



L'aromathérapie pendant la grossesse



Qu'est-ce que c'est ?

L'huile essentielle

C'est le **liquide aromatique** extrait par distillation de la partie odorante d'une plante (ses fleurs, feuilles, fruits, écorces, graines ou racines).

Idées reçues

Il y en a de nombreuses concernant l'utilisation des huiles essentielles pendant la grossesse : "C'est dangereux", "C'est interdit pendant la grossesse et l'allaitement"...

Corrigeons-les :

- **Les huiles essentielles ne sont pas dangereuses en soit, mais puissantes** (en raison de leurs nombreuses molécules chimiques qui vont agir comme un médicament).
- **Elles ont aussi un impact sur le plan énergétique et informationnel** : elles agissent sur le cerveau et améliore son fonctionnement.

Elles peuvent donc en effet, devenir **dangereuses lorsqu'elles sont mal choisies ou mal utilisées**, au même titre qu'un médicament, une plante, un complément alimentaire ou autre.

Certaines huiles essentielles contiennent des composants potentiellement dangereux pour la maman ou son bébé (les cétones).

Mais une trentaine d'huiles essentielles sont totalement inoffensives.

- Parce qu'elles ne contiennent aucune molécule à risque.
- Parce que les doses et mode d'utilisation ne présentent aucun danger (on ne les utilisera pas par voie orale ou au niveau du ventre).

Il serait dommage de s'en passer pendant cette période où certains déséquilibres sont présents et que l'on sait comme il est difficile de se soigner lorsqu'on attend un bébé.



L'usage des huiles essentielles pendant la grossesse

Les huiles essentielles pénètrent à travers la peau ou les voies respiratoires pour gagner la circulation sanguine et le système nerveux.

Elles atteignent et agissent sur le bébé, tout comme les médicaments ou aliments que vous consommez pendant la grossesse.

Elles jouent sur l'équilibre affectif en apportant un réconfort physique et moral : si vous vous sentez bien, votre bébé se sentira bien car vous êtes en connexion continue ensemble.



Précautions

- Prendre connaissance de la liste des huiles essentielles indiquées pour la grossesse, et celles interdites (voir fin de ce document).
- Tenir compte des contre-indications.
- Eviter la voie orale, surtout les 3 premiers mois de grossesse.
- La voie vaginale (ovules d'huiles essentielles) uniquement sur conseil médical.
- Ne pas appliquer les huiles essentielles pures sur la peau (sauf indication précise) mais les diluer dans une huile végétale.
- Ne pas appliquer les huiles essentielles sur la poitrine et le ventre durant tout le temps de la grossesse.
- Ne pas prendre le risque de remplacer une huile essentielle par une autre.
- Utiliser les huiles essentielles de manière ponctuelle (de 1 à 5 jours, sauf exception).
- Pour les diffusions, préférer un diffuseur ultrasonique qui ne chauffe pas les huiles essentielles, et diffuser uniquement par périodes de 20 min, 2 à 3 fois par jour.

AVANT EMPLOI :

Toute huile essentielle présente un risque allergisant.

Il est conseillé de réaliser un test d'allergie avant l'utilisation de toute huile essentielle :

- appliquer 1 goutte du mélange à utiliser dans le pli du coude,
- renouveler au bout de 20 minutes,
- et observer la zone pendant 48H.

→ S'il y a l'apparition d'une manifestation rouge et prurigineuse, la réaction allergique est vraisemblable, il ne faut pas utiliser la synergie.



Bien choisir ses huiles essentielles

- **Demandez toujours conseil à professionnel spécialisé** (aromathérapeute, naturopathe, pharmacien, médecin) avant d'utiliser une huile essentielle.
→ **Pas d'automédication**, surtout au premier trimestre !
- **Achetez les huiles essentielles dans des magasins spécialisés** ou boutiques bio, jamais sur les marchés.
- **Utilisez des huiles essentielles de bonne qualité** (100 % pures et naturelles, biologiques) et de marque réputée.
- **Vérifiez toujours la composition**, le nom des molécules les plus représentées, le nom du laboratoire, l'organe de la plante qui a été distillé.

Les laboratoires que je vous recommande

[Herbes & Traditions](#), [Phytosun Aroms](#), [Florame](#), [Ladrome](#)...



Pour aller plus loin...

Si vous êtes intéressée par l'aromathérapie pendant votre grossesse, je vous recommande ce livre dont je me suis inspirée pour créer cette fiche technique.

[Quelles huiles essentielles pendant ma grossesse – Danièle Festy.](#)

Des synergies d'huiles essentielles sécuritaires pendant la grossesse vous sont proposées pour pallier à certains maux que vous pouvez traverser pendant cette période.





Memo des huiles essentielles à bannir pendant la grossesse

Huiles essentielles neurotoxiques et abortives : contiennent des cétones.
Elles peuvent aussi contenir de l'apiole, de l'escaridole, de l'isothiocyanate d'allyle, du safrole, de trans-anéthole, susceptibles de nuire à la grossesse.

