

PRECAUTIONS D EMPLOI

Avant toute utilisation **d'huiles essentielles**, prenez conscience des **précautions d'emploi** suivantes :

Si leurs vertus sont aussi étonnantes que séduisantes, les huiles essentielles sont avant tout des concentrés d'actifs naturels très puissants. Elles sont donc à manier avec prudence. Pour une action efficace et sans danger, il est primordial de toujours respecter la posologie à la goutte près.

Par principe de précaution, il est déconseillé voire interdit aux femmes enceintes et allaitantes d'utiliser des huiles essentielles. L'utilisation d'huiles essentielles est contre-indiquée chez l'enfant de moins de 36 mois. Ne pas utiliser d'huiles essentielles chez l'enfant de moins de 6 ans sans avis médical. Les huiles essentielles phénolées (Gaulthérie, Girofle, Menthe poivrée, Origan...) ne doivent pas être utilisées chez l'enfant de moins de 12 ans.

Certains patients comme les épileptiques ne pourront utiliser les huiles essentielles. Les asthmatiques devront également s'en priver. Certaines huiles essentielles seront déconseillées aux patients faisant de l'hypertension artérielle.

Pour les personnes présentant un terrain allergique, il est conseillé de procéder à un test de tolérance. Pour cela, déposer une goutte d'huile essentielle dans le pli du coude et attendre 20 minutes. Vérifier qu'aucune réaction n'apparaît.

Ne jamais appliquer d'huiles essentielles pures sur les yeux, les muqueuses auriculaires, nasales et ano-génitales. En cas d'accident, ne jamais rincer avec de l'eau mais avec une huile végétale (olive, tournesol...). Ne pas laisser les flacons à la portée des enfants. En cas d'ingestion, contactez le centre antipoison le plus proche. Ne pas faire vomir afin de ne pas irriter le tube digestif une seconde fois.

Certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes (huiles essentielles d'agrumes) et ne doivent pas être appliquées sur la peau avant une exposition aux UV ou au soleil.

Pour toute information complémentaire venez nous voir !

D'une façon générale les huiles essentielles sont contre indiquées chez : la femme enceinte, la femme allaitant, les épileptiques, les enfants de moins de 12 ans.

Les huiles essentielles ne sont pas miscibles dans l'eau, mélangez-les avec un excipient tel que la base neutre pour le bain. Ne jamais prendre d'huiles essentielles pures par voie orale, utilisez un comprimé neutre.

Pour résumer, demandez toujours conseil à votre pharmacien si :

- Vous êtes enceintes,
- Vous allaitez
- Vous avez moins de 12 ans
- Vous êtes épileptique
- Vous êtes asthmatique
- Vous souffrez d'un problème cardiovasculaire

Enfin, la plupart des traitements abordés nécessitent un avis médical pour établir le diagnostic.

(sources : www.comptoiraroma.fr)

Pour toute information complémentaire venez nous voir !

D'une façon générale les huiles essentielles sont contre indiquées chez : la femme enceinte, la femme allaitant, les épileptiques, les enfants de moins de 12 ans.