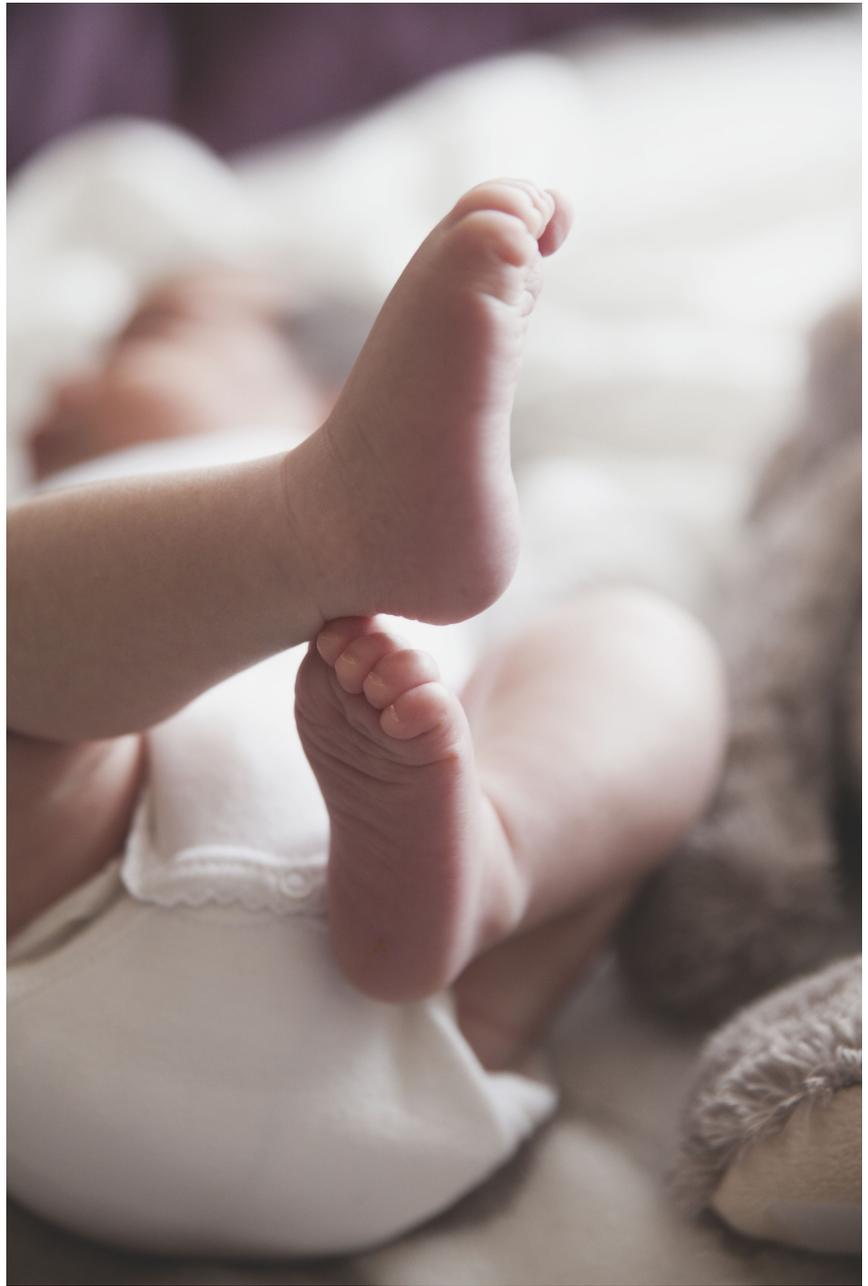


Ebook



*Les huiles essentielles
pour la grossesse et
l'allaitement*

Table des matières

01

CHAPITRE 1

COMPRENDRE LES HUILES ESSENTIELLES

02

CHAPITRE 2

LES HUILES ESSENTIELLES À ÉVITER
PENDANT LA GROSSESSE

03

CHAPITRE 3

LES HUILES ESSENTIELLES SÛRES
PENDANT LA GROSSESSE

04

CHAPITRE 4

SOULAGER LES MAUX DE GROSSESSE
AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

