



Utilisation des huiles essentielles



Les huiles essentielles sont composées de **molécules aromatiques très puissantes**, et il est important de respecter les modes d'utilisation, **dosages et précautions** d'emploi afin d'éviter tout risque.

- **Ne pas utiliser** d'huiles essentielles sur le contour des yeux, et encore moins **dans les yeux**.
- Nos huiles ne sont pas adaptées pour l'utilisation par voie interne, ni sur les muqueuses
- **Ne laissez pas les huiles essentielles à la portée des enfants** ni des animaux, ni dans la chambre de bébé
- **La diffusion et l'inhalation d'huiles essentielles** sont **déconseillées chez les personnes asthmatiques** (notamment lors d'une crise), et la prudence est de mise chez les jeunes enfants et les personnes âgées
- Evitez de diffuser les huiles essentielles trop près des surfaces vernies ou peintes, car elles risquent de les altérer.
- **Conservez vos flacons d'huiles essentielles dans un lieu sec, frais, à l'abri de la lumière** pour préserver toutes leurs propriétés

Comment appliquer le roll-on ou le spray ?

Vous pouvez utiliser le roll-on ou le spray au niveau des poignets et **inspirer profondément 2 à 3 fois de suite**. Vous pouvez renouveler cette opération **plusieurs fois par jour** dès que vous en ressentez le besoin. Cette voie, qui conjugue la **voie respiratoire et la voie cutanée**, est intéressante lorsque vous vous sentez **stressé, anxieux ou nerveux** : Coupe faim, sommeil, Stress, Rhume, Mal des transports, Concentration, Ménopause / SPM, Libido.

Les roll-on et sprays suivant sont **à appliquer sur la région concernée** : Migraine (sur les tempes, loin des yeux), piqure (sur la piqure), poux (derrière les oreilles ou sur l'élastique de l'enfant), verrues, acné (loin des yeux), herpès (pas sur les muqueuses), rides (loin des yeux), gastro (sur le ventre en lassage), anti-moustique (coudes, chevilles, genoux etc...), douleur (sur les endroits concernés), ménopause SPM (sur le bas ventre)

PARTICULARITES DE CERTAINES HUILES

Certaines huiles essentielles riches en **phénols**, en **aldéhydes terpéniques** ou en **terpènes** peuvent être irritantes pour la peau : **Basilic Sacré, Cannelle de Ceylan, Cannelle de Chine, Eucalyptus à cryptone, Girofle, Lemongrass, Origan, Sarriette des montagnes, Thym à Thymol.** (Toujours les diluer dans une huile végétale).

D'autres sont **photosensibilisantes** et il est déconseillé de s'exposer au soleil au minimum pendant les 4h suivant l'application. L'application de ces huiles, sous exposition solaire, peut provoquer des réactions cutanées (coups de soleil et brûlures) : **Angélique, Bergamote, Céleri, Citron, Citron vert, Khella, Livèche, Mandarine jaune, Mandarine Rouge, Mandarine verte, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Tagètes, Verveine citronnée.**

Certaines huiles essentielles peuvent être **allergisantes** : faites toujours un test préalable dans le pli du coude 24h avant d'utiliser l'huile essentielle : **Achillée millefeuille, Cannelle de Ceylan, Cannelle de Chine, Cyprès, Mélisse.**

Femmes enceintes et allaitantes, enfants de moins de 6 ans, personnes sensibles épileptiques ou avec des troubles neurologiques. Certaines huiles essentielles leur sont déconseillées notamment en raison de leur contenu en cétones ou en phénols : **Achillée Millefeuille, Aneth, Anis vert, Basilic sacré, Cannelle de Ceylan, Cannelle de Chine, Estragon, Eucalyptus, Fenouil doux, Gaultherie couchée et odorante, Girofle, Hélichryse Italienne, Laurier Noble, Lavande Aspic, Menthe poivrée, Menthe verte, Origan, Romarin, Sarriette, Serpolet, Thym à Thymol.**

Certaines huiles essentielles sont déconseillées aux **femmes ayant des antécédents de cancers hormono-dépendants, aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 3 ans** en raison de potentiels effets oestrogen-like : **Anis vert, Camomille allemande, Carvi, Cyprès, Elémi, Fenouil, Genévrier, Lentisque pistachier, Niaouli, Patchouli, Romarin à verbénone, Saugue sclarée.**

Informations : Les recommandations concernant les huiles essentielles sont disponibles à titre informatif. Elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni même engager notre responsabilité.

Les huiles essentielles sont très puissantes. Elles sont à utiliser avec modération et en respectant bien les précautions d'utilisation relatives à chacune d'entre elles.

Conservez toujours les huiles essentielles hors de portée des enfants.

D'une manière générale, nous **déconseillons** l'usage d'huiles essentielles pour les **femmes enceintes ou allaitantes, les personnes ayant des problèmes neurologiques** (épileptiques...) ou ayant des problèmes de santé graves. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les **bébés et les enfants de moins de 6 ans**.

Les **injections** (intraveineuses, intramusculaires) d'huiles essentielles sont rigoureusement interdites.

Les huiles essentielles **ne doivent pas être appliquées sur les yeux ou le contour des yeux**.

Les huiles essentielles **ne doivent pas s'appliquer pures ou pulvérisées dans le nez et les oreilles**. Si nécessaire, les diluer à 5% dans une huile végétale et appliquer le mélange en massages sur les zones d'accès à main libre (pavillon de l'oreille, bordure des narines).

Sur les **muqueuses**, une dilution est obligatoire à 10% maximum.

Pour éviter le risque d'allergie, nous vous recommandons de toujours effectuer un **test de tolérance cutané** dans le pli du coude et d'**attendre 24 heures** avant toute utilisation.

N'utilisez jamais une huile essentielle "au hasard". En cas de doute ou d'interrogation, il convient de toujours se référer à des livres de référence ou demander l'avis d'un professionnel de santé.

Que faire en cas d'accident ?

EN CAS D'INGESTION ACCIDENTELLE : AVALER 3 OU 4 CUILLERES A SOUPE D'HUILE VEGETALE ET CONTACTER UN CENTRE ANTI-POISON OU UN MEDECIN RAPIDEMENT

PROJECTION ACCIDENTELLE DANS L'ŒIL : RINCER A GRANDE EAU. CONTACTER UN MEDECIN OU OPHTALMOLOGUE SI DES DOULEURS OU GENES APPARAISSENT

DEMANGEAISON ALLERGIE : ARRETER L'APPLICATION DE L'HUILE CONCERNEE ET CONTACTER UN MEDECIN SI NECESSAIRE.

SENSATION DE BRULURE : NE PAS UTILISER D'EAU POUR RINCER MAIS APPLIQUER UNE HUILE VEGETALE POUR APAISER ET DILUER. CONTACTER UN MEDECIN SI NECESSAIRE.