



Utilisation des huiles essentielles : en tirer le meilleur parti sans risque

Les huiles essentielles sont très souvent vantées pour leurs qualités exceptionnelles. Distillations extrêmement concentrées issues des végétaux, elles seraient parées de vertus presque miraculeuses. Délivrante de la migraine, de la nausée, du stress, du rhume, des douleurs articulaires, elles sont de plus en plus utilisées en tant que « remèdes maison » et alternatives aux solutions classiques de l'industrie pharmaceutique. Vous avez, vous aussi, envie de vous lancer dans l'utilisation des huiles essentielles ? Transformez votre armoire à pharmacie en trésor d'aromathérapeute et découvrez nos conseils pour utiliser les huiles essentielles sans risque !

Sommaire

- [Utilisation des huiles essentielles : sont-elles vraiment efficaces ?](#)
- [Comment utiliser les huiles essentielles pures ?](#)
- [Le support neutre idéal pour utiliser vos huiles essentielles en toute sécurité](#)
- [Diffuser les huiles essentielles, pour créer une atmosphère apaisante](#)
- [Sous quelle forme les huiles essentielles peuvent-elles être utilisées ?](#)
- [Notre top 5 des huiles essentielles incontournables](#)
- [Les huiles essentielles peuvent-elles présenter des contre-indications et effets secondaires ?](#)
- [J'ai utilisé trop d'huile essentielle ! Que faire ?](#)
- [Les huiles essentielles : des panacées naturelles pour votre santé et votre bien-être !](#)



Utilisation des huiles essentielles : sont-elles vraiment efficaces ?

De plus en plus populaires, les huiles essentielles se présentent comme une alternative naturelle aux traitements médicamenteux, parfois lourds et présentant de nombreux effets secondaires. Il ne s'agit évidemment pas de traiter des maladies graves, mais simplement d'apporter une solution aux maux du quotidien, de la blessure en coupant un oignon au mal de tête dû à une gueule de bois, en passant par le manque de sommeil ! Les huiles essentielles sont par exemple idéales pour lutter contre l'insomnie sans passer par les somnifères, qui présentent un risque de dépendance. D'autres huiles essentielles peuvent aider à chasser les coups de blues, à soulager le rhume, à atténuer les ballonnements ou même à se concocter sa propre cure détox !

D'où viennent les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles sont issues d'une distillation des plantes par vapeur d'eau, selon des procédés rigoureux, des feuilles, des fleurs, mais aussi de l'écorce de bois ou même du zeste d'agrumes (dans ce dernier cas, on ne les appelle pas « huiles essentielles », mais « essences »). Cette variété de provenances peut d'ailleurs être source de confusions : les huiles essentielles étant des concentrés de molécules actives, elles auront différentes vertus selon qu'elles sont obtenues à partir du fruit, de l'écorce ou de la feuille d'un même végétal.

Prenons l'exemple des huiles essentielles issues de l'oranger amer :

- La distillation de ses fleurs donne l'huile essentielle de Néroli.
- La distillation de ses feuilles donne l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade, aussi appelée huile essentielle de Bigaradier.
- La distillation du zeste de ses fruits donne l'huile essentielle d'Orange Amère.

Ces trois extractions, bien qu'issues du même arbre, présentent des propriétés bien différentes. L'huile essentielle de Néroli est plutôt utilisée pour ses propriétés antibactériennes, tandis que l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade est très appréciée pour ses propriétés apaisantes. Enfin, l'huile essentielle d'Orange Amère possède des vertus sur la digestion et est également drainante. Par contre, cette dernière essence, comme toutes les essences issues du zeste d'un agrume, est également photosensibilisante. En cas d'application sur la peau, on conseille donc d'attendre quelques heures avant de s'exposer au soleil.

Les défenses naturelles des plantes au service de notre santé

Les fleurs, les arbres et les fruits disposent ainsi de divers actifs, originellement destinés à les protéger ou à assurer leur survie, qui agissent de manière très efficace sur notre corps. D'ailleurs, de nombreux médicaments se servent des mêmes molécules dans leur formule, en dosages plus concentrés, ou synthétisées en laboratoire. Médecine naturelle et familiale, l'aromathérapie diminue le nombre de médicaments dans votre armoire à pharmacie.