05

CHAPITRE 5

L'ACCOUCHEMENT ET LES HUILES
ESSENTIELLES

06

CHAPITRE 6

LES HUILES ESSENTIELLES ET
L'ALLAITEMENT

07

CHAPITRE 7

LA SÉCURITÉ ET LES PRÉCAUTIONS

08

CHAPITRE 8

*TÉMOIGNAGES DE FEMMES ENCEINTES ET
ALLAITANTES*

09

CHAPITRE 9

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

COMPRENDRE LES HUILES ESSENTIELLES

QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

De nombreuses plantes renferment, dans leurs racines, leurs graines, leurs fleurs, leurs fruits ou leur écorce, des composés chimiques très puissants et concentrés. Ces composés naturels sont des huiles essentielles. Elles sont l'essence d'une plante, distillé et préparé pour vous offrir la puissance de la nature à emporter dans votre milieu de vie.

Les bienfaits des huiles essentielles varient d'une plante à l'autre, au sein d'une même famille botanique, et même d'une espèce à l'autre. L'équilibre délicat entre les constituants aromatiques de chaque huile essentielle est ce qui lui confère des vertus particulières.

Les huiles essentielles donnent à une plante son parfum, la protègent de l'hostilité de son milieu naturel et contribuent même à la pollinisation. En plus de leur apport indéniable aux plantes et de leur capiteux parfum, les huiles essentielles se prêtent à une multitude d'utilisations dans votre foyer et comportent une infinité de bienfaits.



LES AVANTAGES DES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE

Les huiles essentielles peuvent aider à maintenir une routine corporelle saine, apaiser les sensations d'inconfort... En raison de leurs puissants bienfaits, elles 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 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.

LES PRÉCAUTIONS NÉCESSAIRES

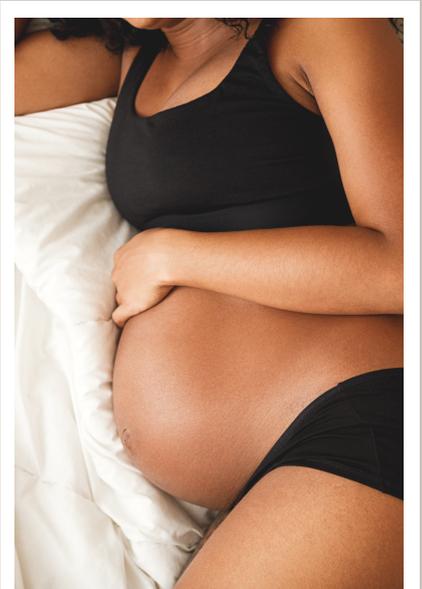
Les conseils donnés ici ne remplacent en aucun cas un avis médical, toujours consultez votre médecin.

Ne pas utiliser d'huiles essentielles durant le premier trimestre de grossesse.

Ne pas utiliser d'huiles essentielles sur un bébé de moins de 3 mois.

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.



LES HUILES
ESSENTIELLES À
ÉVITER PENDANT
LA GROSSESSE

LISTE DES HUILES ESSENTIELLES À ÉVITER

Certaines huiles neurotoxiques ou abortives sont interdites pendant la grossesse:

- Achillée de Ligurie
- Achillée millefeuille
- Achillée musqué
- Acore calamus
- Ail
- Ajowa
- Aneth des Indes
- Aneth odorant
- Armoise
- Balsamite
- Basilic camphré
- Buchu
- Camphrier du Japon
- Carvi
- Cèdre de l'Atlas
- Cèdre de l'Himalaya
- Chénopode verfumige
- Curcuma
- Cyprès bleu
- Eucalyptus à cryptone
- Eucalyptus mentholé
- Germandrée maritime
- Hélichryse
- Hysope officinale
- Katrafay
- Lantana
- Lavande stoechade
- Menthe des champs
- *Anis vert*
- *Angélique*
- *Bois de Siam,*
- *Cannelle de Ceylan*
- *Cannelle de Chine*
- *Genévrier*
- *Girofle*
- *Menthe des champs*
- *Menthe pouliot*
- *Menthe verte*
- *Menthe poivrée*
- *Nard*
- *Noix de muscade*
- *Origan compact et vulgaire*
- *Palmarosa*
- *Persil*
- *Romarin à camphre*
- *Romarin à verbénone*
- *Sarriette*
- *Sauge officinale*
- *Tagète*
- *Thym à linalol*
- *Thym à thymol*
- *Thym saturéoïdes*
- *Thuya*
- *Valériane des Indes*
- *Verge d'or*
- *Zédoaire*



EFFETS SECONDAIRES POTENTIELS

De la même manière que de nombreux traitements allopathiques sont à bannir pendant la grossesse, on évite naturellement certains actifs présents dans certaines huiles essentielles.

