

# USAGES PROPOSÉS :

## *Tous les produits*

- Ne pas utiliser par voie orale.
- Éviter tout contact avec les yeux et les muqueuses; le cas échéant, rincer abondamment avec de l'huile végétale.

## *Application topique locale (jusqu'à 10 % de la surface du corps)*

- Appliquer sur la région atteinte jusqu'à trois fois par jour.

## *Massage corporel (plus de 10 % de la surface du corps)*

- Appliquer une fois par jour.

## *Huiles essentielles exigeant une dilution (topique)*

- Ne pas utiliser d'huile essentielle non diluée.

## *Vaporisateurs pour la douleur musculaire ou autre usage topique*

- Frictionner ou masser la peau jusqu'à ce que la solution disparaisse.

## *Bain*

- Ajouter 2 à 8 gouttes d'huile essentielle non diluée avec une quantité équivalente de shampoing ou de savon liquide avant d'ajouter le tout à l'eau du bain. Mélanger l'eau doucement. Pour maximiser les bienfaits, demeurer dans le bain 10 minutes. Utiliser 2 gouttes d'huile essentielle non diluée lors du premier usage et augmenter de 1 goutte par bain jusqu'à un maximum de 8 gouttes (Tisserand 1977; Price et Price 2007).
- Utiliser une fois par jour.

## *Inhalation directe*

- Appliquer 1 à 6 gouttes d'huile essentielle non diluée sur un mouchoir et inhaler occasionnellement (Price et Price 2007).
- Jusqu'à 3 fois par jour.

## *Inhalation de vapeur*

- Ajouter 3 à 12 gouttes d'huile essentielle non diluée à un bol d'eau bouillante ou dans un appareil à vapeur pour le visage. Inhaler lentement et profondément pendant 5 à 10 minutes (Price et Price 1999; Tisserand et Balacs 1995).
- Jusqu'à 3 fois par jour.

## *Compresse*

- Ajouter 2 gouttes d'huile essentielle non diluée à 500 ml d'eau tiède dans une bouteille. Bien mélanger en agitant la bouteille et y tremper immédiatement la compresse. Égoutter légèrement, appliquer la compresse sur la peau et couvrir avec un vêtement ou une serviette. Laisser en place pendant 2 à 4 heures (Tisserand 1977).
- Jusqu'à 3 fois par jour.

