

2nde Liste de 29 Huiles essentielles, avec les doses conseillées et les précautions d'emploi associées
Liste élaborée par le Sous-GP Huiles Essentielles Synadiet et validée par le Dr Morel.
Mars 2018

* Le Dr Morel est Spécialiste en médecine générale, Président de la SFCPA (Société Franc-Comtoise de Phytothérapie et d'Aromathérapie), Président du syndicat National de Phyto-aromathérapie depuis 2013, Créateur du site internet WikiPhyto.org, Auteur de différents ouvrages spécialisés en phytothérapie ("Nouveau guide de phytothérapie", "Traité pratique de Phytothérapie"...)

* Précautions d'emploi à faire apparaître sur tout CA à base d'HE en plus des précautions d'emploi spécifiques listées ci-dessous : « **Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.** »

Nom scientifique	Famille	Nom français	Synonyme	Partie(s) de plante utilisées	Normes	Doses (voie orale) dans la littérature	Dose journalière conseillée pour 70 kg	Autres données molécules spécifiques et substances pouvant poser problèmes	Substances à surveiller	PRECAUTIONS D'EMPLOI
<i>Achillea millefolium</i> L. CTchamazulène.	Compositae	Achillée millefeuille		sommités fleuries		*DJM: DJM donnée dans la littérature = 241 mg pour 70 kg de poids corporel (facteur limitant: thuyones: 2,9 % environ dans l'HE. DJM thuyones = 0,1 mg/kg/jour). (Tisserand).	100 mg/jour.	Parties aériennes. HE classique: sabinène (26%), 1,8-cinéole (1,5 - 13%), chamazulène (20%), bornéol (2 - 12%), bornyl acétate (1,5 - 8%), alpha-pinène (2 - 6 %), bêta-pinène (4 - 6%). HE de la plante fraîche: alpha-thujone (0,28%), bêta-thuyone (1,60%), camphre (2,93%), 1,8-cinéole (2,24%). HE Plante sèche: alpha-thujone (0,40%), bêta-thujone (3,21%), camphre (4,43%), 1,8-cinéole (4,54%). HE fleurs: alpha-thuyone (1,02%), bêta-thuyone (0,59%), camphre (17,8%), 1,8-cinéole (3,70-9,6%). HE feuille: alpha-thujone (0,50%), bêta-thuyone (0,25%), camphre (16,80%), 1,8-cinéole (6,09%).	*Thuyone (TMDI : 0,01 mg/kg/jour; dose max sécuritaire selon Tisserand: 0,1 mg/kg/jour). EMA 2016: l'apport en thuyones doit être < 6 mg/jour (adulte) *Camphre (TDI : 0,1 mg/kg/jour supprimé; dose max sécuritaire: 2 mg/kg/j)	* Déconseillé chez les moins de 12 ans en cas d'antécédents de convulsion. * Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitement antiépileptique ou d'antécédent de convulsion. * Pas d'utilisation prolongée.
<i>Apium graveolens</i> L.	Apiaceae	Céleri sauvage		fruit	ISO 3760:2002	DJM : pas de DJM donnée dans la littérature ni de dose thérapeutique. Les phtalides n'ont pas fait l'objet d'études de toxicité mais DL50 orale HE céleri > 5 g/kg. Pas de CI aux doses physiologiques (Baudoux) Statut GRAS.	150 mg / jour	Composition : 80 à 92 % monoterpènes dont limonène (68 à 75 %) + 8 à 20 % phtalides (dont sédanolide). Furocoumarines non signalées dans l'HE. Risque exceptionnel d'allergie par voie orale pouvant être grave.	Furocoumarines: l'apport journalier ne doit pas dépasser 1,5 mg.	* Déconseillé en cas d'allergie au céleri ou aux apiaceae. * Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de prise concomitante de médicaments. * Pour un apport supérieur à 15 µg de furocoumarines : Ne pas utiliser avant exposition au soleil.
