



LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Je fais bien attention...

Les huiles essentielles sont composées de molécules aromatiques très puissantes. Il est indispensable de respecter :

- les modes d'utilisation,
- les dosages,
- les précautions d'emploi préconisées afin d'éviter tout risque.

Conservation des huiles essentielles

Les huiles essentielles se conservent entre **2 et 5 ans**.

Les huiles essentielles obtenues à partir des zestes d'agrumes s'oxydent plus vite, elles se conservent entre **1 et 2 ans**.

La température de conservation se situe entre **8 et 25 degrés** dans un flacon opaque et bien bouché.



Quoi utiliser et pour qui ?

(en dessous de 6 ans, privilégier la phytothérapie et l'homéopathie)

Voie par cible	Bébés (de 3 mois à 3 ans) et enfants de moins de 7 ans	Enfants de 7 à 15 ans	Femmes enceintes ou allaitantes	Adultes sans pathologie particulière
Orale	NON	Voie préconisée pour les troubles digestifs (citron) et gestion du stress (mandarine, orange douce). Ces huiles essentielles ne présentent pas de toxicité par voie orale.	NON	
Cutanée pure	NON	Exceptionnellement, en geste d'urgence. Sur une petite surface et une très brève période.	NON	
Cutanée diluée	Possible dès 3 mois si aucune pathologie (sinon, avis médical). La dilution doit être importante, celle recommandée se situe entre 0,5 et 2% entre 3 mois et 7 ans.	Voie principale pour utiliser les huiles à cet âge. Les pourcentages de dilution doivent se situer entre 1 et 3% pour les enfants de 7 à 10 ans, et entre 1 et 5% pour les enfants entre 10 et 15 ans.	Il est recommandé d'utiliser des huiles végétales plutôt que des huiles essentielles.	Il est contre-indiqué d'utiliser une huile essentielle en même temps qu'un médicament ; laisser environ une période de 2 heures entre les deux.
Inhalation humide	NON	OUI	NON	Il est contre-indiqué d'ingérer des huiles essentielles en présence de reflux gastro-oesophagiens.
Inhalation sèche	Peut être utilisée dès le plus jeune âge. Attention de ne pas laisser le mouchoir à l'enfant ensuite.	Oui mais ne pas lui laisser le mouchoir pour ne pas qu'il se mouche avec ou se frotte les yeux (risques d'irritations).	Peut se faire fréquemment, ne pas appliquer le mouchoir contre le visage.	
Diffusion atmosphérique	La diffusion doit se faire par petites périodes : 10 min toutes les 2 heures, 2 à 3 fois dans la journée.	Possible avec un choix judicieux d'huiles essentielles et en respectant les protocoles de diffusion.	Tolérée si le choix de l'huile essentielle est judicieux.	
Aérosolthérapie	NON	OUI	NON	
Bain	NON	OUI	OUI	

Suivre les conseils d'utilisation d'un professionnel de santé avant d'utiliser les huiles essentielles.

Contre-indications générales

- Privilégier la dilution des huiles essentielles.
- Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
- Ne pas utiliser les huiles essentielles en continu.
- Ne jamais appliquer d'huile essentielle pure dans les yeux, les muqueuses nasales, auriculaires et ano-génitales. Si c'est le cas accidentellement, utilisez de l'huile végétale en rinçage.
- Ne jamais mettre des huiles essentielles pures dans le bain (risques de brûlures) mais les mélanger préalablement avec du savon liquide ou du gros sel.
- Ne jamais injecter des huiles essentielles par voie intramusculaire ou intraveineuse.
- Ne jamais faire avaler des huiles essentielles pures chez des sujets à l'estomac fragile mais toujours avec un support (sucre, miel, comprimé) et sur des périodes courtes.
- En cas d'absorption accidentelle, faire boire de l'huile végétale (huile d'olive). Ne jamais faire boire d'eau, ne jamais faire vomir.
- Certaines huiles peuvent être irritantes. Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutanée dans le pli du coude au moins 48 heures avant toute utilisation. Si vous observez une réaction (rougeurs, irritations, picotements), n'utilisez pas l'huile ou le mélange.
- Ne jamais laisser les huiles essentielles à la portée des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigouttes des flacons.

Contre-indications spécifiques

Dans tous les cas suivants, il est vraiment préférable de demander conseil à votre pharmacien pour connaître les usages possibles en aromathérapie.

Il existera certainement des tisanes, hydrolats ou compléments alimentaires plus adaptés qui permettront de vous accompagner dans votre demande.

- **En cas de troubles de coagulation pathologique ou médicamenteux (hémophilie, traitement anticoagulant...)** : certaines huiles essentielles peuvent favoriser des saignements car elles perturbent l'agitation plaquettaire (gaulthérie, girofle, cannelle, immortelle, basilic, et les thymys).
- **En cas de contre-indication à l'aspirine** : ne pas utiliser de gaulthérie.
- **En cas d'insuffisance hépatique sévère (cirrhose, hépatite, cancer du foie, carence enzymatique...)** : ne pas utiliser d'huile essentielle cannelle, origan, thym et basilic.

- **En cas d'insuffisance rénale sévère** : ne surtout pas utiliser par voie orale, les huiles essentielles pin et genévrier.
- **En cas de diabète, ne surtout pas utiliser, avec tout type de traitement hypoglycémiant, et surtout par voie orale** : cannelle, verveine, lemongrass et géranium.
- **En cas d'intervention chirurgicale, ne pas utiliser** : gaulthérie, girofle, cannelle, immortelle et basilic.
- **En cas de terrain très allergique** : les huiles essentielles ne sont pas à utiliser, quel que soit le mode d'utilisation.
- **En cas d'asthme allergique** : allergisantes, elles ne seront pas conseillées quel que soit le mode d'utilisation.
- **En cas d'asthme non allergique** : en cas de spasmes respiratoires pouvant être provoqués par un agent extérieur (froid, virus, stress, pollution), les huiles essentielles ne sont pas contre-indiquées et même conseillées. Une huile essentielle d'eucalyptus globuleux n'est pas déconseillée à condition de ne pas l'utiliser oralement, ni en inhalation (sèche ou humide). La voie cutanée diluée ne présente pas de précaution spécifique pour l'utilisation des huiles essentielles. La voie orale s'utilise sous contrôle médical et la notion de dose est importante.
- **En cas de contre-indication aux substances à action œstrogène** : pour les cancers hormonodépendants, ne pas utiliser l'huile essentielle sauge et cyprès.
- **En cas de convulsions, d'épilepsie, traumatisme crânien** : les huiles essentielles ne sont pas à utiliser, quel que soit le mode d'utilisation.