Les huiles essentielles comptent de nombreuses substances aux diverses vertus : tandis que certaines chasseront les infections, d'autres apaiseront les inflammations. Éthers, terpènes, acétates, cétones, phénols... Les huiles essentielles comptent plus de 200 actifs aux noms bien compliqués, mais qui feront de ces distillations végétales de véritables partenaires de votre bien être !

Comment utiliser les huiles essentielles ? Suivez le guide !

Les huiles essentielles possèdent de nombreux avantages, certes. Cependant, elles sont également ultra-concentrées en actifs. Suivant leur composition active (une analyse connue sous le nom de chémotype), mais également l'effet thérapeutique recherché, il s'agira de ne pas faire d'erreur dans leur utilisation.

- De nombreuses huiles essentielles peuvent s'appliquer sur la peau, généralement diluées dans une huile neutre, comme de l'huile végétale d'amande douce, de calendula ou de macadamia.
- Certaines huiles essentielles peuvent également être consommées par voie orale. Il s'agira alors d'en déposer une quantité minimale (une goutte suffit) sur un sucre, une cuillère de miel, d'huile ou un comprimé neutre. Ce mode d'administration est réservé à l'adulte et aux enfants de plus de 7 ans.
- On conseillera également l'olfaction pour utiliser certaines huiles essentielles. Il s'agira alors, tout simplement, de respirer profondément votre huile essentielle depuis le flacon, ou après en avoir déposé quelques gouttes sur un mouchoir.
- Enfin, beaucoup d'huiles essentielles peuvent être utilisées en diffusion. On profite alors non seulement de leur puissance aromatique, mais également de leurs bienfaits thérapeutiques d'une façon subtile et douce.

Pour plus de sûreté respectez toujours les indications du flacon, du site de la marque, ou de votre thérapeute.

Le support neutre idéal pour utiliser vos huiles essentielles en toute sécurité

Huile végétale, comprimé neutre, miel... De nombreux supports peuvent recevoir votre huile essentielle et ainsi diluer quelque peu ses actifs avant de la mettre en contact avec votre corps. Découvrez les meilleurs supports avec lesquels utiliser vos huiles essentielles en toute sécurité !

Une huile neutre pour la peau

L'huile d'amande douce : l'**huile d'amande douce** est un support passe-partout pour les huiles essentielles. Parfaitement tolérée même par les peaux sensibles, elle possède de plus des propriétés apaisantes. Elle est donc parfaite pour créer des synergies relaxantes à appliquer en massage !

Pour la voie orale, optez pour des comprimés neutres, du miel ou de l'huile !

Les comprimés neutres

Si vous surveillez votre apport en sucre ou en graisse, vous souhaitez peut-être ne pas avoir à avaler une cuillère d'huile ou un carré de sucre tous les jours pour absorber une huile essentielle.

Le miel

Utilisé depuis la nuit des temps pour ses vertus antiseptiques, le miel est également un réceptacle de choix pour vos huiles essentielles. Il est idéal pour transformer une huile essentielle relaxante en pause sucrée avant le coucher, notamment chez les enfants. On peut aussi l'associer à l'huile essentielle de Thym à linalol en cas de mal de gorge.

L'huile végétale alimentaire

Huile d'olive, de colza, de tournesol, de sésame... Les huiles végétales alimentaires permettent de diluer vos huiles essentielles efficacement. Celle que vous utilisez pour vos assaisonnements conviendra sans aucun doute à cet usage !

Diffuser les huiles essentielles, pour créer une atmosphère apaisante

De nombreuses huiles essentielles peuvent être diffusées. Elles parfument alors l'atmosphère, permettent de l'assainir ou, vous l'aurez deviné, servent à apaiser et à relaxer en quelques bouffées. Cependant, afin de préserver leurs actifs, il ne faut pas trop les chauffer : vous perdriez tous leurs bienfaits ! Pas question d'utiliser un brûle-parfum, par exemple. Pour emplir l'atmosphère des bienfaits d'une essence entièrement préservée, on conseille d'utiliser un diffuseur, électrique ou ionique. Il existe plusieurs systèmes de diffusion, du plus basique au plus élégant. Propulsant des particules d'huiles essentielles dans l'air, les diffuseurs existent sous différents modèles : nébuliseur, brumisateurs, ultrasonique (aussi connu sous le nom de diffuseur de brume) ou utilisant une chaleur douce (jamais plus de 40°C).