En effet, les actifs de l'huile essentielle passent par le sang qui va nourrir l'embryon ou le fœtus. À ce stade de développement, celui-ci est encore très petit et une dose pourrait causer des dommages internes.

ALTERNATIVES SÛRES



Le kit pour les enfants est une alternative sûre que les femmes enceintes peuvent utiliser pendant le 2ème et 3ème trimestre

- **Stronger** = Immunité
- **Brave** = Motivation
- **Thinker** = Concentration
- **Steady** = Ancrage
- **Tamer** = Digestion
- **Rescuer** = Douleurs musculaires
- **Calmer** = Stress

LES HUILES
ESSENTIELLES
SÛRES PENDANT
LA GROSSESSE

LES HUILES ESSENTIELLES ADAPTÉES À LA GROSSESSE

Les huiles essentielles autorisées les 2ème et 3ème trimestres aux doses physiologiques et thérapeutiques:

- Arbre à thé
- Basilic
- Bergamote
- Bois de Hô
- Bois de rose
- Camomille romaine
- Cardamome
- Ciste
- Citron
- Eucalyptus citronné
- Gaulthérie (jamais sur la ceinture abdominale)
- Genévrier
- *Géranium*
- *Gingembre*
- *Laurier noble*
- *Lavande vraie*
- *Litsée*
- *Mandarine (Tangerine)*
- *Magnolia*
- *Myrrhe*
- *Orange sauvage*
- *Palmarosa*
- *Petit grain bigarade*
- *Ravintsara*
- *Rose*
- *Tanaisie bleue*
- *Ylang-ylang*

RECETTES ET ASTUCES



NAUSEES

CARDAMOME / GINGEMBRE

*Inhaler ou appliquer l'huile
derrière les oreilles.*



STRESS

GERANIUM / LAVANDE

*Diluer 2g dans de l'huile
végétale et appliquer en
massage sur les tempes et
le cou*



VERGETURES

CAMOMILLE / ENCENS

*Diluer 2g dans de l'huile
végétale et appliquer
chaque jour en massage*



CONSTIPATION

POIVRE NOIR / CARDAMOME

*Diluer 2g dans de l'huile
végétale et masser l'abdomen
dans un mouvement circulaire*

SOULAGER LES
MAUX DE
GROSSESSE
AVEC LES HUILES
ESSENTIELLES

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

L'huile essentielle de Citron:

Par voie orale, déposer sur un support neutre (comprimé neutre, mie de pain, miel) 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Citron le matin au réveil si la prise d'un petit déjeuner ne suffit pas à calmer les nausées.

*Huile essentielle de
Gingembre:*

Déposez 2 gouttes sur la taie d'oreiller le soir pour prévenir les nausées du lendemain matin.



INSOMNIES

L'huile de Petit grain bigaradier

- *Diffusion: 30 minutes le soir, au coucher*
- *En olfaction: respirer profondément le flacon au coucher ou verser 2-3 gouttes sur l'oreiller*

Lavande et Encens:

Favorisent le calme et la relaxation tout en ayant un effet sédatif sur votre corps. En diffusion, elles peuvent vous aider à induire le sommeil, vous permettant d'avoir une bonne nuit de sommeil quand vous en avez le plus besoin.



DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES

L'huile de Géranium

- *A ajouter dans l'eau du bain (mélanger avec un dispersant ou dans des sels de bains)*
- *En massage: A mélanger avec une huile végétale et masser les membres douloureux*

L'huile de Cyprès (3ème trimestre)

- *À ajouter dans l'eau du bain (mélanger avec un dispersant ou dans des sels de bain)*
- *En massage: à mélanger avec une huile végétale et masser les membres douloureux*



VERGETURES ET PROBLÈMES DE PEAU

Pour la peau sèche:

Mélanger quelques gouttes de Lavande, de Menthe poivrée et de Camomille romaine.

