



## ESSENCES ET HUILES ESSENTIELLES :

### *Précautions d'emplois et Conseils d'utilisations*

par Michel Englebin  
*Aromatologue*



## Table des matières

Table des matières .....	2
Introduction.....	3
Précautions générales .....	3
Huiles essentielles toxiques.....	3
<i>Huiles essentielles possédant des phénols.....</i>	3
<i>Huiles essentielles possédant des cétones.....</i>	3
<i>Huiles essentielles possédant des diones.....</i>	3
<i>Huiles essentielles possédant du linalol.....</i>	4
<i>Huiles essentielles possédant des aldéhydes.....</i>	4
<i>Huiles essentielles possédant des aldéhydes aromatiques.....</i>	4
<i>Huiles essentielles possédant des lactones.....</i>	4
<i>Huiles essentielles possédant des coumarines.....</i>	4
<i>Huiles essentielles possédant des phtalides.....</i>	4
<i>Huiles essentielles possédant des composés soufrés.....</i>	4
<i>Huiles essentielles possédant des composés azotés.....</i>	5
<i>Huiles essentielles possédant des composés bi-fonctionnels soufre et azote.....</i>	5
Si terrain allergique.....	5
Si affection grave.....	5
Si faiblesse organique .....	5
Bébés et enfants.....	5
Femmes enceintes ou en période d'allaitement.....	5
Diffusion atmosphérique .....	5
Voie cutanée .....	6
Voie interne .....	6
Que faire en cas d'accident .....	6
<i>Si application accidentelle.....</i>	6
<i>Si ingestion accidentelle.....</i>	6
<i>Si projection accidentelle dans les yeux.....</i>	6



## Introduction

Les Huiles Essentielles sont pour la plupart en vente libre, ce n'est pas pour autant qu'il n'y a aucun danger d'automédication.

Les termes « **médecine naturelle** », « **médecine douce** », « **naturel** » ou « **biologique** » ne sont pas nécessairement synonymes d'inoffensifs !

Les Huiles Essentielles sont des substances très puissantes et très actives, c'est la puissance concentrée de la plante aromatique, il ne faut donc jamais exagérer les doses, quelque soit la voie d'absorption, car toute substance est potentiellement toxique à dose élevée ou répétée.

Paracelse a dit : « **Rien n'est poison, tout est poison, tout dépend de la dose** »

Il faut également savoir qu'une période trop prolongée provoque l'inversion des effets et/ou l'apparition d'effets secondaires indésirables.

Dans le doute, nous ne pouvons que vous conseiller de vous adresser à un professionnel de la santé qui connaît les huiles essentielles.

## Précautions générales

- Ne jamais utiliser une huile essentielle que vous ne connaissez pas sans prendre conseil auprès d'un professionnel.
- Pas d'automédication chez les sujets allergiques, lors d'affection grave, lors d'insuffisance rénale, etc.
- Proscrire l'automédication avec des huiles essentielles toxiques
- Proscrire les voies intramusculaire et intraveineuse, que les huiles essentielles soient pures ou en complexe
- Tenir hors de portée des enfants
- Toujours mélanger les huiles essentielles dans de l'huile végétale pour les applications cutanées
- Jamais d'huiles essentielles pures dans les oreilles, le nez et les zones génito-anales
- Attention aux paupières, contours des yeux, visage en général, dessus du crâne, aisselles, plis des haines
- Certaines huiles essentielles possèdent des furocoumarines, elles sont photosensibilisantes, ne les utilisez pas avant une exposition solaire. Il s'agit notamment des essences de zestes d'agrumes (citron, mandarine, orange, ...)
- Respecter une période de repos allant de dix jours à deux semaines après chaque utilisation de 2 semaines maximum dans les doses physiologiques.
- Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau, il est impératif les mélanger dans un excipient avant de les verser dans le bain
- Respecter les dates de péremption
  - Huile essentielle : 5 ans maximum (certaines HE vieillissent plus vite que d'autres)
  - Essence (zestes exprimés) : 2 ans maximum si gardé au frais.
  - Hydrolat : 2 ans maximum
- Ne jamais utiliser une huile essentielle que vous ne connaissez pas
- Tenir les flacons debout afin d'éviter la destruction du bouchon
- Les huiles essentielles sont très volatiles, bien fermer les bouchons

## Huiles essentielles toxiques

### Huiles essentielles possédant des phénols

Ex. : Cannelle feuilles, cannelle écorce, clou de girofle, thym à thymol, sarriette des montagnes, etc.

