

PRECAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

Les conseils donnés sur cette fiche concernent uniquement les adultes, sauf les femmes enceintes, les femmes allaitantes et les personnes épileptiques (pour lesquels les huiles essentielles devront toujours être utilisées avec une très grande prudence).

Utiliser les huiles essentielles, c'est bien.

Les utiliser correctement et en respectant des consignes strictes est indispensable.

- N'achetez que des huiles essentielles chémotypées HECT ou botaniquement et biochimiquement définies HEBBD
- Le nom de l'huile essentielle doit figurer en français et en latin
- L'huile essentielle doit être 100% pure et naturelle
- Le nom du principe actif est primordial ainsi que la partie de la plante d'où est extraite l'huile essentielle
- Le flacon doit être de petite taille, de couleur foncée et muni d'un compte goutte. Cette dernière précaution est indispensable car on raisonne toujours en nombre de gouttes.
- RESPECTEZ à la goutte près le nombre de goutte donné, une goutte n'est pas équivalent à deux gouttes
- Si vous avez une peau sensible ou allergique, procédez à un test avant de l'utiliser plus largement : une goutte d'huile essentielle sur la peau, au niveau du pli du coude. Si rien n'apparaît dans l'heure qui suit, c'est que tout est ok:)
- Les essences d'agrumes sont photo sensibilisantes, donc ne vous exposez pas au soleil après en avoir mis sur votre peau, vous pourriez avoir des tâches
- Les formules données dans le cadre de cet atelier ne doivent pas être avalées
- Si vous projetez accidentellement une huile essentielle dans vos yeux, ne rincez pas à l'eau : utilisez une huile végétale que vos larmes dilueront ensuite.
- Ne laissez jamais vos flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants

