

Bon à savoir

- Toutes les huiles essentielles de cette fiche sont photosensibilisantes : elles **augmentent la sensibilité de la peau** aux rayons du soleil
- **JAMAIS s'exposer au soleil** dans les jours qui suivent l'application et a minima attendre 8h (valable également si consommé par voie orale).
- En cas d'exposition, il peut y avoir une éruption cutanée, des **tâches ou une dépigmentation irréversibles**



Huiles essentielles de la famille des Rutacées

=> les agrumes (écorce)

=> à noter que les huiles essentielles de Petit-grain Bigarade et de Néroli sont réalisées à partir des feuilles et des fleurs.

Elles ne sont donc pas photosensibilisantes !

Rue
Ruta graveolens,
R. angustifolia

Fraxinelle
Dictamnus albus

Citron vert
Citrus aurantifolia

Citron
Citrus limonum

Pamplemousse
Citrus paradisi

Fagara
Fagara schinifolia

Orange amère
Citrus aurantium

Bergamotier
Citrus bergamia

Huiles essentielles de la famille des Apiacées

Aneth
Anethum graveolens

Livèche
Levisticum officinale

Carotte sauvage
Daucus carota

Angélique
A. archangelica,
A. atropurpurea,
A. dahurica,
A. sinensis,
A. pubescens

Panais
Pastinaca sativa

Persil
Petroselinum sativum

Berce
Heracleum sphondylium,
H. mantegazzianum

Khella
Ammi visnaga

Cumin
Cuminum cyminum

Fenouil
Foeniculum vulgare

Cèleri
Apium graveolens



Les huiles essentielles contenant des **furocoumarines** sont toutes photosensibilisantes.

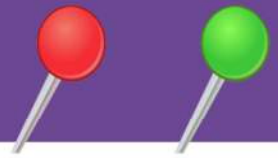
On trouve les furocoumarines principalement dans les plantes de la famille des Rutacées (les agrumes) et des Apiacées ou Umbellifères.

Autres huiles essentielles photosensibilisantes

Verveine citronnée
Lippia citriodora

Tagète
Tagetes glandulifera

Millepertuis
Hypericum perforatum



Bon à savoir

- **TOUJOURS** les diluer dans de l'huile végétale (huile d'olive, huile de tournesol...comme pour la cuisine)
- **JAMAIS d'usage prolongé** de ces huiles essentielles même sur l'adulte
- **JAMAIS appliquer sur les muqueuses**, même diluées : yeux, bouche, nez, oreilles, organes génitaux

Huiles essentielles à aldéhydes aromatiques

=> ne jamais appliquer pure



Les huiles essentielles contenant des **aldéhydes aromatiques** peuvent être irritantes pour la peau.

Les principaux aldéhydes aromatiques sont : **Benzaldéhyde, Cinnamaldéhyde, Cuminaldéhyde.**

Cumin
Cuminum cyminum

Cannelle
Cinnamomum cassia, Cinnamomum loureirii, Cinnamomum verum



Huiles essentielles à salicylate de méthyle

=> ne jamais appliquer pure

Gaulthérie couchée
Gaultheria procumbens

Gaulthérie odorante
Gaultheria fragrantissima

Huiles essentielles à aldéhydes terpéniques

=> ne jamais appliquer pure

Eucalyptus citronné
Eucalyptus citriodora

Myrte
Myrtus communis

Baume du pérou
Myroxolon balsamum

Citronnelle
Cymbopogon citratus, Cymbopogon flexuosus, Cymbopogon winterianus

Verveine citronnée
Lippia citriodora

Mélicse
Melissa officinalis

Hélichryse
Helichrysum gymnocephalum



Les huiles essentielles contenant des **Aldéhydes terpéniques**

Peuvent être irritantes pour la peau. Les aldéhydes monoterpéniques se terminent en « -al ». Les principaux sont : **Anisial, Citral, Citronnellal, Géraniel, Iridodial, Myrténal, Néral, Phéllandral**



Les huiles essentielles contenant des **éthers** peuvent être irritantes pour la peau.

Les principaux sont : **Carvacrol méthyl éther, Méthyl chavicol, Méthyl eugénol, Thymol méthyl éther, Trans-anétole**

Huiles essentielles contenant des éthers

=> ne jamais appliquer pure

Anis étoilé
Illicium verum

Fenouil doux
Foeniculum vulgare

Laurier noble
Laurus nobilis

Estragon
Artemisia dracunculus

Basilic
Ocimum basilicum



Les huiles essentielles dermocaustiques (brûlures de la peau) et nécrosantes



Bon à savoir

- La plupart des huiles essentielles **peuvent provoquer des brûlures** si elles sont utilisées pures : ce sont des produits très concentrés !
- **JAMAIS en usage externe** même diluées dans de l'huile végétale pour les huiles essentielles dermocaustiques sauf avis médical et pour un usage très localisé dans certains cas seulement

Huiles essentielles nécrosantes

=> peuvent provoquer des nécroses
=> ne jamais appliquer sur la peau même diluées

Moutarde
Brassica nigra

Croton
Croton eluteria

Genévrier sabine
Juniperus sabina

Huiles essentielles à monoterpènes

=> peuvent provoquer des brûlures

=> applicables par voie cutanée si fortement diluées

Pin sylvestre
Pinus sylvestris

Laurier noble
Laurus nobilis

Citron
Citrus limonum

Genévrier commun
Juniperus communis

Tea tree
Melaleuca alternifolia

Cyprès toujours vert (ram et feuilles)
Cupressus sempervirens

Niaouli
Melaleuca quinquenervia cineolifera

Huiles essentielles à phénols

=> peuvent provoquer des brûlures

=> ne jamais appliquer sur la peau même diluées sauf avis d'un médecin



Ajowan
Trachyspermum ammi

Girofle
Eugenia cryophyllus

Sarriette
Satureja montana

Basilic à Thymol
Ocimum gratissimum L. thymoliferum
Ocimum gratissimum L. eugenoliferum



Origan
Orydothymus capitatus
Origanum compactum
Origanum heracleoticum

Thym
Thymus satreoides
Thymus serpyllum
Thymus vulgaris à thymol

Autres huiles essentielles dermocaustiques

Oignon
Allium cepa L.

Ail
Allium sativum L.

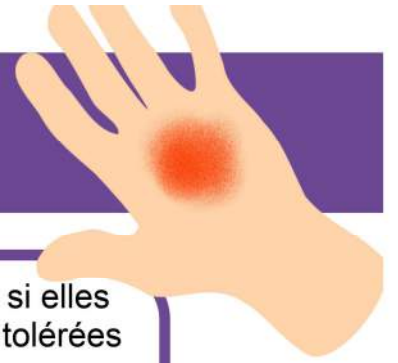
Menthe poivrée
Mentha piperita



Les huiles essentielles contenant beaucoup de **phénols** sont à proscrire en usage externe

(sur la peau) mêmes diluées et en diffusion (dans l'air). Elles sont généralement consommées par voie orale après dilution.

Les phénols se terminent en « -ol » sur l'étiquette. Les principaux sont : **eugénol, carvacrol, menthol, thymol**



Bon à savoir

- **TOUTES** les huiles essentielles sont potentiellement allergisantes si elles sont utilisées sur le long terme, même diluées et même les mieux tolérées comme la lavande
- **Les huiles essentielles de synthèse** (non naturelle) peuvent provoquer des réactions allergiques
- Le **vieillessement** et de mauvaises conditions de stockage peuvent rendre des huiles essentielles allergisantes
- **EVITER** d'utiliser les huiles essentielles sur des personnes présentant un terrain allergique



Les huiles essentielles riches en **monoterpènes** sont susceptibles de former pendant le stockage des hydroperoxydes terpéniques

Ces derniers sont allergisants par voie externe (sur la peau). Il s'agit par exemple de l'**huile essentielle de Pin** (*Pinus pinaster*) ou térébenthine

Huiles essentielles potentiellement allergisantes

- => les HE à lactones, fiche 4
- => les HE irritantes, fiche 2
- => les HE dermocaustiques, fiche 3



Huiles essentielles vraiment allergisantes

=> ne pas mettre sur la peau, même dilué : usage externe formellement déconseillé

Laurier noble
Laurus nobilis



Aunée
Inula helenium

Costus
Aucklandia costus

Pin maritime
(térébenthine)
Pinus pinaster

Massoïa
Cryptocarya massoïa

Pratiquez toujours un test avant d'appliquer une huile essentielle sur une petite surface de peau, diluée dans de l'huile végétale et attendre 24 heures.

=> attention pour les personnes allergiques au millepertuis



Millepertuis
Hypericum perforatum

Pas d'usage prolongé des baumes :

Baume de Tolu
Myroxylon balsamum

Baume du Pérou
Myroxylon balsamum (pereirae)



Bon à savoir

- **EVITER** en général d'utiliser des huiles essentielles pendant la grossesse (prendre l'avis d'un médecin)
- **JAMAIS** utiliser ces huiles essentielles abortives et neurotoxiques sur femme enceinte, femme allaitante, bébé ou enfant (-12 ans)
- **JAMAIS d'usage prolongé** de ces huiles essentielles sur l'adulte ou à fortes doses/ concentrations (prendre l'avis d'un médecin)



Les huiles essentielles contenant des **cétones** et/ou des **lactones** sont neurotoxiques (par voie orale) et abortives.

Principales cétones : **verbénone, camphre, thujone, carvone, pinocamphone, pipéritone**

Huiles essentielles à lactones

=>neurotoxicité par voie orale à une certaine dose
=>allergisantes par voie cutanée (à proscrire)

Laurier noble
Laurus nobilis

Achillée millefeuille
Achillea millefolium

Achillée musquée
Achillea moschata

Ciste
Cistus ladaniferus

Aunée
Inula helenium



Huiles essentielles à cétones

=> elles sont nombreuses et très courantes (liste non exhaustive)
=> faire attention à la loi d'inversion
=> toutes les cétones ne se valent pas niveau neurotoxicité ...

Les plus toxiques...

Cyprès
Cupressus lawsonia,
Cupressus lusitania

Menthe pouliot
Mentha pulegium

Hysop officinale
Hyssopus officinalis

Rue odorante
Ruta graveolens

Sauge officinale
Salvia officinalis

Thuya
Thuja occidentalis

Lavande stoechade
Lavandula stoechas

Camphre
Cinnamomum camphora

Armoise, Absinthe
Artemisia sp

Les un peu moins toxiques

Romarin
Rosmarinus officinalis camph.
Rosmarinus off. verbenoniferum

Menthe
Mentha arvensis,
Mentha piperita,
Mentha spicata

Cèdre de l'Atlas
Cedrus atlantica

Eucalyptus globuleux,
Eucalyptus mentholé
Eucalyptus globulus,
Eucalyptus dives piperitoliferum

Carvi
Carum carvi

Les plus sympas

Hélichryse
Helichrysum italicum
Helichrysum stoechas

Myrrhe
Commiphora

Vétiver
Vetiveria zizanioides

La loi d'inversion
(une particularité des cétones)

A faible dose, certaines huiles essentielles sont stimulantes. Par contre, une **dose plus élevée** (1 à 3 gouttes seulement pourtant!!) entraîne une inversion de l'effet. Le romarin, par exemple, peut être à la fois une **huile essentielle stimulante et apaisante**. Pour ces huiles, en l'absence d'information sur la concentration en cétones, la voie cutanée (peau) est toujours préférable.



Bon à savoir

- **JAMAIS** utiliser ces huiles essentielles sur des personnes sensibles ou des enfants
- **JAMAIS d'usage prolongé** de ces huiles essentielles même sur l'adulte
- **A EVITER** en cas de problème de santé lié (insuffisance rénale, hépatite,..)



Les huiles essentielles riches en **monoterpènes** peuvent détériorer les reins quand elles sont prises par voie orale sur une longue durée

Huiles essentielles néphrotoxiques

=> détériorent les tissus des reins

Santal
Santalum album

Genévrier
Juniperus sp

Pin des landes (térébenthine)
Pinus pinaster



Huiles essentielles hépatotoxiques

=> détériorent les cellules du foie

=> appliquer avec des huiles hépatoprotectrice

Thym
Thymus satreioides
Thymus serpyllum
Thymus vulgaris à thymol

Ajowan
Trachyspermum ammi

Sarriette
Satureja montana

Girofle
Eugenia cryophyllus

Origan
Orydothymus capitatus
Origanum compactum
Origanum heracleoticum

Basilic à Thymol
Ocimum gratissimum L. thymoliferum
Ocimum gratissimum L. eugenoliferum



Les huiles essentielles riches en **phénols** peuvent détériorer les cellules du foie quand elles sont prises par voie orale à forte dose et sur une longue durée



Les huiles essentielles riches en **cétones** (voir fiche 3) sont agressives pour les tissus Nerveux. Les **dioxydes** et certains **éther-oxydes** aussi (ascaridole, apiole).

Huiles essentielles neurotoxiques

=> détériorent les tissus nerveux

=> risque d'épilepsie

Armoise, Absinthe
Artemisia sp

Thuja
Thuja occidentalis

Sauge officinale
Salvia officinalis

Hysop officinale
Hyssopus officinalis

Menthe des champs (*Mentha arvensis*)
Chez les nourrissons et les bébés avant 30 mois il y a toxicité par contact local : il se produit un réflexe laryngé ou nasal pouvant entraîner la mort par arrêt respiratoire