

Huiles Essentielles

Attention :

Veillez à bien utiliser les huiles essentielles car elles peuvent être dangereuses lorsqu'elles sont mal utilisées :

- selon les besoins, douleurs, maux...
- selon leur mode d'utilisation et d'application ; voie orale, cutanée, par massage/friction (toujours en mélangeant l'huile avec une base huileuse), respiratoire/ inhalation, dans un bain...
- Respecter les doses conseillées et la posologie







Ne pas utiliser d'huiles essentielles dans certaines situations, conditions :

- femme enceinte ou allaitant
- les enfants (surtout de moins de 3 ans)
- les personnes allergiques aux huiles essentielles, asthmatiques, épileptiques
- si vous suivez un traitement, prenez l'avis du médecin



Résumé des différents modes d'utilisation :

Les modes d'utilisation des huiles essentielles sont très diverses. Cependant chaque huile essentielle peut avoir un ou plusieurs modes d'utilisation plus adaptés selon sa composition et ses propriétés. Vous retrouverez les pictogrammes suivants associés aux conseils d'utilisation les plus appropriés dans chacune de nos fiches techniques pour une meilleure utilisation des huiles essentielles.

					
Voie orale : Dilution obligatoire sur un support. Nécessite une demande de conseil auprès d'un professionnel de santé.	Application cutanée et massage : Utilisation diluée dans un support huileux.	Actif cosmétique : Ajout possible dans certains de vos cosmétiques "maison" à froid, en fin de préparation, jusqu'à 1% pour un soin "visage" ou 2% pour un soin "corps" ou "cheveux".	Bain aromatique : Mélange dans un dispersant obligatoire.	Diffusion atmosphérique : A l'aide d'un diffuseur ou brumisateurs adaptés ou sur un tissu ou un galet.	Cuisine : Une à 2 gouttes suffisent pour parfumer vos plats de façon originale et durable.

- : Mode d'utilisation déconseillé
- + : Mode d'utilisation possible mais peu recommandé
- ++ : Mode d'utilisation approprié
- +++ : Mode d'utilisation particulièrement adapté

Voici quelques sites internet avec de nombreuses explications et informations sur les Huiles Essentielles (=HE) :

<https://www.passeportsante.net/portail/huiles-essentielles>

<https://www.aroma-zone.com/info/dossier-thematique/aromatherapie-et-cosmetique-modes-utilisation-huiles-essentielles>

https://www.huiles-et-sens.com/fr/guide-huiles-essentielles/7_Tout-savoir-sur-les-huiles-essentielles.html

Il existe également des livres sur les huiles essentielles en librairie ainsi que des livres en PDF sur Internet.

HUILES ESSENTIELLES - APPLICATION LOCALE