<i>Cinnamomum cassia</i> (Ness & T.Ness) J.Presl	Lauraceae	Cannelier de chine		écorce		Prise en compte des doses journalières de la commission E: 50 à 200mg en 2 à 3 prises	100 mg/jour	(E) cinnamaldéhyde (73,3 - 89,4), (Z) cinnamaldéhyde (0,8 à 12,3), acétate de cinnamyle (0,1 à 5,4 %) benzaldéhyde (0,4 à 2,3 %), 2-phénylacétate (0 à 2,3 %), alpha-terpinéol (tr à 2 %), coumarine (tr à 1,9 %), aldéhyde alicyclique (0,04 à 1,8 %), bornéol (tr à 1,3 %), benzoate de benzyle (tr à 1 %), alcool cinnamyli (0 à 0,04%). Allergies potentielles et rares par voie orale. Brûlures gastriques possible.	Aldéhyde cinnamique:ADI 1,25 mg/kg/jour. Coumarine: TDI 0,1 mg/kg/jour.	*Déconseillé en cas d'allergie à la cannelle ou au baume du Pérou. * Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitements anticoagulants ou antidiabétiques, et en cas de troubles gastriques ou de la coagulation du sang. *Pas d'utilisation prolongée *Pour un dosage entre 50 à 100 mg, préciser : « Ne pas dépasser une semaine de prise »

				feuille	PE 01/2008:1496 cor.7.0 ISO 3216:1997	Prise en compte des données Tisserand 200 mg maximum		100 mg/jour	Composition (Ph Eur) 70-90% aldéhyde trans-cinnamique, 1-6% acétate de cinnamyle, 0,5% eugénol, 3-15% trans-2-méthoxycinnamaldéhyde, 1,5-4% coumarine Présence possible de méthyleugénol (traces - 0,1 %)	Aldéhyde cinnamique: ADI 1,25 mg/kg/jour. Coumarine: TDI 0,1 mg/kg/jour. Méthyleugénol: dose sécuritaire max 0,01 mg/kg/jour (Tisserand).	*Déconseillé en cas d'allergie à la cannelle ou au baume du Pérou. * Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitements anticoagulants ou antidiabétiques, et en cas de troubles gastriques ou de la coagulation du sang. *Pas d'utilisation prolongée *Pour un dosage entre 50 à 100 mg, préciser : « Ne pas dépasser une semaine de prise »
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Poaceae	Citronnelle		feuille	PE 01/2008:1609 cor.7.0, monographie <i>Cymbopogon</i> <i>winterianus</i> Jowitz parties aériennes ISO 3217:1974	F Millet : 120 à 200 mg/jour GRAS.	Statut	150 mg/jour	Feuille. Très nombreux types: Inde, Amérique. général (36-56%), néral (25-37%). Citral mentionné comme cancérigène.	*Citral : ADI 0,5 mg/kg/jour (toxicité surtout en cas de grossesse)	*Déconseillé en cas d'allergie aux citrals.
<i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton.	Zingiberaceae	Cardamome		fruit	ISO 4733:2004	Statut GRAS *Synadiet max 227 mg d'HE sur la base d'une teneur max d 45 % de 1,8 cinéole Teneur en méthyleugénol de l'HE non limitante. Il n'est pas tenu compte du TDI de l'eucalyptol (0,2 mg/kg/jour)		100 mg/jour	Fruit. 1,8-cinéole (26-45%), alpha terpenyl acétate (29-40%) Méthyleugénol (0,1%). En général, toxicité comparable à celle du 1,8-cinéole.	*1,8-cinéole (eucalyptol): TDI de 0,2 mg/kg/jour. Dose à ne pas dépasser : 75 mg/jour (Hadji-Minaglou). * Méthyleugénol : dose max sécuritaire selon Tisserand 0,01 mg/kg/jour.	* Déconseillé chez les moins de 12 ans en cas d'antécédent de convulsion. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitement antiepileptique ou d'antécédent de convulsion. * Pas d'utilisation prolongée.
