

SABRINA HERBER  
ELIANE ZIMMERMANN

# AROMATHÉRAPIE pour les enfants

100 PRÉPARATIONS  
POUR TOUS LES JOURS

  
DELACHAUX  
ET NIESTLÉ

**SABRINA HERBER  
ELIANE ZIMMERMANN**

# **AROMATHÉRAPIE** pour les enfants

**100 PRÉPARATIONS  
POUR TOUS LES JOURS**

### Avertissement de l'éditeur

La responsabilité de l'éditeur de cet ouvrage ne saurait être recherchée en cas de réaction iatrogène, quelle qu'en soit la nature ou la sévérité, ayant pu suivre l'emploi des produits et des formulations présentées dans ces pages, que ce soit par administration systémique ou par application topique. Elle ne pourra l'être non plus en raison d'une efficacité insuffisante des préparations et des techniques préconisées en regard des pathologies et des troubles traités. Il est rappelé que l'emploi des huiles essentielles, quels qu'en soient l'origine, la qualité, la concentration et le type d'usage, est généralement déconseillé chez le jeune enfant en France.

### Avertissement des auteures

Les conseils, informations et enseignements contenus dans le présent ouvrage sont le fruit de l'expérience des auteures et ils ont été soigneusement mis en pratique et vérifiés. Les auteures avertissent qu'il appartient au lecteur de prendre ses responsabilités quant à la mise en pratique des suggestions qui lui sont faites.

# Sommaire

<u>SOULAGER AVEC LES ESSENCES AROMATIQUES</u>	<u>5</u>
<u>QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLES</u>	<u>6</u>
<u>L'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES</u>	<u>12</u>

## Les principales huiles essentielles et autres ingrédients 21

<u>LES PRINCIPALES HUILES ESSENTIELLES</u>	<u>22</u>	Lavande vraie 34	
Benjoin 22		Mandarine rouge 35	
Bois de Hô 23		Manuka 36	
Cajepout 24		Mélicse 37	
Camomille romaine 25		Menthe citronnée 38	
Camomille sauvage, camomille matricaire 26		Orange douce et orange sanguine 39	
Carotte sauvage 27		Racine d'angélique 40	
Cèdre de l'Atlas 28		Thym à linalol 41	
Ciste 29		<u>LES HUILES VÉGÉTALES GRASSES</u>	<u>42</u>
Citron 30		Huile d'amande douce 42	
Épicéa de Sibérie 31		Huile de coco 42	
Fenouil doux 32		Huile de jojoba (cire de jojoba) 44	
Hélichryse italienne, immortelle d'Italie 33		Huile de millepertuis 44	

<u>LES HUILES À PRINCIPES ACTIFS</u>	<u>45</u>	<u>LES HYDROLATS, DES EAUX MIRACULEUSES</u>	<u>49</u>
Beurre de karité 45		Hydrolat de rose de Damas 51	
Huile d'argousier 46		Hydrolat de lavande vraie 52	
Huile de calophyllum 46		Hydrolat de mélisse 52	
Huile de chanvre 46		Hydrolat d'hélichryse italienne (immortelle d'Italie) 53	
Huile de germe de blé 48		Hydrolat de fleur d'oranger (néroli) 54	
Huile d'onagre 48		Hydrolat de menthe poivrée 55	
Huile de rose musquée ou d'églantier 48			

