

## MAL DES TRANSPORTS

- Aromathérapie :

VOIE ORALE : 20 gouttes d'huile essentielle de [Menthe poivrée](#) + 5 gouttes d'huile essentielle de [Basilic tropical](#) + 5 gouttes d'huile essentielle de Citron. Prendre 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

(sources : [www.comptoiraroma.fr](http://www.comptoiraroma.fr))

- Phytothérapie :

GINGEMBRE : très bon anti-nauséeux

Avant le voyage :

- Enfant de plus de 6 ans : 1gélule la veille et 1 au départ
- Adulte : 2 gélules la veille, 1 gélule le matin et 1 gélule au départ.

S'utilise chez la femme enceinte.

(sources : [www.naturactive.fr](http://www.naturactive.fr))

Pour toute information complémentaire venez nous voir !

D'une façon générale les huiles essentielles sont contre indiquées chez : la femme enceinte, la femme allaitant, les épileptiques, les enfants de moins de 12 ans.