

HE	sucré	salé	boisson	Public					Utilisations
aneth		X		 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	digestion, bronchite
angélique	X			 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	digestion, calmante, angoisse, anxiété, dépendance au tabac ou à l'alcool, anxiolytique
basilic	X	X	X	 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	digestion, ballonnement, flatulences, hyperacidité
bergamote	X			 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	calmante, bien-être, insomnies,
cannelle	X			 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	anti-infectieuse (respiratoire, intestinale, digestive, urinaire, gynécologique)
cardamome	X	X	X	 Femmes enceintes & allaitantes	 Adultes et Ados	 Enfants - de 6 ans	 Nourissons de - de 3 mois	 Femmes enceintes de - de 3 mois	digestion, aérophagie, constipation
carvi		X		 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	digestion, aérophagie, expectorante (bronchite)
citron	X	X	X	 Adultes et Ados	 Enfants - de 6 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Bébés - de 3 ans	anti-infectieuse, brûle graisses, nausées

citronnelle de java		X							anti-inflammatoire, répulsive (moustique) ATTENTION : à mélanger avec un corps gras ou sucré
clou de girofle		X							antalgique, anti-infectieuse ATTENTION : à mélanger avec un corps gras ou sucré
coriandre	X		X						maux de ventre, digestion, fatigue
curcuma		X							troubles digestifs ATTENTION : à mélanger avec un corps gras ou sucré
estragon		X							asthme, hoquet, règles douloureuses
fenouil		X	X						stimulation de l'allaitement, troubles digestifs SI ALLAITEMENT : demander l'avis et l'accord d'un médecin
géranium rosat	X								inflammations, rides, dermatose, contrôle de la glycémie
gingembre	X		X						constipation, digestion, libido, tonus capillaire

laurier noble		X							aphtes, micoses, stress, confiance en soi, concentration, expectoration
lavande	X	X	X						agitation, démangeaison, migraines, cicatrisation, calmante
mandarine	X	X	X						chagrin, angoisse, sédative, digestive
marjolaine à coquilles		X	X						insomnies, douleurs d'origine nerveuse, calmante, anxiolytique
mélisse	X	X							crise de stress, insomnie, anti-inflammatoire, hypotensive
menthe des champs		X	X						haleine, sinusite, concentration, antalgique, anesthésiante
menthe poivrée	X	X	X						douleurs, migraines, digestion difficile, nausées, vomissements, fatigue, lendemain de soirée trop arrosée
menthe verte	X	X	X						troubles digestifs, expectorante
orange douce	X		X						stress, relaxation, calmante, sédative, digestive

petit grain bigarade	X		 Adultes et Ados	 Enfants - de 6 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Bébés - de 3 ans	stress, angoisse, déprime, instabilité émotionnelle,
pamplemousse	X	X	 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	peau grasse, cheveux gras, chute capillaire, désinfectant aérien ATTENTION : ne pas utiliser avec l'HE de lavande vraie
poivre noir		X	 Adultes et Ados	 Enfants - de 6 ans	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	caries, fatigue, hypotension, aphrodisiaque, antalgique ATTENTION : à mélanger avec un corps gras ou sucré
pruche		X	 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	grippe, maladie de la sphère ORL, antiseptique respiratoire et urinaire ATTENTION : à mélanger avec un corps gras ou sucré
romarin à cinéole		X	 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	engorgement bronchique, expectorant, antifongique ATTENTION : à mélanger avec un corps gras ou sucré
romarin à verbénone		X	 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	cholestérol, hépatite, psoriasis,
sarriette des montagnes		X	 Adultes et Ados	 Femmes enceintes de - de 3 mois	 Enfants - de 6 ans	 Bébés - de 3 ans	 Femmes enceintes & allaitantes	infection urinaire, cystite, verrue, antidiarrhéique ATTENTION : à mélanger avec un corps gras ou sucré

sauge sclarée	X	X						règles irrégulières, bouffées de chaleur, sécheresse intime, calmante et relaxante
thym à linalol	X							mal de gorge, infection ORL, fatigue, antivirale
thym à thujanol	X							frilosité, mycose, problèmes bucco-dentaires, angine, épuisement physique et psychique, troubles hépatiques
verveine exotique	X	X						déprime, inflammation, calmante, antalgique
verveine odorante	X							dépression favorise le sommeil, sédative, anti-inflammatoire ATTENTION : à mélanger avec un corps gras ou sucré
ylang ylang	X							aphrodisiaque, chute des cheveux, hypertension, calmante ATTENTION : à mélanger avec un corps gras ou sucré