# DES HUILES Essentielles

Alexia Blondel

DUNOD

**Avertissement**

L'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité du mauvais usage des informations contenues dans l'œuvre et ne peuvent pas apporter une garantie formelle des activités proposées dans l'œuvre. De même, ils ne peuvent en aucun cas se substituer à la consultation médicale qui reste indispensable pour le diagnostic et le bon accompagnement du patient au fil du temps vers la guérison. Il est rappelé que les critères individuels du consommateur peuvent influencer les activités énoncées et qu'un conseil supplémentaire sera délivré par toute personne compétente en matière de santé et d'aromathérapie scientifique.

Maquette intérieure : Claire Mieyeville
Principe de couverture : Manon Bucciarelli
Illustrations plantes : Marie-Éva Cunin
Illustrations pages spéciales : Rachid Maraï

Mise en page : Belle Page

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.
Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.
Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

DANGER
LE PHOTOCOPILLAGE TUE LE LIVRE

© Dunod, 2018
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-078545-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Mode d'emploi

## Des outils pratiques et utiles

Outil 36

### Allergies et rhume des foins

Le rhume des foins est caractérisé par les yeux piquants, larmoyants et gonflés accompagnés de la gorge qui gratte et du palais qui démange. Les crises d'éternuements sont également au rendez-vous. Ce sont les pollens qui sont responsables de ces allergies saisonnières. La poussière, les poils de chats et les acariens font également partie des ennemis à éradiquer pour les personnes allergiques (voir outil 57). Certaines HE antiallergiques et antispasmodiques apportent un soutien au quotidien de façon simple et efficace.

**STICK OLFACTIF €**

- HE estragon (PV : feuilles) 10 gouttes
- HE camomille noble (PV : sommités fleuries) 5 gouttes

**SOS : RHUME DES FOINS €**

Antiallergique, antispasmodique

- HE camomille noble (PV : sommités fleuries) 10 gouttes
- HE estragon (PV : feuilles) 20 gouttes
- HV tournesol 85P 10 ml

2 Rester en bonne santé

**POURQUOI L'UTILISER ?**

L'HE d'estragon est d'une grande importance dans cette formule. Elle est dotée d'une action antiallergique qui permet de réduire et de limiter l'apparition de l'ensemble des symptômes. Couplée à l'HE de camomille noble, la synergie devient puissamment antispasmodique. Elle est ainsi capable d'apaiser les crises d'éternuements tout en calmant les états émotionnels qui sont la plupart du temps à rééquilibrer en cas de terrain allergique. Vous obtiendrez un meilleur résultat en utilisant ces HE de façon préventive, avant que la réaction inflammatoire ne soit trop présente.

**COMMENT L'UTILISER ?**

EN FORMULE

Dans un flacon de 10 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, verser les huiles essentielles selon les quantités indiquées. Incorporer 10 ml d'huile végétale de tournesol.
» **Utilisation, voie cutanée** : appliquez 1 à 2 gouttes de cette formule au niveau du front et des ailes du nez, 2 fois par jour en prévention et 4 fois par jour en cas d'apparition des symptômes.
» **Utilisation voie orale** : en prévention, prendre 2 gouttes de cette formule sous la langue le matin, 1 mois avant le début de la saison des pollens. Dès l'apparition des symptômes, réaliser ce geste 3 à 4 fois par jour.

EN STICK

Réalisez un stick olfactif (voir outil 4). Respirez ce stick régulièrement, au besoin, dès que vous êtes en contact avec l'allergène.

**Mots-clés : rhinite, conjonctivite allergique, allergie respiratoire, pollen, acariens**

**MON GESTE SANTÉ PRÉVENTIF**

Complétez les soins aux HE par de la phytothérapie. Pensez au plantain et au cassis qui sont des plantes au soutien remarquable sur ce point.

