



Virginie Peytavi



+  
16 vidéos  
en ligne

# Prendre soin de mes enfants avec les plantes médicinales et les huiles essentielles

POUR UNE  
UTILISATION  
SÛRE ET EFFICACE  
AU NATUREL

B



# Prendre soin de mes enfants

**avec les plantes médicinales  
et les huiles essentielles**



Virginie Peytavi



# Prendre soin de mes enfants

**avec les plantes médicinales  
et les huiles essentielles**



Pour toute information sur notre fonds et nos nouveautés,  
consultez notre site web :

[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)

© De Boeck Supérieur s.a., 2022  
Rue du Bosquet, 7 - 1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.  
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal:  
Bibliothèque nationale, Paris : août 2022  
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2022/13647/115

ISBN 978-2-8073-4110-4

*Je pense ici aux enfants croisés depuis une quinzaine d'années, grâce à qui les bienfaits des huiles essentielles se sont révélés comme une évidence. À leurs parents et à leur confiance, à la joie de découvrir ensemble qu'un « bobo » peut être l'occasion de moments agréables, qui chatouillent et qui sentent bon.*

*Je dédie ce livre à Tess, Emiliano, Antony, Jules et Sasha.*

*Je remercie mes mairs et mes pairs dont l'inépuisable énergie permet de maintenir la valeur de l'herboristerie et de la phytothérapie à une place importante, même si elle n'est pas encore suffisante.*





## À propos de l'auteur

Virginie Peytavi est herboriste, formatrice conseil en phyto-aromathérapie, titulaire du diplôme de L'École des plantes de Paris en 2005; du DU de Conseil en phytothérapie de l'Université de Médecine Paris XIII en 2008, et de la qualification en phytothérapie destinée aux pharmaciens et préparateurs délivré par AP2 l'Association pour l'avenir de la phytothérapie, en 2009.

Elle est également l'auteur de « 55 plantes médicinales dans mon jardin » paru aux éditions Terre Vivante en 2016; « Ma phyto au féminin » paru aux éditions Jouvence en 2020 et de « Sportif au naturel: de la performance à la récupération » paru aux éditions Jouvence en 2021

## À propos du docteur

Aurélié Munos est médecin généraliste et titulaire de la capacité de médecine d'urgence (Diplômée de la faculté de Toulouse). Elle exerce depuis 2006. Si elle n'est pas à l'origine de cet ouvrage ni des informations sur l'usage des plantes des huiles essentielles que vous y trouverez, elle s'intéresse néanmoins à leur efficacité depuis quelques années et a bien voulu collaborer en nous donnant quelques conseils médicaux pratiques.



# Sommaire



AVANT-PROPOS	11
1. POURQUOI UTILISER LES PLANTES CHEZ LES ENFANTS ?	13
2. QU'EST-CE QUE LA PHYTOTHÉRAPIE ?	17
3. COMMENT UTILISER LES PLANTES CHEZ LES ENFANTS ?	25
4. FICHES TECHNIQUES DES PLANTES	33
5. POURQUOI UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES CHEZ LES ENFANTS ?	83
6. COMMENT UTILISER LES HE CHEZ LES ENFANTS ?	101
7. FICHES TECHNIQUES DES HUILES ESSENTIELLES SÉLECTIONNÉES	113
8. QUELS HYDROLATS POUR LES ENFANTS ?	157
9. QUELLES HUILES VÉGÉTALES POUR LES ENFANTS ?	165
10. RÉPERTOIRE DES TROUBLES	171
CARNET D'ADRESSES	265
INDEX	266
PETITE BIBLIOGRAPHIE	270





## AVANT-PROPOS

J'ai écrit ce livre pour les parents qui savent que les plantes et les huiles essentielles sont efficaces et permettent de diminuer une consommation parfois excessive de médicaments chez les enfants. Les affections ORL notamment, fréquentes dans l'enfance, peuvent être traitées parfois plus simplement qu'avec l'artillerie lourde qu'il convient de réserver aux cas indispensables.