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	Myrtaceae	Eucalyptus globuleux		feuille	PE 07/2010:0390, feuilles ou tiges de différentes espèces dont E.globulus ISO 770:2002	Tisserand : max 600 mg - EMA : voie orale:100 à 200 mg, 2 à 5 fois par jour soit 200 à 1000 mg/j		300 mg/jour	Selon monographie Ph Eur: minimum 70 % 1,8-cinéole.	*1,8-cinéole (eucalyptol): TDI de 0,2 mg/kg/jour. Dose à ne pas dépasser : 75 mg/jour (Hadji-Minaglou).	* Déconseillé chez les moins de 12 ans en cas d'antécédent de convulsion. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitement antiepileptique ou d'antécédent de convulsion. *Pour les doses inférieures à 150 mg : « ne pas dépasser un mois de prise » *Pour des doses de 150 à 300 mg : Ne pas dépasser deux semaines de prise »
<i>Eucalyptus radiata</i> A.Cunn.ex DC	Myrtaceae	Eucalyptus radié		feuille		Tisserand : max 600 mg -		300 mg/jour	<i>Eucalyptus radiata</i> A. Cunn.ex DC. Feuille. Profil chimique comparable à <i>Eucalyptus globulus</i> . Riche en 1,8-cinéole. Peut contenir de la pipéritone (0,4- 4,7 %)	*1,8-cinéole (eucalyptol): TDI de 0,2 mg/kg/jour. Dose à ne pas dépasser : 75 mg/jour (Hadji-Minaglou). *Pipéritone (dose max sécuritaire proposée d'après celle de la pulégone 0,05 mg/kg/jour)	* Déconseillé chez les moins de 12 ans en cas d'antécédent de convulsion. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitement antiepileptique ou d'antécédent de convulsion. *Pour les doses inférieures à 150 mg : « ne pas dépasser un mois de prise » *Pour des doses de 150 à 300 mg : Ne pas dépasser deux semaines de prise »
<i>Eucalyptus smithii</i> R.T.Baker	Myrtaceae	Eucalyptus smithii		feuille	PE 07/2010:0390, feuilles ou tiges de différentes espèces dont E.smithii	Tisserand : max 600 mg - EMA : voie orale:100 à 200 mg, 2 à 5 fois par jour soit 200 à 1000 mg/j		300 mg / jour	<i>Eucalyptus smithii</i> F. Muell. Ex R.T.Baker. Feuille. Profil chimique comparable à <i>Eucalyptus globulus</i> . Riche en 1,8-cinéole.	*1,8-cinéole (eucalyptol): TDI de 0,2 mg/kg/jour. Dose à ne pas dépasser : 75 mg/jour (Hadji-Minaglou).	Déconseillé chez les moins de 12 ans en cas d'antécédent de convulsion. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitement antiepileptique ou d'antécédent de convulsion. *Pour les doses inférieures à 150 mg : « ne pas dépasser un mois de prise » *Pour des doses de 150 à 300 mg : Ne pas dépasser deux semaines de prise »
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Apiaceae	Fenouil doux Fenouil amer		fruit	PE 01/2008:1826 dulce PE01/2009:2380 cor.7.0 amer parties aériennes ISO 17412:2007(amer)	Pour l'HE de fenouil amer fruits (max 6 % estragole) Dose monographie EMA : 200 mg/jour. *Tisserand & Young: 73 mg/jour pour l'HE de fenouil fruits doux sur la base de 4,8 % max d'estragole et une dose sécuritaire de 0,05 mg/kg d'estragole * Sur la base de 0,1 mg estragole/10 kg/jour : 14 mg HE pour 70 kg de poids pour fenouil doux sur la base d'une teneur max de 5 % estragole (Avis EMA 2015, estragole)		Fenouil doux: 70 mg / jour Fenouil amer: 25 mg / jour	Remarque: selon Ph Eur la teneur en estragole peut aller jusqu'à 10 %. Fenouil doux: E-anéthole (58-93%), fenchone (0,2-8%), estragole (1-5%). Fenouil amer: E-anéthole (52-85%), fenchone (4-24%), estragole (2-7%)	* estragole: dose max sécuritaire 0,05 mg/kg/jour (Tisserand). *fenchone: non toxique (Tisserand). *anéthole: ADI 2,0 mg/kg/jour.	*Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein * Pas d'utilisation prolongée. * Déconseillé en cas d'allergie aux Apiaceae. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'hypothyroïdie, ou en cas de prise concomitante de médicaments du système nerveux central. *Déconseillé en cas d'allergie aux apiaceae.
