

# HUILES ESSENTIELLES DANGERS

- Les He et ES étant **très puissantes**, certaines par exemple contenant **des molécules neurotoxiques**, il est **très difficile de définir le seuil toxique**, mais il peut être atteint rapidement.
- **Attention** aux He contenant **cétones & phénols**.

*Il suffit de*

*1 g d'HE de lavande pour devenir somnolent,*

*2 grammes d'hysop officinale pour risquer la crise d'épilepsie*

*2 petites c. à c. d'HE de sauge officinale pour assurer une issue fatale au consommateur !!!*

Respecter les doses physiologiques et n'hésitez pas demander conseil à un spécialiste, de plus en plus de pharmacien se forme à l'aromathérapie devant a demande.

- Des précautions d'utilisation sont à prendre quant à la toxicité potentielle de certaines ES et HE et des dangers de leur manipulation.
- Vérifier toujours toutes les indications d'une HE avant son utilisation, afin de s'assurer qu'aucune de ses propriétés ne présente une contre-indication.
- **Pas HE près des yeux**. Même une quantité minime causera brûlures et douleurs. **N'utilisez jamais d'eau pour enlever l'huile essentielle des yeux**. Vous l'étaleriez d'avantage. Ayez recours à **l'huile d'olive ou à toute autre sorte d'huile**, beurre, graisse, etc... Les huiles et graisses, ainsi que le miel, diluent les essences.
- **Seuls des compresses d'HA** sont utilisées pour **les yeux**

- **Dangerosité pour la peau** ; de la même façon, certaines essences sont très agressives pour la peau (cannelle, thym, origan, citronnelle, etc...) et peuvent brûler les peaux sensibles.  
Si cela se produit, utilisez immédiatement de l'huile ou de la graisse afin de diluer leurs effets agressifs.
- **Ne jamais appliquer ES ou HE pures sur les muqueuses** (nasales, auriculaires ou génito-anales).
- **Pas d'HE sur plaies ou brûlures**.
- Seules les HE de lavande officinale et d'Hélichryse peuvent s'appliquer pure sur plaies et brûlures.
- **Pas d'application cutanée avant une exposition au soleil**.
- **Pas de voie orale pour les femmes enceintes et les bébés**. **Pas HE pour les femmes enceintes durant le premier trimestre de grossesse**, demander avis médical pour usage ensuite.
- **Très peu d'ES et d'HE sont autorisées pour les femmes qui allaitent** ; les ES et HE passant dans le lait.
- **Ne jamais injecter ni en IM, ni en IV, ni sous cutanée**.
- **Pas d'automédication plus de 2 jours !!**
- **Ne pas utiliser de façon prolongée, même à faible dose**.
- **Pas d'Es ou d'HE pour les personnes sous traitement médical**, elles peuvent avoir des interactions avec les médicaments, ou stopper leur efficacité.
- **Pas d'HE dans l'eau de bain sans les avoir mélangées préalablement à un support**.