

La posologie et la durée d'utilisation

Quantité et durée d'utilisation

A savoir : 1 ml d'HE = 1 gramme d'HE

1 ml = 20 à 25 gouttes

Pour la forme aigue

Cette posologie concerne principalement le domaine de *l'infection*.

En voie orale

- Sublingual :

Enfants :

1 goutte d'H.E. 4 fois/jour pour les enfants de plus de 5 ans (en dessous, seules les voies rectales et cutanées sont adaptées) soit 160mg.

Adultes :

Jusqu'à 3 gouttes, 4 fois/jour sur des durées n'excédant pas 3 semaines. Soit environ 500mg.

Pour les H.E. irritantes, il faudra se limiter à 1 goutte, 4 fois par jour.

- Ingestion, gélules :

Enfants de plus de 6 ans :

Gélules de 20 à 40 mg : de 4 à 8 fois/jour. Soit 160mg.

Adultes :

Gélules de 80 mg (maximum 100mg) : 4 à 6 fois/jour. Soit 500mg.

En voie rectale

Attention aux phénols et aldéhydes aromatiques.

Durée 8/10 jours.

Age	Dosage HE	Nombre de prises	Soit par jour (maxi)
0 à 6 mois	40 à 70 mg	2 à 4	160 mg
6 à 24 mois	50 à 80 mg	2 à 4	200 mg
2 à 8 ans	80 à 100 mg	2 à 4	320 mg
8 à 12 ans	100 à 120 mg	2 à 4	400 mg
Adulte	150 à 300 mg	2 à 4	600 mg

Concernant les suppositoires, nous utiliserons de préférence du witepsol comme excipient, dans lequel il est possible d'ajouter 50 mg d'extrait lipidique d'*hypericum perforatum* (millepertuis) ou 50 mg d'HV de *calendula* comme antidouleur.

La taille des suppositoires sera de :

- Enfants : 1 gramme.
- Adultes : 3 grammes.

Par ailleurs, cette voie d'administration possède plusieurs avantages :

- Son action est d'ordre général et local.
- Elle permet d'administrer une quantité importante d'HE, puisque l'on courtcircuite le système digestif.

- Les H.E se retrouvent très rapidement dans la circulation sanguine.

En voie cutanée (attention aux huiles essentielles dermocaustiques !)

Les HE seront diluées dans de l'HV de noyaux d'abricot, de macadamia, d'amande douce, de noisette, de calophyllum ou de millepertuis. Selon l'effet thérapeutique recherché, l'âge du sujet et la sensibilité de sa peau, la dilution variera.

Bébés et jeunes enfants (jusqu'à 5 ans) :

2 gouttes 3 à 5 fois/jour, durée 10 à 15 jours, soit en maximum 400mg.

Enfants (6 à 10 ans) :

4 gouttes 3 à 5 fois/jour, durée 10 à 15 jours, soit en maximum 800mg.

Adultes :

7 gouttes 3 à 5 fois/jour, durée 10 à 15 jours, soit en maximum 1400mg.

En synthèse

En phase aigue des troubles, la quantité maximale à administrer sur des durées courtes pour un adulte est de :

- 0,5g (soit 12 gouttes) par voie orale par 24h, pendant 8 à 10 jours maximum.
- 0.5g à 1 g (en suraiguë) par voie rectale, quelques jours (3 à 5 jours).
- 1 à 1.5 g en transcutanée, ceci sur des durées maximales de 15 jours.

Pour l'enfant il faudra diminuer les quantités par 2.

Pour la forme chronique et le traitement de fond

En voie orale

- Sublingual :

Enfants :

1 goutte d'H.E. 1 à 2 fois par jour, soit 80mg
5 jours/semaine ou bien 3 semaines/mois.

Adultes :

1 à 2 gouttes d'H.E. 1 à 2 fois par jour, soit 80mg
5 jours/semaine ou bien 3 semaines/mois.

- Ingestion, gélules :

Enfants de plus de 6 ans :

Gélules de 20 mg :
2 à 3 fois par jour. Soit 60mg
4 à 5 jours/semaine ou bien 2 semaines/mois.

Adultes :

Gélules de 40 à 80 mg :
2 à 3 fois par jour. Soit 160mg
4 à 5 jours/semaine ou bien 2 semaines/mois.

En voie rectale

Même dosage qu'en aigu, pour les suppositoires, mais avec un prise de 1 à 2 suppo/jour.

En voie cutanée

En traitement de fond il est toujours préférable de diluer les HE avec des HV. En effet, ceci permet une pénétration de la barrière cutanée plus douce, voir de diminuer les quantités à des doses inférieures à la goutte.

En traitement de fond, nous privilégions les zones suivantes : les poignets, les zones reflexes comme les chakras, les pieds ou le long de la colonne vertébrale.

Nourrissons et jeunes enfants (jusqu'à 5 ans) :

1/2 à 1 goutte par jour.

Enfants à partir de 6 ans et jusqu'à 10 ans :

1 à 2 gouttes 5jours/semaine ou 3 semaines/mois.

Adultes :

2 à 3 gouttes 5jours/semaine ou 3 semaines/mois

Pour la prévention et les cures

Capsules molles de 75mg :

Enfants de plus de 6 ans :

1 cap. 1 fois/jour sur une durée de 2 à 3 semaines pour les cures ou sur la durée à risque. Soit 75mg.

Adultes :

1 cap. 2 fois/ jour sur une durée 2 à 3 semaines pour les cures ou sur la durée à risque. Soit 150mg.

Pour le traitement en infectiologie

Il y a un lien entre la dose d'HE, la fréquence des prises, et la durée du traitement :

	VIRUS	PARASITES	CHAMPIGNONS	BACTERIES
DOSE	+++	+++	+	++(+)
FREQUENCE	++++	++	++	++
DUREE	+	+++	++++	++++

+ dose minimale + durée courte (1 à 2 semaines) ++ fréquence de 3 prises/j
++ dose moyenne +++ durée de 3 semaines et plus +++ fréq. de 5 à 6 prises/j
+++ dose importante ++++ durée de plusieurs mois ++++ fréq. toutes les h ou 2h

Commentaires :