## Les formules 57

<u>ACCOMPAGNEMENT DES ÉTATS GRIPPAUX</u>	<u>58</u>	<u>LES MALADIES INFANTILES</u>	<u>96</u>
Rhumes 58		Varicelle 96	
Otites 60		Coqueluche 97	
Maux de gorge 62		Rougeole et oreillons 99	
Toux 64		<u>DU BAUME À L'ÂME</u>	<u>100</u>
Fièvre 65		Troubles du sommeil et agitation 100	
Sensibilité aux infections 66		Peurs et angoisses 102	
Conjonctivite 67		Troubles de la concentration 104	
<u>APAISEMENT DES PROBLÈMES DE PEAU</u>	<u>68</u>	<u>APAISEMENT DES TRACAS DE LA PUBERTÉ</u>	<u>106</u>
Démangeaisons et éruptions cutanées 68		Chagrins d'amour et changements d'humeur 106	
Brûlures 69		Douleurs menstruelles 108	
Coups de soleil 70		Acné 109	
Piqûres d'insectes 71		Soins de la peau pour les jeunes 111	
Eczéma et dermatite atopique 73		Odeurs corporelles 112	
Acné du nourrisson 76		Cheveux gras 114	
Croûtes de lait 77		<u>EN VACANCES AVEC LES ENFANTS</u>	<u>115</u>
<i>Molluscum contagiosum</i> 78		La trousse à pharmacie aromatisée 115	
Phimosis 79		<u>L'ENFANT HOSPITALISÉ</u>	<u>118</u>
Candidose 80		L'hôpital : angoisses et isolement 118	
Poux de tête 81		Bactéries multirésistantes (BMR) 120	
<u>EN CAS DE PETITS ACCIDENTS</u>	<u>82</u>		
Bleus et contusions 82			
Saignements de nez 83			
Égratignures et coupures 84			
Corps étranger dans l'œil 85			
<u>APAISEMENT DES DOULEURS ABDOMINALES</u>	<u>86</u>		
Maux de ventre 86			
Nausées et vomissements 89			
Constipation, diarrhée et côlon irritable 90			
Infection urinaire 91			
<u>APAISEMENT RAPIDE DES DOULEURS</u>	<u>92</u>		
Céphalées dites de « tension » (stress) 92			
Douleurs de croissance 94			
Poussées dentaires 95			

## Des connaissances utiles 123

<u>LES ENFANTS ET LES HUILES ESSENTIELLES - QUE DIT LA SCIENCE?</u>	<u>124</u>
<u>EXERCER LE SENS OLFACTIF</u>	<u>132</u>
<u>CUISINE AROMATIQUE</u>	<u>135</u>

Quelle huile ? Quand ? Comment ? 138
Mon équipement de base 140
Biographies et crédits photographiques 141
Index 142

## Soulager avec les essences aromatiques

Deux auteures, soit six enfants en tout. Cela multiplie les joies, la sollicitude et l'amour par six. Mais aussi l'anxiété, la détresse, le stress et les nuits sans sommeil ! Nous sommes familiarisées avec les coliques du nourrisson, les poussées dentaires, les douleurs de croissance, les phases d'opposition, les cauchemars, la dyslexie, l'acné juvénile et les chagrins d'amour. Et, comme beaucoup de jeunes parents, nous avons développé un mode de vie équilibré avec notre premier-né : nous l'avons nourri sainement, avons appris le nom des polluants environnementaux, avons jonglé entre la fascination et le danger que représentent les réalités virtuelles, et nous employons depuis plus de vingt ans des huiles essentielles (qui ne sont pas grasses) et des huiles végétales (qui le sont), ainsi que des hydrolats.

Nous avons appris l'art de l'aromathérapie auprès de sommités de toutes nationalités. C'est pourquoi nous diluons les essences naturelles avec précaution, en nous procurant des produits bio et en les protégeant comme de véritables trésors. En tant que jardinières et distillatrices amatrices, nous savons à quel point chaque goutte d'huile essentielle est précieuse.

Nous consultons aussi les réseaux sociaux et sommes effrayées de voir les conseils inadaptés et parfois dangereux que l'on peut y trouver. Certains recommandent même aux parents inexpérimentés d'employer des huiles essentielles non diluées « tout simplement pour renforcer les défenses immunitaires » et préconisent leur utilisation pour les organismes les plus sensibles. Cela tend à laisser croire que les huiles essentielles sont des produits anodins.

Nous avons donc entrepris spontanément de lutter contre ces tendances en créant sur Facebook – où les jeunes parents sont souvent en quête de conseils – le groupe aromaMAMA. En moins d'un an, nous comptons plus de deux mille membres. Et quel plaisir de constater que les recommandations de praticiennes expérimentées, qui ne cherchent pas à faire de profit, sont encore appréciées !

Par un heureux hasard, nous avons eu l'opportunité de publier ce guide pratique destiné aux jeunes parents. Nous espérons que les préparations adaptées et les informations qu'il contient vous seront de la meilleure utilité dans toutes les étapes de la vie de vos jeunes enfants.

Profitez de nos conseils pour les accompagner avec des soins doux et fiables. Avec des huiles essentielles adaptées, vous verrez que c'est un jeu d'enfants !

*Elisabeth Zimmermann & Sabine Herber*



# Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

*Si les huiles végétales riches en calories constituent les réserves d'énergie de la plante, les essences aromatiques ont, elles, une fonction différente. Dépourvues de calories, ces substances volatiles ont leur place dans la « pharmacie maison ».*



*Les huiles essentielles déplaisent à la plupart des ennemis des plantes.*

## D'où viennent les huiles essentielles et à quoi servent-elles ?

Les huiles essentielles sont un mélange de substances généralement recueillies par distillation ou entraînement à la vapeur d'eau.

Certaines essences d'origine florale ne peuvent être distillées que dans l'eau bouillante, dans laquelle les fleurs sont plongées. D'autres sont uniquement recueillies sous forme d'un extrait alcoolique : l'extrait de vanille ou de fève tonka, la cire d'abeille, la résine ou le benjoin sont ainsi fluidifiés.

L'obtention de la plupart des essences florales précieuses nécessite l'emploi de solvants plus ou moins toxiques, qui sont ensuite évacués par évaporation, livrant alors une « absolue » (de rose ou de jasmin par exemple) et non une huile essentielle.

Composées de plus d'une centaine de substances, la quasi-totalité de ces essences naturelles sont complexes dans leur action. La plante les produit comme substances secondaires, par exemple pour :

- dissuader les agresseurs ;
- attirer les insectes en vue de la pollinisation ;
- se protéger des maladies ;
- réagir contre les influences environnementales délétères, comme la sécheresse, la chaleur ou le froid ;
- communiquer avec d'autres plantes ou insectes.

Nos organes – le cœur, le foie, la peau et le système nerveux – étant pourvus de récepteurs, les huiles essentielles peuvent contribuer au traitement et à la prévention de certaines maladies et lutter contre les changements d'humeur.

Les essences naturelles sont des extraits hautement concentrés issus des organes de la plante – feuilles, fleurs, écorce, racines, rameaux et aiguilles. Elles sont pour ainsi dire l'exact opposé des remèdes homéopathiques ou des fleurs de Bach. L'action d'une seule goutte d'huile essentielle de menthe

poivrée équivaut par exemple à celle de nombreuses tasses d'infusion de cette même plante.

Cette comparaison nous permet de mieux comprendre pourquoi les préparations contenant une ou deux gouttes d'huile essentielle sont suffisamment efficaces pour traiter certaines douleurs.

Quand on assiste à la distillation de plantes aromatiques ou médicinales, on est étonné par la quantité de plantes nécessaire à l'obtention d'un demi-litre d'huile essentielle. Une goutte de cette huile correspond souvent à une corbeille ou à une brouette de plantes aromatiques ou médicinales. Certaines huiles essentielles nous paraissent coûteuses, mais il faut savoir qu'une seule goutte d'huile de rose contient les pétales d'au moins trente roses. La dépense de 2 ou 3 euros pour une seule goutte de cette essence naturelle aux effets multiples n'est donc pas excessive.

Contrairement aux « huiles aromatiques » bon marché, que vous trouverez dans les supermarchés et autres boutiques, les huiles essentielles de qualité – de préférence biologique – sont distribuées par des fournisseurs établis. Vous pourrez vous les procurer en pharmacie et dans les boutiques bio ou encore les commander en ligne.

## Des sosies de moindre qualité

Les essences synthétiques (souvent appelées « huiles aromatiques ») contiennent des molécules de solvants chlorés susceptibles d'irriter les voies respiratoires des bébés et des jeunes enfants (p. 12). Les états asthmatiques et les problèmes de peau en résultant comptent parmi les nombreux effets secondaires souvent évoqués et que confirment des travaux scientifiques. Ils peuvent également apparaître lors de surdosage d'huiles essentielles naturelles, notamment quand elles sont trop anciennes et oxydées. Il est toutefois très peu probable que celles que nous vous recommandons dans cet ouvrage nuisent à la santé de votre enfant.

## Comment reconnaître la qualité ?

Ces dernières années, les étiquettes des huiles essentielles ont souvent été modifiées, ce qui n'aide pas le consommateur. Veillez à ce que figure la mention « huile essentielle 100 % pure et naturelle ». La présence d'un logo « Bio » est également rassurante (Demeter, Ecocert, etc.). Le nom scientifique de la plante et l'organe employé témoignent aussi de la fiabilité de la provenance. Pour l'orange, par exemple, cela nous permet de savoir s'il s'agit d'une huile issue de l'écorce, de la fleur ou des feuilles.

Les précieux pétales de rose doivent être traités immédiatement après la cueillette.



