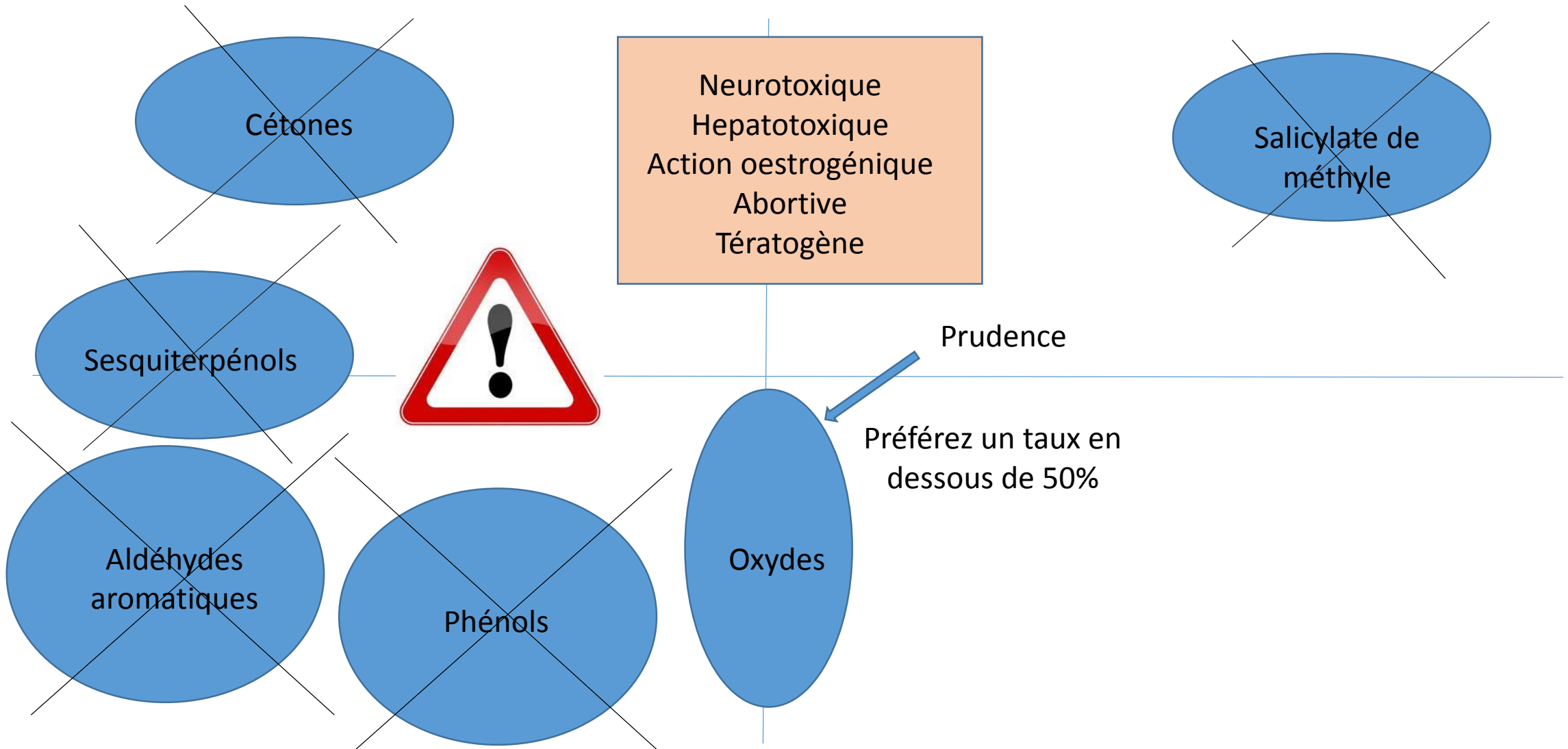


# HE et femme enceinte ?



# Certaines familles biochimiques sont à éviter, proscrire.



# Certaines familles biochimiques sont à privilégier.



Aldéhydes  
terpéniques



Esters



Alcools

Ethers

Terpènes



# HE au 1<sup>er</sup> trim de grossesse ?

Nausées / Etat émotionnel

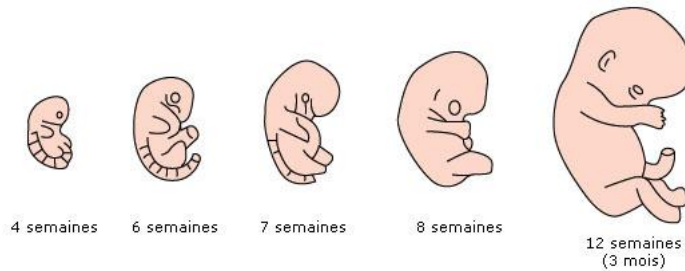


Essence  
d'agrumes,  
pgb,  
camomille  
noble,  
ylang-  
ylang...

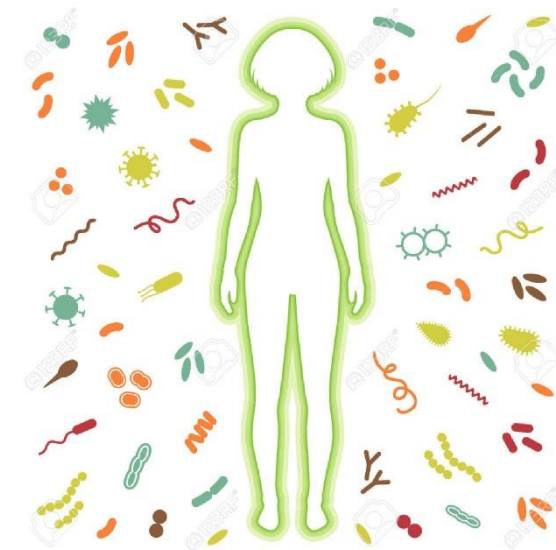
Essence de  
citron,  
gingembre  
...



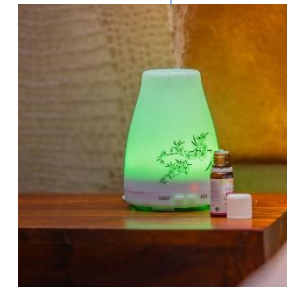
Phase embryonnaire /  
Organogénèse



Progestérone ↗  
↓  
Modification de  
l'immunité maternelle  
baisse (infections variées) ↘



HE arbre à thé / HE  
géranium / HE saro...





# HE au 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trim de grossesse ?

## Reflux



HE camomille noble  
/ HE estragon,  
basilic...

## Stress / Sommeil



Essences d'agrumes,  
HE camomille  
noble, HE lavande  
vraie...



## Maux de dos (contractures musculaires, sciatiques...)



HE eucalyptus  
citronné, HE laurier  
noble, HE ylang-  
ylang...



Euh chéri, ne panique surtout pas mais je crois qu'il est temps d'aller à la maternité !



## Relaxation / Détente / Evasion



HA rose / fleur  
d'oranger / lavande  
vraie / camomille

# HE et accouchement ?

## Gestion de la douleur



*Lunettes olfactive*

HE pgb / HE rose de  
Damas / HE  
camomille noble...

## Contractions utérines



HE pgb / HE clou de girofle  
/ HE palmarosa / HE  
estragon / HE camomille  
noble

