

# Précautions générales d'utilisation des huiles essentielles et mise en garde.

Les substances très actives des huiles essentielles peuvent induire des effets indésirables, parfois graves, consécutifs à un mésusage: il faut toujours respecter les doses et la durée d'utilisation conseillées.

Par mesure de précaution, ne pas utiliser les huiles essentielles sans avis médical:

- chez la femme enceinte
- chez les enfants de moins de 6 ans
- chez les personnes sensibles, allergiques, épileptiques
- chez les personnes présentant un cancer hormono-dépendant
- si vous prenez des médicaments à cause des risques d'interactions

Les personnes asthmatiques ou allergiques ne doivent jamais utiliser d'huiles essentielles en aérosols

Tenir hors de la portée des jeunes enfants, en cas d'ingestion contacter le centre antipoison

D'une manière générale, diluer les huiles essentielles pour tout usage, même par voie cutanée:

les huiles essentielles se diluent en toute proportion dans les huiles végétales.

L'usage des huiles essentielles pures dans le bain est à déconseiller: je vous conseille l'usage d'un solubilisant pour bain ou du lait en poudre à condition de bien imprégner l'huile essentielle avec celui-ci.

Ne jamais appliquer d'huile essentielle trop près des yeux. En cas d'accident, éliminer l'huile essentielle avec un coton imbibé d'huile végétale puis consulter un ophtalmologiste.

Se laver les mains après avoir touché une huile essentielle pour éviter tout contact accidentel avec les yeux

Ne pas appliquer d'huile essentielle dans les narines, le conduit auditif, les zones ano-génitales et les muqueuses en général, certaines huiles essentielles étant mal tolérées par ces régions fragiles.

## Ne jamais injecter d'huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent s'utiliser de différentes façons :

La voie orale mais sur Sun Femina Sum, je ne vous indiquerai jamais d'en ingérer, seuls les médecins, les pharmaciens aromathérapeutes en ont la compétence.

## LA VOIE CUTANÉE

Certaines huiles essentielles sont irritantes pour la peau:

Dermocaustiques: AJOWAN, BAY ST THOMAS, CANNELLE, GIROFLE, ORIGAN, SARIETTE, SERPOLET, THYM ... il est indispensable de les diluer avant toute application.

Photosensibilisantes: TOUS LES AGRUMES et surtout LA BERGAMOTE. NE PAS VOUS EXPOSER AU SOLEIL OU AUX UV DANS LES 8 A 10 HEURES QUI SUIVENT LEUR APPLICATION

Allergisantes: ANGELIQUE, CELERI, INULE, KHELLA, LAURIER, LEMONGRASS, LIVECHE, LITSEE, MELISSE, MILLEPERTUIS, PIN, SAPIN, VERVEINE ...

En cas de doute, faire un test allergique en déposant une goutte d'huile essentielle au creux de votre coude. Eviter toute application en cas de rougeur, sensation de brûlure même légère, démangeaison.

## LA VOIE AÉRIENNE

Eviter l'utilisation des huiles essentielles en diffusion atmosphérique chez les personnes présentant des risques d'allergie respiratoire ou d'asthme.

Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées de façon prolongée et en cas de doute ou d'association thérapeutique, il est nécessaire de demander conseil auprès d'un médecin ou d'un pharmacien.

**L'utilisation des huiles essentielles est  
votre choix et votre entière responsabilité.**