L'intérêt de l'utilisation de la phytothérapie est grandissant au sein des familles et les huiles essentielles accompagnent souvent le quotidien des adultes. Plus délicat est l'utilisation de celles-ci chez les enfants.

Le public entend généralement que les huiles essentielles sont interdites chez les enfants. Oui, il est sage de ne pas prendre de risques. Il est vrai que certaines HE sont potentiellement toxiques et dangereuses. Toutefois, il est possible d'en utiliser quelques-unes chez les jeunes enfants de manière très satisfaisante.

L'objectif de ce livre est d'offrir un guide d'utilisation des plantes et des huiles essentielles efficaces et sans risques pour les enfants et sans listes interminables de fioles à posséder ou de recettes compliquées à réaliser.

La phyto-aromathérapie est certes une matière complexe, mais tous les parents ne souhaitent pas suivre un cours de chimie végétale. De nombreux ouvrages existent sur le sujet et ceux qui souhaitent approfondir le peuvent aisément. Ce livre s'adresse surtout à ceux qui ont envie d'utiliser cette forme thérapeutique complémentaire pour les enfants sans forcément vouloir devenir spécialiste, qui veulent répondre à des besoins spécifiques, dans des moments précis. Avec la pratique et avec la constatation des résultats bénéfiques des plantes et des HE, les utilisateurs auront, sans nul doute, envie d'aller plus loin.

Il serait tellement dommage de se priver des vertus de la phyto-aromathérapie par peur ou par méconnaissance.

## Précautions

Toute plante ou extrait de plante comme les HE peuvent interagir avec des médicaments (anticoagulants, diurétiques, HTA, diabète, etc.), avant d'utiliser une plante ou un extrait de plante sous forme thérapeutique ou de complément, vérifiez qu'il n'y a pas de contre-indications ou de risque allergique. Sauf sur avis médical, les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées lors de la grossesse, de l'allaitement ni chez les bébés.

Seul un médecin peut établir un diagnostic et prescrire des médicaments. Les conseils de cet ouvrage ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. L'auteur et le docteur Munos dégagent toute responsabilité concernant les conséquences pouvant découler d'une mauvaise utilisation ou d'une utilisation abusive des informations qui figurent dans cet ouvrage.

# Pourquoi utiliser les plantes chez les enfants?

Parce qu'elles sont à la fois douces et puissantes, les plantes médicinales adaptées aux enfants sont une réponse cohérente aux différentes étapes de leur construction.

La richesse de leur composition apporte des éléments variés et un effet global pondéré, approprié à un organisme en croissance.

Nous ne saurions évidemment nous passer des médicaments, cependant, l'absorption régulière de molécules synthétiques par l'organisme induit des effets qui peuvent au long court, s'avérer néfastes. La résistance bactérienne aux antibiotiques en est un exemple. L'organisme possède ses propres systèmes de défense et ceux-ci ont besoin d'être soutenus plutôt que remplacés. On sait aujourd'hui l'importance de la diversité des apports en nutriments entre autres, et le rôle joué par les carences dans le déclenchement des maladies.

Une plante renferme une multitude de substances et de molécules thérapeutiques actives : des tanins, des flavonoïdes, des acides aminés, des vitamines, des oligo éléments, des minéraux, des coumarines, des alcaloïdes, des saponosides, des huiles essentielles, etc.

Vous avez remarqué que l'on trouve parfois un grand nombre de propriétés et d'indications différentes pour une seule et même plante.

Prenons l'exemple de la camomille noble ou romaine (*Chamaemelum nobile*), qui peut être indiquée comme anti-inflammatoire, comme antispasmodique et/ou comme sédative.

La grande diversité des molécules en présence favorise les phénomènes synergiques de **potentialisation ou de modulation** de l'activité pharmacologique.

“ Une plante renferme des centaines de principes actifs ”

C'est bien cette synergie créée par l'association de ses différents composants qui rend la préparation efficace, supérieure à l'action d'une seule de ses molécules isolées. C'est ce que les phytothérapeutes appellent le **Totum** qui répond au principe que *le tout est plus grand que la somme des parties*. L'addition ou l'accumulation n'offre pas l'expérience de l'ensemble.