**PRÉCAUTIONS D'USAGES**

*Mes conseils...*

- Ayez recours à cette formule très tôt, en amont de la saison des pollens, afin d'obtenir un résultat optimal.
- En cas d'allergie aux acariens, prenez soin de votre habitat en assainissant votre maison aux HE, voir outil 57.
- Si vous avez le nez bouché, complétez vos soins aromatiques avec les gestes détaillés dans l'outil 19.
- En naturopathie, les allergies sont liées au foie. Le drainer peut améliorer votre terrain allergique. Le printemps et l'automne sont des saisons clés pour drainer cet organe. La tisane aromatique au citron est un bon geste pour drainer votre foie en douceur (voir outil 16).
- Ayez toujours votre stick olfactif dans la poche si vous avez un terrain allergique avéré.

95

**Une recette illustrée**

**Des rubriques claires et concises**

**Des conseils de l'auteure**

Et également des ressources en ligne !

Pour compléter cet ouvrage, vous trouverez une mini boîte à outils pour voyager et une présentation des huiles essentielles sur le site www.dunod.com

Connectez-vous à la page de l'ouvrage (grâce aux menus déroulants, ou en saisissant le titre, l'auteur ou l'ISBN dans le champ de recherche de la page d'accueil). Sur la page de l'ouvrage, cliquez sur le logo « Les + en ligne ».

**LES + EN LIGNE**

# Mode d'emploi

Vous trouverez tout au long de cet ouvrage plusieurs abréviations et pictogrammes qui vous sont présentés ici.

## Abréviations

**HE** : huile essentielle
**HA** : Hydrolat
**HV** : huile végétale
**PU** : partie utilisée
**QSP** : quantité suffisante pour

## Contre-indications

Interdit aux femmes enceintes

Interdit aux enfants de moins de 6 ans

Interdit aux enfants de moins de 3 ans

Prudence en cas de terrain allergique

## Coûts des formules

**€** : Moins de 6 €
**€€** : Entre 6 et 14 €
**€€€** : Plus de 14 €

## Pour vous équiper

Retrouvez les conseils de l'auteure sur son site : www.alexia-blondel.fr

## LES MODES D'APPLICATION

En diffusion

Par voie cutanée

En roll-on

En stick olfactif

En spray

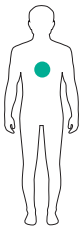
En inhalation

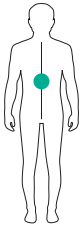
En tisane

Par voie orale

En cuisine

En bain


Zone d'application de face


Zone d'application de dos

# Sommaire


Avant-propos ..... 8
HE / HA / HV / Macérats huileux ..... 10
Huiles Essentielles : Attention prudence ! ..... 14

1 LES BONNES PRATIQUES ..... 16

- Outil 1 Diffusion atmosphérique ..... 18
- Outil 2 Choisir son diffuseur ..... 20
- Outil 3 Faire une inhalation ..... 22
- Outil 4 Réaliser un stick olfactif ..... 24
- Outil 5 Vertus du massage bien-être ..... 26
- Outil 6 Réaliser un roll-on ..... 28
- Outil 7 Réaliser un spray d'hydrolat (nasal, buccal, cutané) ..... 30
- Outil 8 Réaliser une tisane ..... 32
- Outil 9 Acheter ses huiles essentielles ..... 34
- Outil 10 Conserver ses huiles essentielles ..... 36
- Outil 11 Prendre un bain ..... 38

2 RESTER EN BONNE SANTÉ ..... 40

- Outil 12 Douleurs abdominales ..... 42
- Outil 13 Gastro-entérite ..... 44
- Outil 14 Nausées ..... 46
- Outil 15 Brûlures d'estomac et reflux gastriques ..... 48
- Outil 16 Digestion lente, ballonnements et constipation ..... 50
- Outil 17 Stop aux mycoses vaginales ..... 52
- Outil 18 Stop aux mycoses buccales et aux aphtes ..... 54
- Outil 19 Rhume ..... 56
- Outil 20 Mal DE gorge ..... 58
- Outil 21 Mal aux oreilles ..... 60
- Outil 22 Bronches prises ..... 62
- Outil 23 Grippe ..... 64
- Outil 24 Syndrome prémenstruel (SPM) ..... 66
- Outil 25 Grossesse (1er, 2e et 3e trimestres) ..... 68
- Outil 26 Accouchement ..... 72
- Outil 27 Ménopause, préménopause ..... 74
- Outil 28 Varices et varicosités ..... 76
- Outil 29 Jambes lourdes et insuffisance veineuse ..... 78
- Outil 30 Œdèmes, rétention d'eau ..... 80