Pour la cannelle, sachez que l'huile d'écorce est extrêmement irritante pour la peau alors que celle des feuilles l'est moins. Les noms fantaisistes, tels que « Rêve de fleur de pomme » ou « Charme de lilas », signalent des produits artificiels.

Sur certains flacons figurent des mises en garde, sous forme de pictogrammes, qui n'inspirent pas confiance. Uniquement imposés par la législation, ils ne remettent pas en question la qualité du contenu. D'autres étiquettes recensent des substances telles que le linalol et le géraniol alors que « seule » de l'huile de lavande devrait remplir le flacon. De petites boîtes ouvertes accompagnées d'un chiffre ou encore la mention de la date de péremption sont parfois visibles. Des labels, ainsi que des indications thérapeutiques, peuvent être ajoutés. Il existe par ailleurs des huiles essentielles « alimentaires » spécifiant une date de péremption. Faisons la lumière sur toutes ces pratiques.

Voici les usages que les producteurs ou détaillants d'huiles essentielles peuvent déclarer :

- produit ménager ;
- produit cosmétique ;
- produit alimentaire ;
- médicament.

Si l'huile essentielle est déclarée en tant que *produit ménager* (par exemple pour les lampes diffusant des parfums, les flacons réservés aux toilettes ou les petits arbres à suspendre dans

la voiture), les indications suivantes doivent figurer sur l'étiquette :

- nom botanique ;
- méthode d'extraction ;
- partie de la plante qui a permis de recueillir l'huile essentielle ;
- qualité (par exemple culture biologique, conventionnelle ou cueillette sauvage) ;
- description (par exemple huile essentielle 100 % pure et naturelle) ;
- pays d'origine ;
- recommandation d'emploi (par exemple parfum d'ambiance) ;
- durée d'utilisation après ouverture ;
- quantité ;
- consignes de sécurité (d'après la législation européenne, les substances chimiques – dont font partie les huiles essentielles – doivent être étiquetées et emballées dans le respect de la réglementation si le fournisseur les déclare en tant que produits ménagers) ;
- certification/organisme de contrôle ;
- numéro de lot ;
- pictogrammes de dangerosité et mise en garde appropriée selon la composition de l'huile.

Si l'huile essentielle est déclarée en tant que *produit cosmétique* :

- nom botanique ;
- méthode d'extraction (par exemple distillation à la vapeur d'eau) ;
- partie de la plante qui a permis de recueillir l'huile essentielle ;
- description (par exemple huile essentielle 100 % pure et naturelle) ;
- pays d'origine ;
- pays de fabrication ;
- dosage recommandé (X gouttes dans 50 ml d'huile d'amande douce) ;
- INCI (nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques) : liste des ingrédients dans l'ordre croissant selon leur dosage ;
- logo de cosmétique naturelle (par exemple Nature, BDIH, Demeter, etc.) ;

#### LA QUALITÉ DEMETER

Demeter est la certification la plus fiable pour les produits issus de l'agriculture biodynamique, qui assure une protection de l'environnement relative au renouvellement des sols, de leur fertilité sur le long terme et de la diversité de la faune et la flore.

- durée d'utilisation après ouverture ;
- quantité ;
- consignes de sécurité ;
- certification/organisme de contrôle ;
- numéro de lot.

Si l'huile essentielle est déclarée en tant que *produit alimentaire* :

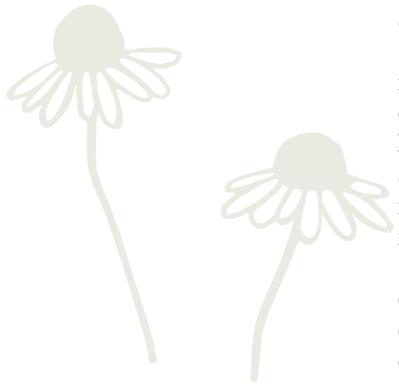
- liste des ingrédients ;
- usage, par exemple épice ;
- qualité ;
- date de péremption ;
- quantité ;
- consignes de sécurité ;
- numéro de l'organisme de contrôle ;
- numéro de lot.

La commercialisation en vente libre des huiles essentielles en tant que médicaments n'est pas une pratique répandue. En outre, elle est très coûteuse.

Les prescriptions en matière d'étiquetage dépendent du type d'homologation du produit. Cette démarche incombe au fournisseur. La législation impose des mentions précises.