D'autres exemples intéressants comme ceux de l'artichaut (*Cynara scolymus*) ou de la fumeterre (*Fumaria officinalis*) permettent d'observer ce phénomène. Les propriétés pharmacologiques, notamment sur le foie et la sphère hépatique, de ces plantes existent grâce à l'association de tous leurs composés. Lorsqu'ils sont pris isolément leur action est beaucoup plus faible voire inexistante.

C'est également ce phénomène de synergie qui permet d'éviter les effets secondaires qui sont généralement provoqués par la prise d'une molécule unique car la métabolisation est plus compliquée pour notre organisme.

On connaît par exemple les effets secondaires de l'aspirine au niveau du système digestif. Ceux-ci n'existent pas chez la reine des prés (*Spirea ulmaria*), dont les salicylés sont à l'origine de la fabrication de l'aspirine. La totalité de ses composants, la présence de tanin notamment, inhibent le potentiel agressif des dérivés salicylés sur la muqueuse digestive.

Environ deux tiers de nos médicaments proviennent directement des plantes ou en sont dérivés, extraits ou synthétisés. Les plantes sont la base, la matière médicale, la plus répandue, la plus ancienne et la plus moderne dans le domaine pharmacologique.

“ Les plantes sont la source de notre pharmacopée et la base de nombreux médicaments.

On entend encore trop souvent, des termes très vagues et réducteurs comme « médecine douce » ou « médecine alternative »... est-ce que cela veut dire qu'il existe une médecine dure ? Ou des maladies douces ? Ou qu'une discipline se pratiquerait en concurrence d'une autre ?

C'est aujourd'hui incontournable, la phytothérapie **doit s'inscrire dans une démarche complémentaire**, et être intégrée à la pratique médicale globale.

D'autre part, les plantes, et les végétaux dans leur ensemble, sont des éléments ressources qui jouent un rôle unique **dans la prévention**, qui consiste à favoriser et **stimuler les mécanismes de défense naturels**. Les médicaments n'intervenant qu'après l'apparition des symptômes...

**Dans le soin apporté aux enfants l'utilisation de la phytothérapie joue donc un rôle primordial**, non seulement préventif mais aussi dans le maintien de l'équilibre afin d'assurer et de préserver le bon fonctionnement des mécanismes complexes de l'organisme en croissance.

La richesse des principes actifs et la simplicité d'utilisation, notamment des infusions, permet d'apporter une réponse rapide et efficace surtout dans certains troubles courants comme les problèmes infectieux, digestifs ou nerveux.

Le système immunitaire des enfants se construit peu à peu grâce à la rencontre avec différents microbes et notamment des virus, jusqu'à environ l'âge de 7 ans. On sait qu'il faut compter plusieurs dizaines de pathologies ORL comme les rhinopharyngites pour qu'il arrive à maturité.

L'administration d'antibiotiques dans la petite enfance interfère avec la mise en place du système immunitaire. Dans la plupart des cas ils peuvent être évités. Le phénomène de résistance des bactéries, auquel nous sommes confrontés, a conduit à une directive à destination des médecins, qui recommande d'éviter autant que possible la prescription d'antibiotiques, sauf pour des cas majeurs.

La phytothérapie, incluant l'aromathérapie et la gemmothérapie, offrent des outils naturels efficaces et surs, tout comme l'homéopathie. On ne peut que regretter et être en colère face à la politique de déremboursement et de destruction des remèdes de première intention, généralement peu coûteux, qui limite de ce fait les possibilités face à des troubles fréquents qui ne nécessitent pas de traitements lourds.

L'utilisation avisée des plantes dans le domaine de la santé peut aussi contribuer à répondre aux problèmes de surconsommation de molécules synthétiques, que ce soit pour notre santé individuelle ou pour l'environnement. Prendre soin de soi c'est aussi prendre ses responsabilités vis-à-vis de la planète.