					PE 07/2010:1338(som.fleuries)				Commimide fleuries		

<i>Lavandula angustifolia</i> subsp. <i>angustifolia</i>	Lamiaceae	Lavande vraie	<i>Lavandula vera</i> DC., <i>Lavandula officinalis</i> Chaix	sommités fleuries	ISO3515:2002	EMA :voie orale: 20 à 80 mg par jour. F Millet: 120 à 200 mg/jour.	175 mg / jour	Sommités fleuries. Linalol (25-38%), acétate de linalyle (25-45%), bêta-ocimène (3-9%). Nombreuses variations en fonction des pays: Australie, Bulgarie, France, Moldavie, Ukraine... Peu de toxicité a priori.	*Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'hypertension artérielle ou de migraines	
<i>Lavandula x intermedia</i> Emeric ex Loisel clone Abrial	Lamiaceae	Lavandin		sommités fleuries	ISO/DIS 3054 ISO 3054:2001	Zhiri, Baudoux: 3 gouttes, 2 à 3 fois par jour pour Lavandin Super (Lavandula x burnatii) (poids des gouttes non précisé)	75 mg / jour	Sommités fleuries. Linalol (26-42%), acétate de linalyle (26-43%), camphre (6-12%), 1,8-cinéole (6-11%). Attention nombreux cultivars. Peu d'infos par voie orale. Surtout réservée à l'usage externe éventuellement. Eviter en raison du camphre.	*Camphre (TDI : 0,1 mg/kg/jour puis supprimée; dose max sécuritaire: 2 mg/kg/j)	*Pas d'utilisation prolongée.
<i>Lavandula x intermedia</i> Emeric ex Loisel clone Grosso	Lamiaceae	Lavandin		sommités fleuries	PF 2012(som. fleuries) ISO8902:2009	Zhiri, Baudoux: 3 gouttes, 2 à 3 fois par jour pour Lavandin Super (Lavandula x burnatii) (poids des gouttes non précisé)	75 mg / jour	Sommités fleuries. Clône particulier grosso. acétate de linalyle (26-37%), linalol (22-28%), camphre (6-13%), 1,8-cinéole (5-11%). Toxicité liée au camphre.	*Camphre (TDI : 0,1 mg/kg/jour puis supprimée; dose max sécuritaire: 2 mg/kg/j).	*Pas d'utilisation prolongée.