Dépendant de votre budget, de votre niveau de connaissances en aromathérapie, mais aussi de votre objectif, certains diffuseurs vous conviendront mieux que d'autres.

- Vous souhaitez simplement parfumer votre atmosphère ? Optez pour un **diffuseur à chaleur douce**. Convenant aux petites pièces, ce type de diffuseur est facile à utiliser et à entretenir.
- Vous souhaitez bénéficier d'une diffusion à la fois thérapeutique et olfactive, dans une pièce de taille moyenne ? Si votre budget est limité, n'hésitez plus et optez pour un **diffuseur ultrasonique**. Ce dernier diffuse les molécules de façon modérée.
- Vous comptez surtout sur les effets thérapeutiques des huiles essentielles ou vous comptez diffuser votre huile essentielle dans une grande pièce ? Comptez dans ce cas sur un **diffuseur par nébulisation**, qui favorise l'éclatement des molécules des huiles essentielles dans l'air et libère toute leur puissance.

Sous quelle forme les huiles essentielles peuvent-elles être utilisées ?

Les huiles essentielles sont, depuis les débuts de leur utilisation, utilisées sous de multiples formes.

Seules, bien entendu, mais aussi combinées en synergies pour multiplier leur efficacité. Aujourd'hui, les huiles essentielles sont à l'apogée de leur popularité et font partie de nombreuses recettes. Shampoings, crèmes hydratantes, sirops, compléments alimentaires, sprays, dentifrices...

Nombreuses sont les marques qui remplacent les actifs chimiques de leurs recettes par une huile essentielle naturelle et tout aussi efficace. Si vous êtes adepte du DIY, les huiles essentielles seront les ingrédients incontournables de vos recettes de cosmétiques maison !

Les huiles essentielles en spray : une façon aisée de profiter de synergies intelligentes

De nombreuses huiles essentielles existent sous forme de **sprays prêts à l'emploi**. D'ordinaire, ce type de conditionnements propose des mélanges préparés à l'avance par une marque d'aromathérapie et contient la juste dose d'huiles essentielles sous forme de synergies intéressantes. Ces mélanges d'huiles essentielles présentent diverses vertus, en fonction des distillations présentes : anti-stress, propice au sommeil, stimulant, antiseptique, tonifiant, répulsif à insectes... Vaporisés sur une taie d'oreiller, ils vous accompagneront dans les bras de Morphée. « Pschittés » aux 4 coins d'une pièce, ils contribueront à assainir l'atmosphère et à la désodoriser !



Eczéma, migraine, nausée, insomnie... Quelle huile essentielle pour quels maux ? Notre top 5 des huiles essentielles incontournables

- Huile essentielle de Lavande Officinale
- Huile essentielle de Petit Grain Bigarade
- Huile essentielle d'arbre à thé
- Huile essentielle de Ravintsara
- Huile essentielle d'Eucalyptus Citronné

L'huile essentielle de Lavande Officinale, une essence cicatrisante aux effluves provençales

C'est la star des huiles essentielles, la chouchoute des aromathérapeutes ! Cette huile essentielle présente de nombreuses propriétés. Ses multiples usages associés à son utilisation sans danger en font l'alliée des débutants en aromathérapie :

- **Antispasmodique**, elle détend les muscles contractés.
- **Relaxante**, elle calme l'esprit et contribue à l'apaisement général.
- **Cicatrisante**, elle donne d'excellents résultats sur la peau abîmée et contribue à une guérison rapide.
- **Digestive**, elle facilite le travail de l'estomac et aide à lutter contre la constipation
- Puissante **antiseptique**, elle agit contre les bactéries et les virus (ce qui contribue également à son action cicatrisante).
- **Répulsive à insectes**, elle éloigne (et tue !) les indésirables, notamment les moustiques, les mouches et... les mites ! Ce n'est pas pour rien que nos grand-mères déposaient un sachet de lavande dans les armoires à draps.

