

La diffusion des huiles essentielles



En aromathérapie, la diffusion est la voie royale dès qu'il s'agit d'assainir une pièce, un local, pour gérer son stress et ses émotions (olfactothérapie), pour améliorer son sommeil, ou en soutien des affections respiratoires et ORL. C'est aussi une manière de vous offrir un moment agréable pour changer d'atmosphère à l'aide des odeurs qui vous plaisent le plus.



Le saviez-vous ? Certaines huiles sont interdites à la diffusion, ou diffusables sur conditions car trop caustiques ou irritantes. En voici une liste presque complète (source : Compagnie des sens)

Interdites à la Diffusion

Achillée
Millefeuille
Ajowan
Aneth
Cade

Curcuma
Fenouil Doux
Gaulthéries
Hélichryse
Italienne

Lavande maritime
(Stoechas)
Lédon du
Groenland
Millepertuis

Romarin Camphre /
verbénone / ABV
Sauge à feuilles de
lavande
Tanaïse Annuelle

Diffusables si fortement dilués (10% max dans d'autres HE)

15 min/jr maximum, hors présence

Angélique Basilic Bay Saint Thomas Cannelles	Clou de Girofle Inule Odorante Menthes Myrrhe	Nard de l'Himalaya Néroli Origans Sarriette des Montagnes	Thym à Linalol Thym à Thymol Ylang Ylang
---	--	--	--

Diffusables faiblement dilués (20 à 30%) 1h/jr maximum, hors présence

Baies Roses Cajeput (<80%) Camomille Matricaire Combava	Eucalyptus Globulus Eucalyptus Radiata Galbanum Genévrier Lavande Aspic	Myrte Citronnée Rhododendron Térébenthine Thym à feuilles de Sarriette	Verveine Exotique (<60%) Verveine Odorante Vétiver
---	---	--	--

Diffusables pures

1h/jr maximum, présenteielle

Basilic à Linalol Bergamote Bois de Hô Camomille Romaine Camomille Sauvage Cardamome Carvi Cèdre de l'Atlas Ciste Citron Citronnelles Clémentine Coriandre Graines Criste Marine Cyprés Encens Oliban	Epicéa Epinette Noire Estragon Eucalyptus Citronné Eucalyptus Smithii Géranium Rosat Gingembre Hélichryse de Madagascar Katrafay Khella Laurier Noble Lavande Fine Lavande Vraie Lavandin Super Lemongrass Lentisque Pistachier	Livèche Mandarines Manuka Marjolaine à Coquilles Marjolaine Sylvestre Mélisse Menthe Citronnée Muscade Myrtes Niaouli Palmarosa Pamplemousse Patchouli Petit Grain Bigarade	Petit Grain Clémentinier Pin Douglas Pin Sylvestre Pruche Poivre Noir Ravintsara Ravensare Romarin à Cinéole Rose de Damas Sapin Baumier Sapin Blanc Saro Sauge Sclarée Tea Tree Thym à Thujanol Verge d'Or
---	---	---	---