- Outil 31 Stop aux mycoses cutanées ..... 82
- Outil 32 Eczéma ..... 86
- Outil 33 Dans la famille des « herpès virus » ..... 88
- Outil 34 Verrues plantaires et palmaires ..... 90
- Outil 35 Psoriasis ..... 92
- Outil 36 Allergies et rhume des foins ..... 94
- Outil 37 En finir avec les cystites à répétition ..... 96
- Outil 38 Infections cutanées d'origine bactérienne ..... 100
- Outil 39 Douleurs articulaires et musculaires ..... 102
- Outil 40 Maux de tête ..... 106
- Outil 41 Douleurs dentaires ..... 110

3 MAINTENIR SON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL ..... 112

- Outil 42 Baisse de moral ..... 114
- Outil 43 Hypertension émotionnelle ..... 116
- Outil 44 Stress, anxiété, angoisse ..... 118
- Outil 45 Concentration–mémoire ..... 122
- Outil 46 Sommeil ..... 124
- Outil 47 Libido ..... 126
- Outil 48 Troubles alimentaires ..... 128

4 SE FAIRE UNE BEAUTÉ ..... 130

- Outil 49 Hygiène quotidienne ..... 132
- Outil 50 Soins des cheveux ..... 134
- Outil 51 Soin hydratant corporel ..... 138
- Outil 52 Soins ciblés du corps ..... 140
- Outil 53 Soins du visage ..... 142
- Outil 54 Soins du visage (tonique) ..... 146
- Outil 55 Soins des ongles ..... 148

5 ENTRETENIR SA MAISON ..... 150

- Outil 56 Assainir l'atmosphère ..... 152
- Outil 57 Stop acariens ..... 154
- Outil 58 Nettoyer sa maison ..... 158
- Outil 59 Assainir le linge ..... 160
- Outil 60 Au jardin ..... 162
- Outil 61 Stop poux ..... 164
- Outil 62 Stop puces et tiques ..... 166

6 CUISINER AU NATUREL ..... 168

- Outil 63 Recettes salées aux HE ..... 170
- Outil 64 Recettes sucrées aux HE ..... 172

# Avant-propos

Cet ouvrage est la réunion de mes deux domaines de compétences : la pédagogie et l'aromathérapie. Il est l'aboutissement de plusieurs années de pratique au cabinet aromatique au cœur du sujet : les huiles essentielles au service de la santé et du bien-être.

J'exerce le passionnant métier de spécialiste des huiles essentielles. Après avoir réalisé des études de biologie à l'université de Poitiers, je me suis formée en aromathérapie à l'école du Dr Pénoël puis à l'université Paris 13 où j'ai obtenu le Diplôme Universitaire de conseils et informations en phytothérapie et aromathérapie.
Mon métier consiste à prodiguer des conseils au grand public mais aussi à former les professionnels de la santé. En effet, mes interlocuteurs sont nombreux. Je travaille en collaboration avec le milieu hospitalier où l'utilisation des huiles essentielles dans les services se développe actuellement. Mais aussi auprès des entreprises afin d'apporter mon expertise dans la réalisation de cosmétiques et parfums à base d'HE. Il m'arrive régulièrement de transmettre mes connaissances via la presse écrite. Il m'arrive aussi de répondre à des interviews de journalistes souhaitant enrichir leurs articles sur le sujet. J'ai le plaisir d'exercer un métier riche et varié qui m'épanouit chaque jour.

