

GESTION DE L'ÉTAT DE FATIGUE

Lutter contre la fatigue et le stress grâce à des huiles essentielles



WORK & MOVE

FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU

OCCITANIE

LES HUILES ESSENTIELLES PRINCIPALES

Ces huiles sont reconnues pour leur action contre l'anxiété, les stress mais aussi contre les troubles du sommeil et de façon générale contre la fatigue nerveuse.

BERGAMOTE (ESSENCE) :



Propriétés et usages :

- **Calmante et sédative** par voie orale, en massages ou en bain → agit contre le **stress** et les troubles du **sommeil**
- **Assainissant** par voie capillaire sur les cheveux gras et en sauna facial pour les **peaux grasses**
- **Antispasmodique**, carminative (évacuation des gaz intestinaux), **laxative**, et digestive par voie orale sur 5 jours maximum → utilisée en cas de coliques et de **troubles digestifs**
- **Fébrifuge** par voie orale sur maximum 5 jours lors de **fièvres infectieuses**

Contre-indications :

- Ne pas utiliser chez les personnes asthmatiques ou les personnes épileptiques,
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, ni chez l'enfant de moins de 12 ans.
- Eviter la voie respiratoire
- Toujours être diluée pour la voie cutanée (phototoxique) et pas d'exposition solaire dans les 24h après un massage.
- Irritante pour la peau (contient des terpènes)
- Interfère facilement avec les traitements médicamenteux, donc conseillé sur 5 à 7 jours maximum.

CAMOMILLE ROMAINE OU CAMOMILLE NOBLE



Propriétés et usages :

- **Anxiolytique** puissant à appliquer en massages, ou par voie orale ou en diffusion → agit pour les troubles de **nervosité, d'anxiété, de colère, d'agitation, de stress, du sommeil**
- **Apaisant cutané** remarquable à appliquer par voie cutanée → utilisée pour les **allergies, l'eczéma, les psoriasis, l'urticaire**
- **Antispasmodique**, à utiliser en massages ou par voie orale → agit contre les **coliques, les colites, les crampes abdominales**

Contre-indications :

- Ne pas utiliser chez les sujets asthmatiques ou épileptiques,
- Ne pas utilisé chez la femme enceinte ou allaitante, ni chez les enfants de moins de 7 ans (cétones).
- S'utilise pure ou diluée pour la voie cutanée.
- Ne pas confondre avec sa cousine la Camomille matricaire.

LES HUILES ESSENTIELLES PRINCIPALES

MARJOLAINE À COQUILLES



Propriétés et usages :

- **Tonique psychique**, utilisation par voie orale ou en massages → agit contre les **troubles de déprime saisonnière, la fatigue nerveuse**, les révisions d'examens, la convalescence
- **Anti-infectieux** à appliquer en massage local ou sur la plante des pieds → utilisée pour les **infections hivernales** (grippe, ORL, sinusite), **les mycoses, l'acné**, les pellicules
- **Antidouleur** par voie orale → lutter contre les **douleurs digestives**

Contre-indications :

- Ne pas utiliser chez les personnes asthmatiques et épileptiques,
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes, ni chez le nourrisson de moins de 30 mois.
- Par voie orale : utilisation interdite avant l'âge de 7 ans
- Toujours diluée par voie cutanée
- Ne pas utiliser chez les insuffisants rénaux sur une longue durée.

LAVANDE VRAIE OU LAVANDE FINE



Propriétés et usages :

- **Relaxant psychique** par massage ou diffusion → contre le **stress, l'agitation, l'insomnie et l'anxiété**
- **Décontractant musculaire** par massage → contre les **contractures, les crampes, les torticolis** ou après l'effort
- **Antiparasitaire** par voie cutanée → agit comme répulsif **anti-poux**
- **Réparatrice et cicatrisante** de la peau en application locale → utilisée pour les **brûlures, les plaies, l'eczéma, les psoriasis, les ulcères et escarres.**

Contre-indications :

- Ne pas utiliser chez les sujets asthmatiques et épileptiques
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Vigilance lors d'une utilisation pure (test cutanée préconisé)
- Utilisation par voie orale interdite avant l'âge de 7 ans
- Application cutanée ou en diffusion interdit en dessous de 30 mois

LES HUILES ESSENTIELLES PRINCIPALES

PETIT PAIN BIGARADE OU PETIT PAIN BIGARADIER



Propriétés et usages :

- **Relaxante, sédative** à appliquer en massages, ou dans les bains ou en diffusion → agit contre le **stress, l'angoisse, l'anxiété, la déprime, les troubles du sommeil**
- **Antispasmodique** par voie orale → pour lutter contre les **angoisses, les états spasmophiles**, les spasmes gynécologiques
- **Antiseptique** utilisé par voie cutanée ou en sauna facial → agit sur la **peau grasse, l'acné**
- **Sédative** en massage de la voûte plantaire chez le nourrisson de plus de 30 mois, 20 minutes avant le coucher → **apaiser les cauchemars** et les énurésies

Contre-indications :

- Ne pas utiliser chez les personnes asthmatiques et épileptiques,
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, ni chez le nourrisson de moins de 30 mois.
- Photosensibilisante donc pas avant une exposition solaire

YLANG YLANG COMPLÈTE



Propriétés et usages :

- **Relaxante, antispasmodique** utiliser dans les bains ou par diffusion → agit sur les troubles du **sommeil, le stress, l'anxiété, les cauchemars**
- **Anti-inflammatoire** d'action puissante et prolongée par voie orale ou voie cutanée → permet de lutter contre les **douleurs rhumatismales, les fibromyalgies, les douleurs de règles**
- **Tonique capillaire** utilisé en friction capillaire → agit pour la **perte de cheveux** et à la suite de chimiothérapie
- **Tonique sexuel** en massages → lors de la baisse de **libido féminine ou la ménopause**

Contre-indications :

- Ne pas utiliser chez les personnes asthmatiques, épileptiques,
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, ni chez l'enfant de moins de 6 ans.
- Régule le rythme cardiaque et abaisse la tension artérielle donc attention aux personnes sous traitement pour le cœur et l'hypertension.
- Odeur forte, utilisation par voie orale difficile, possibilité de l'appliquer pure par voie cutanée