<i>Melaleuca alternifolia</i> (Maiden & Betche) Cheel	Myrtaceae	Melaleuca, Arbre à thé, Mélaleuque		feuille	PE 01/2008:1837 cor.7.0 autres espèces également linariafolia, disitiflora	Zhiri, Baudoux: 3 gouttes/jour F Millet: 120 mg EMA: usage uniquement oro-muqueux et en usage externe.	120 mg / jour	Feuille. Terpinène-4-ol (30-48%), gamma-terpinène (10-28%), 1,8-cinéole (0-15%), méthyleugénol (0-0,06%). Toxicité du méthyleugénol.	*Méthyleugénol :dose sécuritaire max 0,01 mg/kg/jour (Tisserand).	* Ne pas dépasser un mois de prise
<i>Melaleuca</i> <i>quinqneria</i> (Cav.) S.T. Blake CT cinéole	Myrtaceae	Niaouli		feuille	PE 07/2012:2468 jeunes rameaux feuillés	*Zhiri, Baudoux: 3 gouttes, 3 fois par jour (poids des gouttes non précisé) * Tisserand : max 600 mg * Commission E: 200 à 2000 mg/jour; 200 mg par prise.	200 mg / jour	Feuille. Connue sous le nom de niaouli. Attention: il existe au moins 4 chemotypes: CT A cinéole (55-65%), alpha-pinène (7-12%), limonène (6-12%), alpha-terpinéol (4-10%). Les autres CT ne sont pas commercialisés (linalol; viridiflorol; néroldol).	*1,8-cinéole (eucalyptol) :TDI de 0,2 mg/kg/jour. Dose à ne pas dépasser: 75 mg/jour (Hadjji-Minaglou).	* Déconseillée chez les moins de 12 ans en cas d'antécédent de convulsion. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitement antipépileptique ou d'antécédent de convulsion.
<i>Melissa officinalis</i> L.	Lamiaceae	Mélisse, Mélisse officinale		sommités fleuries			150 mg / jour	Feuille fraîche. Géranial (12-38%), néral (9-26%), citronellal (4-14%), HE onéreuse et peu d'infos toxicologiques.	*citral : ADI 0,5 mg/kg/jour (toxicité surtout en cas de grossesse)	*Déconseillé en cas d'allergie aux citrals.
<i>Picea abies</i> (L.) H. Karst.	Pinaceae	Epicéa commun, Epicéa, Faux sapin, Pesse, Sapin élevé, Sapin rouge		aiguille et rameau		Dose proposée en tenant compte de sa richesse en monoterpènes.	100 mg / jour	Aiguille Bêta-pinène (4-32%), alpha-pinène (14-22%), limonène (9-16%), 1,8-cinéole (0-4%), Camphre (0,5-3%), autres carbures terpéniques (16-55%). Peu d'infos sur la toxicité.		*Pas d'utilisation prolongée. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'insuffisance rénale. * Déconseillé chez les enfants de moins de 12 ans en cas d'antécédents d'épilepsie ou de convulsions.
<i>Pimpinella anisum</i> L.	Apiaceae	Anis		fruit	PE 01/2008:0804 cor.7.0 ISO 3475:2002	Monographie EMA: 50 à 200 µl 3 fois/jour (150 à 600 mg). Tisserand : 70 mg/jour sur la base d'un maxi de 5 % estragole) Monographie WHO : 300 mg	70 mg / jour	Fruit. E-anéthole (87-94%), limonène (0-5%), estragole (0,5-5%), anisaldéhyde (0,1-1,4%).	* estragole : dose max sécuritaire 0,05 mg/kg/jour (Tisserand). *anéthole : ADI 2,0 mg/kg/jour.	* Déconseillée chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants (Cancer du sein) * Déconseillé en cas d'allergie aux Apiaceae. *Pas d'utilisation prolongée *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'hypothyroïdie, ou en cas de prise concomitante de médicaments du système nerveux central. *Déconseillé en cas d'allergie aux apiaceae.
