous savez que les huiles essentielles sont sans danger pour les enfants et que vous vous êtes renseigné sur les consignes de sécurité, il est temps de découvrir certaines des meilleures méthodes d'application pour les enfants. Bien que les enfants puissent profiter des huiles essentielles de la même manière que les adultes (avec une dilution et un dosage appropriés), il existe de nombreuses méthodes d'utilisation qui sont propres aux enfants. Voici quelques-unes de leurs principales utilisations pour les enfants et les familles :



Arborvitae

Avant de passer du temps à l'extérieur, diluez l'huile essentielle d'Arborvitae et appliquez-la sur les poignets et les chevilles pour plus de motivation.



Basilic

Quand une recette nécessite l'utilisation de basilic séché, essayez plutôt d'utiliser de l'huile essentielle de basilic. En ajoutant simplement une goutte d'huile essentielle de basilic à votre repas, vous pouvez créer un chef-d'œuvre culinaire savoureux et rafraîchissant.



Genévrier de Virginie

Cette huile essentielle a des propriétés relaxantes qui peuvent apaiser le corps et l'esprit. Pour un sentiment de paix après un mauvais rêve, diluez le genévrier de Virginie et appliquez sous les pieds.



Cannelle de Ceylan

Pendant la routine du coucher, diluez une goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan dans 60 ml d'eau et utilisez en gargarisme pour vous rincer la bouche.





Sauge sclarée

Avant que votre enfant n'aille au lit, mettez une goutte d'huile essentielle de sauge sclarée sur sa taie d'oreiller pour l'aider à se préparer à une nuit de sommeil reposante.



Clou de girofle

Le clou de girofle est largement utilisé pour aromatiser les préparations dentaires, les bonbons et chewing-gums. Ajoutez une goutte au dentifrice pour une touche chaude et épicée.



Copaiba

Que votre enfant joue au foot, au rugby, au basket, fasse de la natation ou tout autre sport, appliquez du copaiba dilué pour un massage apaisant.



dōTERRA Air™

Pour dégager les voies respiratoires de votre enfant, diluez le mélange d'huiles essentielles dōTERRA Air™ et massez le sur sa poitrine. En respirant profondément, votre enfant profitera de ses vapeurs vivifiantes.



Eucalyptus

Que votre enfant pratique le football, le tennis, le hockey ou tout autre sport, vous pouvez éloigner l'odeur désagréable de son équipement de sport en versant quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus sur un coton et en le mettant dans son sac.



Encens

Après une journée aventureuse, diluez quelques gouttes d'encens et massez sur les mains et les pieds. Ce massage procurera un effet apaisant et réchauffant pour aider tout enfant à être prêt pour une autre journée active.



Baie de genièvre

Si vous avez un adolescent aux prises avec des imperfections cutanées, ajoutez une goutte d'huile essentielle de baies de genévrier à son nettoyant pour le visage ou à sa crème hydratante pour améliorer l'apparence de sa peau.



Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.



Lavande

Ajoutez de l'huile essentielle de lavande au bain* de votre enfant, ou diluez et massez sur l'abdomen de votre tout-petit pour le calmer et l'apaiser.



Citron

Comme alternative aux jus sucrés ou aux sodas, ajoutez une goutte d'huile essentielle de citron dans un verre d'eau pour une boisson fraîche et savoureuse. Cela peut se faire aussi avec du citron vert, du pamplemousse, de l'orange ou d'autres huiles essentielles.



Marjolaine

Exploitez les propriétés apaisantes de la marjolaine en appliquant son huile essentielle diluée sous les pieds d'un enfant difficile avant sa sieste.



Menthe poivrée

Lorsque votre enfant se sent surchauffé, ajoutez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée à une compresse d'eau froide ou à un bain de pieds froid pour l'aider à se rafraîchir.



Bois de santal

Aidez à promouvoir la relaxation et à améliorer l'humeur de votre enfant en ajoutant une goutte d'huile de bois de santal (indienne ou hawaïenne) au bain* du soir de votre enfant.



