

Voici une liste d'huiles essentielles totalement interdites pendant toute la durée de votre grossesse et si vous allaitez. Ce n'est pas une liste exhaustive : certaines huiles essentielles beaucoup plus rares n'y figurent pas. Renseignez-vous absolument avant d'utiliser celles qui vous sont inconnues !

► **Les huiles essentielles totalement interdites pendant toute la grossesse et l'allaitement**

- | | | |
|--|---|--|
| ◆ Absinthe | ◆ Chénopode | ◆ Myrique baumier |
| ◆ Achillées | ◆ Curcuma | ◆ Origans (sauf Origan compact) |
| ◆ Acores | ◆ Cyprès bleu (et vert, sauf conseil professionnel) | ◆ Persils (simple, frisé) |
| ◆ Aneths | ◆ Eucalyptus dives (mentholé) | ◆ Ravensare anisé |
| ◆ Anis étoilé (badiane) | ◆ Eucalyptus polybractéa à cryptone | ◆ Romarin à camphre (sauf conseil professionnel) |
| ◆ Armoises | ◆ Fenouil doux | ◆ Romarin à verbénone (sauf conseil professionnel) |
| ◆ Aunée | ◆ Germandrées | ◆ Rue odorante |
| ◆ Balsamite | ◆ Girofler | ◆ Sabine |
| ◆ Basilic camphré | ◆ Hélichryse (sauf conseil professionnel) | ◆ Santoline |
| ◆ Boldo | ◆ Hysope officinale ssp officinale | ◆ Sapin baumier |
| ◆ Buchus | ◆ Lantana | ◆ Sapin blanc |
| ◆ Cajeput | ◆ Lavande stoechade | ◆ Sassafras |
| ◆ Calament | ◆ Lédon de Groenland | ◆ Sauges (sauf Sauge sclarée) |
| ◆ Camphrier du Japon (bois) | ◆ Menthes (sauf Menthe bergamote) | ◆ Souchet |
| ◆ Cannelle (sauf conseil professionnel) | ◆ Moutarde noire | ◆ Tagète |
| ◆ Carvi | | ◆ Thuya |
| ◆ Cèdres (sauf conseil professionnel pour Atlas) | | ◆ Zédoaire |
| ◆ Céleri cultivé | | |

► **Les huiles essentielles autorisées les 2^e et 3^e trimestres aux doses physiologiques et thérapeutiques (c'est-à-dire en respectant exactement les posologies et les voies d'administration). Aucune huile essentielle ne doit être utilisée en automédication pendant le 1^{er} trimestre, sauf avis médical.**

- | | | |
|-----------------------|------------------------|---|
| ◆ Arbre à thé | ◆ Genévrier | ◆ Oranger |
| ◆ Basilic | ◆ Géranium rosat | ◆ Palmarosa |
| ◆ Bergamote | ◆ Gingembre | ◆ Petit grain bigarade |
| ◆ Bois de Hô | ◆ Inulé odorante | ◆ Ravintsara (<i>cinnamomum camphora cinéole</i>) |
| ◆ Bois de rose | ◆ Laurier noble | ◆ Rose |
| ◆ Camomille | ◆ Lavande aspic | ◆ Sassafras |
| ◆ Cardamome | ◆ Lavande vraie | ◆ Tanaïs |
| ◆ Ciste | ◆ Lavandin super | ◆ Thym à thujanol |
| ◆ Citron | ◆ Lentisque pistachier | ◆ Verveine citronnée |
| ◆ Estragon | ◆ Mandarine | ◆ Ylang-ylang |
| ◆ Eucalyptus radié | ◆ Mandravasarotra | |
| ◆ Eucalyptus citronné | ◆ Matricaire | |
| ◆ Gaulthérie | ◆ Myrrhe amère | |