Son plus ? Son parfum de Provence qui sent bon le soleil ! Aromatique, il peut également s'utiliser en cuisine et rehausser délicieusement vos recettes de biscuits, crèmes brûlées et gâteaux.

Eczéma, migraine, stress... Quelle est la bonne façon d'utiliser l'huile essentielle de Lavande Officinale ?

Si l'huile essentielle de Lavande Officinale est aussi appréciée, c'est parce qu'elle présente une excellente tolérance, même chez les enfants les plus jeunes. Elle est ainsi utilisable chez les bébés (après 3 mois bien entendu).

- **En application sur la peau** : on préférera cette voie pour soigner les petites irritations, les eczémas et les plaies, ainsi que pour les détendre les muscles. Appliquée pure, de façon ponctuelle, elle ne doit normalement pas générer de réaction. Cependant si vous avez une peau sensible, ou si vous l'utilisez sur un enfant, préférez toujours la diluer dans une huile végétale.
- **Par voie orale** : 1 à 2 gouttes sur votre support neutre favori, pour calmer l'anxiété le soir, ou après un repas pour bénéficier de ses propriétés digestives.
- **En olfaction et en diffusion** : pour parfumer votre environnement, bien-sûr. Mais également pour vous relaxer et vous détendre !

Quelle huile végétale associer à l'huile essentielle de Lavande Officinale ?

Pour une huile essentielle aussi basique, préférez la base la plus neutre qui soit : l'huile végétale d'amande douce ! Vous associerez ainsi les vertus relaxantes de ces deux extractions. Vous pouvez également, en cas de peau irritée, l'associer à l'huile végétale de calendula, particulièrement apaisante, même sur la peau de bébé !

L'huile essentielle de Petit Grain Bigarade, une huile essentielle douce pour le bébé

L'huile essentielle de Petit Grain Bigarade, Bigaradier ou encore, Orange Amère, est une essence parfumée, particulièrement douce et florale. Obtenue à partir des feuilles et des rameaux du bigaradier, c'est une des rares essences à pouvoir être utilisée sans grand risque. Son arôme particulièrement doux est très apprécié des bébés et des enfants... Elle agit sur le système nerveux et possède des vertus réconfortantes.

- **Équilibrante**, elle apaise les angoisses et aide à positiver en cas de coup au moral.
- **Relaxante**, elle aide à affronter les périodes de stress.
- **Calmante**, elle favorise un sommeil de bonne qualité.
- **Anti-stress**, elle agit sur les manifestations physiques de celui-ci : palpitations, maux d'estomac, crampes...
- **Antispasmodique**, elle aide à relaxer les muscles, notamment en cas de règles douloureuses ou de crampes intestinales.

Son plus ? Elle possède également une action anticellulite et aide à raffermir la peau.

Comment utiliser l'huile essentielle de Petite Grain Bigarade ?

Cette huile essentielle est autorisée dès 3 mois de grossesse, ainsi qu'aux bébés âgés de plus de 3 mois. C'est dire si elle est douce pour le corps et l'esprit !

- **En diffusion** : c'est la voie à privilégier pour les bébés et les femmes enceintes. Quelques gouttes dans votre diffuseur (à adapter à la taille de la pièce) vous apaiseront et vous aideront à atteindre les bras de Morphée.
- **Par voie orale** : en cas de problèmes digestifs ou de ballonnements, cette huile essentielle peut être absorbée à partir de 6 ans. Déposez-en 2 gouttes, 3 fois par jour, sur un support neutre. Elle s'allie particulièrement bien au miel !
- **Par voie cutanée** : cette voie sera utilisée préférentiellement chez les adolescents et les adultes, et surtout pas avant 3 ans chez les enfants. Vous pouvez masser votre bas-ventre en cas de règles douloureuses, ou vos zones touchées par la cellulite avec cette huile essentielle, diluée dans une huile neutre bien entendu ! Elle apaisera également la nervosité, appliquée en massage au niveau du plexus solaire.

