

Précautions d'emploi et bon usage des huiles essentielles « A lire avant toute utilisation »

Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Les huiles essentielles sont très concentrées et puissantes.

- o Pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé, d'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.
- o Ne pas appliquer les huiles essentielles sur les yeux, le contour des yeux, ni dans le conduit auditif, ni sur les muqueuses ano-génitales. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis rincez à l'eau. Consultez dès que possible un médecin. Pour une application sur les muqueuses, les huiles essentielles doivent être impérativement diluées.
- o Les huiles essentielles doivent être diluées sur un support type huile végétale, miel, sucre, mie de pain ou comprimé neutre pour un usage par voie orale. Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale.
- o En cas d'ingestion accidentelle, avalez plusieurs cuillères à soupe d'huile végétale afin de diluer l'huile essentielle, contactez un centre anti-poison et consultez un médecin.
- o Les huiles essentielles doivent être stockées hors de portée et hors de vue des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons.
- o Certaines huiles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes. En règle générale les huiles essentielles s'emploient diluées avec une huile végétale sur la peau. Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange. Néanmoins certaines huiles essentielles peuvent être utilisées pures sur les poignets et la plante des pieds par exemple.
- o Ne jamais mettre d'huile essentielle pure dans l'eau du bain par risque de brûlure. Il est nécessaire d'émulsionner les huiles essentielles avec des tensio-actifs (lait, jaune d'œuf, savon, [Solubol](#)...)
- o Les huiles essentielles d'Angélique, Bergamote, Céleri, Citron, Citron vert, Khella, Livèche, Mandarine, Orange douce, Orange sanguine, Pamplemousse, Tagète, Verveine odorante et l'extrait lipidique (macérât huileux) de Millepertuis peuvent être photosensibilisantes. Après utilisation de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou aux UV pendant 6 heures.
- o Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes, particulièrement sensibilisantes ou peuvent présenter une certaine toxicité à forte dose ou à long terme : Achillée Millefeuille, Ail, Ajowan, Amande amère, Aneth, Anis vert, Basilic tropical, Baume du Népal, Baume du Pérou, Bouleau-Merisier rouge, Cannelle de Ceylan (écorce et feuille), Cannelle de Chine, Carvi, Cèdre de l'Atlas, Cumin, Curcuma, Cyprès toujours vert, Estragon, Eucalyptus à cryptone, Eucalyptus globulus, Fenouil doux, Gaulthérie, Girofle (clou), Hélichryse italienne, Inule odorante, Khella, Lantane, Laurier, Lemongrass, Lentisque pistachier, Litsée citronnée, Livèche, Mélisse, Menthe des champs, Menthe poivrée, Menthe verte, Millepertuis, Muscade (noix), Origan compact, Origan vulgaire, Persil, Pin sylvestre, Romarin à camphre, Romarin à verbénone, Sapin baumier, Sapin pectiné, Sarriette des montagnes, Serpolet, Tagète, Tanaisie annuelle, Thym saturéïdes, Thym à thymol, Verveine odorante, Ylang-Ylang. Pour plus d'information sur les précautions spécifiques à chaque huile essentielle, veuillez demander conseil à un aromathérapeute ou un naturopathe.
- o Certaines huiles essentielles en raison de leur contenu en cétones ou en phénols peuvent être hépatotoxiques, neurotoxiques, abortives.
- o Les injections d'huiles essentielles sont rigoureusement interdites.
- o Évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles en cas d'allergies respiratoires ou d'asthme.

- o Pour la diffusion d'huiles essentielles, à l'aide d'un diffuseur au principe de fonctionnement respectant les huiles essentielles (basse température, verrerie). Ne pas laisser le diffuseur en continu. Par exemple, faire 4-5 cycles de diffusion de 10 minutes par jour.
- o N'associez pas les huiles essentielles et les traitements médicamenteux sans avis médical.
- o En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Les informations sur les huiles essentielles disponibles sur notre site internet, sur nos documentations, sont mises à votre disposition à titre informatif. Elles représentent la synthèse de nos formations et lectures de différents ouvrages concernant l'aromathérapie. Elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni même engager notre responsabilité.

Les bonnes pratiques de fabrication des cosmétiques maison « A lire avant toute préparation »

Voici quelques avertissements si vous vous lancer dans la l'élaboration de vos produits cosmétiques :

- o Certains ingrédients peuvent être allergisants : faites toujours un test préalable d'application de votre préparation dans le pli du coude sur environ 1 cm² pendant 48H minimum pour vérifier qu'il n'y aille aucune réaction (picotement, rougeur, gêne respiratoire. . .) avant d'utiliser votre préparation.
- o Tous les produits cosmétiques contenant une phase aqueuse (eau, hydrolat) sont très sensibles au développement microbologique. Respectez une hygiène parfaite dans la confection des crèmes "maison" :
 1. Désinfectez les ustensiles et contenants allant être utilisés : soit en les plongeant 10 minutes dans l'eau bouillante (à l'exclusion des contenants plastiques et pompes) puis en les séchant soigneusement avec un linge propre et sec, soit en les rinçant à l'alcool de pharmacie (à l'exclusion des contenants gloss, petit pot bulle, mini-poudrier, boitiers plats et les poudriers non résistants à l'alcool : stérilisation à l'eau bouillante) puis en les laissant sécher à l'air libre.
 2. Lavez-vous préalablement soigneusement les mains ou portez des gants propres.
 3. Evitez les contacts de vos mains avec la préparation et les ingrédients.
 4. Conservez vos préparations très sensibles au frais et utilisez-les rapidement.
 5. Utilisez des conservateurs éprouvés (respectez les dosages).
 6. N'hésitez pas à jeter votre préparation à la moindre formation de moisissure ou à la moindre apparition d'odeur désagréable, changement d'aspect...
- o Parfois des chauffes importantes sont nécessaires pour certains ingrédients. Les précautions d'usage doivent être respectées pour éviter brûlures et projections. Il est conseillé de porter des lunettes de protection.
- o Datez et étiquetez soigneusement vos préparations et tenez-les hors de portée des enfants.
- o Lors de votre préparation, remplissez un cahier de traçabilité en notant la composition de votre produit et les lots des ingrédients utilisés, ainsi que la date de fabrication. Respectez les dosages indiqués.

Utilisation des huiles essentielles en cuisine :

- o Pour faciliter le dosage, préparer une huile aromatisée. Dans un récipient mettre 2 cuillères à soupe d'HV à usage alimentaire, ajouter 1 goutte d'HE. Verser une partie de cette huile sur votre plat en fin de cuisson.