Arbre à Thé

Pour apaiser les irritations cutanées occasionnelles, diluez de l'huile essentielle de tea tree et appliquez sur les parties affectées de votre enfant.



Vétiver

Lorsque votre enfant a une journée difficile, diluez l'huile essentielle de vétiver et appliquez-la sur la nuque et la plante des pieds de l'enfant pour favoriser le calme.



ZenGest™

Avant de prendre l'avion ou de partir en voyage, ajoutez une goutte du mélange d'huiles essentielles ZenGest™ à l'eau pour un soutien pratique.

Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.

*Toujours diluer les huiles essentielles avant de les ajouter à l'eau de votre bain pour éviter toute irritation.



Aider les enfants à utiliser les huiles essentielles

Ce n'est pas un secret que les enfants peuvent être difficiles. Qu'un enfant soit particulier sur les goûts, les odeurs ou les routines, cette rigidité peut l'empêcher de profiter des bienfaits des huiles essentielles de la même manière que les adultes. Il existe des moyens amusants d'aider vos enfants à profiter des huiles essentielles, quelles que soient leurs préférences personnelles.



Cuisiner avec les huiles essentielles

Si un enfant est sélectif en matière de goût, de texture ou d'odeurs, vous pouvez toujours ajouter des huiles essentielles à ses aliments, boissons et friandises préférés pour l'aider à ressentir certains bienfaits. Les huiles essentielles ajoutent de la saveur aux boissons, aux gâteaux, aux aliments du petit déjeuner etc, et la plupart du temps, ils ne remarqueront même pas la différence. N'oubliez pas que les huiles essentielles sont puissantes, il en faut donc très peu pour ajouter une explosion de saveur. Vous pouvez utiliser un cure-dent pour commencer et en ajouter au fur et à mesure.

Smoothies

Vous pouvez simplement ajouter une goutte d'une huile essentielle approuvée pour un usage interne dans vos smoothies ou boissons préférés. Le citron et la mandarine sont d'excellentes options pour les smoothies et ajoutent également des saveurs délicieusement fraîches à vos yaourts.

Pâtisseries

Les huiles essentielles peuvent ajouter de la saveur à votre recette préférée de biscuits, de brownies ou de pain. Ajoutez de la menthe poivrée à la pâte de vos brownies, du citron vert aux biscuits au sucre ou du romarin à vos petits pains faits maison.

Trempettes et sauces

Vous pouvez facilement ajouter une goutte d'huile essentielle à du hummus, de la sauce ou à votre trempette préférée pour plus de saveur. C'est parfait pour accompagner le goûter après l'école ! La feuille ou la graine de coriandre ou encore le poivre noir apportent une touche délicieuse en fonction de la collation.



Cette recette de brownies aux haricots noirs et à l'huile essentielle de menthe poivrée est l'exemple parfait d'une façon amusante d'utiliser les huiles essentielles en cuisine pour les enfants :

Brownies aux haricots noirs et à la menthe poivrée dōTERRA

Ingrédients

1 boîte (400 g) de haricots noirs égouttés et rincés.
2 gros œufs.
25 g de cacao en poudre.
225 g de miel.
70 g d'huile de coco.
1/2 cuillère à café de levure chimique.
Pincée de sel.
4 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée**.
120 g de pépites de chocolat.

Préparation

1. Préchauffer le four à 175°C.
2. Mettre tous les ingrédients, à l'exception des pépites de chocolat, dans un blender et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Verser la pâte dans un grand bol et incorporer 80 g de pépites de chocolat.
4. Verser dans un moule graissé de 20 X 20 cm et garnir de 40 g de pépites de chocolat.
5. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.



Pour un petit déjeuner simple et sain, essayez ce smoothie aux fruits tropicaux pour vos enfants :

Smoothie tropical sauvage à l'huile essentielle de mandarine

Ingrédients

5 gouttes d'huile essentielle de **mandarine**.
145 g de fraises surgelées.
165 g de mangue surgelée.
375 ml de jus d'ananas.

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un blender.
2. Versez et dégustez.



