



## **LES PRECAUTIONS D'EMPLOIS DES HUILES ESSENTIELLES**

Les huiles essentielles sont des produits puissants, qu'il faut utiliser avec précaution avec des restrictions spécifiques à chacune d'entre elles. Plusieurs paramètres d'ordre plus général sont à prendre en compte pour une bonne utilisation des huiles essentielles, en toute sécurité. Premièrement, l'âge : les précautions ne sont pas les mêmes si l'on est un enfant, un nourrisson, une femme enceinte ou une personne âgée. Deuxièmement, la voie d'utilisation : les dangers sont différents et la toxicité de certains composants plus ou moins marquée par voie orale, cutanée ou respiratoire. Voici un petit récapitulatif des règles à respecter et des dangers potentiels des huiles essentielles

### **REGLES DE BASES A RESPECTER**

<p style="text-align: center;"><b>AVIS MEDICAL</b></p> <p>Avant chaque utilisation, si vous avez un doute, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de professionnels de la santé, tels que des médecins ou des pharmaciens. L'utilisation des huiles essentielles n'est pas à prendre à la légère !</p> <p>Les conseils donnés ne peuvent en aucun cas remplacer la prescription de votre médecin, et l'utilisation des huiles essentielles ne vous dispense jamais d'aller consulter en cas de problèmes sérieux.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ATTENTION LES YEUX</b></p> <p>Une huile essentielle ne doit pas s'appliquer dans ou près des yeux. En cas de projection dans l'œil, n'utilisez pas d'eau pour rincer (les huiles essentielles et l'eau ne se mélangent pas) mais rincez l'oeil avec une huile végétale (huile d'olive par exemple) et consultez un médecin.</p> <p>Les huiles essentielles ne doivent a priori pas non plus s'appliquer dans le nez, les oreilles ou sur les muqueuses anales et vaginales. Les injections par voies intramusculaire ou intraveineuse sont formellement interdites.</p>
<p style="text-align: center;"><b>SI VOUS PRENEZ DES MEDICAMENTS</b></p> <p>Si vous prenez des médicaments en même temps, veillez bien à ce que leur utilisation combinée ne soit pas nocive pour votre santé. Dans tous les cas, faites appel à votre médecin ou pharmacien pour des informations supplémentaires.</p>	<p style="text-align: center;"><b>CONSERVATION</b></p> <p>Pour conserver une huile essentielle dans de bonnes conditions, il faut éviter la lumière et les gros écarts de température. Conservez-les dans des flacons en verre teinté bien fermés (les composants des huiles essentielles sont très volatils !). Gardez vos petits flacons hors de portée des enfants.</p>

### **UTILISATEURS FRAGILES**

Les femmes enceintes, allaitantes, et les enfants ont généralement des dosages et contre-indications spécifiques. Il faut donc se renseigner précisément avant utilisation, et étudier chaque fiche technique avec intérêt.

- Sans avis médical préalable, aucune huile essentielle ne peut être utilisée avant le début du 4e mois de grossesse. N'hésitez pas à demander l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.
- Chez les enfants de moins de 6 ans, la prise d'huiles essentielles par voie orale est à éviter, sauf si avis médical contraire. L'ingestion est contre-indiquée chez les enfants de moins de 3 ans.
- Les personnes âgées, épileptiques ou asthmatiques doivent également se renseigner sur les risques potentiels avant toute utilisation d'huile essentielle.
- Les personnes asthmatiques ou allergiques ne doivent jamais utiliser d'huiles essentielles en aérosols.
- Les personnes facilement allergiques veilleront à faire un test allergique avant tout emploi d'huiles essentielles.

## ATTENTION AUX DOSAGES ET DUREE D'UTILISATION

Suivez bien le dosage et les conseils d'application de chaque huile essentielle. Pour chacun des couples huile essentielle/problème, il existe des règles très précises.

•Respectez les dilutions conseillées pour toute application cutanée. Une mauvaise dilution peut entraîner irritations, traces ou brûlures sur la peau.

•Avant toute prise orale, lisez bien le dosage et le support conseillé, afin d'éviter une brûlure des muqueuses, et une potentielle intoxication.

•Si aucun changement n'est remarqué, n'augmentez pas les doses et ne cherchez pas à utiliser l'huile essentielle à tout prix. Certaines huiles essentielles doivent être prises sur une courte durée, d'autres ne présentent aucun risque sur le long terme.

