

# Les huiles essentielles, précautions d'emploi

/\ Ne vous improvisez pas médecin. Précisez que les conseils que vous pouvez donner en atelier sont donnés à titre informatif et ne sauraient en aucun cas remplacer un traitement mis en place par un médecin ou substituer un avis médical. /\

## PRÉCAUTIONS

*Les huiles essentielles (HE) doivent être utilisées avec la conscience qu'elles ne sont pas forcément anodines parce que naturelles. La plupart des incidents sont liés à une mauvaise utilisation, une méconnaissance ou un mauvais mode d'emploi de celles-ci.*

### • VIGILANCE.

Les HE sont déconseillées aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes, aux femmes allaitantes et aux personnes épileptiques.

On accordera une attention particulière aux cas suivants : les personnes âgées / asthmatiques ou avec un terrain allergique (pas d'utilisation par voie pulmonaire) / aux personnes ayant des antécédents de maladie hépatique / des antécédents rénaux ou étant sous traitement anti-coagulant.

### • TEST CUTANÉ.

On effectuera toujours un test cutané dans le pli du coude ou au creux du poignet avant utilisation.

### • PHOTOSENSIBILISATION.

Pas d'application au soleil après l'utilisation d'essence d'agrumes (Citrus...) qui sont photo sensibilisantes (risque de rougeurs/ brûlures) y compris d'utilisation par voie interne.

### • ATTENTION.

Ne jamais utiliser d'HE dans l'oeil ou dans l'oreille. Toujours diluer l'HE pour une utilisation sur les muqueuses.

### • DURÉE D'APPLICATION.

Pas d'usage prolongé d'une HE/synergie ou à trop forte dose (risque de surcharge de l'organisme / toxicité)

Utilisation sous forme de cures :

Soin : 7 jours - Travail de terrain / prévention : 21 jours

### • EN CAS DE MAUVAISE UTILISATION.

Sur la peau : appliquer une HV et éponger  
Ingestion importante : ingérer une HV ou de l'argile. Consulter un médecin.

### • CONSERVATION DES HE.

La plupart des HE se conservent hors de la portée des enfants, à l'abri de la lumière, de l'oxygène de l'air, dans un endroit frais et sec.

### • ENFANTS.

On choisira pour les enfants les HE connues pour être les plus douces et on ne les utilisera pas par voie interne avant l'âge de 3 ans (15 kilos environ).

### • LE CAS PARTICULIER DE LA GROSSESSE.

Utilisation par voie orale à proscrire. AUCUNE HE durant les 3 premiers mois de grossesse. On préférera faire appel à des diffusions de courte durée voire à la voie cutanée (si nécessaire en évitant absolument les massages du ventre et du petit bassin quelque soit l'HE).

En tant que VDI, ne conseillez aucune HE en cas de grossesse / allaitement /jeunes enfants. Ne donnez jamais de recettes ou "prescriptions" écrites à vos clientes.

Toujours se référer à un médecin pour se soigner. Ne pratiquez pas l'automédication.