En quelques mots, voici comment est née cette passion qui est finalement devenue ma profession. Dès mon plus jeune âge, j'ai été attirée par les senteurs issues des fleurs. C'est aux côtés de mon père que j'ai appris à prendre soin du monde végétal dans le merveilleux jardin familial qui nous occupait tous les week-ends.
Vers l'âge de 18 ans, la vie m'a conduite vers les soins naturels et c'est à partir de là que j'ai découvert l'aromathérapie. Un médecin avec qui je faisais des séances de sophrologie m'a mis dans les mains ma première huile essentielle, c'était l'HE de géranium. Ce fut une révélation pour moi. Depuis cet instant, je n'ai plus quitté ces petits flacons et l'aromathérapie est devenue une passion. C'est quelques années plus tard que mon envie d'en faire mon métier s'est révélée après avoir terminé mes études de biologie.

À l'heure où les huiles essentielles font beaucoup parler d'elles, je souhaite apporter ma pierre à l'édifice pour informer, guider et soutenir les personnes désireuses d'en savoir plus sur ce sujet très riche. Souvent par méconnaissance les HE font peur et sont victimes de rumeurs tout à fait infondées par leurs détracteurs.
En analysant l'histoire des sciences et de la médecine, on peut trouver quelques clés de compréhension à ces réactions vis-à-vis des plantes et de leurs propriétés thérapeutiques. Il est bon de se remémorer à partir de quelles molécules ont été élaborés les premiers médicaments de synthèse. Dans les plantes, on retrouve de nombreuses molécules thérapeutiques actives qui

sont à l'origine de certains médicaments actuels. L'aromathérapie et la phytothérapie sont donc tout à fait complémentaires à notre médecine conventionnelle.

Parfois, c'est l'attitude inverse qui se rencontre. Les HE ne font pas peur mais elles sont mal utilisées et leur potentiel est largement sous-estimé. Les précautions d'emploi ne sont pas connues et des erreurs d'utilisation peuvent alors être faites. C'est pourquoi je souhaite que ce livre réponde à la majorité de vos questions et vous guide sur le chemin de la pratique des HE en toute sécurité de façon ludique et sérieuse.

Je remercie chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à l'écriture de ce livre, mes élèves et stagiaires ainsi que les personnes qui ont su me faire confiance, mes proches pour leur soutien, Sylvie qui m'a fait découvrir ma première HE et Daniel Pénoël qui m'a apporté de solides connaissances fondamentales au bon démarrage de ma carrière.

Aromatiquement vôtre,

Alexia Blondel

# HE / HA / HV / Macérats huileux

## Commençons par le commencement : qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

*Une huile essentielle* est un liquide concentré et odorant de composition moléculaire complexe. C'est une matière première issue d'une plante aromatique. Elle est botaniquement et biochimiquement définie. Généralement, elle est obtenue par *distillation* et par *pression à froid* pour les agrumes.
Une HE est constituée d'une centaine de molécules aromatiques qui sont classées selon des familles biochimiques bien spécifiques. Le but de cet ouvrage grand public n'est pas d'aborder ce sujet. J'ai privilégié un classement par maux, plus adapté à une pratique quotidienne.

## Comment juger de la bonne qualité d'une HE ?

Une huile essentielle de bonne qualité doit être botaniquement et biochimiquement définie, c'est à dire qu'il faut qu'il y ait indiqué sur le flacon la famille botanique ainsi que la molécule principale retrouvée dans cette HE. Souvent, ces indications sont écrites en tout petit sur le flacon. La mention 100 % pure et naturelle peut également être mentionnée. Le nom latin de la plante doit apparaître afin d'être certain d'être en possession de l'HE souhaitée. L'origine géographique de la plante est également très importante. Par exemple, privilégiez une huile essentielle de lavande vraie récoltée et distillée en Provence plutôt qu'en Chine. Pour les agrumes notamment, préférez des essences issues de l'agriculture biologique. En bref, pour les novices, un bon étiquetage avec un maximum d'information sera déjà un très bon signe.

## On parle de phytothérapie et aromathérapie ? Quelle différence ?

La phytothérapie est la médecine par les plantes d'une manière générale. L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie qui regroupe toutes les méthodes et principes de soins par les huiles essentielles au service du bien-être et de la santé.

