

Sam'éveil

Lithothérapie
Aromathérapie
Encens
Spiritualité tibétaine
Voyance
Radiesthésie
Wicca - magie
Livres ésotériques
Hypnothérapie
Magnétisme
Soins énergisants
Conseils

Sam'éveil - 1 Rue du Pont, 58400 La-Charité-Sur-Loire
tel 0630869673 - mail: sameveil58@gmail.com fb: @sameveil58



Les huiles essentielles : précautions à prendre



Précautions à prendre lors de l'utilisation des huiles essentielles :

Quelques conseils d'utilisation :

Femmes enceintes ou allaitantes : Aucune utilisation le premier trimestre

Bébé et enfants de moins de 3 ans : certaines sont utilisables dès la naissance mais mieux vaut ne pas prendre de risques.

Enfant de plus de 3 ans : voie orale interdite. Les huiles essentielles autorisées seront à utiliser dans des conditions parfaites de compréhension de traitement. Utiliser des spécialités déjà faites si nécessaire. La Menthe poivrée, l'Eucalyptus Globuleux, la Lavande Aspic sont des huiles essentielles fréquemment utilisées. Mais elles ne sont autorisées qu'à partir de 6 ans.

Personnes très allergiques : Il est fortement conseillé de procéder à un test du pli cutané, par exemple pour le Laurier Noble, mettre 1 goutte dans le pli interne du bras. Si aucune rougeur ou autre réaction cutanée n'apparaît au bout de 10 minutes, vous pouvez utiliser l'huile en question. Mais il est toujours préférable de diluer les huiles, quelles qu'elles soient. Si une réaction apparaît, mettre une quantité généreuse de savon sur la zone, masser puis rincer ensuite sous l'eau. Ne plus utiliser les huiles essentielles localement dans ce cas-là.

Asthmatiques en pleine crise : Ne pas utiliser la voie aérienne, c'est-à-dire, pas de diffusion ni d'inhalation. Au quotidien, mieux vaut laisser diffuser 20 minutes maximum et attendre 10 minutes supplémentaires avant que la personne concernée ne revienne dans dans la pièce.

Personnes âgées ou personnes avec un lourd traitement : Jamais par voie orale. Il est préférable d'utiliser les voies olfactive et cutanée en regard de l'organe à traiter.

Mise en garde sur l'utilisation de certaines huiles essentielles :

Par rapport à leur chémotype, leur composition moléculaire, certaines huiles essentielles devront faire l'objet de mesures de sécurité quant à leur utilisation.



Liste des huiles essentielles dermo-caustiques :

Précautions d'emploi : Diluez systématiquement ces huiles essentielles à 10 % minimum dans de l'huile végétale avant application (soit 40 gouttes (1 ml) d'huile essentielle pour 10 ml d'huile végétale), et utilisez-les sur des surfaces de peau réduites et localisées. Évitez les zones sensibles comme les muqueuses, les tempes, les globes oculaires et les parties génitales.

Ail (<i>Destructrice du tissu</i>)	Muscade
Ajowan	Myrte citronnée
Basilic	Myrte verte
Bergamote	Oignon (<i>Destructrice du tissu</i>)
Cannelle (<i>écorce</i>)	Orange Douce
Cardamome	Origan Compact
Ciste	Origan d'Espagne
Citron	Origan Vert
Clou de Girofle	Pamplemousse
Cyprès de Provence	Pin Douglas
Encens	Pin Sylvestre
Estragon	Poivre Noir
Galbanum	Romarin à Cinéole
Genévrier	Sapin Baumier
Gingembre	Sarriette des montagnes
Lemongrass	Térébenthine
Mandarine Verte	Thym à feuilles de Sarriette
Mélicite	Thym à Thymol
Menthe poivrée	Verveine Exotique
Moutarde (<i>Destructrice du tissu</i>)	Verveine Odorante



Liste des huiles essentielles photosensibilisantes

Précautions d'emploi : Évitez toute exposition au soleil après utilisation de l'une de ces huiles essentielles. Conservez une durée minimale de 2 h avant toute exposition au soleil après chaque utilisation.

Angélique	Khella
Bergamote	Livèche
Camomille Matricaire	Mandarine Verte
Cannelle (écorce)	Orange Douce
Céleri	Pamplemousse
Citron	Verveine Odorante
Fenouil Doux	

Risque de toxicité hépatique

Hépto... quoi ? Une huile essentielle dite hépatotoxique signifie qu'elle peut être **toxique pour le foie**.

Précautions d'emploi : Évitez l'usage de ces huiles essentielles sur des personnes ayant des antécédents hépatiques tels que : cirrhose, hépatite, insuffisance hépatique, déficience en enzyme G6PD... Une consultation médicale sera indispensable avant toute utilisation dans ces cas précis. Utilisez ces huiles essentielles uniquement sur de courtes périodes (3 à 4 jours) et à de faibles doses (6 à 8 gouttes maximum par jour).

Liste des huiles essentielles hépatotoxiques

Ajowan	Origan d'Espagne
Cannelle (écorce)	Origan Vert
Clou de Girofle	Romarin à Camphre
Coriandre Graine	Sarriette des montagnes
Khella	Sauge à Feuilles de Lavande
Lavande Stoechas	Serpolet



Muscade	Thym à feuilles de Sarriette
Origan Compact	Thym à Thymol

Risque de toxicité rénale

Certaines huiles essentielles sont connues pour être néphrotoxiques, c'est-à-dire qu'elles sont **susceptibles d'enflammer et d'altérer le système rénal.**

Précautions d'emploi : Évitez l'usage de ces huiles essentielles sur des personnes ayant des antécédents rénaux. Une consultation médicale sera indispensable avant toute utilisation dans ces cas précis. Utilisez ces huiles essentielles sur de courtes périodes (3 à 4 jours) et à faible dose (6 à 8 gouttes maximum par jour).