## Qu'est-ce que la phytothérapie?

Du grec ancien *phuton*: plante, *therapeia*: soin

Le terme de phytothérapie désigne toute utilisation d'une ou plusieurs plantes dans un but thérapeutique. Sous ce vocable sont regroupées toutes les disciplines utilisant la plante comme matière médicale comme l'aromathérapie, la gemmothérapie, l'hydrolathérapie...

N'oublions pas que l'«allopathie» utilise aussi des molécules issues de plantes. Celles-ci sont le plus souvent isolées, copiées ou modifiées, pour être transformées en médicaments. Les effets indésirables entraînés par ceux-ci sont souvent inhérents à leur nature de molécule unique et à l'absence de synergie.

### \* Un point sur

Le terme d'allopathie vient de «*allo*» différent et «*pathie*» affection, et signifie littéralement «qui produit des effets contraires à ceux de la maladie» il est utilisé en opposition à l'homéopathie «*homéo*» similaire. Il aurait été inventé par le Dr Samuel Hahnemann, fondateur de l'homéopathie, pour désigner l'ensemble des pratiques qui utilisent des substances qui combattent les symptômes, contrairement à l'homéopathie dont le principe de similitude repose sur le traitement d'un patient avec l'utilisation des substances qui provoquent les mêmes symptômes chez un individu sain que celui du patient.

Le terme d'allopathie peut donc concerner également la phytothérapie, l'aroma, l'oligothérapie, etc., puisque les méthodes utilisées ne vont pas forcément dans le sens de l'homéo...

Cela dit, la phytothérapie et les disciplines associées prennent davantage en considération l'individu et son terrain, que les symptômes visibles uniquement et entraîne moins d'effets délétères.

“ L'allopathie concerne la phytothérapie, l'aromathérapie, la gemmothérapie, l'hydrolathérapie, l'oligothérapie, etc.

## Que contiennent les plantes et pourquoi ?

Une plante renferme plusieurs dizaines, voire des centaines, de molécules différentes qui jouent ensemble un rôle essentiel au niveau de son métabolisme. Beaucoup d'entre elles sont identifiées comme étant actives également sur le nôtre. De nombreuses restent à étudier...

Une plante contient :

- ☞ **De l'eau**, entre 75 et 90 % des tissus frais.
- ☞ **Des minéraux** : du **magnésium**, composé primordial de la chlorophylle, du **calcium**, composant des parois cellulaires, du **potassium** qui favorise la photosynthèse, diminue la transpiration des plantes au soleil, du **fer** qui synthétise la chlorophylle et empêche l'oxydation, du **silicium**, minéralisant les parois de certaines parties comme par exemple les poils chez les orties, etc.

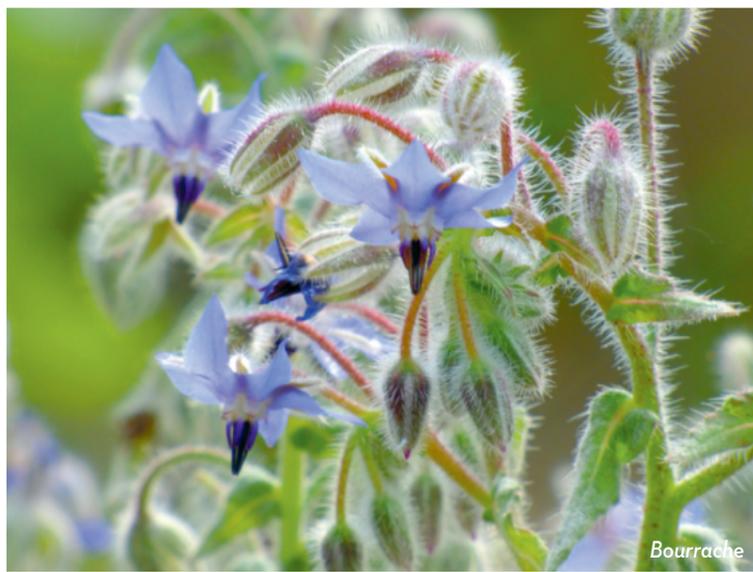


Dans une infusion, leur taux de solubilisation est variable. On le considère d'environ 90 % pour le potassium, 50 % pour le magnésium, 20 % pour le manganèse, fer, cuivre et zinc.