## Quels sont les principaux avantages à utiliser les HE ?

Utiliser les HE permet de prendre soin de soi pour le bien-être et la santé au quotidien de manière efficace et naturelle. Une HE peut s'emporter facilement du fait de son petit conditionnement. En les utilisant, on peut réduire l'utilisation de produits de synthèse et ainsi contribuer à vivre dans un environnement sain et agréable. Que ce soit par la voie olfactive, cutanée ou digestive, les possibilités d'utilisation des HE sont illimitées avec des beaux résultats, encore faut-il bien les connaitre pour les utiliser en toute sécurité.

## Inhalation, diffusion, ingestion et application cutanée : quelle différence entre ces modes d'utilisation ?

L'utilisation des HE se fait par trois interfaces.

La première est la voie olfactive par inhalation et diffusion des HE. L'inhalation est surtout utilisée pour dégager les voies respiratoires. La diffusion quant à elle, se réalise à l'aide des diffuseurs spécialement adaptés pour ne pas altérer les HE. Les particules aromatiques se répandent dans les pièces de la maison pour assainir l'atmosphère mais aussi pour se relaxer, favoriser le sommeil et bien d'autres bienfaits selon les HE utilisées. Prudence en cas d'allergie respiratoire. C'est une méthode également déconseillée aux asthmatiques. Certaines HE ne se diffusent pas, demander conseil au préalable.

La 2e interface est la voie cutanée. Elle consiste à appliquer les HE directement sur la peau. Généralement, il faut les diluer dans une base végétale pour limiter les risques d'irritation. Les massages aux huiles essentielles sont utilisés surtout pour le bien-être. En cas d'allergie cutanée, il faut être prudent et gardons à l'esprit que toutes les HE ne s'appliquent pas sur la peau. C'est le cas par exemple de l'HE de clou de girofle ou bien encore celle de canelle qui brûlent la peau, elles sont dites dermocaustiques.

Enfin, l'interface digestive consiste à avaler les HE. C'est une méthode d'utilisation très appréciée en France. Les HE étant issues des plantes aromatiques, on peut les intégrer en cuisine, réaliser des tisanes avec ou bien incorporer 1 à 2 gouttes dans du miel ou une huile végétale afin de les utiliser comme des compléments alimentaires. Les bienfaits sur la sphère digestive sont réels. Une bonne digestion est favorisée grâce aux propriétés antispasmodiques et carminatives. Avec cette interface, la flore intestinale bénéficie également des bienfaits mais aussi tout l'organisme en général.

Toutes les HE ne s'ingèrent pas et il est plus prudent de demander conseil à un spécialiste en aromathérapie pour éviter toute erreur.

## Il y a des contre-indications pour les femmes enceintes, les enfants… Pourquoi est-ce le cas de toutes les HE ? Et lesquelles peut-on (si c'est possible) utiliser enceinte ou pour les enfants ?

