



Goutte de Savoir

CHAQUE GOUTTE, UNE SOURCE.

10 huiles essentielles pour **mieux dormir**

Les incontournables de la détente du soir, choisies pour leur usage traditionnel documenté et leur profil de sécurité. Sans promesse thérapeutique — juste des repères clairs, sources à l'appui.

Aucune huile essentielle ne « soigne » l'insomnie : ce sont des **usages de bien-être traditionnels**, par voie olfactive. Le niveau de preuve reste modéré. Utilisez-les en **diffusion courte** avant le coucher ou en **olfaction sèche** (1-2 gouttes sur un mouchoir), et respectez les précautions ci-dessous.

1 **Lavande vraie**

Lavandula angustifolia

La référence de la détente : la seule dont l'usage traditionnel pour apaiser le stress léger est reconnu par l'EMA.

Le soir : diffusion courte ou 1-2 gouttes sur l'oreiller voisin / un mouchoir.

Précaution : allergènes (linalol) — test cutané ; éviter 1^{er} trimestre de grossesse & enfant < 3 ans.

2 **Camomille romaine**

Chamaemelum nobile

Douceur florale du soir, très bien tolérée en olfaction — l'alternative apaisante par excellence.

Le soir : olfaction sèche ou diffusion douce, quelques minutes.

Précaution : huile précieuse (petit format) ; avis pro pour femme enceinte / jeune enfant.

3 **Petit grain bigarade**

Citrus aurantium ssp. amara

Issu des feuilles du bigaradier, il partage le duo apaisant de la lavande — sans photosensibilisation.

Le soir : diffusion, odeur fraîche et consensuelle.

Précaution : vérifier l'espèce sur l'étiquette (nom latin).

4 **Marjolaine à coquilles**

Origanum majorana

Traditionnellement associée à la détente du système nerveux, à l'odeur herbacée.

Le soir : diffusion ou olfaction ; à marier à un agrume doux.

Précaution : ne pas confondre avec la marjolaine à thujanol ni l'origan.

5 **Mandarine**

Citrus reticulata

Agrume doux et rassurant, apprécié pour créer une ambiance calme propice au coucher.

Le soir : diffusion d'ambiance, seule ou avec la lavande.

Précaution : le zeste exprimé peut être photosensibilisant — pas sur la peau avant le soleil.

6 **Ylang-ylang**

Cananga odorata

Florale chaude et enveloppante, traditionnellement utilisée pour créer une ambiance relaxante.

Le soir : diffusion à petite dose (odeur puissante).

Précaution : allergènes notables — test cutané ; à doser avec parcimonie.

7

Néroli

Citrus aurantium (fleur)

Fleur du bigaradier, note noble et apaisante ; c'est la fleur qui est la plus étudiée pour l'anxiété.

Le soir : olfaction sèche (huile coûteuse, quelques gouttes suffisent).

Précaution : prix élevé ; avis pro pour femme enceinte / jeune enfant.

8

Vétiver

Vetiveria zizanioides

Note boisée, profonde et « ancrante » — appréciée pour apaiser un mental agité le soir.

Le soir : olfaction ou diffusion (1 goutte suffit, odeur tenace).

Précaution : parfum très persistant ; diluer fortement sur la peau.

9

Bergamote

Citrus bergamia

Agrume raffiné, traditionnellement utilisé pour détendre l'atmosphère en fin de journée.

Le soir : olfaction sèche / diffusion uniquement.

Précaution : fortement photosensibilisante — jamais sur une peau exposée au soleil.

10

Orange douce

Citrus sinensis

La plus conviviale et la plus abordable : une ambiance douce et rassurante pour toute la maison.

Le soir : diffusion d'ambiance avant le coucher.

Précaution : huile douce ; aérer après diffusion, comme pour toutes les HE.

Les règles d'or de la diffusion (sécurité)

- **Diffusion courte et séquencée** : 5 à 15 min suffisent, puis on aère la pièce. Jamais en continu.
- **Diffuseur éteint pour dormir** : on profite de la diffusion avant le coucher, on coupe pour la nuit (une minuterie aide).
- **Test cutané** avant toute application diluée ; la **voie orale** est réservée à un avis médical.
- **Populations sensibles** : femmes enceintes ou allaitantes, jeunes enfants, personnes asthmatiques ou épileptiques → usage déconseillé sans avis d'un professionnel de santé.
- **Agrumes (bergamote, mandarine)** : photosensibilisants — pas d'application avant une exposition au soleil.

Sources : EMA — *Lavandula angustifolia* (usage traditionnel) · ANSES — Huiles essentielles : risques et précautions d'emploi · ANSM — Plantes & huiles essentielles. Références cliquables sur gouttedesavoir.fr.

Goutte de Savoir

Comparateur indépendant d'huiles essentielles · Sommeil & anxiété

gouttedesavoir.fr

Document d'information — ne remplace pas un avis médical. Ne vise ni à diagnostiquer, ni à traiter, ni à guérir une maladie. © 2026 Goutte de Savoir.