☞ **Des glucides**, les sucres ou hydrates de carbone et leurs dérivés comme par exemple la **vitamine C** dérivée du fructose. Ce sont des éléments de soutien et de structure, de réserves énergétiques (de l'énergie solaire par exemple), de constitution des métabolites. On trouve dans cette catégorie: l'amidon, la cellulose, l'inuline, les mucilages (agents de protection des racines et de rétention hydrique lors de la germination de la graine), les pectines...

En phytothérapie les propriétés émoullientes, adoucissantes, anti-inflammatoires des mucilages (des racines de la guimauve par exemple), antitussives, laxatives, épaississantes, protectrices des muqueuses et pré-biotiques (comme l'inuline de l'artichaut, de la chicorée, du topinambour) sont très largement utilisées.

☞ **Des lipides**, des acides gras saturés (huile de palme), mono-insaturés, polyinsaturés (AGE acides gras essentiels) dont l'acide linoléique ou **oméga 6** (bourrache, onagre), et l'acide linoléique ou **oméga 3** (chanvre, lin, colza, noix), les insaponifiables (soja, avocat), les polyènes.



Bourrache

Ils sont constitutifs des membranes cellulaires végétales et forment des réserves d'énergie et de carbone pour la plante. Devenues incontournables comme éléments de nos menus quotidiens, les AGE agissent sur plusieurs aspects : prévention des maladies cardio-vasculaires, développement de la fonction cérébrale et de la vision, phénomènes inflammatoires, dépressions, troubles de l'humeur, équilibre hormonal, problèmes dermatologiques... Les insaponifiables sont utilisés en traitement de fond de l'arthrose.

☞ **Des acides aminés** comme les glucosinolates, composés soufrés responsables des odeurs puissantes de la famille des brassicacées (moutarde, choux, radis) et présents aussi chez la capucine. Ils possèdent une action sur la sphère ORL et broncho-pulmonaire, comme draineurs hépatiques, en dermatologie et en rhumatologie.

☞ **Des protéines** (enchaînement d'acides aminés) surtout localisées dans les graines chez les fabacées (légumineuses) par exemple (pois, soja, fenugrec). **Des enzymes** comme la bromélaïne de l'ananas ou la papayine. Ce sont des catalyseurs de réactions chimiques, ils accélèrent les processus sans subir de transformation. Ils sont utilisés en soutien de la digestion et comme anti-œdémateux.

☞ **Des composés phénoliques** : les acides phénols (acide salicylique, acide rosmarinique) et les **polyphénols** : flavonoïdes et anthocyanes qui sont des pigments colorants protecteurs des tissus, notamment des rayonnements ultraviolets. Piégeurs des radicaux libres, les polyphénols sont les « **antirouille** » de notre organisme. Ils sont hydrosolubles et donc bien présents dans les infusions.

☞ Les **flavonoïdes et anthocyanes** sont des protecteurs vasculaires, ils diminuent la perméabilité des capillaires sanguins et augmentent leur résistance. Ils sont circulatoires, anti-œdémateux, actifs dans la régénération rétinienne et améliorent la vision crépusculaire (les anthocyanes de la myrtille notamment).

Ils sont également modulateurs enzymatiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, hépatoprotecteurs, diurétiques hypotenseurs, antiallergiques, antibactériens, antiviraux...

☞ Les **coumarines** jouent un rôle important dans la résistance des plantes aux maladies. En phytothérapie elles sont principalement anti-inflammatoires et antiagrégant plaquettaire.