- Irritantes pour les muqueuses, dermocaustiques, hépatotoxiques et excitantes à hautes doses, ...
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion
- Dans l'huile végétale, elles ne peuvent se trouver qu'en petite quantité (max. 10% du volume d'HE)
- Il faut préserver la sphère hépato-biliaire avec une HE hépato-protectrice (Romarin officinal SB acétate de bornyle et verbénone, Romarin officinal SB cinéol, Citron jaune SD/OD zestes exprimés, etc.

### Huiles essentielles possédant des cétones

Ex. : Sauge officinale, Lavande stoechade, Eucalyptus polybractea à cryptone, Menthe poivrée, Thuya, etc.

- Abortives, neurotoxiques, stupéfiantes, hypertensives, épiléptisantes, fluidifiantes sanguine et anti-coagulantes
- Très vite toxiques (jusqu'à mortelles) et inversion rapide des effets
- La voie orale est la plus toxique
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion

### Huiles essentielles possédant des diones

Ex. : Hélichryse italienne

- Les diones sont des cétones (dicétones) ayant une dangerosité légèrement moindre, ce qui n'empêche la possibilité d'effets indésirables comme décrits au chapitre des cétones

## **Huiles essentielles possédant du linalol**

Ex. : Bois de rose, Thym à linalol, ...

- Risque d'allergies cutanées chez les sujets hypersensibles et chez les allergiques

## **Huiles essentielles possédant des aldéhydes**

Ex. : Eucalyptus citronné, Litsée citronnée, Lemongrass, ...

- Dermocaustiques, irritantes pour les muqueuses, TRÈS irritantes pour l'œil, peut provoquer la toux
- Ne jamais utiliser pures
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion

## **Huiles essentielles possédant des aldéhydes aromatiques**

Ex. : Cannelle écorce, ...

- Excitantes, dermocaustiques, irritantes pour les muqueuses, allergisantes, hypertensives, tachycardisantes, ...
- Dans l'huile végétale, elles ne peuvent se trouver qu'en petite quantité (max. 10% du volume d'HE)
- Ne jamais utiliser pures
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion
- Il est préférable de ne pas les utiliser en automédication

## **Huiles essentielles possédant des lactones**

Ex. : Racines d'Angélique, Laurier noble, Aunée, Bois de Massoïa, Cataire, ...

- Allergisantes cutanées, neurotoxiques à doses élevées, anticoagulantes
- Hormis les exceptions, les lactones sont en faible quantité dans les HE
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion

## **Huiles essentielles possédant des coumarines**

Ex. : Les zestes d'agrumes, Aneth odorant, Angélique archangélique, ...

- Photosensibilisantes, fluidifiantes sanguines, anticoagulantes,
- Les pyrocoumarines en grosse quantité peuvent créer une hépatotoxicité chez les sujets sensibles
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants

## **Huiles essentielles possédant des phtalides**

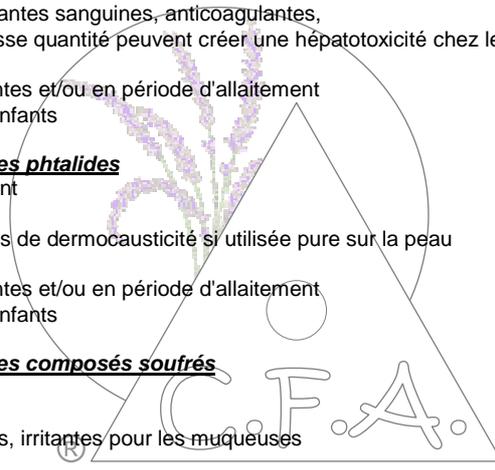
Ex. : Livèche, céleri principalement

- Photosensibilisantes, risques de dermocausticité si utilisée pure sur la peau
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants

## **Huiles essentielles possédant des composés soufrés**

Ex. : Carvi, Oignon, Ail, ...

- Dermocaustiques, réversives, irritantes pour les muqueuses
- Odeur irritante
- Ne jamais utiliser seule
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion
- Interdite en automédication



## Huiles essentielles possédant des composés azotés

Ex. : Petit Grain Mandarinier, Petit Grain Clémentinier, ...