Bricolage avec les huiles essentielles

Une autre façon d'utiliser les huiles essentielles avec vos enfants est de faire preuve de créativité avec des projets à faire soi-même avec les huiles essentielles à la maison. Vous pouvez utiliser les huiles essentielles pour le bricolage, pour créer des bijoux aromatiques, à l'heure du bain, etc.

Ces bombes de bain confettis aux huiles essentielles permettent à vos enfants de profiter de manière ludique des bienfaits des huiles essentielles à l'heure du bain :

Bombes de bain confettis aux huiles essentielles dōTERRA

Ingrédients

180 g de bicarbonate de soude.

60 g de farine de maïs.

250 g d'acide citrique.

120 ml d'**huile de coco fractionnée dōTERRA**.

10 gouttes de l'huile essentielle de votre choix.

Confettis (ou paillettes).

Colorant alimentaire.

Moule en silicone.

Préparation

1. Mettez l'acide citrique, le bicarbonate de soude, la farine de maïs et l'huile de coco fractionnée dans un bol. (NB : on trouve de l'acide citrique dans la plupart des supermarchés)
2. Ajoutez l'huile essentielle de votre choix. Les huiles comme la **lavande**, la **sauge sclarée** et les mélanges dōTERRA comme **Citrus Bliss™** ou **dōTERRA Serenity™** fonctionnent bien.
3. Bien mélanger jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme. Elle doit avoir la consistance d'un sable légèrement humide et doit tenir ensemble lorsqu'elle est pressée. Si le mélange est trop humide, ajoutez du bicarbonate de soude et de la maïzena.
4. Ajoutez le colorant alimentaire et mélangez jusqu'à ce que la couleur soit uniformément répartie.
5. Pressez fermement le mélange dans le moule en silicone et saupoudrez le dessus avec vos pépites de fête préférées (confettis ou autres). Laissez sécher 24 heures avant de démouler. (Si vous n'avez pas de moule en silicone, les moules à cupcakes fonctionneront également).

Et les bombes de bain sont prêtes à l'emploi !
Il suffit d'en déposer une dans le bain et de la laisser se dissoudre complètement.

Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.



Rendez les moments de jeu encore plus amusants avec cette pâte à modeler aux huiles essentielles :

Pâte à modeler aux huiles essentielles

Ingrédients

240 g de farine.

250 ml d'eau colorée.

270 g de sel.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

1 cuillère à café de crème de tartre.

5 gouttes de l'huile essentielle de votre choix.

Colorant alimentaire (optionnel).

Papier sulfurisé.

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des huiles essentielles, dans une grande casserole et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Une fois mélangé, mettre sur feu moyen. À l'aide d'une spatule, continuer à mélanger les ingrédients jusqu'à ce qu'ils forment une boule. (NB : ne faites pas trop cuire car cela ferait sécher la pâte)
3. Retirer du feu et laisser refroidir sur du papier sulfurisé.
4. Une fois refroidi, ajoutez cinq gouttes de votre huile essentielle préférée et, si vous le souhaitez, du colorant alimentaire, puis pétrissez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Vous avez terminé ! Se conserve plusieurs mois dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.



Grossesse et huiles essentielles

Les gens demandent souvent s'il est possible d'utiliser des huiles essentielles pendant la grossesse en toute sécurité.

Bien que nous nous appuyions sur l'historique d'une utilisation sûre pour décider quelles huiles peuvent être utilisées pendant la grossesse, il y a des directives importantes à prendre en compte avant un tel usage. En raison de la puissance des huiles essentielles, vous devriez toujours prendre en compte votre état de santé personnel avant d'en utiliser à quelque titre que ce soit – cela est particulièrement vrai pendant la grossesse.

Tout comme il est sage de modifier la façon d'utiliser les huiles essentielles avec les enfants, il en est de même lors de leur utilisation pendant la grossesse, l'allaitement ou d'autres circonstances particulières.

