



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI 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.

Règles de base à respecter

- **Avis médical**

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 !

Les conseils donnés par la Compagnie des Sens 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.

- **Attention les yeux !**

Une huile essentielle ne doit pas s'appliquer dans ou près des yeux. En cas de projection dans l'oeil, 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.

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.

- **Conservation**

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.

- **Si vous prenez des médicaments ...**

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.

- **Les 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 4^e 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 (nous vous expliquons comment procéder un peu plus bas sur cette page) avant tout emploi d'huiles essentielles.

- **Attention aux dosages et durées de traitement !**

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 cutanées et respiratoire chez les personnes fragiles.

Herboristerie Maison fondée en 1936 *Bardou™*

