



# Huiles essentielles anti-stress

## Anxiété

Bergamote, Bois de Santal,  
Camomille, Encens,  
Géranium, Lavande,  
Mandarine, Marjolaine

## Colère

Bergamote, Camomille,  
Cyprès, Menthe poivrée,  
Ylang-Ylang

## Chagrin / Irritabilité

Bois de Santal, Cyprès,  
Marjolaine

## Choc émotionnel

Lavande, Menthe poivrée

## Sautes d'humeur

Lavande, Géranium, Jasmin

## Fatigue mentale

Basilic, Citron,  
Pamplemousse

## Pensées négatives

Menthe poivrée, Orange

## Déprime

Bergamote, Camomille,  
Orange

## Épuisement nerveux

Lavande, Pamplemousse,  
Romarin, Ylang-Ylang

## Nervosité

Bergamote, Géranium,  
Lavande

## Maux de tête

Lavande, Marjolaine,  
Pamplemousse, Menthe  
poivrée

## Stress avant examen

Bergamote, Citron,  
Verveine, Lavande,  
Pamplemousse, Romarin

## Stress émotionnel

Ylang-Ylang

## Trouble du sommeil

Bois de Santal, Cèdre,  
Camomille, Lavande,  
Mandarine, Marjolaine