

Posologies pour les adultes en aromathérapie

Voie d'administration	Forme galénique	Concentration d'HE pour un usage thérapeutique	Diluant	Posologie
Voie orale	Gouttes buvables	20%	80% : Solubol, Fludol ou Disper	Aigu : 3 x 15 gouttes / jour Chronique : 3 x 10 gouttes / jour
	Huile essentielle pure	100%	-	Aigu : 3 x 3 gouttes / jour Chronique : 3 x 2 gouttes / jour
	Sirop	1%	4% solubol, 95% sirop	1 c. à c. 3-5 x / jour
	Spray pour la gorge	2%	8% solubol, 90% HA	5-6 sprays / jour
	Gélules	160mg	Tixosil ou aerosil	1 à 3 capsules / jour
Voie cutanée	Huile	10 à 15%	Huile végétale	Plusieurs fois / jour
	Bain	8 à 10 gouttes	Crème, lait, solubol	
Voie respiratoire	Spray ambiance	3-5%	Alcool 70%	
	Diffusion atmosphérique	5-8 gouttes		Maximum 30 minutes 2x / jour
	Inhalation humide	5 gouttes	Bol d'eau chaude	5 minutes 4 x / jour
	Inhalation sèche	3 gouttes sur un mouchoir 20 gouttes dans un aromastick	-	1 minute / narine plusieurs fois / jour
Voie rectale	Suppositoire	10% (200mg)	Witepsol	1 suppo de 2gr 2x / jour
Voie vaginale	Ovule	10% (300mg)	Witepsol	1 ovule de 3gr 2x / jour
	Huile	3 à 5%	Huile végétale	2x/ jour

ATTENTION !! CE TABLEAU NE PREND PAS EN COMPTE LA TOXICITE DE CERTAINES HUILES ESSENTIELLES ! CERTAINES HUILES ONT DES LIMITATIONS EN TERMES DE QUANTITE A NE PAS DEPASSER, DE LA VOIE D'ADMINISTRATION ET DU PATIENT !!