*La voie orale est très efficace mais c'est aussi la voie pour laquelle la toxicité éventuelle des composants des huiles essentielles est la plus marquée. Privilégiez les voies cutanée et respiratoire chez les personnes fragiles.*

## LES DANGERS POTENTIELS DE CERTAINES HUILES ESSENTIELLES

<p style="text-align: center;"><b><u>IRRITATION CUTANEE</u></b></p> <p>Certaines huiles essentielles peuvent provoquer une irritation de la peau, des sensations de chaleur ou des démangeaisons. A diluer dans une huile végétale pour une application cutanée.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>ALLERGIES</u></b></p> <p>Les huiles essentielles contiennent plus ou moins d'allergènes. Une huile essentielle allergisante doit être utilisée avec précaution et sur une courte période. Un test allergique est à réaliser avant chaque utilisation d'une nouvelle huile essentielle ou d'un nouveau mélange. Celui-ci est détaillé un peu plus bas dans la page.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>DERMOCAUSTICITE</u></b></p> <p>Une huile essentielle dermocaustique est une huile essentielle qui provoque des brûlures de la peau et des muqueuses. Les huiles essentielles dermocaustiques doivent obligatoirement être diluées dans une huile végétale avant toute application sur la peau. Elles doivent être utilisées seulement sur des zones très localisées.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>PHOTOSENSIBILISATION</u></b></p> <p>Une huile essentielle photosensibilisante peut provoquer des irritations de la peau et des rougeurs en cas d'exposition au soleil après application. Lorsqu'une huile essentielle photosensibilisante est appliquée, il est recommandé de ne pas exposer la zone traitée pendant au moins 8h après application.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>HEPATOTOXICITE</u></b></p> <p>Une huile essentielle hépatotoxique peut provoquer des effets indésirables au niveau du foie en cas d'utilisation prolongée. Les huiles essentielles hépatotoxiques ne doivent pas être utilisées en cas de pathologie hépatique : cirrhose, hépatite, insuffisance hépatique ou intolérance au paracétamol. Elles doivent être utilisées à faible dose et sur une courte durée.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>NEPHROTOXICITE</u></b></p> <p>Une huile essentielle néphrotoxique peut provoquer des effets indésirables sur le système rénal. Les huiles essentielles présentant ce risque ne doivent pas être ingérer à forte dose sur une longue durée.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>NEUROTOXICITE</u></b></p> <p>Une huile essentielle neurotoxique peut provoquer des effets indésirables au niveau du système nerveux. Ces huiles sont contre-indiquées chez les personnes épileptiques, les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes et allaitantes et les personnes neurologiquement fragiles (personnes âgées).</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>ACTION HORMONE-LIKE</u></b></p> <p>Une huile essentielle hormon-like contient des molécules activant les glandes responsables de la production d'hormones ou des molécules ressemblant aux hormones et qui vont mimer leur action dans l'organisme. On distingue notamment les huiles essentielles cortison-like et oestrogen-like. Ces huiles essentielles ne doivent pas être utilisées en cas de traitements hormonaux et en cas de maladies hormono-dépendantes. Plus précisément, les huiles essentielles oestrogen-like ne doivent pas être utilisées en cas de cancer hormono-dépendant, de mastoses, ou de pathologies liées à un excès d'oestrogènes.</p>	

## DIFFERENTES VOIES D'APPLICATIONS

<p style="text-align: center;"><b><u>INHALATION</u></b></p> <p>En respirant directement au flacon, ou en disposant quelques gouttes sur un mouchoir. En diffusion atmosphérique, utiliser un diffuseur électrique approprié, destiné uniquement aux huiles essentielles.</p> <p><i>Certaines huiles essentielles pures peuvent être irritantes pour les voies respiratoires. Respectez bien les contre-indications.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>APPLICATION CUTANEE</u></b></p> <p>Certaines huiles essentielles peuvent être appliquées pures sur la peau et d'autres doivent être diluées dans une huile végétale (dermocaustiques, photosensibilisantes ou irritantes). <i>Respectez bien les conseils de dilution donnés sur les fiches techniques.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>INGESTION</u></b></p> <p>Certaines huiles essentielles peuvent être prises pures sous la langue. Vérifiez que cet usage est conseillé dans la fiche technique reçue avec votre huile essentielle. Il est conseillé dans certains cas de les mélanger avec une cuillère d'huile végétale, de miel, sur un sucre, un comprimé neutre ou un bout de pain.</p> <p><i>Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes pour les muqueuses.</i></p>
---	--	---