Achillée de ligurie – *Achillea ligustica*
Achillée millefeuille – *Achillea millefolium*
Achillée musquée – *Achillea moschata*
Acore calamus – *Acorus calamus*
Aneth des Indes – *Anethum sowa*
Aneth odorant – *Anethum graveolens*
Armoise – *Artemisia vulgaris*, et toutes artemisia sauf *Dracunculus* (estragon)
Aunée – *Inula helenium*
Balsamite – *Chrysanthemum balsamita*
Basilic camphré – *Ocimum canum camphoriferum*
Buchu – *Agothosma betulina*
Calaments – *Calamintha nepeta et sylvatica*
Camphrier du Japon (bois) – *Cinnamomum camphora*
Carvi – *Carum carvi*
Cèdre de l'Atlas – *Cedrus Atlantica*
Cèdre d'Himalaya – *Cedrus deodara*
Chénopode vermifuge – *Chenoôdium ambrosioïdes anthelminticum*
Curcuma – *Curcuma longa* et *Curcuma zedoaria* Roscoe (zédoaire)
Cyprés bleu – *Cupressus arizonica*
Eucalyptus à cryptone – *Eucalyptus polybractea cryptonifera*
Eucalyptus mentholé – *Eucalyptus dives* Schau. *Piperitoniferum*
Hysope officinale – *Hyssopus officinalis*
Lantana – *Lantana camara*
Lavande stoechade – *Lavandula stoechas*
Menthe poivrée – *Mentha piperita*
Menthe pouliot (pouillot) – *Mentha pelugium*
Menthe suave à dihydrocarvone – *Mentha sylvestris*
Menthe verte – *Mentha spicata*
Moutarde – *Brassica nigra*
Myrique baumier – *Myrica nigra*
Pesil frisé, persil simple à apiole – *Petroselinum crispum et sativum apiolifeum*
Romarin à camphre – *Rosmarinus officinalis camphoriferum*
Romarin verbénone – *Rosmarinus officinalis verbenoniferum*
Rue odorante – *Ruta graveolens*
Santoline – *Santolina chamaecyparissus*
Sassafras – *Ocotea pretiosa*
Sauge trilobée – *Salvia fruticosa*
Souchet – *Cyperus*
Tagete – *Tagetes glandulifera*
Tanaïse vulgaire – *Tanacetum vulgare*
Zdravets – *Geranium macrorrhizum*
Zédoaire – *Curcuma zedoaria* Roscoe

Huile essentielle abortive non cétonique

Sabine – *Juniperus sabina*



**Huiles essentielles à action oestrogène-like
(à ne pas utiliser pendant la grossesse mais en fin de grossesse pour faciliter
l'accouchement, ou après la grossesse pour favoriser ou arrêter l'allaitement)**

Anis vert – *Pimpinella anisum*
Badiane (anis étoilé) – *Illicium verum*
Cajepout – *Melaleuca cajeputii*
Fenouil doux – *Foeniculum vulgare var dulce*
Niaouli – *Malaleuca quinquenervia*
Ravensar – *Ravensara anisata*
Sauge officinale – *Salvia officinalis*
Sauge sclarée – *Salvia Sclarea*

Mémo des huiles essentielles à avoir dans sa trousse à pharmacie pendant la grossesse

Attention, elles ne s'utilisent pas toutes pendant le premier trimestre, ni par toutes les voies d'utilisation. Se reporter aux précautions d'emploi et à un avis professionnel.

Arbre à thé (tea tree) – *Melaleuca alterbnifolia*
Basilic exotique – *Ocimum basilicum* ou *basilicum*
Camomille noble – *Chamaemelum nobile*
Cannelle de Ceylan - *Cinnamomum verum*
Céleri – *Apium graveolens*
Citron – *Citrus limonum*
Citronnelle – *Cymbopogon nardus* et autres *Cymbopogons*
Epinette noire – *Picea mariana*
Eucalyptus citronné – *Eucalyptus citriodora*
Eucalyptus radié – *Eucalyptus radiata*
Fenouil doux – *Foeniculum vulgare dulce*
Géranium d'Egypte (rosat) – *Pelarginium asperum*
Hélichryse italienne (immortelle) – *Helychrisum italicum*
Laurier noble – *Laurus nobilis*
Lavande aspic – *Lavendula latifolia spica*
Lavande vraie – Lavande officinale – *Lavandula angustifolia*
Lentisque pistachier – *Pistacia lentiscus*
Origan compact – *Origanum compactum*
Petit grain bigaradier – *Citrus aurantium aurantium*
Pin sylvestre – *Pinus sylvestris*
Ravintsara – *Cinnamomum camphora cineoliferum*
Rose de Damas – *Rosa damascena*
Thym à Thujanol – *Thymus vulgaris ct thujanol*
Verveine citronnée – *Lippia citriodora*
Ylang-Ylang – *Cananga odorata genuina*