Utiliser les huiles essentielles pendant la grossesse et l'allaitement

Les huiles essentielles peuvent aider à maintenir une routine corporelle saine, apaiser les sensations d'inconfort, et plus encore. En raison de leurs puissants bienfaits, les huiles essentielles sont utiles et efficaces à chaque étape de la vie, même pendant la grossesse. En suivant les consignes de sécurité appropriées, vous pouvez les utiliser en toute confiance pendant cette période.

Pendant la grossesse, le corps subit beaucoup de changements. Ceux-ci entraînent souvent des sensations d'inconfort et de sensibilité dans tout le corps. Bien que chaque grossesse soit un peu différente, l'objectif est de soutenir le bon fonctionnement de tout le corps. En plus d'une bonne nutrition et d'exercices réguliers, les huiles essentielles peuvent être utilisées pendant la grossesse pour apporter un soutien.



Parlez-en avec votre médecin

Même si vous avez déjà utilisé des huiles essentielles sans incident, vous devez toujours informer votre médecin de toute huile essentielle que vous prévoyez d'utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Votre médecin vous connaît, connaît vos problèmes de santé spécifiques et l'état de votre grossesse.

Par conséquent, il doit être au courant de tous les produits à base d'huiles essentielles, y compris les cosmétiques et les compléments alimentaires que vous prévoyez d'utiliser pendant la grossesse.

Comme chaque grossesse est différente, votre médecin est le mieux à même d'établir un plan de traitement et de déterminer quelles huiles essentielles sont les meilleures à utiliser pendant la grossesse pour chaque individu. Il peut vous donner une bonne idée de ce qu'il faut éviter pendant la grossesse et de toute autre mesure de sécurité que vous devriez prendre en fonction de votre santé personnelle et de celle de votre bébé en pleine croissance.

En raison de la question éthique des tests sur des femmes enceintes et leurs fœtus, peu d'études cliniques portent sur la sécurité des huiles essentielles pendant la grossesse. Cependant, nous pouvons nous fier à une historique d'utilisation sûre pour déterminer quelles huiles essentielles utiliser pendant cette période.

Autres consignes de sécurité

Comme mentionné plus haut, il n'est pas rare que les femmes enceintes ressentent une sensibilité accrue aux huiles essentielles. Vous pourriez envisager d'adapter la quantité d'huile que vous utilisez ou les méthodes d'application pour vous aider en cas de sensibilité.

Il est également important de se rappeler que toutes les huiles essentielles ne se valent pas. Il est crucial que vous utilisiez des huiles essentielles pures pendant la grossesse – il les faut exemptes de falsification ou de contamination. Lorsqu'elles sont utilisées de manière appropriée, ces huiles essentielles de haute qualité sont une option sûre pendant la grossesse.



Quelles sont les huiles essentielles qu'on peut utiliser en toute sécurité pendant la grossesse ?

Une fois que vous en avez parlé à votre médecin, vous pouvez commencer à utiliser les huiles essentielles pendant la grossesse en toute sécurité. Voici quelques façons de les utiliser :

Huiles essentielles pour les nausées matinales occasionnelles

- Les huiles essentielles de **menthe poivrée** et de **cardamome** peuvent atténuer les inconforts gastriques lorsqu'elles sont prises dans une gélule végétale ou dans de l'eau.
- L'huile essentielle de **menthe verte** offre bon nombre des mêmes avantages que l'huile de menthe poivrée, mais constitue une option plus douce pour soulager la sensibilité ou les maux d'estomac qui surviennent pendant la grossesse.
- Le mélange de soutien **ZenGest™** combine les huiles essentielles de gingembre, de menthe poivrée, de carvi et de fenouil et est bénéfique pour les maux d'estomac.
 - Les comprimés à croquer **DigestTab™** sont des comprimés de carbonate de calcium infusés avec le mélange ZenGest qui peuvent être pris en cas de besoin ou comme complément quotidien.

Huiles essentielles et massage pour mal de dos

Masser des mélanges d'huiles essentielles apaisantes sur le bas du dos peut être utile en cas d'inconfort du dos. En cas d'inconfort dans les jambes ou les pieds, appliquer le mélange de massage **AromaTouch™** sur les membres inférieurs peut aider ces zones à problèmes.