Cette huile essentielle est déconseillée aux personnes asthmatiques ou présentant des antécédents de troubles convulsifs.

Quelle huile végétale associer à l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade ?

L'huile d'amande douce est encore une fois, un support idéal pour bénéficier de l'action calmante de cette huile essentielle ! Si vous souhaitez réaliser un massage anti-cellulite, vous pouvez également utiliser de l'huile de noisette, particulièrement pénétrante et raffermissante.

L'huile essentielle d'arbre à thé, l'alliée assainissante contre les boutons

Si vous souhaitez trouver une **huile essentielle contre l'acné**, vous tomberez immanquablement au cours de vos recherches sur le Tea Tree, ou arbre à thé. Et pour cause : cette huile essentielle est remarquablement assainissante, tout en étant très bien tolérée par la peau ! Son odeur, puissante et légèrement piquante, est loin d'être aussi agréable que celle du Petit Grain Bigarade ou de la Lavande Officinale. Cependant, ses multiples vertus sur la santé comblent bien vite cette infime lacune !

- **Antiseptique**, c'est une des huiles essentielles désinfectantes les plus puissantes ! Elle fait un antiseptique naturel très efficace.
- **Anti-infectueuse**, elle élimine tous les indésirables. Bactéries, virus, parasites... Rien ne lui résiste !
- **Antifongique**, cette huile essentielle est également efficace contre les champignons. Notamment les désagréables mycoses !
- **Anti-acarienne**, elle vous débarrasse des petites bêtes microscopiques qui hantent votre literie ou votre moquette.

Son plus ? Ses propriétés désinfectantes en font également une alliée du ménage ! Elle sera parfaite comme composant naturel de vos lessives et produits nettoyants maison, notamment dans la salle de bain.

Quand et comment utiliser l'huile essentielle de tea tree ?

- **Par voie cutanée** : contre les boutons et les affections de la peau bénigne, de façon très ponctuelle et localisée, elle peut être utilisée pure sur la peau. Par exemple, appliquez-la à l'aide d'un coton-tige sur un bouton naissant pour le neutraliser avant même son apparition ! Elle assèche et désinfecte les comédons naissants. Si vous prévoyez une utilisation plus étendue ou que vous avez la peau sensible, diluez-la dans une huile végétale.
- **Par voie orale** : en cas d'infection gastrique, de gastro-entérite, déposez 1 goutte d'huile essentielle de tea tree sur un comprimé neutre, 3 fois par jour.
- **En diffusion** : bien qu'elle présente des propriétés purifiantes puissantes, son odeur évoquant l'univers médical peut en rebuter quelques-uns. Si son parfum vous déplaît, préférez-lui d'autres huiles essentielles, comme l'huile essentielle de citron !

Notre astuce : cette huile essentielle peut s'utiliser pour désinfecter certaines affections buccales. Une petite infection, ou un aphte ? Réalisez un bain de bouche dans laquelle vous aurez dilué un peu de tea tree ! Vous pouvez également en ajouter 1 goutte dans votre préparation de dentifrice maison pour donner des propriétés assainissantes et blanchissantes à votre mélange.

Avec quelle huile végétale utiliser l'huile essentielle de tea tree ?

Pour traiter l'acné, la peau grasse, ou les cheveux gras, associez cette huile essentielle avec de l'huile végétale de nigelle, purifiante, anti-inflammatoire et antioxydante.

L'huile essentielle de Ravintsara, partenaire de l'immunité et ennemie du rhume

Rhume, grippe, bronchite... L'hiver est à vos portes et vous souhaitez prévenir ou atténuer ses maux ? Compter sur l'efficacité fulgurante de l'huile essentielle de Ravintsara. À ne pas confondre avec l'huile essentielle de Ravintsara, qui ne présente pas tout à fait les mêmes propriétés !

