

Près de chez vous !

Une autre façon de consommer
Les huiles essentielles



1/2

Mise en garde & précautions d'utilisation

Référence GC019 - Version H du 15/07/2019

Précautions d'emploi et bon usage des huiles essentielles ***A lire avant toute utilisation***

PHOTOGRAPHE ET STYLISTE CULINAIRE

- **Employez** les huiles essentielles avec **modération** et **précaution**. Les huiles essentielles sont très puissantes.
- Les huiles essentielles ne doivent **pas** être **appliquées sur les yeux**, le contour des yeux, ni dans les oreilles.

En cas de contact, appliquez abondamment une **huile végétale**

neutre, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent être impérativement diluées pour une application sur les muqueuses.

- Gardez **toujours** les huiles essentielles **hors de portée et hors de vue des enfants**.

Pour leur sécurité, ne **jamais retirer** la capsule **codigoutte** des flacons des huiles essentielles.

- Certaines huiles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes. La majorité des huiles essentielles **s'emploient diluées** dans une huile végétale sur la peau.

Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau.

Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.

- Les huiles essentielles d'**Angélique, Bergamote, Céleri, Citron, Citron vert, Khella, Livèche, Mandarine, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Tagète, Verveine odorante et le macérât huileux de Millepertuis** peuvent être **photosensibilisants**.

Après utilisation de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou aux UV pendant 8 à 10 heures.

- Certaines huiles essentielles peuvent être **irritantes**, particulièrement sensibilisantes ou peuvent présenter une certaine **toxicité** à forte dose ou à long terme : **Achillée Millefeuille, Ail, Ajowan, Amande amère, Aneth, Anis vert, Basilic sacré, Basilic tropical, Baume de Copahu, Bay St Thomas, Bouleau jaune, Cannelle de Ceylan (écorce et feuille), Cannelle de Chine, Carvi, Cèdre Atlas, Cèdre de l'Himalaya, Cumin, Curcuma, Cyprès de Provence / toujours vert, Estragon, Eucalyptus à cryptone, Eucalyptus globulus, Eucalyptus mentholé, Fenouil doux, Gaulthérie couchée, Gaulthérie odorante, Girofle (clou et feuille), Hélichryse italienne, Inule odorante, Khella, Lantana, Laurier, Lemongrass, Lentisque pistachier, Litsée citronnée, Livèche, Magnolia, Mélisse, Menthe des champs, Menthe poivrée, Menthe verte, Millepertuis, Noix de muscade, Origan compact, Origan kaliteri, Origan vert, Origan vulgaire, Persil, Pin Patagonie, Pin sylvestre, Romarin à camphre, Romarin à verbénone, Rose de Damas, Sapin baumier, Sapin pectiné, Sarriette des montagnes, Serpolet, Tagète, Tanaïsie annuelle, Térébenthine, Thym saturéïdes, Thym à thymol, Verveine odorante, Ylang-Ylang.**

Près de chez vous !

Une autre façon de consommer
Les huiles essentielles



2/2

Mise en garde & précautions d'utilisation

Pour plus d'information sur les précautions spécifiques à chaque huile essentielle, consultez les fiches respectives disponibles sur notre site internet www.presdechezvous.be

PHOTOGRAPHE ET STYLISTE CULINAIRE

• D'une manière générale, nous **déconseillons** l'usage d'huiles essentielles pour les **femmes enceintes** ou **allaitantes**, les personnes **épileptiques**, les personnes **hypersensibles** ou présentant un **cancer hormono-dépendant**, et plus généralement celles ayant des **problèmes de santé**.

Sauf avis médical, **n'utilisez pas** non plus d'huiles essentielles **chez les bébés** et les **enfants de moins de 3 ans**. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les **exclusivement sous contrôle médical**.

- Les **injections** d'huiles essentielles sont rigoureusement **interdites**.
- En cas d'**allergies respiratoires** ou d'**asthme**, évitez d'**inhaler** directement les diffusions d'huiles essentielles.
- **N'associez pas huiles essentielles** et **traitements médicamenteux** sans avis médical.
- **Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale.**

Les huiles essentielles doivent être diluées sur un support type huile alimentaire, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage par voie orale.

• En cas d'**ingestion accidentelle**, rincez la bouche avec une **huile végétale alimentaire**.

Contactez immédiatement un centre anti-poison (**Belgique n°070/245 245**) et consultez un médecin. Ne pas faire vomir.

Si possible, il est conseillé d'avalier 1 ou 2 cuillerées d'huile végétale alimentaire afin de diluer l'huile essentielle.

• En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

Les informations sur les huiles essentielles disponibles sur notre site internet, et dans notre boutique sont mises à votre disposition à titre informatif. Elles représentent la synthèse de nos lectures de différents ouvrages concernant l'aromathérapie.