

## **PRENEZ DES PRECAUTIONS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES**

Les huiles essentielles ont un pouvoir thérapeutique élevé, il est donc important de bien connaître leurs posologies et leur durée d'utilisation avant toute utilisation.

1. Se laver les mains après toute utilisation
2. Conserver les HE hors de portée des enfants et des animaux
3. Chaque peau a sa sensibilité – faites un test au préalable :  
Chaque corps réagit différemment et il se peut que quelques huiles provoquent des réactions ou des allergies.  
Vous pouvez tester les HE en mettant une goutte dans le pli de votre coude et observer la réaction dans les 5 minutes qui suivront.  
Il convient de diluer certaines huiles dans une huile végétale avant application (terpènes, phénols...) – renseignez-vous.  
Si cela brûle ne pas rincer avec de l'eau mais avec de l'huile végétale.
4. Evitez le contact avec les yeux :  
Si une huile essentielle a touché les yeux et que cela brûle, vous pouvez appliquer de l'huile végétale avec un coton sur les yeux. Vous verrez trouble un moment puis cela va passer. Parfois la brûlure peut passer sans rien faire dans les 15 minutes.
5. Ne pas appliquer d'HE dans le conduit auditif.  
L'intérieur des oreilles est un endroit très sensible et peut être endommagé.  
Utilisez les autour et derrière l'oreille ;
6. Ne pas s'exposer au soleil 12h après l'utilisation avec une HE d'agrumes (citron-orange-mandarine...)  
Ces huiles sont photosensibles et peuvent laisser des tâches qui ne disparaîtront plus.
7. Les HE qui peuvent se prendre par voie orale  
En règle générale tout ce qui se trouve dans la cuisine : épices – agrumes – Plantes aromatiques (cumin – marjolaine – citron - menthe poivrée...) Bien vous renseigner  
Conseillez de les diluer à raison de 1 goutte (2 max.) sur un support (miel - huile végétale) ou directement dans une gélule végétale que vous trouvez chez DoTERRA (végi caps).  
Ne pas utiliser cette voie en usage prolongé sans avis médical  
Réservés aux adultes et enfants au delà de 12 ans uniquement
8. Dans le bain, toujours mélanger l'HE à une base neutre:  
Les HE ne sont pas solubles dans l'eau alors utilisez une base neutre de savon ou shampoing  
Mélanger dans un petit peu de lait ou crème  
Vous pouvez aussi mélanger à des sels marins ou du bicarbonate de soude.
9. Interactions avec le plastique  
Certaines huiles essentielles sont actives et agissent contre le plastique. Elles vont faire sortir les toxiques du plastique et vous risquez de les absorber. Evitez donc de les utiliser au maximum surtout si vous voulez les absorber. Le verre est préférable.
10. Ne pas chauffer les HE  
La chaleur dénature et détruit leurs propriétés

**Par précaution et excès de prudence, les HE sont déconseillées pour les femmes enceintes ou allaitantes, les bébés et enfants de moins de 36 mois sauf sur avis d'un professionnel.**

**Si accident joindre immédiatement : [www.centres-antipoison.net](http://www.centres-antipoison.net)**

**Prudence pour les personnes épileptiques,  
asthmatiques, cardiaques, hypertendus, cancer  
hormono-dépendant.**

**Vous utilisez les huiles essentielles sous votre propre responsabilité, en cas de doute :  
Informez-vous !!!!**

## 3 manières d'utilisation



### **En diffusion = aromatique**

**Diffuseur** : 3-4-5 gtes dans le diffuseur et l'HE fait son travail (en la respirant).

**Bouteille** : respirer directement



### **Topique = application locale sur la peau**

**maximum toutes les 2 heures 1 goutte**

Application la plus sûre : sous les plantes de pieds

Application pour le système immunitaire : le long du cou

Application émotionnelle : poignets et cœur

Application anti-stress : plexus solaire

Application maux de tête : sur les tempes (attention aux yeux !)

Application hormonale : ovaires, thyroïde et sur la nuque

Dilution avec huile végétale



### **Usage cutané sans dilution ou dilution 1:1**

pour HE douces : sans dilution ou 1 goutte HE/1 goutte HV



### **Dilué pour enfants ou peaux sensibles : dilution 1:2**

pour HE sensibles : 1 goutte HE / 2 gouttes HV



### **Dilué avant utilisation : dilution 1:3**

pour HE caustiques – très irritantes : 1 goutte HE /3 gouttes HV



### **Interne avec grande précaution**

Excellent pour détoxifier le corps, pour nettoyer le système digestif, bouche, gorge et booster le système immunitaire.

- utiliser les capsules végétales (Veggie Caps)

- certaines huiles sont vendues sous forme de softgels déjà prêtes

### **Oral**

A laper sur le dos de la main ou diluée dans un verre d'eau (en verre) en cas de besoin principalement les agrumes, menthe poivrée et Zengest.

**Tableau de dilution des huiles essentielles**

% DILUTION	MESURE	USAGE ADAPTE A LA CATEGORIE DE POPULATION
0,25 %	1 goutte de HE pour 4 cuillères à soupe d'huile végétale	bébés de 3 à 24 mois
0,50 %	1 goutte de HE pour 2 cuillères à soupe d'huile végétale	enfants de 2 à 6 ans
1 %	1 goutte de HE pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale	enfants de 6 à 12 ans , femmes enceintes, personnes âgées, peaux sensibles, immunodéprimés,
2 %	2 gouttes de HE pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale	idéal pour la plupart des adultes et utilisations quotidiennes, soins de la peau
3% (Jusqu'à 10%)	3 gouttes de HE pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale	utilisation à court terme pour des problèmes de santé temporaires, conditions aiguës, muscle blessé, congestion respiratoire
25 %	25 gouttes pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale	occasionnel, crampes musculaires, contusions, douleurs aiguës
Pur	pas de dilution nécessaire	grave, à court terme, piqûres d'insectes, brûlures
	1 cuillère à soupe = 5mL	

En règle générale, privilégier les huiles recommandées pour les enfants et les personnes sensibles

- la voie aromatique par la diffusion ( 5 minutes en diffusion sèche ou 20 minutes en brumisation 3 fois par jour)
- la voie cutanée par massage sous la plante des pieds et le long de la colonne vertébrale aux dilutions indiquées ci-dessus
- la voie orale sera réservée au dessus de 5 ans
- la voie rectale via les suppositoires permet d'éviter le circuit digestif, recommandé surtout pour les affections pulmonaires aiguës, réservé à la prescription médicale avec une durée de traitement maximale de une semaine ( source : traité d'aromathérapie scientifique et médicale Michel FAUCON )

Par précaution et excès de prudence, les HE sont déconseillées pour les femmes enceintes de moins de 3 mois ou allaitantes, les bébés et enfants de moins de 36 mois sauf sur avis d'un professionnel.

Si accident joindre immédiatement : [www.centres-antipoison.net](http://www.centres-antipoison.net)

Prudence pour les personnes épileptiques,  
asthmatiques, cardiaques, hypertendus, cancer  
hormono-dépendant.

Vous utilisez les huiles essentielles sous votre propre responsabilité, en cas de doute :  
Informez-vous !!!!