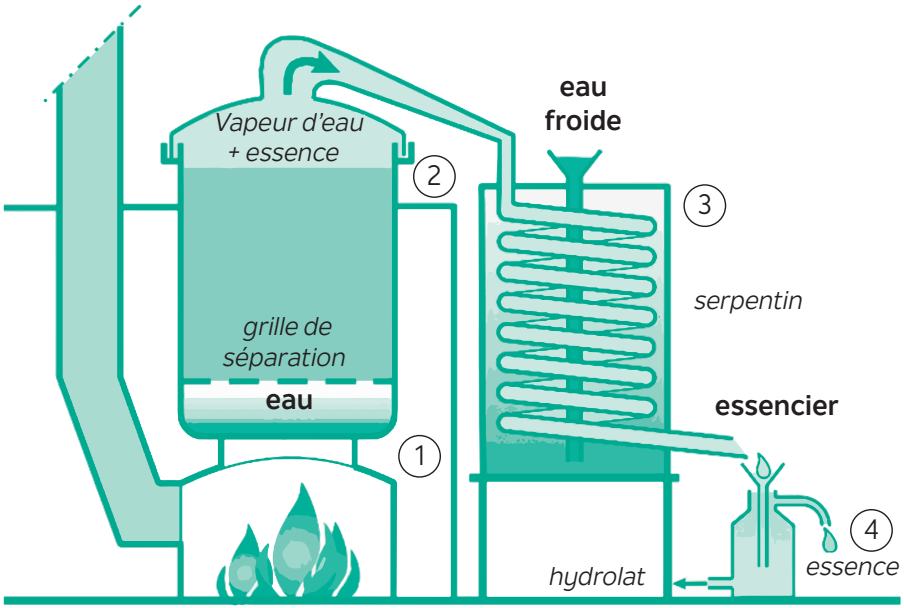
En effet, les femmes enceintes et les enfants regroupent un public bien spécifique en aromathérapie. Il existe des HE puissantes qui peuvent être neurotoxiques, hépatotoxiques ou bien encore générer de convulsions. Ce sont surtout celles-ci qui sont interdites durant la grossesse et pour les enfants. Après, tout est une question de dosage. Par principe de précaution, il vaut mieux s'adresser à un professionnel en aromathérapie si on fait partie de ce public et éviter d'utiliser les HE seul chez soi. Je citerai les essences de citron et d'orange qui sont des HE possibles à utiliser en olfaction. Bien entendu les précautions d'emploi des HE doivent être respectées. Celle de citron est utile contre les nausées autant pour les femmes enceintes que pour le mal des transports chez les petits. Quant à l'orange douce, elle va permettre de favoriser un agréable sommeil.

## Qu'est-ce qu'un hydrolat ?

Un hydrolat (HA) appelé aussi eau florale est un sous-produit de la distillation. Les HE et les HA sont donc très fortement liés. Ils sont produits selon le même procédé d'extraction : la distillation. Attention toutefois, l'hydrolat se dilue dans l'eau alors que l'HE se dilue dans l'huile. Enfin, gardez à l'esprit que l'hydrolat est plus doux que l'HE.

| Appellation | Huile essentielle | Huile végétale | Hydrolat = eau florale | Macérat huileux |
|---|---|---|---|---|
| **Abréviation** | HE | HV | HA | |
| **Mode de production** | Distillation | Pression mécanique | Distillation | Macération de plantes dans HV |
| **Origine** | Plantes aromatiques | Oléagineux | Plantes aromatiques | HV + plantes aromatiques ou non |
| **Exemples** | HE lavande vraie,<br>HE camomille noble<br>HE ... | HV tournesol<br>HV coco<br>HV olive<br>HV calophylle | HA camomille noble<br>HA thym à linalol<br>HA menthe poivrée | Macérat d'arnica<br>Macérat de calendula<br>Macérat de carotte |

## Processus de distillation d'une HE dans un alambic.



**1.** L'eau liquide est chauffée et se transforme ainsi en vapeur d'eau.
**2.** Les plantes aromatiques récoltées sont mises dans une cuve où elles vont être en contact avec la vapeur d'eau. C'est alors que la magie opère. Les poches à essences qui contiennent les molécules aromatiques produites naturellement par la plante se percent et libèrent ainsi leurs contenus.
**3.** La vapeur d'eau alors chargée en molécules aromatiques circule dans le serpentin qui va avoir pour objectif de refroidir l'ensemble.
**4.** c'est alors que nait l'HE : les molécules aromatiques se séparent de l'eau redevenue liquide. Une toute petite partie reste dans l'eau et forme ainsi l'HA, l'eau florale qui est un sous-produit de la distillation. L'HE, plus légère que l'HA apparait au-dessus dans le vase florentin.

## Qu'est-ce qu'une huile végétale ?

Les huiles végétales sont obtenues à partir des plantes oléagineuses. Les lipides contenus dans les fruits, les noix et les graines de ces plantes sont récupérés par expression à froid. Les huiles végétales sont de très bons excipients pour les HE. Elles possèdent des propriétés thérapeutiques avérées.

