
Précautions d'emploi des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des produits puissants, qu'il faut utiliser avec précaution avec des spécificités propres à chacune d'elles. Plusieurs paramètres d'ordre plus général sont à prendre en compte pour une bonne utilisation en toute sécurité tels que l'utilisateur (enfant, nourrisson, femme enceinte, personne âgée) et la voie d'utilisation (orale, diffusion, cutanée, respiratoire).

Règles de base

Avis médical : Avant chaque utilisation, en cas de 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 ne dispense jamais d'aller consulter en cas de problèmes sérieux. Les conseils donnés en rendez-vous ou ateliers ne peuvent en aucun cas remplacer la prescription d'un médecin.

Attention aux yeux : Une huile essentielle ne doit pas être appliquée dans ou près des yeux. En cas de projection dans l'œil le rincer avec une huile végétale (huile d'olive par exemple) et consulter un médecin

Les huiles essentielles ne doivent pas s'appliquer dans le nez, les oreilles ou sur les muqueuses anales et vaginales. Les injections par voies intramusculaire ou intraveineuse sont formellement interdites.

Médicaments : En cas de prise de 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.

Conservation : Stockez les huiles essentielles à l'abri de la lumière et des gros écarts de température. Conservez-les bien fermés dans leur flacon d'origine. A tenir hors de portée et de vue des enfants.

Utilisateurs fragiles

- Par mesure de précaution et de manière générale l'utilisation d'huiles essentielles est à proscrire pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de moins de 6 ans sans avis médical.
- Les personnes âgées, épileptiques ou asthmatiques doivent 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 devront faire un test allergique avant tout emploi d'huiles essentielles.

Dosage et durée d'utilisation

- Respecter les dilutions conseillées pour toute application cutanée. Une mauvaise dilution peut entraîner irritations, traces ou brûlures.
- Avant toute prise orale, respecter le dosage et le support conseillé afin d'éviter brûlure et intoxication.
- Si aucun changement remarqué, ne pas augmenter les doses et chercher à utiliser les huiles essentielles à tout prix. Certaines huiles doivent être prises sur de courtes durées, d'autres ne présentent aucun risque sur le long terme.

Voies d'utilisation

Voie cutanée : La voie cutanée est idéale pour utiliser les huiles essentielles puisque lors d'une application cutanée, l'huile essentielle traverse l'épiderme très rapidement et se propage dans le corps. La zone d'application est liée à l'action recherchée

Voie Orale : L'utilisation par voie orale est possible pour beaucoup d'huiles essentielles un support adapté (comprimé neutre, miel, huile végétale, sucre, ...). Elle est toutefois la voie d'utilisation la moins bien tolérée.

Diffusion : La plus connue est l'utilisation d'un diffuseur. Ceux par nébulisation sont les plus efficaces et puissants.

Inhalation : L'inhalation permet une absorption des huiles essentielles directement par la voie respiratoire de différentes façons (sèche ou humide).

Dangers des huiles essentielles (liste non exhaustive)

IRRITANTE POUR LA PEAU

Peut provoquer irritations de la peau, sensations de chaleur ou démangeaisons. Doit être diluée dans une huile végétale.

HE irritantes :

- Ciste
- Citron
- Estragon
- Laurier noble
- Marjolaine à coquille
- Menthe des champs
- Pin
- Tea tree
- Verveine citronnée
- Ylang ylang

PHOTOSENSIBILISANTE

Peut provoquer irritations de la peau, rougeurs et taches en cas d'exposition au soleil après application. Ne pas exposer la zone traitée pendant au moins 8h après application.

HE photosensibilisantes :

- Bergamote
- Camomille Matricaire
- Cannelle (écorce)
- Citron
- Mandarine Verte
- Orange Douce
- Pamplemousse
- Verveine Odorante

NEPHROTOXIQUE

Peut provoquer des effets indésirables sur le système rénal. Ne doit pas être ingérés à forte dose sur une longue durée.

HE allergisantes :

- Aneth
- Cyprès de Provence
- Menthe Poivrée
- Pin Sylvestre

ALLERGISANTE

Doit être utilisée avec précaution sur une courte période. Test allergique à réaliser avant chaque utilisation d'une nouvelle huile ou un nouveau mélange

HE allergisantes :

- Aneth
- Bergamote
- Cajeput
- Cannelle (écorce)
- Citron
- Clou de Girofle
- Coriandre Graine
- Géranium Rosat
- Inule Odorante
- Laurier Noble
- Lemongrass
- Orange Douce
- Origan
- Palmarosa
- Pamplemousse
- Verveine Exotique
- Verveine Odorante

NEUROTOXIQUE

Peut provoquer des effets indésirables au niveau du système nerveux. Contre-indiquée chez les personnes épileptiques, les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes et allaitantes, les personnes âgées ou neurologiquement fragiles.

HE allergisantes :

- Cèdre de l'Atlas
- Coriandre Graine
- Curcuma
- Eucalyptus Globulus
- Lavande Aspic
- Menthe des Champs
- Menthe Poivrée
- Menthe Verte
- Muscade
- Romarin à Camphre
- Romarin à Cinéole
- Romarin à Verbénone
- Tanaisie Annuelle
- Thym à Thymol

DERMOCAUSTIQUE

Peut provoquer brûlures de la peau et des muqueuses. Doit être diluée dans une huile végétale. Doit être utilisés seulement sur des zones très localisées.

HE dermocaustiques :

- Ajowan
- Basilic
- Bergamote
- Cannelle écorce ou Cannelle de Chine (feuilles)
- Cardamome
- Ciste
- Citron
- Clou de Girofle
- Cyprès de Provence
- Estragon
- Genévrier
- Gingembre
- Lemongrass
- Orange Douce
- Origan
- Pamplemousse
- Pin Sylvestre
- Romarin à Cinéole
- Sapin Baumier
- Thym à Thymol
- Verveine Exotique
- Verveine Odorante

HEPATOTOXIQUE

Peut provoquer des effets indésirables au niveau du foie en cas d'utilisation prolongée. Ne doit pas être utilisée en cas de pathologie hépatique (cirrhose, hépatite, insuffisance hépatique, intolérance au paracétamol). A utiliser à faible dose sur courte durée.

HE allergisantes :

- Cannelle (écorce)
- Clou de Girofle
- Coriandre Graine
- Origan
- Romarin à Camphre
- Thym à Thymol