- **Antivirale**, elle aide à lutter contre de nombreux virus et bactéries. Elle est surtout efficace au niveau respiratoire, c'est pourquoi on la conseille contre les maladies hivernales.
- **Renforçatrice**, elle stimule l'immunité et augmente votre résistance naturelle.
- **Expectorante**, elle facilite l'expulsion des sécrétions et fluidifie le mucus.
- **Antispasmodique**, elle aide également à détendre les muscles - notamment les muscles responsables de la toux !

Son petit plus ? Son odeur à la fois forte et rafraîchissante parfume la maison tout en assainissant l'atmosphère.

Comment utiliser l'huile essentielle de Ravintsara ?

Cette huile essentielle convient à un usage par voie orale, cutanée, olfactive ou en diffusion. Évidemment, respectez les précautions de base : pas d'utilisation chez la femme enceinte de moins 3 mois ou le bébé.

- **Par voie orale** : diluez 1 goutte de Ravintsara dans une cuillère d'huile ou de miel 4 fois par jour, en cas de grippe, de rhume ou d'affection virale ORL.
- **Par voie cutanée et olfaction** : pour booster l'immunité, diluez 3 gouttes d'huile essentielle dans une huile végétale et massez les poignets. Respirez profondément.
- **En diffusion** : assainissez votre atmosphère intérieure en déposant quelques gouttes de cette huile essentielle dans votre diffuseur.

L'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné, pour lutter contre les inflammations

Ça gratte, ça pique, c'est douloureux... Vous avez la peau enflammée ? Vos articulations ou vos muscles vous font souffrir ? Comptez sur l'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné ! Cette huile essentielle convient à toute la famille pour calmer de nombreux maux.

- **Anti-inflammatoire**, elle vient à bout des inflammations cutanées, mais également musculaires ou articulaires.
- **Anti-douleur**, elle calme les inconforts des articulations raides et des muscles douloureux.
- **Anti-fongique**, elle agira à la fois contre les rougeurs d'une inflammation cutanée, mais également contre l'éventuel champignon (mycose, pied d'athlète) qui est à son origine !

Son plus ? Elle est également anti-insectes et constitue un excellent répulsif à moustiques naturel.

Comment utiliser l'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné ?

Cette huile essentielle est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux bébés. Elle peut être utilisée à partir de 3 ans.

- **Par voie cutanée** : mélangez-la à de l'huile végétale et massez les zones concernées par une inflammation cutanée ou articulaire. Elle peut également être utilisée en application locale pour calmer instantanément une piqure de moustique !
- **En diffusion** : dites adieu aux « bzzz » dérangeants de vos invités nocturnes indésirables en diffusant cette huile essentielle 30 minutes avant le coucher.

Notre astuce : créez votre lotion anti-moustique maison à base d'huile de coco, ou d'aloë vera en y associant quelques gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné. Efficacité garantie !

Avec quelle huile végétale utiliser l'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné ?

Associez les vertus anti-inflammatoires de cette huile essentielle aux propriétés de l'huile végétale de calophylle, apaisante et stimulante de la circulation sanguine.

Eczéma, migraine, nausée, insomnie... Quelle huile essentielle pour quels maux ? Notre top 5 des huiles essentielles incontournables

Comme nous l'avons déjà dit, les huiles essentielles sont des extractions pures et particulièrement concentrées issues des plantes. Naturelles, mais non sans danger, elles doivent être manipulées avec précaution, notamment auprès des populations à risque. Certaines huiles essentielles contiennent des terpènes et des cétones, qui peuvent notamment être source de convulsions et être potentiellement abortifs (c'est-à-dire, provoquer une fausse couche).