☞ Les **tanins** sont les protecteurs des attaques de bactéries, de champignons, des herbivores. En phytothérapie on les utilise car ils sont astringents, antiseptiques, anti diarrhéiques, vasoconstricteurs, hémo-

statiques, protecteurs des membranes cellulaires (ils empêchent la fixation des virus et leur réplication).

☞ **Des terpènes et stéroïdes** ou composés aromatiques (voir « les huiles essentielles »).

☞ Les **iridoïdes** qui sont pour la plante des éléments de défense contre les infections microbiennes et les herbivores, sont utilisés en phytothérapie pour leurs propriétés anti-inflammatoires (comme l'harpagoside de l'harpagophytum), tranquillisantes (comme les valépotriates de la valériane).

☞ Les **lactones** ou principes amers, très présentes chez les astéracées (pissenlit, laitue), sont stimulants enzymatiques de la sphère hépatique et rénale.



☞ Les **saponosides** sont des éléments de défense contre les agressions fongiques et les micro-organismes. En phytothérapie ils sont caractérisés par leurs propriétés tensio-actives leur conférant un pouvoir moussant au contact de l'eau (comme la saponaire). Ils sont une matière première dans l'élaboration de molécules médicamenteuses stéroïdiques. Les propriétés répertoriées sont immunomodulatrices, cytotoxiques, anti-tumorales, anti-inflammatoires, antifongiques, antivirales, expectorantes.

- ☞ Les **stéroïdes** jouent un rôle dans la reproduction et la défense des végétaux, ils possèdent une activité œstrogénique.
- ☞ Les **caroténoïdes** qui colorent les plantes, jouent également un rôle dans la photosynthèse et la protection des végétaux, sont en phytothérapie photo-protecteurs, précurseurs de la vitamine A, protecteurs de la rétine, préventives du cancer (beta carotène, lutéine, lycopène de la tomate).
- ☞ **Des alcaloïdes**, dont il existe plusieurs types, responsables de la toxicité des plantes. Ils jouent notamment un rôle de défense contre les agressions animales.

Ils agissent généralement sur les systèmes nerveux central et autonome. Ils sont dépresseurs du système nerveux central (SNV) comme la morphine du pavot somnifère, la scopolamine de la jusquiame, de la mandragore ou stimulants comme la caféine, la strychnine de la *Nux vomica*... Ce sont des molécules pharmacologiquement très actives qui peuvent être extrêmement toxiques ou pas selon leur type, la concentration dans la plante, la quantité ingérée et la forme d'ingestion.

**La rhoéadine du coquelicot par exemple n'est pas toxique comparée à la morphine du pavot.**



Ils ont une grande diversité de vertus.

L'éphédrine de l'éphédra agit comme l'adrénaline, la quinine est antipaludique, la boldine (du boldo dont on connaît la bonne tisane pour le foie « la boldoflorine ») est cholagogue, la vinblastine de la pervenche de Madagascar est anti-tumorale, l'atropine de la belladone est antispasmodique puissante, son action sur la dilatation de la pupille est utilisée depuis longtemps en ophtalmologie.



Ces plantes toxiques sont souvent de grands remèdes homéopathiques après dilution.

**Des huiles essentielles**, élaborées par le métabolisme secondaire des végétaux aromatiques. On parle d'ailleurs de molécules aromatiques tant qu'elles sont dans la plante, le terme d'huile essentielle s'applique à la substance obtenue par distillation de la plante aromatique.

Elles peuvent être concentrées dans différentes parties de la plante.

Dans les **fruits et graines**, du fenouil, de la carotte, de la noix de muscade, du poivre noir;

dans les **fleurs** et les sommités fleuries, de la camomille, du millepertuis, de la lavande, de l'ylang ylang;



dans les **feuilles** et parties aériennes, de la mélisse, de la verveine odorante, du basilic, du laurier noble, de l'épinette noire;

dans le **bois ou l'écorce**, de la cannelle, du bois de rose, du santal,

dans les **rhizomes et les racines**, du gingembre, de l'angélique;

dans les **zestes** des agrumes.