- *À ajouter dans l'eau du bain*
- *En massage: A mélanger avec une huile végétale et à appliquer sur la peau.*

Vergetures:

Mélanger quelques gouttes de Cyprès, d'Encens, de Lavande et de Camomille.

- *A ajouter dans l'eau du bain*
- *En massage: à mélanger avec une huile végétale et appliquer 2 fois par jour.*



GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

L'huile d'Ylang-Ylang, de Lavande, Camomille romaine ou de Géranium.

- *En diffusion: à toute heure de la journée.*
- *En massage: diluer dans une huile végétale et à appliquer sur les tempes et l'arrière du cou.*

L'huile de Petit grain bigaradier

- *Diffusion: 30 minutes, 2 à 3 fois par jour*
- *Olfaction: respirer profondément le flacon plusieurs fois par jour, en cas de besoin*



CIRCULATION ET RÉTENTION D'EAU

*L'huile de Pamplemousse,
d'orange ou de Cyprès.*

- *En bain de pied: quelques gouttes dans l'eau du bain.*
- *En massage: à diluer dans de l'huile végétale et masser les jambes de bas en haut.*
- *Brossage à sec pour les jambes*





L'ACCOUCHEMENT ET LES HUILES ESSENTIELLES

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Loin d'être impossible contrairement à ce que beaucoup pensent, les huiles essentielles peuvent accompagner les femmes à vivre au mieux ce magnifique moment.

A bannir au maximum durant le premier trimestre, elles seront des outils précieux par la suite et surtout le jour de l'accouchement.

Il est important de souligner que la liste des huiles essentielles est fortement restreinte et qu'il est important de demander l'avis de votre médecin, sage-femme ou gynécologue avant de les utiliser.



PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

La sauge sclarée:

Elle stimule les contractions tout en diminuant la sensation de douleur lors du premier stade de l'accouchement.

Idéale pour favoriser le travail tardif.

Il est formellement interdit de prendre cette huile essentielle les 8 premiers mois de grossesse. Elle n'est donc à utiliser qu'une semaine avant la date prévue de votre accouchement.

Pour une action optimale, mélangez votre goutte d'HE de sauge sclarée dans une cuillère de miel, et incorporez-là à une tasse de thé.



UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LE TRAVAIL

Petit-grain :

L'huile de petit grain est idéale pour faciliter la dilatation du col, et profiter de ses vertus apaisantes sur le mental.

Autant pour maman que pour papa, cette huile vous aidera à contrôler votre stress. Elle est traditionnellement utilisée pour favoriser la détente des muscles, elle favorisera le travail.

Utiliser en inhalation durant les deux derniers trimestres de votre grossesse.

Masser votre col le jour de l'accouchement, en accord avec la sage-femme et/ou le médecin, au cas où le col ne s'ouvre pas mais que le travail a commencé (travail dans le vide), appliquer directement au fond du vagin à l'ouverture du col, toutes les 30 minutes.



UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LE TRAVAIL

Clou de girofle:

C'est sa concentration en eugénol qui explique ses propriétés antalgiques puissantes avec un effet chauffant qui va aider à soulager les contractions douloureuses.

En plus de soulager la douleur, elle favorise les contractions utérines et facilite l'expulsion du bébé.

Puissante utérotonique, cette huile essentielle est interdite tout au long de la grossesse et de l'allaitement. Vous devez la réserver pour les tous derniers jours avant votre accouchement !

On conseille de se masser (ou se faire masser) le bas du dos tous les jours pendant la dernière semaine de grossesse (1 goutte d'huile pour 5 gouttes d'huile végétale) et de prendre 1 goutte à l'interne.

A utiliser le jour J lorsque le travail sera actif.

SOINS POST-PARTUM

Emotions:

Il est normal d'avoir nos émotions qui nous jouent des tours durant cette période. Voilà la liste des huiles qui vont accompagneront le mieux:

- *Géranium = équilibre*
- *Lavande = stress*
- *Agrumes = dépression*
- *Camomille romaine + Lavande = Aide pendant le baby blues*

Récupération:

La consommation de collagène peut être un grand soutien pour aider à la récupération physique, remise en place de l'utérus...

