

Il est recommandé de pratiquer des séances d'une durée de 15 à 30 minutes maximum et de penser à aérer régulièrement vos pièces.

Sachez que toutes les huiles essentielles ne sont pas bonnes à diffuser.

C'est le cas notamment pour l'huile essentielle d'Aneth, bois d'inde ou « bay », Cannelle de Ceylan, Ciste, Fenouil, Gaulthérie, Hélichryse Italienne, Girofle, Menthe poivrée, Lédon de Groenland, Romarin à Verbénone, Tanaisie Annuelle).

Plus généralement ce sont celles riches en phénols et cétones.

En règle générale celles les plus utilisées en diffusion sont :

L'huile essentielle de Bergamote, Camomille Sauvage, Cèdre de l'Atlas, Citron, Citronnelle de java, Cyprès, Encens, Eucalyptus citronné, Eucalyptus Radiata, Géranium Rosa, Laurier Noble, Lavande Aspic, Lavande Fine, Lavandin Super, Lemongrass, Mandarine, Niaouli, Orange Douce, Palmarosa, Pamplemousse, Patchouli, Petit Grain Bigarade, Pin douglas, Pin Sylvestre, Ravintsara.

Les personnes souffrant d'asthme doivent être particulièrement vigilantes avec la diffusion des huiles essentielles qui ne leur conviendra pas forcément.

En cas de doute il est recommandé de demander l'avis d'un professionnel de santé.