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Lamiaceae	Romarin		sommités fleuries	PE 01/2008:1846 ISO 1342:2012	Tisserand: CT camphre: max 513 mg sur la base de 27 % camphre et 0,02 % méthyleugénol. CT alphapinéne: 676 mg sur la base de 20,7 % max de camphre CT verbénone: 192 mg sur la base de 15 % camphre et 2,9 % isopinocampnone. EMA : 2 gouttes/jour	CT camphre : 50 mg / jour CT alpha-pinène : 75 mg / jour CT verbenone : 100 mg / jour CT cinéol : 100 mg / jour	Parties aériennes. Très grand nombre de types chimiques différents. Principales substances: 1,8-cinéole (6-58%), camphre (10-31%), pulégone (1 %).. Neurotoxique potentiel en raison du camphre.	*Camphre (TDI : 0,1 mg/kg/jour puis supprimée; dose max sécuritaire: 2 mg/kg/j) *Isopinocampnone dans le CT verbénone: dose sécuritaire max 0,1 mg/kg/jour (Tisserand).	*Déconseillé en cas de calculs biliaires. * Pas d'utilisation prolongée Pour les CT camphre et 1,8 cinéole * Déconseillé chez les moins de 12 ans en cas d'antécédent de convulsion. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitement antipépileptique ou d'antécédent de convulsion.

<i>Satureja montana</i> L.	Lamiaceae	Sarriette des montagnes, Sarriette vivace	sommités fleuries		Tisserand: 78 mg (sur la base d'une teneur max en méthyleugénol de 0,9 %)	65 mg / jour	Parties aériennes. Carvacrol (46-75%), p-cymène (2-15%), thymol (1-8%), alpha-terpinéol (2-5%), méthyleugénol (0-1%). Autres sources: 1,8-cinéole (3.23%) et camphre (1%). Effet d'inhibition plaquettaire signalé.	*Méthyleugénol: dose sécuritaire max 0,01 mg/kg/jour (Tisserand).	*Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de troubles gastro-œsophagiens. * Pas d'utilisation prolongée
<i>Syzygium aromaticum</i> (L.) Merr. et L.M. Perry	Myrtaceae	Girofle, Giroflier, Géroflier	Caryophyllus aromaticus L., Eugenia caryophyllata Thunb. (nom. illeg.) Mansfeld	bourgeon de fleurs (clou)	PE 01/2008:1091(cor.7.6) ISO 3142:1997 F Millet: 120 mg A Zhiri, D Baudoux: 2 gouttes, 3 fois par jour (taille des gouttes non précisée).	125 mg / jour	Bouton floral non épanoui. Eugénol (70-97%), bêta-caryophyllène (0,5-13%), acéthyleugénol (jusqu'à 17%), méthyleugénol (0-0,2%). Cas d'intoxications rapportés (enfants). D'autres HE (feuille, écorce) sont aussi employés avec des profils voisins. Interactions possibles avec des médicaments. Brûlures gastriques possibles.	*Eugénol: ADI 2,5 mg/kg /jour. *Méthyleugénol: dose sécuritaire max 0,01 mg/kg/jour (Tisserand).	*Déconseillé en cas d'allergie au clou de girofle ou au baume du Pérou *Réservé à l'adulte *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de troubles gastriques ou de troubles de la coagulation du sang, et en cas de prise concomitante d'anticoagulants ou antiagrégants plaquettaires.
				feuille	Pas de dose trouvée. Calquée sur celle du clou de girofle.	125 mg / jour	Feuille. Eugénol (77-88%), bêta-caryophyllène (3.5-7%), acéthyleugénol (1%), méthyleugénol: absent a priori. Interactions médicamenteuses.	*Eugénol: ADI 2,5 mg/kg /jour.	*Déconseillé en cas d'allergie au clou de girofle ou au baume du Pérou *Réservé à l'adulte *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de troubles gastriques ou de troubles de la coagulation du sang, et en cas de prise concomitante d'anticoagulants ou antiagrégants plaquettaires.