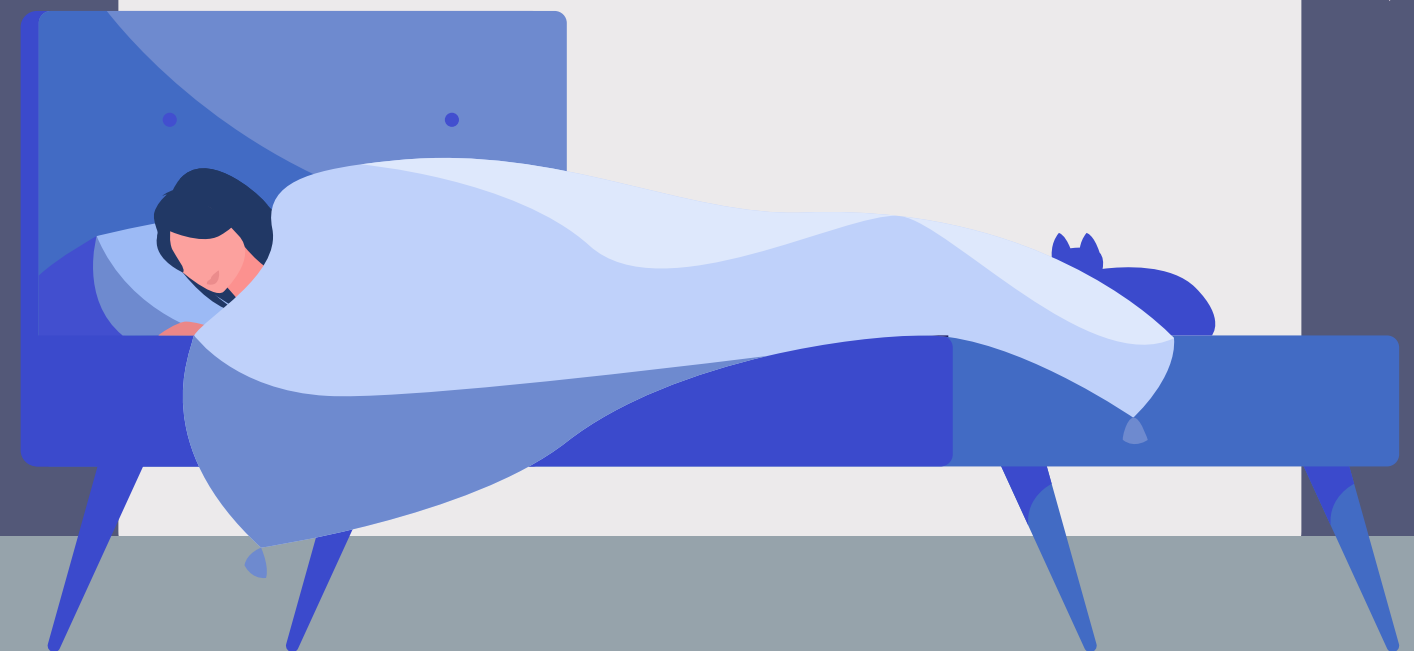


Huiles essentielles pour un meilleur sommeil

Un bon sommeil et un bon repos sont d'une importance primordiale pendant la grossesse. L'incorporation d'huiles essentielles apaisantes comme la **camomille romaine**, la **sauge sclarée**, la **lavande** et le **bois de santal** dans votre routine du coucher favorise une sensation de calme et peut créer une atmosphère idéale pour passer une bonne nuit de repos.

