

Utilisation des huiles essentielles :

1. Opter de préférence pour des huiles essentielles de qualité, biologiques, avec les mentions huiles essentielles chémotypées (HECT), huiles essentielles botaniquement et biochimiquement définies (HEBBD), 100% pures, 100% naturelles et 100% totales. Le mieux encore est d'avoir l'analyse chromatographique de l'huile essentielle.
2. Respecter les doses et durées d'utilisation conseillées.
3. Bien se laver les mains après avoir touché une huile essentielle pour éviter tout contact accidentel avec les yeux. En cas de contact accidentel, vous pouvez :
 - rincer abondamment avec une huile végétale
 - appeler le centre antipoison
 - consulter un ophtalmologue
4. N'appliquer pas d'huiles essentielles sur les yeux et les paupières.
5. Diluer toujours les huiles essentielles dans une huile végétale. Ne pas ingérer d'huiles essentielles pures. Ne pas masser avec des huiles essentielles pures. Ne pas mettre d'huiles essentielles pures dans le bain.
6. Éviter l'application d'huiles essentielles pures au niveau du nez, du conduit auditif, des zones ano-génitales et des muqueuses en général.
7. Tenir les huiles essentielles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, contacter, si nécessaire, le centre antipoison le plus proche. N'utilisez jamais d'huile essentielle de menthe poivrée chez un enfant de moins de 3 ans. Concernant les diffuseurs d'huiles essentielles, ne pas laisser fonctionner un diffuseur dans une chambre d'enfant quand il dort.
8. Éviter l'exposition au soleil dans les heures qui suivent l'application ou l'ingestion d'une huile essentielle photosensibilisante (exemple : huiles essentielles d'agrumes). Attendre entre 3 à 8 heures avant de s'exposer. Le mieux est d'attendre le soir pour l'utiliser.
9. Il est préférable d'éviter l'usage des huiles essentielles chez la femme enceinte ou allaitante.

10. Éviter les sprays et les diffuseurs d'huiles essentielles chez les personnes asthmatiques ou dans les allergies respiratoires. De plus, certaines huiles essentielles sont contre-indiquées dans ces cas-là.
11. Il y a également des précautions à prendre avant l'utilisation des huiles essentielles pour les personnes épileptiques ou les personnes ayant souffert ou souffrant de cancer hormono-dépendant.
12. Effectuer un test de tolérance cutanée avant chaque utilisation, surtout chez les personnes allergiques, en déposant une à deux gouttes du mélange huile essentielle/huile végétale dans le pli du coude ou sur la partie interne de l'avant bras. L'apparition d'une rougeur ou de démangeaisons après quelques minutes contre-indique son emploi. Vous pouvez également réaliser un test 24h avant.
13. Ne pas utiliser les huiles essentielles sur de longues périodes sans faire de pauses.
14. Ne jamais injecter une huile essentielle par voie intramusculaire ou intraveineuse.
15. Il est préférable d'éviter l'automédication. Demander plutôt des conseils auprès des professionnels, médecins, pharmaciens ou conseillers en huiles essentielles .



Laurie, conseillère chez Herbafolia