LA DIFFUSION DANS LES GRANDES LIGNES

La voie olfactive a une action directe sur notre psyché. Les molécules aromatiques des huiles essentielles via les cellules nerveuses situées au niveau de nos muqueuses nasales ont un impact direct sur le cerveau. Elles vous apporteront rapidement bien-être, sérénité, réconfort et/ou stimuleront vos défenses immunitaires en fonction de leurs propriétés respectives.

- **La diffusion atmosphérique des huiles essentielles:**

Certaines huiles essentielles peuvent s'utiliser en diffusion atmosphérique grâce à un diffuseur (par exemple, 10 minutes 3 fois par jour) ou un brumisateur pour assainir et purifier l'atmosphère de votre intérieur mais aussi pour créer une ambiance souhaitée (relaxation, convivialité, sensualité…) ou tout simplement pour parfumer une pièce. Vous pouvez également créer un spray d'ambiance pour embaûmer et assainir votre intérieur, ou bien encore visant à éloigner les insectes en mélangeant vos huiles essentielles (lavande aspic, citronnelle, tea-tree) avec de l'alcool dans un vaporisateur.

- **L'inhalation (sèche ou humide) :**

- Pour une inhalation humide, versez de l'eau bouillante dans un récipient stable posé sur une table. Versez-y de 3 à 5 gouttes d'huiles essentielles bio. Attendez 2 à 3 minutes avant de commencer votre inhalation. Installez-vous confortablement et approchez votre visage au-dessus des vapeurs, respirez-les durant une période de 5 à 10minutes tout en prenant de soin de ne pas soumettre vos yeux à ces vapeurs durant l'exercice.Vous pouvez également mettre une serviette sur votre tête avant de commencer afin d' optimaliser les effets de l'inhalation. Cette utilisation est particulièrement adaptée pour les troubles respiratoires. Afin de limiter les risques d'exposition à la pollution ou au froid, les muqueuses étant dilatées et plus perméables aux agents polluants (microbiens ou autres) après une telle séance, il est préférable de réaliser une inhalation humide le soir. *L'inhalation doit vous paraître agréable. Si tel n'est pas le cas et que vous ressentez une gêne, il faut arrêter immédiatement.* Une autre technique d'inhalation sèche consiste à verser quelques gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir que vous humerez par petites inhalations. Faites toutefois attention à ne pas abuser de cette pratique afin de ne pas abîmer vos muqueuses nasales.

- **L'inhalation associée à la voie cutanée:**

Vous pouvez également disposer quelques gouttes d'huiles essentielles au niveau des poignets et inspirer profondément 2 à 3 fois de suite. Vous pouvez renouveler cette opération plusieurs fois par jour dès que vous en ressentez le besoin. Cet usage des huiles essentielles qui conjugue voie respiratoire et voie cutanée, est idéale lorsque vous vous sentez stressé, anxieux ou nerveux. Les huiles se prêtant le mieux à cet usage sont notamment la verveine citronnée, la lavande fine ou bien encore la rose de Damas.

- **Précautions d'emploi pour la diffusion des huiles essentielles**

En cas de non-utilisation sur une longue durée de votre diffuseur, nettoyer et rincer la verrerie de votre diffuseur en bois avec de l'alcool à pharmacie ou des nettoyants étudiés à cet effet et le faire fonctionner avec ces mêmes produits dans une pièce bien ventilée ou idéalement à l'extérieur. Veillez à toujours débrancher les appareils étant munis d'un moteur électrique avant le nettoyage.

Les huiles essentielles riches en phénols (girofle, thym…) ne doivent pas être utilisées en diffusion.

L'usage d'huiles essentielles, et notamment en brouillards, forment des mélanges très inflammables – ne jamais diffuser une huile essentielle à proximité d'une flamme nue ou d'une autre source de chaleur intense.

Veillez à ne pas trop prolonger la diffusion d'huiles essentielles dans une même pièce, une durée de 20minutes suffit amplement à embaumer l'entièreté d'une pièce durant plusieurs heures. Ne faites jamais fonctionner de diffuseur dans votre chambre durant votre sommeil au risque de créer des problèmes respiratoires sérieux. En effet, une diffusion prolongée d'huiles essentielles sature la pièce de micro-particules aromatiques, ce qui, à long terme, peut entraîner de lourdes conséquences pour votre organisme.

NB: Veillez à toujours lire et respecter la rubrique « contre-indications » sur chaque fiche-produit.

