



Essences et Huiles Essentielles :

Précautions d'emplois et Conseils d'utilisations

par Michel Englebin
Fondateur et responsable du Centre

Table des matières

Introduction	2	Bébés et enfants	3
Précautions générales	2	Femmes enceintes ou en période d'allaitement	3
Huiles essentielles toxiques	2	Diffusion atmosphérique	3
Huiles essentielles possédant des phénols :	2	Inhalation :	3
Huiles essentielles possédant des cétones	2	Voie cutanée	3
Huiles essentielles possédant des diènes.....	2	Voie interne	3
Huiles essentielles possédant du linalol	2	Que faire en cas d'accident	3
Huiles essentielles possédant des aldéhydes	2	Si application accidentelle.....	3
Huiles essentielles possédant des aldéhydes aromatiques	2	Si ingestion accidentelle.....	3
Huiles essentielles possédant des lactones	2	Si projection accidentelle dans les yeux.....	3
Huiles essentielles possédant des coumarines.....	2	Remarques importantes	3
Huiles essentielles possédant des phtalides.....	2		
Huiles essentielles possédant des composés soufrés.....	3		
Huiles essentielles possédant des composés azotés	3		
Huiles essentielles possédant des composés bi-fonctionnels soufre et azote.....	3		
Si terrain allergique	3		
Si affection grave	3		
Si faiblesse organique	3		



Introduction

Les Huiles Essentielles sont pour la plupart en vente libre, ce n'est pas pour autant qu'il n'y a aucun danger d'automédication.

Les termes « médecine naturelle », « médecine douce », « naturel » ou « biologique » ne sont pas nécessairement synonymes d'inoffensifs !

Les Huiles Essentielles sont des substances très puissantes et très actives, c'est la puissance concentrée de la plante aromatique, il ne faut donc jamais exagérer les doses, quelque soit la voie d'absorption, car toute substance est potentiellement toxique à dose élevée ou répétée.

Paracelse a dit : « Rien n'est poison, tout est poison, tout dépend de la dose »

Il faut également savoir qu'une période trop prolongée provoque l'inversion des effets et/ou l'apparition d'effets secondaires indésirables.

Dans le doute, nous ne pouvons que vous conseiller de vous adresser à un professionnel de la santé qui connaît les huiles essentielles.

Précautions générales

- Chaque huile essentielle possède ses propres critères d'utilisations, notamment quant à la voie d'absorption à privilégier. Il est donc déconseillé d'utiliser des huiles essentielles sans avis médical.
- Pas d'automédication chez les sujets allergiques, lors d'affection grave, lors d'insuffisance rénale, etc.
- Proscrire l'automédication avec des huiles essentielles toxiques
- Jamais par les voies intramusculaire et intraveineuse
- Tenir hors de portée des enfants
- Toujours mélanger les huiles essentielles dans de l'huile végétale pour les applications cutanées
- Jamais d'huiles essentielles pures dans les oreilles, le nez et les zones génito-anales
- Attention aux paupières, contours des yeux, visage en général, dessus du crâne, aisselles, plis des aines
- Certaines huiles essentielles possèdent des furocoumarines, elles sont photosensibilisantes, ne les utilisez pas avant une exposition solaire. Il s'agit notamment des essences de zestes d'agrumes (citron, mandarine, orange).
- Respecter une période de repos allant de dix jours à deux semaines après chaque utilisation de 2 semaines maximum dans les doses physiologiques.
- Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau, il est impératif les mélanger dans un excipient avant de les verser dans le bain
- Respecter les dates de péremption
 - Huile essentielle : 5 ans maximum (certaines HE vieillissent plus vite que d'autres)
 - Essence (zestes expressés) : 2 ans maximum si gardé au frais.
 - Hydrolat : 2 ans maximum
- Tenir les flacons debout afin d'éviter la destruction du bouchon
- Les huiles essentielles sont très volatiles, bien fermer les bouchons

Huiles essentielles toxiques

Huiles essentielles possédant des phénols :

Ex. : Cannelle feuilles, cannelle écorce, clou de girofle, thym à thymol, sarriette des montagnes, etc.

- Irritantes pour les muqueuses, dermocaustiques, hépatotoxiques et excitantes à hautes doses, ...
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion
- Dans l'huile végétale, elles ne peuvent se trouver qu'en petite quantité (max. 10% du volume d'HE)
- Il faut préserver la sphère hépato-biliaire avec une HE hépato-protectrice (Romarin officinal SB acétate de bornyle et verbénone, Romarin officinal SB cinéol, Citron jaune SD/OD zestes expressés, etc.

Huiles essentielles possédant des cétones

Ex. : Sauge officinale, Lavande stoechade, Eucalyptus polybractea à cryptone, Menthe poivrée, Thuya, etc.

- Abortives, neurotoxiques, stupéfiantes, hypertensives, épileptisantes, fluidifiantes sanguines et anti-coagulantes
- Très vite toxiques (jusqu'à être mortelles) et inversion rapide des effets
- La voie orale est la plus toxique
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion

Huiles essentielles possédant des diones

Ex. : Hélichryse italienne

- Les diones sont des cétones (dicétones) ayant une dangerosité légèrement moindre, ce qui n'empêche la possibilité d'effets indésirables comme décrits au chapitre des cétones

Huiles essentielles possédant du linalol

Ex. : Bois de rose, Thym à linalol, ...

- Risque d'allergies cutanées chez les sujets hypersensibles et chez les allergiques

Huiles essentielles possédant des aldéhydes

Ex. : Eucalyptus citronné, Litsée citronnée, Lemongrass, ...

- Dermocaustiques, irritantes pour les muqueuses, TRÈS irritantes pour l'œil, peut provoquer la toux
- Ne jamais utiliser pures
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion

Huiles essentielles possédant des aldéhydes aromatiques

Ex. : Cannelle écorce, ...