SOINS POST-PARTUM

Peau:

Notre peau a besoin que l'on prenne grand soin d'elle après notre accouchement. Oui mais comment ?

- *Hydratation = lavande*
 - *Vergeture = geranium*
 - *Cellulite = pamplemousse*
 - *Cicatrice = lavande et encens*
-

Cheveux:

Nos cheveux sont bien souvent déshydratés et des baby-hair peuvent faire leur apparition.

L'huile essentielle de lavande mélangée à une huile de ricin saura réparer et activer la repousse de vos cheveux.

SOINS POST-PARTUM

Detox:

Nous avons besoin de détoxifier notre organisme une fois que notre bébé est là.

Rééquilibrer nos hormones et notre système interne est primordiale pour récupérer. Une goutte d'huile essentielle de géranium, de citron, ou de pamplemousse dans un verre d'eau tiède le matin fera toute la différence dans votre post-partum.

LES HUILES ESSENTIELLES ET L'ALLAITEMENT

SÉCURITÉ DES HUILES ESSENTIELLES PENDANT L'ALLAITEMENT

Il faut être vigilante avec l'utilisation des huiles essentielles lorsqu'on allaite, les principes actifs présents dans les huiles essentielles que la mère utilise passeront dans son lait maternel et seront donc ingérés par son bébé.

Une mauvaise utilisation des huiles essentielles peut influencer sur la santé de bébé.

Voici la liste des huiles à bannir pendant cette période:

- La sauge officinale
- La menthe poivrée
- L'eucalyptus globuleux
- L'eucalyptus mentholé
- Le romarin
- Le camphre
- La lavande stoechade
- Le giroflier
- L'origan



UTILISATION RECOMMANDÉE PENDANT L'ALLAITEMENT

En quoi les huiles peuvent-elles nous aider pendant l'allaitement ?

- Booster une lactation.
- Gérer un baby-blues
- Augmenter la production de lait.
- Accompagner les émotions.

Les huiles de fenouil et d'anis, pourtant déconseillées pendant la grossesse, sont acceptées chez la femme allaitante. Elle aideront la jeune maman à stimuler la montée de lait.

L'huile essentielle de fenouil a aussi pour vertu d'aider à apaiser les coliques des nourrissons. Pour consommer ces huiles essentielles en toute sécurité, mélangez 2 gouttes à une cuillère à soupe de miel, à avaler 3 fois par jour maximum. Dès que la lactation est enclenchée, vous pouvez arrêter la prise.



UTILISATION RECOMMANDÉE PENDANT L'ALLAITEMENT

Vous avez mal aux seins, les
mamelons sensibles
ou souffrez de crevasses?

Ici, on utilisera la lavande pour ses
vertus anti- infectieuses,
antibactériennes (ce qui vous évitera
certainement la mastite) et
cicatrisantes.

Pour les utiliser: diluez deux gouttes
d'huile essentielle dans un peu
d'huile de coco fractionnée, et
massez doucement votre mamelon
après la tétée pour le guérir.



UTILISATION RECOMMANDÉE PENDANT L'ALLAITEMENT

Pour faire face au baby blues, vous pouvez utiliser quatre huiles essentielles:

- La lavande vraie
- La mandarine
- Le petit grain
- La marjolaine

Ici, c'est plutôt un massage appliqué sur le plexus solaire ou dans le bas du dos qui est recommandé. Diluez 2 gouttes d'HE dans une cuillère d'huile de coco fractionnée et massez.

Vous pouvez aussi verser ce mélange dans l'eau du bain.



PRÉCAUTIONS SPÉCIFIQUES POUR LES MAMANS ALLAITANTES

Il est très important de n'utiliser que des huiles essentielles de grade thérapeutique quand il s'agit de la santé de votre famille.

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.



LA SÉCURITÉ ET LES PRÉCAUTIONS

LES RÈGLES DE DILUTION

Il n'est pas rare que les femmes enceintes ressentent une sensibilité accrue aux huiles essentielles.