Elles jouent elles aussi différents rôles importants chez les végétaux. Lorsqu'une plante aromatique est soumise à de forts rayonnements et de fortes chaleurs, les huiles essentielles s'évaporent, la température dans la plante diminue par soustraction de la chaleur. Elles sont également antiparasitaires, antifongiques et antibactériennes, propriétés largement mises à profit dans l'utilisation des huiles essentielles.

Par le procédé de distillation on obtient l'huile essentielle de la plante, d'une part, et l'hydrolat aromatique d'autre part. Par pression mécanique à froid on obtient l'essence aromatique, issue du zeste des agrumes (citron, mandarine, bergamote, orange).

## Comment utiliser les plantes chez les enfants?

Les enfants ne sont pas des mini-nous, ceci est important pour les dosages et les différentes formes d'administration des plantes, surtout pour les huiles essentielles, (voir le chapitre correspondant).

Leur métabolisme est en construction et ils peuvent être très sensibles à certains principes actifs.

Les infusions sont parfaites pour les enfants notamment avant l'âge de 3 ans, les composés les plus potentiellement « dangereux » (des dérivés terpéniques) sont généralement peu solubles dans l'eau.

Les teintures-mère et autres extraits fluides contenant de l'alcool sont à utiliser avec prudence et selon l'âge de l'enfant. Il existe bien sûr des préparations sans alcool, à privilégier.

### Les infusions

La tisane ou l'infusion est la forme la plus traditionnelle d'utilisation des plantes. Les **molécules végétales hydrosolubles** sont extraites par l'eau, tout simplement. La concentration de ces molécules est d'environ 70 %, (ainsi notre tasse d'infusion, selon la plante utilisée, peut contenir l'équivalent de 3 à 5 gélules de poudre de plante).

“ La tisane ou l'infusion est la forme la plus traditionnelle d'utilisation des plantes.

On utilise généralement la plante à l'état sec. En effet la plante sèche préserve parfaitement ses principes actifs. Les cellules végétales sont protégées grâce à ses structures comme la cellulose et les lignines, des altérations extérieures, notamment de l'oxydation. C'est pour cette raison que les conditions de séchage et de conservation des plantes doivent être soignées. L'humidité peut altérer voire gâcher la qualité d'une plante.

**C**e livre propose à tous les parents des outils simples et efficaces pour guérir les petits et les gros bobos de leurs enfants, par l'utilisation des plantes et huiles essentielles.

Depuis maintenant plusieurs années, la phyto-aromathérapie (plantes et huiles essentielles) soulage nombre d'affections de la vie courante. Si l'utilisation de nombreuses plantes médicinales est simple et sans risque, la connaissance des caractéristiques, des effets, des dosages corrects, etc., reste indispensable pour atteindre l'objectif phytothérapeutique : l'efficacité.

**Comment les employer ? A partir de quel âge ? Des réponses simples et faciles à mettre en œuvre au quotidien.**

Formatrice et conseillère en phyto-aromathérapie, **Virginie Peytavi** est titulaire des diplômes d'herboriste de l'École des plantes de Paris et de Conseil en phytothérapie de l'université de Médecine Paris XIII.

Avec la collaboration du Dr Munos.

**DANS LA MÊME  
COLLECTION**



15,90 €

ISBN : 978-2-8073-4110-4



9 782807 341104

deboeck  
SUPERIEUR B

[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)

**Conçu comme un guide pratique, vous trouverez :**

- les dosages précis correspondant aux enfants ainsi que les utilisations pratiques : infusions, bains, gemmothérapie, teintures.
- les fiches techniques des plantes détaillant leurs propriétés et leurs formes d'utilisation.
- les caractéristiques des huiles essentielles, ce qu'il faut savoir pour les utiliser sans danger.
- les fiches techniques des huiles essentielles, les voies d'administration, les propriétés et les indications adaptées aux enfants.
- un chapitre sur les hydrolats.
- un répertoire alphabétique des troubles courants rencontrés chez les enfants et des solutions en phyto-aromathérapie.



+

**16 vidéos  
en ligne**