

## Précautions d'emploi et conseils d'utilisation des huiles essentielles

Par mesure de précaution, les huiles essentielles doivent être diluées pour une application sur la peau. Cette dilution se fait généralement dans une huile végétale dans des proportions variables suivant les huiles essentielles.

De nombreuses huiles essentielles peuvent néanmoins être utilisées pures sur les poignets par exemple.

Toujours avoir un flacon d'huile végétale (amande douce par exemple) disponible lorsque vous utilisez des huiles essentielles. En cas d'irritation cutanée par l'huile essentielle en contact avec les yeux et les muqueuses, nettoyer avec un coton imbibé d'huile végétale.

Ne jamais mettre d'huile essentielle pure dans l'eau du bain par risque de brûlure. Il est nécessaire d'émulsionner les huiles essentielles avec des tensio-actifs (lait, jaune d'œuf, savon...)

Les huiles essentielles doivent être utilisées avec grande prudence chez les enfants, pour les sujets allergiques, les épileptiques. Les allergiques respiratoires doivent être prudents avec la diffusion atmosphérique.

Ne pas introduire d'huile essentielle dans le conduit auditif.

Tenir les flacons hors de la portée des enfants, à l'abri de la lumière et de l'air. Ne pas coucher les flacons.

## Ce qu'il faut savoir

---

- HE : Huiles Essentielles
- HV : Huiles Végétales
- 1 ml d'HE = 30 gouttes
- 5 ml = 1 cuillère à café

## La dilution des huiles essentielles

---

- Huile de massage à 5%: 4 gouttes d'HE dans 1 cuillère à café d'HV ; Dans un flacon 30ml mettre 1,5 ml d'HE (45 gouttes d'HE), complétez avec HV.
- Huile de massage à 10 % : 8 gouttes d'HE dans une cuillère à café d'HV ; Dans un flacon 30ml mettre 3 ml d'HE (90 gouttes d'HE), complétez avec HV.
- Choix de l'huile végétale : Nous conseillons d'utiliser l'HV de Calophyllum pour les massages thérapeutiques localisés et des HV classiques de première pression à froid (Jojoba...).

## Les bains aromatiques

---

Les huiles essentielles ne se diluent pas dans l'eau. Dans un verre mettre 10 gouttes d'HE, compléter avec du lait, agiter et rajouter à l'eau de votre bain.

## Les inhalations

---

- **Humide** : Dans un inhalateur, remplir d'eau chaude, poser un couvercle de pot de confiture sur l'eau et déposer 2 gouttes sur le couvercle. Respirer.
- **Sèche** : Ouvrir un mouchoir, mettre 2 gouttes d'HE. Refermer le mouchoir et respirer.
- **Micro diffusion** : respirer à la sortie de la verrerie d'un diffuseur.

## La voie interne

---

L'utilisation des HE par voie interne doit se faire avec prudence et par mesure de précaution sur des courtes durées.

**Voie digestive** : 1 à 2 gouttes dans une cuillère à café d'HV alimentaire (olive par exemple), avaler en début de repas avec un verre d'eau.

**Voie buccale** : 1 à 2 gouttes dans 1 cuillère à café de miel ou de sucre, garder en bouche quelques instants puis avaler.

Une trace pour certaines HE est suffisante.

## La voie olfactive

---

Par l'action de l'odeur, les HE agissent sur le psychisme. Vous pouvez ainsi utiliser les HE en ouvrant un flacon et en respirant lentement et profondément ou avec un diffuseur d'HE.

## Utilisation des eaux florales

---

Les eaux florales peuvent être utilisées en lotion sur la peau ou en imbibant un coton. Elles peuvent être absorbées pures en interne à raison de 1 cuillère à café par jour pour les adultes.

## En cuisine

---

Pour faciliter le dosage, préparer une huile aromatisée. Dans un récipient mettre 2 cuillères à soupe d'HV à usage alimentaire, ajouter 1 goutte d'HE. Verser une partie de cette huile sur votre plat en fin de cuisson.