

## Précautions

Les substances actives des huiles essentielles peuvent induire un risque d'effets indésirables (parfois graves) consécutifs à un mésusage (utilisation non contrôlée ou non adaptée).

Utiliser les huiles essentielles au mieux de leur capacité en respectant certaines règles élémentaires.

Par mesure de précaution, ne pas utiliser les huiles essentielles sans avis médical :

- chez la femme enceinte (avant le 5<sup>ème</sup> mois de grossesse), ou allaitante,
- chez les enfants de moins de 6 ans.
- chez les personnes sensibles, allergiques, épileptiques
- chez les personnes présentant un cancer hormono-dépendant.

Ne jamais injecter d'huiles essentielles.

Ne pas appliquer d'huiles essentielles trop près des yeux. En cas d'accident, éliminer l'huile essentielle avec un coton largement imbibé d'huile végétale.

Les huiles essentielles peuvent s'utiliser de différentes façons:

- Voie orale :

La posologie par voie orale, doit tenir compte de l'âge et du poids corporel (demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien).

Un surdosage peut entraîner des accidents toxiques: neurologiques, hépatiques ou néphrologiques. 1ml d'huile essentielle = 1 gramme = 30 gouttes

Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées de façon prolongée sans avis médical.

- Voie cutanée :

Certaines huiles essentielles sont dermocaustiques (1): il est nécessaire de les diluer dans une huile végétale avant toute application.

Ajowan, Bay de St Thomas, Cannelle, Girofle, Origan, Sarriette, Serpolet, Thym...

Certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes (2) : ne pas vous exposer au soleil après leur application .

Agrumes: Cédrat, Citron, Mandarine, Orange, Pamplemousse, et surtout Bergamote...

Certaines huiles essentielles sont allergisantes: en cas de doute, faire un test d'application sur l'avant bras. Eviter toute application en cas de rougeur, sensation de brûlure même légère, démangeaison.

Angélique, Céleri, Inule, Khella, Laurier, Lemongrass, Livèche, Litsée, Mélisse, Millepertuis, Pins/Sapins, Térébenthine, Verveine...

- Voie aérienne :

Eviter l'utilisation des huiles essentielles en diffusion atmosphérique chez les personnes présentant des risques d'allergie respiratoire ou d'asthme.

En cas de doute ou d'association thérapeutique demandez toujours conseil à votre médecin ou votre pharmacien.