LES DIFFUSEURS DISPONIBLES

SUR NOTRE WEBSHOP

Précautions d'emploi pour les diffuseurs en bois de la marque Quesack : modèles Aloé, Cachemire, Orion, Saturne, Zen

Nous vous proposons deux systèmes de diffusion pour vos huiles essentielles: des photophores fonctionnant avec une bougie et des anneaux de gypse et des électriques pour lesquels la diffusion se fait via un réceptacle chauffé par une ampoule. Il y a un critère essentiel à définir afin de cibler au mieux votre choix de diffuseur: la superficie de la pièce où vous désirez l'installer. En effet, certains diffuseurs couvrent des surfaces plus ou moins grandes en fonction des modèles, nous vous invitons à faire attention à la surface couverte par chacun d'entre eux.

Lors de l'étude et la conception de ces diffuseurs, un choix technique a été décidé : **le principe à basse température (45° environ) par évaporation et/ou par convection d'air a été choisi pour permettre une diffusion en douceur**. Ce type de diffusion permet une diffusion plus longue dans le temps et consomme moins d'huiles essentielles qu'un diffuseur par nébulisation par exemple.

Par contre, mieux vaut éviter les brûles parfums qui ont pour principe de placer les huiles essentielles dans un récipient sous la flamme d'une bougie, la température obtenue avec cette méthode monte bien au-dessus de ce que les huiles essentielles peuvent supporter. Certains de nos diffuseurs sont équipés de réservoirs en verre pour déposer les huiles essentielles.

Ces réservoirs sont placés à des niveaux différents pour permettre de choisir l'intensité de diffusion et l'adapter ainsi au volume de la pièce. Les verreries, où se tiennent les réservoirs, sont indépendantes de la partie électrique. Ce choix a été fait pour permettre un nettoyage facile du diffuseur; même lors d'utilisation d'huiles essentielles d'agrumes le nettoyage est simple. Les huiles essentielles d'agrumes, très souvent utilisées en diffusion, sont obtenues par extraction à froid et non par distillation, elles sont chargées en cire et en sucre. Elles colmatent, bouchent ou encrassent la plupart des diffuseurs. Pour les diffuseurs photophores c'est un anneau en gypse qui sert de support aux huiles essentielles. Cet anneau ne nécessite aucun entretien et dans le cas d'une utilisation quotidienne vous ne changerez d'anneau qu'une fois par an. Nous vous proposons également un anneau en Inox, lavable et utilisable à l'infini.

Les diffuseurs électriques ne nécessitent pas de moteur, il n'y a donc aucun bruit pendant la diffusion ! Leurs branchements électriques sont faits directement sur le secteur en 230 volts. Ils n'utilisent pas de transformateur (consommateur d'énergie inutile et responsable de rejet électromagnétique dans l'air).

Précaution d'emploi pour les diffuseurs Aromalight et Keylia

Aromalight: – Lorsque vous installez l'ampoule, orientez la cartouche d'huiles essentielles vers le bas ou éventuellement à l'horizontale pour ne pas en renverser sur le diffuseur / Versez au maximum 10 gouttes d'huiles sur la cartouche de recharge afin d'éviter qu'elle ne déborde.Veillez à ne pas verser de liquides sur le diffuseur ou pire, l'immerger / N'utilisez en aucun d'autres types de liquides que des huiles essentielles ou des fragrances / N'obstruez pas les ouvertures, n'insérez jamais d'autres objets que les cartouches de recharge fournies avec le produit sous peine d'électrocution ou d'incendie / Utilisez uniquement le type de réservoirs fournis avec le diffuseur Aromalight / Évitez l'utilisation du diffuseur lorsqu'il est en contact direct avec une surface ou un objet.

Nettoyage: – Débranchez le diffuseur, nettoyez-le ensuite avec un coton imbibé d'alcool (parties extérieures et intérieurs, emplacement du flacon et enfin la tête du bouchon) / Pensez à bien vous laver les mains après le nettoyage.

Keylia: – Les arômes seront mieux disséminés dans l'atmosphère lorsque le diffuseur USB est utilisé à l'horizontale. Une utilisation à la verticale n'empêche toutefois pas son bon fonctionnement / Évitez l'utilisation du diffuseur lorsqu'il est en contact direct avec une surface ou un objet.

Nettoyage: – Débranchez le diffuseur, nettoyez-le ensuite avec un coton imbibé d'alcool (parties extérieures et intérieurs, emplacement du flacon et enfin la tête du bouchon) / Pensez à bien vous laver les mains après le nettoyage.