<i>Thymus vulgaris</i> L. CT thymol	Lamiaceae	Thym commun, Thym vrai, Pouilleux, Farigoule	sommités fleuries	PE 01/2012:1374(à partir des parties aériennes fleuries de...) ISO/CD: 19817	Statut GRAS EMA: 4 à 5 gouttes, 3 à 5 fois par jour (1 goutte = 45 mg); 540 à 1125 mg/jour (1 semaine max). Proposition : 120 mg selon Millet	120 mg / jour	Composition (Ph Eur) : thymol (36 à 55 %), p-cymène (15 à 28 %), gamma-terpinène (5 à 10 %), linalol (4 à 6,5 %), carvacrol (1 à 4 %), bêta-myrcène (1 à 3 %), terpinène-4-ol (0,2 à 2,5 %). Le thymol est anti-agrégant plaquettaire in vitro. Possibilité de camphre en faible quantité	*Camphre (TDI : 0,1 mg/kg/jour supprimée; dose max sécuritaire: 2 mg/kg/j)	*Réservé à l'adulte *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de troubles gastro-œsophagiens. *Pas d'utilisation prolongée.
<i>Thymus vulgaris</i> L. CT carvacrol	Lamiaceae	Thym commun, Thym vrai, Pouilleux, Farigoule	sommités fleuries		Statut GRAS Proposition : 120 mg selon Millet	120 mg / jour	Possibilité de camphre en faible quantité	* Camphre (TDI : 0,1 mg/kg/joursupprimée; dose max sécuritaire: 2 mg/kg/j) *Carvacrol:TDI 2,5 mg/kg/jour.	*Réservé à l'adulte *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de troubles gastro-œsophagiens. *Pas d'utilisation prolongée.
<i>Thymus vulgaris</i> L. CT géraniole	Lamiaceae	Thym commun, Thym vrai, Pouilleux, Farigoule	sommités fleuries		Statut GRAS Pas de dose trouvée dans la littérature. Proposition Synadiet : 95 mg maxi/jour sur la base d'une teneur de 36,8 % en acétate de géranyle	95 mg / jour	Le géraniole est a priori peu toxique. Présence d'acétate de géranyle en quantité parfois supérieure à celle du géraniole.	* acétate de géranyle: ADI 0,5 mg/kg/jour.	*Réservé à l'adulte *Déconseillé en cas de calculs biliaires
<i>Thymus vulgaris</i> L. CT limonène	Lamiaceae	Thym commun, Thym vrai, Pouilleux, Farigoule	sommités fleuries		Statut GRAS Pas de dose trouvée dans la littérature. T & Y : limonène single dose 100 mg non toxique, petites quantités Proposition de DJM : 100 mg	100 mg/jour	Le limonène est peu toxique par voie orale. Composition : thymol 27 %, limonène 24 %.		*Réservé à l'adulte. *Pas d'utilisation prolongée.
<i>Thymus zygis</i> L.	Lamiaceae	Thym d'Espagne, Thym rouge	sommités fleuries	PE 01/2012:1374(à partir des parties aériennes fleuries de...) ISO/CD: 19817	Statut GRAS EMA: 4 à 5 gouttes; 3 à 5 fois par jour (1 goutte = 45 mg); 540 à 1125 mg/jour (1 semaine max).	CT thymol: 120 mg/jour CT carvacrol: 120 mg/jour.	Thymol et carvacrol sont peu toxiques. Présence de petites quantités de camphre (1 à 2 %)	*Camphre (TDI : 0,1 mg/kg/jour puis supprimée; dose max sécuritaire: 2 mg/kg/j)	*Réservé à l'adulte *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de troubles gastro-œsophagiens. *Pas d'utilisation prolongée.
<i>Zingiber officinale</i> Rosc.	Zingiberaceae	Gingembre	rhizome	ISO 16928:2014	F Millet: 120 à 200 mg/jour Aucune contre-indication. Non-toxique dans T&Y. Statut GRAS.	150 mg/jour	Rhizome. Zinzibérène (38-41%), nombreux carbures terpéniques (curcumène, camphène, bisabolène...). A priori peu toxique. Ne contient pas de gingérols, shogols (principes anti-nauséux...).		*Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de prise concomitante d'anticoagulants ou antiagrégants plaquettaires. *Déconseillé en cas de calculs biliaires