



Précautions d'utilisation générales des huiles essentielles

Les Huiles Essentielles (HE) sont des substances très concentrées en molécules actives. L'utilisation des huiles essentielles doit être modérée en dose et dans le temps. Leur puissance engendre des précautions et des contre-indications d'emploi à lire et à respecter pour chaque utilisation.

Les huiles essentielles ne se substituent en rien à un traitement médicamenteux sans un avis médical ou pharmaceutique compétent sur une pathologie donnée qui pourra en apprécier la gravité et l'urgence.

- Toujours tenir les huiles essentielles hors de portée et vue des enfants.
- Ne jamais les utiliser pures (Diluées dans de l'huile végétale neutre par exemple)
- Certaines huiles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes. Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude (1 goutte) pendant au moins 48 heures avant toute utilisation. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...) : n'utilisez pas le mélange.
- On les conserve à l'abri de la lumière, de la chaleur et des écarts de températures.
- Les huiles essentielles sont très volatiles. Bien refermer les flacons après utilisation sous peine de voir le niveau diminuer.
- Pour votre sécurité, ne pas retirer la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.
- Bien lire l'étiquette pour éviter toute confusion entre les différentes huiles essentielles de dénomination proche comme les lavandes par exemple.
- Ne pas les injecter.
- Etant insolubles dans l'eau : pour prendre un bain avec des huiles essentielles, il est nécessaire d'utiliser un dispersant permettant la dispersion homogène dans l'eau.
- Après un massage aromatique se laver les mains pour éviter des irritations oculaires en cas de frottements aux yeux.
- Pas d'automédication. Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale. N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux sans avis médical.
- Non utilisation et restrictions selon personnes :
 - **les femmes enceintes ou allaitantes** : Déconseillé
 - **les personnes épileptiques** : Déconseillé
 - **les bébés et les enfants** : Déconseillé sauf avis médical
 - **Personnes allergiques aux dérivés de l'aspirine** : pas d'HE gaulthérie.
 - **Les asthmatiques** : utiliser avec parcimonie les HE riches en cinéole comme HE ravintsara et HE eucalyptus radié. Evitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.
 - **Personne sous fluidifiant sanguin** : pas d'utilisation au quotidien sur de longues périodes d'HE gaulthérie et HE hélichryse
 - **Personne à antécédents de cancers hormonodépendants** : pas HE cyprès, HE niaouli.
 - **Personne épileptique** : pas HE à cétones comme HE menthe poivrée, HE lavande aspic, HE lavandin, HE romarin.

- **Personne souffrant d'ulcères gastro-intestinal** : pas de prise d'HE par voie orale.
 - **Personne en insuffisance rénale** : pas HE pin sylvestre au-delà d'une semaine de prise.
 - **Personnes à obstruction biliaire** : prudence avec HE menthe poivrée
- En cas d'accident :
 - **En cas de projection oculaire** : Appliquer au ras des cils une compresse imbibée d'huile végétale pour neutraliser les gouttes d'HE puis rincer au sérum physiologique. Consulter un médecin si nécessaire.
 - **En cas d'irritation cutanée** : Rincer abondamment à l'eau et au savon. Appliquer des huiles végétales de façon à diluer la concentration des HE à travers la peau pendant plusieurs minutes. Consulter un médecin si nécessaire.
 - **En cas d'ingestion inappropriée** : Appeler immédiatement un centre antipoison ou un médecin. Avaler de l'huile végétale pour diluer. Ne pas se faire vomir.

Les informations fournies par FORMADERM sur les huiles essentielles sont mises à disposition à titre informatif. En aucun cas, les informations fournies par FORMADERM ne doivent se substituer à l'avis d'un spécialiste formé à l'aromathérapie. Aussi nous vous recommandons de vous adresser à un professionnel de santé avant l'utilisation d'huiles essentielles dans un but thérapeutique. FORMADERM décline toute responsabilité quant aux risques encourus suite à une mauvaise utilisation des huiles essentielles qui serait le fait d'une automédication mal conduite.