

LES HUILES ESSENTIELLES POUR LES FEMMES ENCEINTES



Nous entendons si souvent "jamais d'huiles essentielles pour les femmes enceintes"... Cette phrase se doit vraiment d'être nuancée. L'aromathérapie peut en effet se révéler dangereuse pendant la grossesse, cette période si particulière de la vie de nombreuses femmes. Et il est d'ailleurs fortement déconseillé d'utiliser des huiles essentielles avant les trois premiers mois révolus de la grossesse, tout simplement pour ne pas empoisonner le fœtus. Mais cette période terminée, les huiles essentielles peuvent devenir vos meilleures amies et, si elles sont utilisées avec bon sens et parcimonie, vous permettront même de passer une grossesse des plus agréables.

• Précautions générales d'utilisation des huiles essentielles pendant la grossesse

La grossesse est pleine d'émotion et d'interrogations, et vous devez plus que jamais faire attention à votre santé, votre moral et votre bien-être. Pendant cette période, prenez soin de votre corps, et de celui du bébé que vous attendez, avec les bienfaits des huiles essentielles. Mais attention, certaines précautions sont à ne pas négliger :

En cas de problèmes impliquant une fièvre (grippe, otite, angine, bronchite si accompagnée de fièvre), en cas d'infection urinaire, de céphalées intenses, ou persistantes ou inhabituelles, de douleurs abdominales, ou de vomissements répétés, consultez immédiatement votre médecin traitant pour éliminer une urgence,

- N'utilisez pas d'huiles essentielles pendant les 3 premiers mois de la grossesse sauf avis contraire de votre médecin, la prudence est la règle,
- N'utilisez pas d'huiles essentielles riches en cétones pendant toute la période de la grossesse par voie orale, sans un avis médical,
- Privilégiez la voie cutanée, limitée alors au traitement local et momentané, en évitant la ceinture abdominale et les zones proches du bébé,
- Référez-vous aux fiches techniques, données avec chaque huile essentielle pour respecter les conseils d'utilisations spécifiques de chacune d'entre elles,
- N'appliquez pas d'huiles essentielles sur votre peau avant une exposition au soleil.

Ces huiles essentielles sont faites pour vous, à partir du 4ème mois de grossesse, **sans avis médical particulier** :

Camomille romaine – Cardamome – Citron - Eucalyptus citronné - Eucalyptus radiata - Inule odorante - Laurier noble - Lavande vraie - Lavande fine - Lavandin super - Mandrivasarotra - Mandarine verte - Marjolaine à coquilles – Néroli - Petit grain bigarade - Tea tree - Thym à Thujanol - Verveine odorante.

Ces huiles sont utilisables à partir du 4ème mois de grossesse, **mais seulement avec un avis médical** :

Basilic - Camomille matricaire – Ciste - Cyprès de Provence - Epinette noire - Gaulthérie couchée ou odorante - Géranium rosat – Gingembre - Lavande aspic - Lentisque pistachier - Menthe des champs – Niaouli - Romarin à verbénone - Tanaisie annuelle - Thym à feuilles de sarriette.

Certaines de nos huiles essentielles sont **interdites** en ingestion et par voie cutanée **pendant toute la grossesse** :

Ajowan – Aneth – Angélique – Bergamote - Bergamote sans Bergaptène – Cade – Cajeput - Camomille sauvage – Cannelle – Carvi - Cèdre de l'Atlas - Citronnelle de java – Girofle clou – Combava - Coriandre graines - Criste marine – Curcuma – Encens – Estragon - Eucalyptus globulus - Eucalyptus smithii - Fenouil doux – galbanum – génévrier - Immortelle de Madagascar – Immortelle italienne – Khella - Lavandula Stoechas - Lédon du groenland – Lemongrass – Livèche - Marjolaine sylvestre – Mélisse - Menthe Poivrée - Menthe verte – Muscade - Myrte verte

- Myrte rouge - Myrte citronnée - Nard de l'Himalaya - Orange douce - Origan compact - Origan vert - Origan d'Espagne - Palmarosa - Pamplemousse - Patchouli - Pin douglas - Pin Sylvestre - Poivre noir - Pruche - Romarin à camphre - Romarin à cinéole - Sapin de Sibérie - Sapin baumier - Sarriette des Montagnes - Sauge à feuilles de lavande - Sauge sclarée - Térébenthine - Thym à linalol - Thym à thymol - Verge d'or - Verveine exotique - Vétiver.

Herboristerie Bardou™
Maison fondée en 1936