- Excitantes, dermocaustiques, irritantes pour les muqueuses, allergisantes, hypertensives, tachycardisantes, ...
- Dans l'huile végétale, elles ne peuvent se trouver qu'en petite quantité (max. 10% du volume d'HE)
- Ne jamais utiliser pures
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion
- Il est préférable de ne pas les utiliser en automédication

Huiles essentielles possédant des lactones

Ex. : Racines d'Angélique, Laurier noble, Aunée, Bois de Massoïa, Calaire, ...

- Allergisantes cutanées, neurotoxiques à doses élevées, anticoagulantes
- Hormis les exceptions, les lactones sont en faible quantité dans les HE
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion

Huiles essentielles possédant des coumarines

Ex. : Les zestes d'agrumes, Angélique archangélique, ...

- Photosensibilisantes, fluidifiantes sanguines, anticoagulantes,
- Les pyrocoumarines en grosse quantité peuvent créer une hépatotoxicité chez les sujets sensibles
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants

Huiles essentielles possédant des phthalides

Ex. : Livèche et céleri principalement

- Photosensibilisantes, risques de dermocausticité si utilisée pure sur la peau
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants



Huiles essentielles possédant des composés soufrés

Ex. : Carvi, Oignon, Ail, ...

- Dermocaustiques, révulsives, irritantes pour les muqueuses
- Odeur irritante
- Ne jamais utiliser seule
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion
- Interdite en automédication

Huiles essentielles possédant des composés azotés

Ex. : Petit Grain Mandarinier, Petit Grain Clémentinier, ...

A dose élevée :

- Activité dépressive sur le système nerveux, diminution activité motrice, inhibiteur du réflexe, etc.
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion
- Interdite en automédication

Huiles essentielles possédant des composés bi-fonctionnels soufre et azote

Ex. : Moutarde noire

- **Très dangereux** : neurotoxiques, dermocaustiques
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion
- Interdite en automédication

Si terrain allergique

- Règle générale, éviter l'automédication
- Pas de diffusion en présence d'un allergique respiratoire et/ou asthmatique.
Pour appliquer une lotion à un allergique respiratoire, on préférera le massage du dos au massage du thorax

Si affection grave

- Règle générale, éviter l'automédication

Si faiblesse organique

- Règle générale, éviter l'automédication

Bébés et enfants

- Par précaution et sans avis médical, il est contre-indiqué d'utiliser des huiles essentielles pour les enfants.
- Certaines huiles essentielles ne peuvent pas être administrées avant l'adolescence.
- Pas de diffusion en présence des bébés et des enfants en bas-âge
- Jamais de diffusion dans la chambre des enfants pendant leur sommeil.

Femmes enceintes ou en période d'allaitement

- Par précaution et sans avis médical, il est contre-indiqué d'utiliser des huiles essentielles pour les femmes enceintes ou en période d'allaitement.
- Les huiles essentielles sont interdites pendant les trois premiers mois de la grossesse sauf avis médical
- Certaines huiles essentielles sont interdites tout au long de la grossesse et de l'allaitement
- Pas de diffusion en présence d'une femme enceinte ou en période d'allaitement
- Pas de menthe poivrée à la femme enceinte ou en période d'allaitement

Diffusion atmosphérique

- Diffuser une vingtaine de minutes maximum, ensuite laisser reposer environ 1 heure pour ne pas surcharger l'atmosphère de molécules aromatiques qui deviendraient par là même agressives pour les muqueuses
- Jamais en présence d'une femme enceinte ou en période d'allaitement ni en présence d'un enfant de moins de 3 ans
- Jamais dans une chambre pendant le sommeil
- Éviter autant que faire se peut les diffuseurs chauffants et les « brûle-parfum » qui risquent d'oxyder les huiles essentielles. Une huile essentielle oxydée devient fortement toxique.
- Ne jamais diffuser d'huiles essentielles possédant des molécules aromatiques toxiques

Inhalation :

- 5 gouttes maxima d'huiles essentielles non-agressives et non-toxiques

Voie cutanée

- Jamais d'huile essentielle pure sur la peau.
- Ne pas appliquer de menthe poivrée pure sur une zone importante
- Maximum 15 gouttes d'huiles essentielles non toxiques dans le mélange préparé pour le bain
- Une bonne moyenne pour un massage : 5 à 10 gouttes d'H.E. dans 10 ml d'huile végétale

Voie interne

- Règle générale, éviter l'automédication
- Déposer l'huile essentielle sur un morceau de sucre, dans du miel ou de l'huile végétale, sur un comprimé neutre, ...
- Pas d'usage prolongé, max. 2 semaines pour des huiles essentielles non toxiques
- Pour un adulte, ne pas dépasser 4 à 5 gouttes par jour d'H.E. non-toxique ou non-agressive

Que faire en cas d'accident

Si application accidentelle

- Enlever le surplus avec de l'huile végétale, ensuite appliquer une lotion adoucissante

Si ingestion accidentelle

- Ne jamais faire vomir
- Avaler une grande dose d'huile végétale et contacter le centre anti-poison.

Si projection accidentelle dans les yeux

- Enlever le surplus avec coton-tige imbibé d'huile végétale et consulter d'urgence un ophtalmologue

Remarques importantes

La liste des exemples d'huiles essentielles toxiques citées dans cet article est non-exhaustive.

Les conseils d'utilisation sont donnés à titre d'exemple et uniquement pour un adulte.

Il est bon de rappeler que l'utilisation des huiles essentielles ne doit pas se substituer à une autorité médicale.

L'automédication peut, dans certains cas, avoir des effets inattendus malheureux.