

## 4 HUILES ESSENTIELLES ANTI-STRESS CHEZ L'ENFANT A PARTIR DE 3 ANS

### POUR UNE SÉRÉNITÉ RETROUVÉE

Les huiles essentielles constituent un levier d'action intéressant sur la gestion du stress et des émotions chez l'enfant et ce, dès son plus jeune âge. Il existe certaines huiles essentielles qui sont adaptées à une utilisation chez les enfants stressés, anxieux, agités, nerveux... Voici une synergie d'huiles essentielles apaisantes au parfum délicat. Consommées en cas de stress, de nervosité ou d'anxiété, elles apaisent le mental et aide l'enfant à retrouver un sentiment de confiance et de calme. Que ce soit en diffusion, bain ou massage, trouvez la recette qui convient le mieux à votre enfant et apaise son quotidien.

#### 1 - Mandarine

Utilisée en aromathérapie, ses vertues apaisantes font de l'huile essentielle de mandarine une huile incontournable pour le bien-être et l'équilibre nerveux de l'enfant. L'huile essentielle de mandarine favorise un sommeil réparateur. Surnommée huile de pétilllement de la vie, l'huile essentielle de mandarine harmonise le psychisme nerveux en éliminant stress, tensions nerveuses, agitation et nervosité chez l'enfant.

#### 3- Lavande fine

Utilisée en aromathérapie, ses vertues apaisantes font de l'huile essentielle de lavande fine une huile idéale pour lutter contre le stress et la nervosité. L'huile essentielle de Lavande fine favorise un sommeil de qualité. L'huile essentielle de lavande fine rééquilibre le tonus émotionnel.

#### 2- Camomille romaine

Réputée pour ses vertus apaisantes, l'huile essentielle de camomille rééquilibre le système nerveux au niveau émotionnel et affectif. L'huile essentielle de camomille accompagne et soutient les enfants hypersensibles, apportant une sensation rapide de détente. L'huile essentielle de camomille romaine aide les enfants agités à retrouver calme, détente et sommeil réparateur. Recommandée pour les réveils et terreurs nocturnes.

#### 4- Petit grain bigaradier

Issue de l'orange amère, l'huile essentielle de petit grain bigaradier est très utilisée et appréciée pour ses propriétés relaxantes. L'huile essentielle de petit grain bigaradier est une des huiles essentielles de référence pour lutter contre l'anxiété, le stress et l'insomnie. L'huile essentielle de petit grain de bigaradier agit directement sur le système nerveux sympathique et est utilisée en cas de stress, angoisses ou sommeil perturbé.



## DIFFUSION : Diffusion d'huiles essentielles apaisantes pour aider l'enfant à se détendre en cas de stress et aborder la nuit en toute sérénité

Déposer dans le diffuseur d'huiles essentielles :

- 5 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier
- 5 gouttes d'huile essentielle de mandarine
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande

A diffuser pendant 10 à 15 minutes dans la chambre de l'enfant avant le coucher.

*NB: Ne pas diffuser en présence de l'enfant et attendre 15 à 20 minutes avant de le laisser pénétrer dans sa chambre !*

## BAIN : Solution détente du soir

Spécialement conçue pour le bain, cette recette combine les bienfaits des huiles essentielles anti-stress et des propriétés relaxantes des sels de bain, pour un pur moment de bien-être. Versez les gouttes d'huiles essentielles sur les sels de bain, et mélangez bien pour que les huiles essentielles s'imprègnent dans les sels. Vous pouvez ensuite mettre les sels de bain dans votre bain.

Utilisation :

- 2 bouchons de bain moussant pour enfant (ou son gel douche)
- 10 gouttes d'huile essentielle de mandarine
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- 5 gouttes d'huile essentielle de camomille

Bien mélanger et incorporer le tout dans le bain

*NB: Ne jamais verser les huiles essentielles directement dans l'eau du bain car les huiles essentielles ne sont pas miscibles dans l'eau. Il faut toujours utiliser un dispersant tel que le bain moussant de votre enfant !*



## MASSAGE : Solution d'urgence en période de stress

Lorsque le stress devient trop omniprésent et que la pression est intense, rien de tel qu'un massage aux huiles essentielles relaxantes qui agissent sur la détente du corps mais aussi sur celle de l'esprit !

L'huile essentielle de massage va favoriser l'apaisement et l'endormissement de l'enfant.

Après avoir fait ce mélange, appliquez quelques gouttes sur vos poignets, votre plexus solaire, sous vos pieds ou encore que la nuque pour une détente parfaite.

Utilisation :

Dans un flacon ajouter :

- 50 ml d'huile végétale d'amande douce
- 20 gouttes d'huile essentielle de mandarine
- 8 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier
- 12 gouttes d'huile essentielle de lavande fine

*NB: Prélever un peu d'huile, la chauffer entre les mains et appliquer en massage sur l'enfant.*

*Le massage est un moment très important pour l'enfant, un moment particulier de détente.*

*Masser lentement le plexus, l'intérieur des poignets, les pieds, le dos et parler à l'enfant d'une voix douce pour le rassurer.*

*Précautions : en cas de massage, faire un test dans le pli du coude de l'enfant 24h avant utilisation.*

*Attention : l'huile essentielle de petit grain de bigaradier et de mandarine sont photosensibilisantes. Eviter une exposition au soleil dans les 8h suivant l'application.*

## HUILE DE MASSAGE SPECIFIQUE POUR LES CAUCHEMARDS :

- 50 ml d'huile végétale d'amande douce
- 20 gouttes d'huile essentielle de camomille
- 10 gouttes d'huile essentielle de mandarine
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande fine

