

Précautions d'utilisation des huiles essentielles

AVERTISSEMENT A LIRE AVANT LA SEANCE D'AROMATOLOGIE

Les huiles essentielles sont puissantes et efficaces, mais elles ont des contre-indications.

Afin que vous puissiez utiliser les huiles essentielles en toute sécurité, avant toute utilisation, veuillez lire et respecter les précautions d'utilisation qui suivent :

Les informations sur les huiles essentielles sont données à titre informatif. Ce ne sont pas des informations médicales, elles ne se substituent pas aux conseils et aux ordonnances données par un médecin. Pour tout usage dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

– **Il convient de demander à un spécialiste** (aromathérapeute, pharmacie, parapharmacie, naturopathe, médecin) avant utilisation et en cas de doute.

– Tenir les huiles essentielles **hors de portée et hors de vue des enfants**.

– **Ne pas laisser les enfants utiliser** des huiles essentielles.

– L'usage d'huile essentielle **sur les enfants de moins de six ans est déconseillé**, sauf avis médical.

– Il est **interdit de s'injecter** des huiles essentielles.

– L'usage des huiles essentielles est **déconseillé pour les femmes enceintes, les femmes allaitantes, les personnes suivant des traitements et les personnes allergiques**, sauf avis médical.

– Pour les personnes ayant des **allergies respiratoires ou/et de l'asthme il est déconseillé d'inhaler** les huiles essentielles.

– Il est **déconseillé d'utiliser des huiles essentielles durant un traitement médical**, sauf avis médical.

– Avant application, **les huiles essentielles doivent être diluées** dans une huile végétale, macérât huileux, beurre...

Si vous appliquez une huile essentielle sur la peau qui vous brûle : mettre de l'huile végétale et consulter un médecin.

– **Ne pas appliquer d'huile essentielle dans les yeux, dans le nez ou autour des oreilles.**

Si vous appliquez de l'huile essentielle dans les yeux : appliquer de l'huile végétale pour diluer et consulter un médecin.

– **Ne pas avaler d'huile essentielle**, sauf avis médical.

En cas d'ingestion prendre une cuillère à soupe d'huile végétale et consulter un médecin ou le centre anti-poison de votre région.

Il faut **se renseigner sur la contenance** des huiles essentielles avant utilisation :

- Certaines huiles essentielles contiennent des **coumarines**, elles sont photosensibilisantes. Il ne faut pas s'exposer au soleil au minimum pendant 8h après application.
- Certaines huiles essentielles sont **hormon-like** (elles équilibrent ou dérèglent la production d'hormones). Il ne faut pas les utiliser en cas de traitements hormonaux, mastoses, fibromes, cancers hormono-dépendant ou d'œstrogène excédentaire.
- Certaines huiles essentielles sont **cortison-like** (stimulation l'activité des glandes surrénales). Il ne faut pas les utiliser en cas de traitements à la cortisone ou de pathologies dépendantes de la cortisone.
- Certaines huiles essentielles peuvent être **allergisantes, irritantes pour la peau, les voies respiratoire, toxiques à certaines doses**.

Il convient de lire avant utilisation les informations spécifiques des huiles essentielles et de se renseigner auprès d'un professionnel avant utilisation.

- Ne pas retirer la capsule codigoutte des flacons.
- Avant toute utilisation **faire un test allergique**. Mettre une à deux gouttes d'huile essentielle dans le pli du coude et attendre 24 heures. S'il y a une réaction cutanée (rougeurs, bouton...), ou sensation de brûlure, n'utilisez pas l'huile essentielle.
- Garder les flacons à l'abri de la lumière.
- Garder les flacons à l'abri de la chaleur.
- Les huiles essentielles sont volatiles, il faut bien les refermer après utilisation.
- Lavez-vous les mains après utilisation.

Regarder bien les conseils d'utilisation, fiches techniques et demander l'avis de spécialiste.