











CHARTE DE DILUTION - TOPIQUE

% DILUTION	5 ML	10 ML	
0,5 %	Moins d'une goutte	1	0 - 12 mois
1 %	1,5	3	
2 %	3	6	1 - 5 ans
3 %	4,5	9	
4 %	6	12	
5 %	7,5	15	6 - 11 ans
10 %	15	30	12 - 17 ans
25 %	Ratio 1:3	Ratio 1:3	
50 %	Ratio 1:1	Ratio 1:1	

Source : Guide des huiles essentielles - Équipe Puissance doTERRA Québec

QUANTITÉ MAXIMALES RECOMMANDÉES

	ENFANTS		ADULTES	
	Quantité idéale (aux 4 à 6 heures)	Maximum pour une période de 24 h	Quantité idéale (aux 4 à 6 heures)	Maximum pour une période de 24 h
AROMATIQUE (diffusion)	-	-	-	-
INTERNE Sous forme de capsules ou de gélules	1 - 2 	3 - 12 	2 - 4 	12 - 24 
ORAL Dans un liquide ou sous la langue	Non recommandé	Non recommandé	1 - 3 	4 - 18 
TOPIQUE Sur la peau	1 - 2 	3 - 12 	3 - 6 	12 - 36 

Source : Guide des huiles essentielles - Équipe Puissance doTERRA Québec

En cas de doute référez-vous à votre conseillère doTERRA.

POUR ME JOINDRE

Lidia Bérubé - Leader bien-être doTERRA

solutions@rougepoivre.com