

De quelle façon ?

**Par voie cutanée (sur la peau, mais pas sur le ventre)**

- ◆ Arbre à thé
- ◆ Laurier noble (dilué)
- ◆ Lavande aspic
- ◆ Lentisque pistachier

**Par voie olfactive (à respirer)**

- ◆ Bergamote
- ◆ Camomille
- ◆ Lavande vraie
- ◆ Oranger
- ◆ Rose
- ◆ Ylang-ylang

**Par voie sublinguale (sous la langue)**

- ◆ Camomille
- ◆ Cardamome
- ◆ Citron
- ◆ Estragon
- ◆ Mandarine

**Par voie vaginale ou rectale (en ovules ou suppositoires : préparations à réaliser en officine)**

- ◆ Arbre à thé
- ◆ Camomille
- ◆ Lavande vraie
- ◆ Ravintsara
- ◆ Thym à thujanol

► **Les 3 règles d'or de l'aromathérapie pendant la grossesse :**

1. Toutes les huiles essentielles sont interdites pendant le 1<sup>er</sup> trimestre.
2. Les traitements doivent être impérativement courts : soit ponctuels (une seule prise), soit pendant 5 à 10 jours maximum.
3. N'appliquez jamais d'huiles essentielles sur la ceinture abdominale.