Est-ce réellement justifié ? L'exigence de certaines mentions n'est-elle pas excessive ? Quoi qu'on en pense, elles sont censées protéger le consommateur. Il se peut tout à fait qu'une huile essentielle provenant d'un même lot soit commercialisée à la fois en tant que produit alimentaire, cosmétique et ménager. Pour la vente, il est impératif que les différents flacons comportent un étiquetage spécifique.

Outre les matières premières à partir desquelles un produit cosmétique est fabriqué ou qu'il contient naturellement (hydrolat ou huile essentielle), 26 molécules odorantes doivent être déclarées (actuellement), qu'elles soient issues d'un laboratoire ou d'origine naturelle. Pourtant, 18 d'entre elles proviennent d'huiles essentielles naturelles. Depuis 2005, ces substances doivent être



#### LE NOM VERNACULAIRE NE SUFFIT PAS TOUJOURS

Le nom botanique (ou nom scientifique) devrait toujours figurer à côté du nom vernaculaire (ou nom français) sur l'étiquette, car il apporte des précisions importantes sur la désignation de l'huile essentielle contenue dans le flacon. Écrit en latin, le nom botanique permet aux spécialistes d'identifier la plante sans risquer de se tromper. Il faut savoir que certains noms vernaculaires peuvent prêter à confusion. On peut notamment citer l'huile essentielle de lavande papillon (*Lavandula stoechas*) qui n'a rien à voir avec l'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*). Leur composition et leurs principes actifs comportent des différences notables !

mentionnées sur l'emballage quand elles excèdent un certain dosage (citral, linalol, géraniol, limonène, etc.). Autrefois considérées comme fortement allergisantes, elles ne sont plus jugées aussi problématiques aujourd'hui.

C'est pourquoi sur l'étiquette de l'huile de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*), outre la liste des ingrédients, doit également figurer la présence de linalol et de géraniol, qui en sont pourtant des composants naturels. C'est exactement la même chose pour l'hydrolat de rose. On nous demande régulièrement pourquoi cet hydrolat contient de l'alcool benzylique, alors que nous en avons justement choisi un qui est dépourvu d'alcool : il s'agit également ici d'un composant naturel de l'hydrolat. Cet alcool parfumé n'a pas été ajouté. Quand un peu d'alcool a été mélangé à un hydrolat, cet ajout figure clairement sur l'étiquette (alcool éthylique, par exemple).

### Les brebis galeuses

Malheureusement, certains fournisseurs malhonnêtes exploitent les législations auxquelles sont soumises des entreprises fiables. Dans le cadre d'une campagne publicitaire dénigrante, ils portent préjudice à des concurrents locaux établis, « prouvant » que leurs produits sont soi-disant de moindre qualité et présentant les leurs comme les meilleurs à des prix abusifs (lors de certains événements, des allégations médicales sont avancées, alors qu'elles sont prosrites dans de nombreux pays si les huiles ne sont pas homologuées comme des médicaments). En outre, ils apposent sur leur produit un sigle « maison », donnant l'impression au consommateur qu'il acquiert une huile essentielle de qualité thérapeutique « particulière ». Ils omettent bien sûr de préciser que ce sigle est une « invention » de leur entreprise et que la marque est protégée. Il est également faux de prétendre que les pictogrammes de mise en garde figurant sur l'étiquette indiquent que des substances étrangères et des additifs sont mélangés à l'huile essentielle et que cela est autorisé par la certification bio de l'UE.

Lors de l'achat d'huiles essentielles, tenez compte de l'étiquetage, comme vu précédemment, comparez les prix et choisissez des fournisseurs réputés. Les huiles essentielles ne peuvent jamais être bon marché, car elles nécessitent l'emploi d'énormes quantités de plantes.

Soyez prudent si une huile essentielle est présentée comme ayant une véritable action thérapeutique et méfiez-vous si on vous recommande de l'employer non diluée. Les spécialistes de l'aromathérapie préconisent toujours une dilution entre 0,5 et 3 %. L'ingestion d'huile essentielle relève du domaine de médecins expérimentés et n'est pas recommandée.

#### CRITÈRES DE QUALITÉ

Contrôlez la qualité des huiles essentielles, surtout quand elles sont appliquées sur la peau :

- Cultivées sans pesticides ni engrais, les plantes sont issues de l'agriculture biologique certifiée.
- Elles sont cueillies au meilleur moment.
- Lors de la distillation, elles sont traitées encore fraîches et dans leur état naturel. Pour certaines (clou de girofle, écorce de cannelle, poivre), le séchage est effectué dans les règles de l'art.