- **Femmes enceintes** : avant 3 mois, stade durant lequel l'embryon est le plus fragile, son développement peut être gravement impacté par l'utilisation d'une huile essentielle. Celles-ci sont donc vivement déconseillées. Après 3 mois et durant l'allaitement, certaines huiles essentielles sont permises, mais elles seront à manipuler avec précaution, et ne pourront généralement pas être avalées ou déposées sur la peau. Préférez l'olfaction ou la diffusion !
- **Bébés** : la règle des 3 premiers mois s'applique là aussi ! Avant 3 mois, les bébés sont trop fragiles et leur système immunitaire immature ne doit pas être bouleversé. Leur petite taille les rend aussi très sensibles à la plus petite concentration d'huile essentielles, leur utilisation est donc à bannir. Après 3 mois, on peut commencer à utiliser un nombre très réduit d'huiles essentielles, de préférence en diffusion, ou extrêmement diluées dans une huile neutre. Avant toute utilisation, consultez un spécialiste qui vous conseillera au mieux.
- **Jeunes enfants** : certaines huiles essentielles sont permises pour les enfants, mais toujours à doses réduites. Il faut adapter leur quantité à la petite taille des enfants ainsi qu'à leurs particularités physiologiques ! On préconise l'utilisation de la plupart des huiles essentielles après 6 ans. Préférez toujours l'olfaction ou la diffusion à une application cutanée si possible et avant toute absorption, consultez votre spécialiste.
- **Personnes sujettes aux convulsions** : les personnes épileptiques ou qui ont déjà connu des épisodes convulsifs doivent être attentives à la présence de certaines cétones pouvant déclencher des convulsions, présentes par exemple dans l'huile essentielle d'Hélichryse Italienne, d'Eucalyptus Globulus, ou encore de Menthe Poivrée. Consultez un aromathérapeute si vous avez un doute sur une huile essentielle !
- **Personnes allergiques ou asthmatiques** : certaines huiles essentielles expectorantes ou oxygénantes peuvent causer plus de tort que de bien aux personnes ayant un système respiratoire sensible. On nommera parmi elles (cette liste est loin d'être exhaustive) l'Eucalyptus Globulus, l'Eucalyptus Radiata, la Menthe Poivrée, ou le Romarin à Cinéole.

Les personnes ayant des fragilités au niveau du foie, ou des maladies hormono-dépendantes (comme certaines formes de cancer) devront également se renseigner minutieusement sur l'action des huiles essentielles et toujours signaler leur pathologie lors de l'achat ou d'une demande de renseignements sur les huiles essentielles. De façon globale, que vous soyez un amateur confirmé en matière d'huiles essentielles, ou un débutant enthousiaste, veillez toujours à vous renseigner sur les précautions d'utilisation à respecter avant leur utilisation (ou, histoire de faire des économies... Avant même de les acheter !).

J'ai utilisé trop d'huile essentielle ! Que faire ?

Vous avez fait une erreur dans l'utilisation d'une huile essentielle ou vous êtes victime d'une réaction cutanée ?

Si vous avez utilisé une huile essentielle inappropriée sur la peau, ou en trop grande quantité, vous ressentirez très rapidement une sensation d'intense brûlure. Idem pour une projection par mégarde sur des muqueuses (yeux, nez, lèvres, vulve, anus...) ! Dans ce cas, évitez à tout prix de vous rincer à l'eau savonneuse : celle-ci n'aura aucun effet, les huiles essentielles n'étant **pas miscibles à l'eau**.

Pour contrecarrer l'action d'une huile essentielle trop agressive, la seule solution est de la **diluer avec de l'huile végétale**. Déposez donc une grande quantité d'huile végétale sur vos yeux, votre peau ou vos muqueuses jusqu'à dissipation des sensations d'irritation. Si des rougeurs ou sensation de brûlure persistent, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Vous avez avalé trop l'huile essentielle, ou une huile essentielle déconseillée ?

Encore une fois, votre premier réflexe doit être **l'ingestion d'huile végétale**. Vous diluerez ainsi les actifs de l'huile essentielle. Dans le cas d'une ingestion, il est également recommandé d'appeler immédiatement un centre antipoison ou de consulter votre médecin au plus vite pour pallier tout risque d'empoisonnement.

Les huiles essentielles : des panacées naturelles pour votre santé et votre bien-être !

Bien que l'utilisation des huiles essentielles puisse évoquer des manipulations compliquées dignes d'un alchimiste, elle n'est pourtant pas bien sorcière ! Employées judicieusement, les huiles essentielles feront plus que vous soulager de petits maux du quotidien. Elles se révéleront vite des partenaires naturelles précieuses à votre bien-être.