



Précaution d'emploi des huiles essentielles



Les huiles essentielles agissent extrêmement rapidement. Si vous n'obtenez pas de résultat très net dans le temps indiqué, ne vous obstinez pas. Sans doute n'avez-vous pas posé le bon diagnostic, et ne prenez-vous pas la bonne huile essentielle. Il est important dans ce cas de consulter.

Ne prenez pas une huile essentielle à la place d'une autre, même si on vous affirme que "c'est la même chose". Non, ce n'est pas la même chose. De la lavande noble, ce n'est pas de la lavande aspic, ni du lavandin. Bien entendu, si le professionnel auquel vous vous adressez connaît bien l'aromathérapie, faites-lui confiance. Mais seulement dans ce cas !

Respectez strictement le mode d'utilisation et les posologies conseillées. Ne multipliez pas les prises, ni les dosages de votre propre chef. (1 goutte, c'est une goutte, ce n'est pas 2 gouttes et 3 fois par jour, ce n'est pas 5 fois par jour).

Soyez prudent lorsque vous traitez un jeune enfant (surtout un bébé) ou une femme enceinte (voir recommandation ci-dessous).

Attention ! L'huile essentielle ne se mélange pas dans l'eau, il est donc conseillé d'utiliser un support approprié lors d'utilisations pour :

- **Le bain** : Utiliser un dispersant ou gel douche. Bien mélanger avant de l'incorporer à l'eau du bain qui devra être bien brassé.
- **Sur la peau** : il faut d'abord mélanger l'huile essentielle à une huile végétale afin de la diluer et écarter tout risque d'irritation. On peut toutefois utiliser quelques huiles essentielles pures, sur de petites surfaces.
- **Voie interne** : La prise par voie interne ne doit se faire que sous-suivi médical. Il fortement déconseillé de déposer une goutte d'huile essentielle directement par voie orale sous peine de provoquer des incidents grave et parfois irréversible. L'utilisation d'un support est fortement recommandée, de type comprimé neutre, miel, sucre.
- **En cuisine** : Si les huiles essentielles sont connues pour être utilisé en cuisine, leur utilisation demande un doigté subtil et averti. Il conviendra donc de mélanger cette huile essentielle dans un corps gras, avant incorporation à la préparation.



Les huiles essentielles Hormon-like

Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant miner l'action de différentes hormones de l'organisme.

Elles sont donc à proscrire en cas de pathologies hormono-dépendantes.

Veillez demander un avis médical.

- Ciste
- Cyprès
- Genévrier
- Myrte rouge
- Thym (Ct. Thyjanol)
- Verveine odorante

Les huiles essentielles Œstrogène-like

Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant miner l'action de l'œstrogène dans l'organisme. Elles sont donc à proscrire en cas de pathologies dépendantes de l'œstrogène. Veuillez demander un avis médical.

- Basilic
- Cade
- Camomille sauvage
- Matricaire
- Cèdre de l'atlas
- Criste marine
- Fenouil doux
- Hélichryse
- Menthe poivrée
- Menthe verte
- Muscade
- Nard
- Niaouli
- Patchouli
- Sauge sclarée

Les huiles essentielles autorisé pendant la grossesse

Ces huiles essentielles sont faites pour vous, à partir du 4ème mois de grossesse, sans avis médical particulier :

- Camomille romaine
- Cardamome
- Citron
- Eucalyptus citronné
- Eucalyptus radiata
- Inule odorante
- Laurier noble
- Lavande noble
- Lavande fine
- Lavandin super
- Mandarine verte
- Marjolaine à coquilles
- Néoli
- Petit grain bigaradier
- Ravintsara
- Saro
- Tea tree m.a
- Thym (ct. Thyjanol)
- Verveine odorante



Ces huiles essentielles sont utilisables à partir du 4^{ème} mois de grossesse, mais seulement avec un avis médical :

- Basilic
- Matricaire
- Ciste
- Cyprès
- Epinette noire
- Gaulthérie odorante / couchée
- Géranium rosat
- Gingembre
- Lavande aspic
- Lentisque pistachier
- Menthe des champs
- Niaouli
- Romarin (ct. verbénone)
- Tanaisie annuelle
- Thym à feuille de sarriette

Les huiles essentielles autorisé chez l'enfant dès 3 mois

Ces huiles peuvent être utilisées pour soulager les bébés à partir de 3 mois, sans avis médical :

- Camomille romaine
- Matricaire
- Ciste
- Eucalyptus radiata
- Inule odorante
- Lavande fine
- Lavande vrai / noble
- Marjolaine à coquilles
- Petit grain bigaradier
- Ravintsara
- Saro
- Tea tre m.a
- Thym (ct. Linalol)
- Thym (ct.thujanol)
- Ylang ylang complet
- Ylang ylang III

Ces huiles sont utilisables pour soulager les bébés à partir de 3 mois, mais, pour plus de sécurité, avec un avis médical :

- Giroflier (bouton floral)
- Eucalyptus citronné
- Fenouil doux
- Hélichryse italienne
- Lavande aspic
- Mandarine verte
- Myrte citronnée
- Myrte verte
- Niaouli
- Origan vert
- Palmarosa
- Tanaisie annuelle

Les huiles essentielles autorisé chez l'enfant + 3 ans

Ces huiles essentielles peuvent être utilisées pour soulager les enfants à partir de 3 ans, sans avis médical particulier :

- Matricaire
- Camomille romaine
- Camomille sauvage
- Cardamome
- Ciste
- Citron
- Citronnelle
- Combava
- Cyprès
- Estragon
- Eucalyptus citronné
- Eucalyptus radiata
- Géranium
- Gingembre
- Inule odorante
- Khella
- Lavande fine
- Lavande noble / vrai
- Lavandin super
- Marjolaine à coquilles
- Myrte rouge
- Myrte verte
- Niaouli (ct. Cinéole)
- Orange douce
- Petit grain bigaradier
- Ravintsara
- Sapin baumier
- Saro
- Tea tree m.a
- Tym (ct. Linalol)
- Thym (ct. Thujanol)
- Ylang ylang
- Ylang ylang III