Liste des huiles essentielles néphrotoxiques

Aneth	Pin Sylvestre
Cyprès de Provence	Pin maritime
Genévrier commun	Sapin Baumier
Menthe Poivrée	Sapin de Sibérie
Mandarine Verte	Santal
Pin Douglas	Térébenthine

Risque de toxicité nerveuse

La présence de **Cétones monoterpéniques (comme la Menthone, la Carvone, la Verbénone, le Camphre)** et de certains **oxydes terpéniques (1,8 cinéole, alpha-pinène, bêta-pinène, alpha-terpinène)** dans les huiles essentielles peuvent entraîner une altération du système nerveux.

Précautions d'emploi : Évitez absolument l'usage des huiles essentielles à cétones chez les personnes épileptiques, les femmes enceintes ou allaitantes, et chez les enfants en bas âge (moins de 3 ans). Utilisez ces huiles essentielles sur de courtes périodes (3 à 4 jours), et aux doses recommandées (6 à 8 gouttes maximum par jour).

Liste des huiles essentielles neurotoxiques

Aneth	Menthe Poivrée
Armoise herbe blanche	Menthe Verte
Chénopode ou ansérine vermifuge	Muscade
Boldo	Myrte citronnée
Carvi	Romarin à Camphre
Cèdre de l'Atlas	Romarin à Cinéole
Coriandre Graine	Romarin à Verbénone
Curcuma	Santoline
Eucalyptus Globulus	Sauge à Feuilles de Lavande
Fenouil Doux	Sauge officinale
Lavande Aspic	Tanaisie Annuelle
Lavande Stoechas	Thym à Thymol
Menthe des Champs	Thuya

Risque d'allergie

De nombreuses huiles essentielles présentent des **molécules potentiellement allergisantes** (dépendamment de la sensibilité de chaque personne).

Précautions d'emploi : Avant toute nouvelle utilisation d'une huile essentielle, procédez à un test cutané : posez une goutte au creux de votre coude et attendez 24 h pour vérifier la présence éventuelle d'une réaction. Évitez de faire ce test avec les huiles essentielles dermocaustiques qui entraîneraient une réaction d'échauffement de la peau, faussant ainsi le test d'allergie. Faites attention à l'usage de ces huiles essentielles chez les personnes au terrain allergique ou asthmatiques. Si vous êtes allergique à une famille botanique en particulier (Apiacées par exemple), évitez toutes les huiles essentielles de cette famille.



Liste des huiles essentielles potentiellement allergisantes

Aneth	Mandarine Verte
Angélique	Massoia (Réservée à l'usage médical)
Bergamote	Mélicise
Bergamote sans bergaptène	Myrte citronnée
Cajeput	Orange Douce
Cannelle (écorce)	Origan Compact
Citron	Origan d'Espagne
Clou de Girofle	Palmarosa
Coriandre Graine	Pamplemousse
Géranium Rosat	Térébenthine
Inule Odorante	Tee tree
Laurier Noble	Verveine Exotique
Lavande officinale	Verveine Odorante
Lemongrass	

En dilution dans le bain

Le bain (intégrale, pieds, mains,..) aux huiles essentielles vous procurera bien-être et relaxation. Leurs vertus premières sont de décontracter et éliminer les stress qui bloquent souvent les fonctions vitales de l'organisme. Mais **attention** : La plupart des huiles essentielles ne sont pas naturellement hydrosolubles, donc difficilement incorporables dans l'eau du bain.

N'utilisez pas des produits tensio-actifs (type savon liquide)

Ces bains moussants font office de détergents et agressent l'épiderme en le débarrassant du film protecteur et détruisent chimiquement la composition initiale de l'huile essentielle, et en altèrent ses principes actifs.

Plusieurs solutions sont à votre disposition pour faciliter la dilution des huiles essentielles dans l'eau, sans altérer leurs propriétés. Quelque soit la méthode, prévoir une dizaine de



gouttes d'huile essentielle que vous mélangerez avec le produit et que verserez ensuite dans l'eau du bain.

- Le gros sel : verser les huiles essentielles sur 50g de sel
- Le vinaigre de cidre : diluer les huiles essentielles dans une tasse de vinaigre
- Le lait : diluer les huiles essentielles dans un 1/4 de litre de lait
- Le jaune d'œuf : diluer les huiles essentielles dans le jaune d'oeuf (exclure le blanc)

Choisissez votre **huile essentielle** :

- **Cellulite** : Pamplemousse, Cyprès, Citron, Romarin
- **Circulation** : Cyprès, citron
- **Insomnie** : Lavande, Orange, Mandarine, Ylang-Ylang
- **Stress** : Bois de cèdre, Pin, Ylang-Ylang

Il est fortement **déconseillé de mettre de l'huile essentielle pure directement dans votre bain**. Non soluble dans l'eau, l'huile essentielle va **se propager à la surface en formant une fine pellicule**. Le contact direct avec la peau et tes muqueuses sur une très grande surface du corps pourrait ainsi s'avérer catastrophique.