## Qu'est-ce qu'un macérat huileux ?

Le macérat huileux est réalisé avec de l'huile végétale dans laquelle des fleurs ont macéré durant plusieurs jours. Les principes actifs des fleurs migrent ainsi dans l'huile. C'est le cas du macérat huileux d'arnica ou de calendula.

# Huiles Essentielles : Attention prudence !

Une huile essentielle est une substance active et très concentrée qui peut être dangereuse si elle est mal employée. Il faut donc bien s'informer avant d'utiliser une huile essentielle quelle qu'elle soit. Les huiles essentielles sont en vente libre, les vendeurs ne connaissent pas tous leurs effets et tous les sites internet ne sont pas fiables. Elles sont donc à manier avec la plus grande précaution !

## Précautions d'emploi :

- Les huiles essentielles sont à **éviter** pour les **femmes enceintes**, les **personnes âgées** ou fragiles et les **enfants** de moins de 3 ans. Conserver les huiles essentielles hors de portée des enfants ; certaines sont des poisons mortels en cas d'ingestion.

- Les HE sont à manier avec précautions, chez les personnes allergiques, épileptiques, asthmatiques et chez toutes les personnes avec des traitements médicamenteux.

- Certaines HE sont déconseillées en cas de cancer hormono-dépendants. Prenez conseil auprès d'un professionnel qualifié.

- Les personnes souffrant d'hypertension artérielle doivent éviter certaines HE, notamment la menthe poivrée et toutes les HE riches en phénols ou en aldéhydes cinnamiques (clou de girofle, cannelle, origan…).

- Les huiles essentielles ont toutes des propriétés différentes et donc des effets spécifiques. Certaines sont **allergisantes**, d'autres dermocaustiques (HE riches en phénols) ou neurotoxiques (HE riches en cétones).

- En cas d'hypersensibilité ou de terrain allergique, soyez très prudent sur l'usage des HE au niveau de la peau et des voies respiratoires. **Testez les huiles** essentielles avant utilisation : effectuez un essai d'application dans le pli du coude : appliquez 1 goutte d'huile essentielle diluée dans 1 cuillère d'huile végétale à la pliure du bras. Si vous observez une réaction dans les 24 h, renoncez à son utilisation.

- Les huiles essentielles s'emploient en général diluées sur la peau. Pures, elles risqueraient d'être dangereuses. Les huiles essentielles sont **à diluer dans une huile végétale.** Attention : elles ne sont pas solubles dans l'eau. **Ne jamais en disperser dans un verre d'eau ou un bain !**

- Certaines huiles essentielles, comme les agrumes (citron, mandarine, orange douce), sont **photosensibilisantes** : évitez l'exposition solaire ou aux UV dans les 24 heures après avoir appliqué des HE photosensibilisantes. Elles peuvent augmenter fortement le risque de coups de soleil et de brûlures.

- N'appliquez **jamais d'huiles essentielles sur les muqueuses sensibles : autour des yeux ou dans les conduits auditifs externes** (risque de brûlure très douloureuse. Tenir compte de l'agressivité de certains constituants d'huiles essentielles pour la peau et les muqueuses. En cas d'accident (huile essentielle tombée dans l'œil ou sur la peau), nettoyez et rincez la partie concernée avec de l'huile végétale, surtout pas d'eau ! Consultez un médecin spécialisé.

- Si vous voulez employer les huiles essentielles pour vous soigner, parlez-en d'abord à un médecin, seul habilité à réaliser un diagnostic, puis consultez un spécialiste en huiles essentielles qualifié.

- En cas d'ingestion accidentelle à l'état concentré, avaler de l'huile végétale permet d'adoucir l'irritation ou la brûlure de la muqueuse et ralentit le passage de l'HE de l'estomac vers le sang. L'appel au centre antipoison reste une nécessité vitale et légale.

- Les chats (ou autres animaux) ne supportent pas certaines huiles essentielles qui peuvent s'avérer mortelles pour eux.