A dose élevée :

- Activité dépressive sur le système nerveux, diminution activité motrice, inhibiteur du réflexe, etc.
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion
- Interdite en automédication

## Huiles essentielles possédant des composés bi-fonctionnels soufre et azote

Ex. : Moutarde noire

- **Très dangereux** : neurotoxiques, dermocaustiques
- Interdite aux femmes enceintes et/ou en période d'allaitement
- Interdite aux bébés et aux enfants
- Interdite dans un bain ou en diffusion
- Interdite en automédication

## Si terrain allergique

- **Règle générale, éviter l'automédication**
- Faire un test de tolérance en appliquant 1 goutte d'H.E. dans le pli du coude, plier le bras et attendre 10-15 minutes avant de constater la réaction. Si une réaction apparaît, éviter cette huile essentielle.
- Pas de diffusion en présence d'un allergique respiratoire et/ou asthmatique  
Pour traiter un allergique respiratoire par voie cutanée, on préférera le massage du dos au massage du thorax

## Si affection grave

- **Règle générale, éviter l'automédication**

## Si faiblesse organique

- **Règle générale, éviter l'automédication**

## Bébés et enfants

- **Règle générale, éviter l'automédication**  
Hormis certaines huiles essentielles polyvalentes telle que la lavande vraie, et en faible quantité, il est déconseillé d'administrer des huiles essentielles aux bébés et aux enfants sans l'avis d'un médecin aromathérapeute.
- Certaines huiles essentielles ne peuvent pas être administrées avant l'adolescence
- Pas de diffusion en présence des bébés et des enfants en bas-âge
- Jamais de diffusion dans la chambre des enfants pendant leur sommeil.
- Jamais administrer d'huile essentielle toxique aux enfants sans avis médical

## Femmes enceintes ou en période d'allaitement

- **Règle générale, éviter l'automédication**
- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse
- Pas de diffusion en présence d'une femme enceinte ou en période d'allaitement
- Éviter les huiles essentielles toxiques
- Pas de menthe poivrée à la femme enceinte ou en période d'allaitement

## Diffusion atmosphérique

- Diffuser une vingtaine de minutes maximum, ensuite laisser reposer minimum 1 heure pour ne pas surcharger l'atmosphère de molécules aromatiques qui deviendraient par là même agressives pour les muqueuses
- Jamais en présence d'une femme enceinte ou en période d'allaitement ni en présence d'un enfant de moins de 3 ans
- Jamais dans une chambre pendant le sommeil
- Éviter autant que faire ce peut les diffuseurs chauffants et les « brûle-parfum » qui risquent d'oxyder les huiles essentielles. Une huile essentielle oxydée est toxique.
- Ne jamais diffuser d'huiles essentielles possédant des molécules aromatiques toxiques
- Inhalation : 5 gouttes maximum d'huile essentielle non-agressive et non-toxique

## Voie cutanée

- Jamais d'huile essentielle pure sur la peau hormis les quelques huiles essentielles polyvalentes et douces et exceptionnellement.
- Ne pas appliquer de menthe poivrée pure sur la peau sur une zone importante
- Maximum 15 gouttes d'huiles essentielles non toxiques dans le mélange préparé pour le bain
- Une bonne moyenne pour un massage : 5 à 10 gouttes d'H.E. dans 10 ml d'huile végétale

## Voie interne

- **Règle générale, éviter l'automédication**
- Déposer l'huile essentielle sur un morceau de sucre, dans du miel ou de l'huile végétale, sur un comprimé neutre, ...
- Pas d'usage prolongé, max. 2 semaines pour des huiles essentielles non toxiques
- En prévention, pour un adulte, ne pas dépasser 4 à 5 gouttes par jour d'H.E. non-toxique ou non-agressive
- En cas de médication curative, pour un adulte, pas plus de 9 gouttes par jour d'huiles essentielles non-toxiques ou non-agressives et maximum une semaine

## Que faire en cas d'accident

### Si application accidentelle

- Enlever le surplus avec de l'huile végétale, ensuite appliquer une lotion adoucissante

### Si ingestion accidentelle

- Ne jamais faire vomir
- Avaler une grande dose d'huile végétale et contacter le centre anti-poison.

### Si projection accidentelle dans les yeux

- Enlever le surplus avec coton-tige imbibé d'huile végétale et consulter d'urgence un ophtalmologue

## REMARQUES IMPORTANTES

La liste des exemples d'huiles essentielles toxiques est non-exhaustive.

Les conseils d'utilisation sont donnés à titre d'exemple et uniquement pour un adulte.

Il est bon de rappeler que l'utilisation des huiles essentielles ne doit pas se substituer à une autorité médicale. L'automédication peut, dans certains cas, avoir des effets inattendus malheureux.

