# 🍊 ORANGE DOUCE (Citrus sinensis)

🌱 Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 800 g à 2 kg de zestes.

## 🌸 Émotionnel & olfactif :

L'orange douce est une huile essentielle apaisante, rassurante et réconfortante. Son parfum doux et fruité crée une atmosphère chaleureuse, conviviale et relaxante. Elle accompagne le stress, les inquiétudes, la nervosité et l'agitation. Elle peut également favoriser la détente et l'endormissement.
Son odeur douce est particulièrement appréciée des enfants, chez qui elle peut accompagner les moments de stress, d'angoisse, de séparation ou les difficultés d'endormissement.

## 🌿 Une huile qui invite à la légèreté :

L'orange douce est associée à la joie, à la douceur et à la confiance. Elle peut accompagner les personnes qui ont besoin de lâcher prise, de retrouver davantage de légèreté ou de soutenir leur créativité et leur envie de nouveauté.

## 👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : inhalation sèche ou diffusion pour créer une ambiance apaisante, rassurante et chaleureuse.
Chez l'enfant, l'olfaction peut être envisagée à partir de 4 ans.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

## ⚠️ Précautions :

Déconseillée chez l'enfant de moins de 3 ans et pendant les 3 premiers mois de grossesse.
Photosensibilisante par voie cutanée : éviter l'exposition au soleil après application et respecter le délai de précaution adapté.
Pour toute utilisation, tenir compte de l'âge, du terrain et du contexte de la personne.