Pour un sommeil réparateur pendant la grossesse, essayez les suggestions suivantes :

- Déposez quelques gouttes d'huile essentielle sur vos couvertures ou vos oreillers la nuit.
- Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle sur le tissu extérieur d'un coussin chauffant et placez-le sur le cou ou le dos pour un confort réchauffant.
- Mettez une à deux gouttes d'huile essentielle dans une tasse d'eau chaude avec du miel pour un thé relaxant qui vous aidera à vous détendre au coucher.*



Huiles essentielles pour une peau saine

Le corps d'une femme enceinte est en constante évolution, et cela comprend des changements au niveau de la peau. Alors que le corps travaille pour suivre la croissance du fœtus, la peau peut souvent devenir étirée et tendue. Un autre problème que de nombreuses femmes rencontrent pendant la grossesse est une augmentation de la production de sébum. Heureusement, de nombreuses huiles essentielles peuvent aider à réduire l'apparence de la peau grasse, l'apparence des imperfections et à embellir la peau.

Intégrez ces huiles dans votre routine de soins de la peau pendant la grossesse :

- **Encens**
- **Pamplemousse**
- **Hélichryse**

N'oubliez pas d'éviter la lumière directe du soleil ou les rayons UV pendant au moins 12 heures après avoir utilisé des huiles essentielles d'agrumes sur la peau.

Utilisation des huiles essentielles pendant le travail et l'accouchement

Comme les huiles essentielles favorisent un environnement exaltant et apaisant, elles peuvent être extrêmement utiles pendant le travail et l'accouchement. Vous pouvez les utiliser pour créer une expérience plus agréable ou positive.

- Utilisez des huiles essentielles de **poivre noir** et de **basilic** diluées avec de l'huile de coco fractionnée sur le bas du dos pour soulager l'inconfort pendant le travail.
- Mélangez **dōTERRA Balance™** et l'huile essentielle **d'orange douce** pour un mélange particulièrement efficace lors de l'accouchement, car il va aider à créer une atmosphère d'ancrage et positive.
- Essayez d'utiliser le mélange **AromaTouch™** localement pour des effets réconfortants et relaxants. Ce mélange est particulièrement utile pour apaiser les zones de tension lorsqu'il est appliqué sur le dos et les épaules.
- L'huile essentielle de **sauge sclarée** peut être utilisée pour créer une atmosphère apaisante, ce qui est utile lorsque les contractions deviennent intenses. Envisagez de mélanger la sauge sclarée avec d'autres huiles essentielles apaisantes comme la **lavande** ou le **géranium**.



Peut-on utiliser des huiles essentielles pendant l'allaitement en toute sécurité ?

Le corps change considérablement pendant la grossesse, et ces changements ne s'arrêtent pas à la naissance du bébé. Votre corps continuera de changer à mesure que vous vous adaptez à la vie post-partum. Tout comme vous devriez discuter de l'utilisation des huiles essentielles avec votre médecin avant de les utiliser pendant la grossesse, il faudra également consulter votre médecin lorsque vous commencerez à allaiter.

Votre médecin de famille est vraiment la meilleure source de conseils en ce qui concerne votre corps, votre bébé et toute préoccupation particulière que vous pourriez avoir. Tout comme vous consulteriez votre médecin avant d'utiliser de nouveaux produits pendant l'allaitement, il est important de discuter de votre utilisation d'huiles essentielles avec votre professionnel de santé lorsque vous devenez une mère qui allaite.

Comme la grossesse, l'allaitement est très contraignant pour le corps de la mère. Lors de l'allaitement, l'objectif est de maintenir un corps fort et sain qui soutiendra un nouveau-né. Avec l'aide de votre médecin, vous pouvez utiliser des huiles essentielles et produits connexes qui soutiennent l'ensemble du corps et votre bien-être général.

Consultez les étiquettes pour les ingrédients, les instructions et précautions d'emploi.



Aidez les enfants à profiter des bienfaits des huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent être appréciées par tout le monde. En adaptant les méthodes d'application et en respectant les précautions de sécurité, vous pouvez partager vos produits préférés avec les enfants et les regarder profiter des bienfaits que vous aimez et sur lesquels vous comptez tant.

En vous éduquant, vous préparez la voie pour que vous et vos enfants viviez des expériences positives avec les huiles essentielles, maintenant et dans le futur. Montrez l'exemple d'une utilisation responsable et efficace à la maison afin que les enfants puissent aimer et bénéficier des huiles essentielles.





Toutes les informations sont correctes au moment de la production.