En application topique, il est recommandé d'utiliser une dilution à 1%, c'est à dire une goutte d'huile pour une càc d'huile végétale.

La concentration de la préparation d'aromathérapie doit être inférieure à 3 % en huile essentielle.



• L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES SUR LA PEAU

La voie d'administration préférée pour la grossesse est la voie cutanée.

Durant le premier trimestre de grossesse, les huiles essentielles sont à bannir. Le premier risque est lié au potentiel neurotoxique.

La durée d'utilisation doit être limitée dans le temps (cures de 1 à 7 jours) surtout. Il est conseillé d'éviter la ceinture abdominale et les zones proches du bébé.

• L'INHALATION

L'inhalation des huiles essentielles via un diffuseur peut être utile pour les femmes qui souffrent de troubles du sommeil, de nausées ou de maladies récurrentes.

Lors de l'utilisation d'un diffuseur, il est recommandé de ne pas utiliser plus que 2 à 3 gouttes d'huile essentielle par 100 ml (100 ml est généralement la taille standard d'un diffuseur).

Pour rester en sécurité, il est également recommandé de ne pas inhaler les huiles essentielles via un diffuseur pendant de longues périodes.

• L'INGESTION

L'utilisation des huiles essentielles par voie orale est fortement déconseillée (sauf sur avis médical) pendant toute la grossesse, sauf l'huile essentielle de Citron aux doses conseillées pour lutter contre les nausées.

TÉMOIGNAGES DE
FEMMES
ENCEINTES ET
ALLAITANTES



MORGANE

“ L’huile essentielle de gingembre m’a littéralement sauvé des nausées matinales (qui étaient des nausées aussi en journée et en soirée parfois) même juste en olfaction ça calmait bien !

J’ai beaucoup utilisé et encore maintenant la camomille autant pour l’anxiété que pour les troubles digestifs c’est mon doudou !

J’avais créé un roll on pour me soutenir pendant l’accouchement autant pour l’anxiété que pour les douleurs des contractions avec notamment de l’ylang ylang, de la sauge sclarée, du copaïba , du clou de girofle... à utiliser seulement pour l’accouchement quand le travail a commencé !

En post partum j’utilise le matin Motivate pour me sortir du lit et le soir Copaïba en interne pour calmer mes nerfs dûs au manque de sommeil.

Au début de l’allaitement j’ai eu quelque douleurs car un peu craquelé au niveau des mamelons et avec un coup de roll-on d’Hélichryse c’était passé en une nuit !

Pour moi le méta-power advantage (donc le collagène) a été vraiment un énorme soutien pour mon énergie en post partum !!! Et j’imagine aussi pour la réparation de mon corps après avoir été enceinte et avoir accouché.“

CHLOÉ



“ Le kit enfant m'est d'un grand secours ! Stronger a été magique quand j'ai attrapé le covid en janvier. Et toute la famille l'a utilisé du coup, ils ne sont pas tombés malades et moi en 2 jours j'allais déjà mieux. ”

Le tamer aussi m'aide bien pour la digestion parfois compliquée. J'ai pas mal de souci de peau aussi et j'ai essayé la crème correct X sur des boutons et imperfections, j'adore. ”

ALLISON

“J'ai découvert les huiles doTERRA sur ma fin de grossesse, je ressentais beaucoup de stress à l'arrivée du grand jour, surtout qu'il fallait que tout soit parfait bien sûr. J'ai beaucoup utilisé Balance qui est mon gros coup de cœur et la lavande qui m'a soulagée aussi certaines douleurs et aidé avec le sommeil.

C'est hyper précieux d'avoir ces outils à disposition. Pour la naissance et le postpartum, elles m'ont de plus en plus accompagnée et j'ai pu vivre un très beau moment et retrouver de l'énergie assez rapidement.”



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

BIBLIOGRAPHIE

- [Toutes nos recommandations de livres ici](#)

Et aussi:

- *“Quelles huiles essentielles pendant ma grossesse”* - Danièle Festy
- *“Essential oils for Pregnancy, Birth and Babies”*
- Stephanie Fritz

SITES WEB ET BLOGS RECOMMANDÉS

- <https://www.danielefesty.com/2009/05/huiles-essentielles-et-grossesse---les-listes.html>