# L'emploi des huiles essentielles

*Les huiles essentielles peuvent-elles nuire à la santé de mon enfant ? Cette question est souvent controversée et âprement débattue sur Internet. Certains les diluent excessivement, tandis que d'autres, inconséquents, n'hésitent pas à les utiliser pures à des doses irritantes pour la peau.*



*L'obtention d'huiles florales par distillation nécessite un gros travail lors de la récolte, car de grandes quantités de plantes sont nécessaires.*

## BAIN ET HUILES ESSENTIELLES

Avant de verser une huile essentielle pure dans l'eau du bain, où elle ne se diluera pas, mélangez-la avec de la crème fraîche ou du sel, qui servent d'émulsifiants.

## Un mélange réussi

Rarement employées pures, les huiles essentielles sont généralement diluées dans une huile végétale, un hydrolat ou de l'alcool. Leurs emplois sont multiples : en massage sur la peau, dans l'eau du bain, sur du sucre et des lingettes-doudous à inhaler, en spray, etc. Vous trouverez tous nos conseils à partir de la page 56. Sélectionner les huiles essentielles pour son enfant est assez simple, dans la mesure où les petits, même les nouveau-nés, manifestent très tôt leur plaisir ou leur dégoût pour telle ou telle odeur. Nous traitons généralement les enfants de moins de 6 mois avec des hydrolats, des huiles végétales non parfumées, des tisanes et des préparations homéopathiques. Par la suite, la plupart des huiles essentielles avec une dilution de 1 % (plus ou moins selon l'âge) sont tolérées quand elles sont appliquées sur la peau.

Rappelons toutefois qu'en France, l'usage des huiles essentielles est « déconseillé chez l'enfant ».

## DOSAGE DES HUILES ESSENTIELLES

Dans la plupart des cas, les huiles essentielles sont diluées avant emploi, surtout avec de l'huile végétale et des hydrolats. Plus l'enfant est jeune, plus leur concentration est réduite : moins de 1 an : 0,1-0,5 % | 1-3 ans : 0,5-1 % | 3-6 ans : 1-1,5 % | 6-10 ans : 1,5-2,0 %. Les dilutions sont approximativement les suivantes :

Dosage	dans 10 ml ou 1 c. à s. d'huile végétale	dans 20 ml ou 2 c. à s. d'huile végétale	dans 30 ml ou 3 c. à s. d'huile végétale	dans 50 ml ou 5 c. à s. d'huile végétale
0,5 %	1 goutte	2 gouttes	3 gouttes	5 gouttes
1 %	2 gouttes	4 gouttes	6 gouttes	10 gouttes
2 %	4 gouttes	8 gouttes	12 gouttes	20 gouttes
3 %	6 gouttes	12 gouttes	18 gouttes	30 gouttes

## Les enfants ne sont pas des adultes miniatures

Que les enfants soient petits ou grands, adaptables ou plus exigeants, ils ont des besoins propres et une place attitrée. Ce ne sont pas des adultes en modèles réduits. Depuis quelques années, la médecine conventionnelle insiste davantage sur ce point. C'est pourquoi il n'est pas simple de réduire ou de limiter le dosage de remèdes chimiques ou naturels. Certains produits ne sont tout simplement pas adaptés aux enfants. L'âge recommandé est donc souvent approximatif. Le poids et la taille sont des critères plus fiables quand il s'agit d'administrer des médicaments forts à des enfants souffrant de pathologies sévères.

## Mesures de précaution

Dans la littérature spécialisée traitant de l'emploi des huiles essentielles, 99 % des mises en garde proscrivent leur ingestion, ainsi que leur application sur la peau quand elles sont trop peu ou non diluées. Dans ce guide, nous tenons compte des connaissances médicales enseignées dans le cadre de formations sérieuses, qui déconseillent vivement l'administration d'huiles essentielles par voie orale à des enfants de moins de 20 kg.

Elle peut tout au plus être préconisée dans des cas exceptionnels par des personnes compétentes et seulement quand il s'agit d'huiles essentielles certifiées bio issues de zones agricoles reconnues, ou homologuées en tant que produits alimentaires. En revanche, les hydrolats se prêtent idéalement à l'administration par voie orale. Une cuillerée à café d'hydrolat de mélisse mélangée dans un verre d'eau peut notamment concourir à apaiser les enfants hyperactifs (p. 52).