Les huiles essentielles

Préambule :
Les propriétés, indications et modes d'utilisation indiqués par l'éco-domaine La Pérouse sont des informations issues d'ouvrages ou sites Internet de référence en aromathérapie, hydrolathérapie et phytothérapie, notamment les ouvrages "Traité d'aromathérapie scientifique et médicale" de Michel Faucon.

Ces informations générales sont données à titre informatif uniquement et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale.
Ces informations ne peuvent en aucun cas se substituer à un diagnostic, une consultation ou un suivi médical, ni engager notre responsabilité.

En cas de doute, consultez un médecin ou un professionnel de santé avant d'utiliser des produits à base de plantes aromatiques et médicinales.

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

Bienfaits des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont très concentrées et puissantes. Elles sont à choisir et à utiliser avec précaution. Soyez vigilants pour les choisir, les doser, les diluer, et surtout les adapter à chaque usage et à chaque personne selon son profil.

Nom de l'HE	**Propriétés principales**	**Précautions d'emploi principales***
Achillée millefeuille	Cicatrisante, anti-inflammatoire, emménagogue, antispasmodique	Pas chez femme enceinte ou allaitante, enfants.
Camomille romaine	Calmante, sommeil, antispasmodique	Bien tolérée, adaptée pour les enfants
Géranium rosat	Tonique astringent, répulsif insectes, anti-fongique	Bien tolérée
Hélichryse italienne	Anti-hématome, cicatrisante, confort circulatoire	Bien tolérée, précieuse
Laurier noble	Antivirale, aphtes, bronchites anti-infectieuse, mucolytique, équilibrant nerveux	À diluer
Lavande fine / vraie / officinale	Relaxante, sommeil, antiseptique, confort musculaire et articulaire, anti-fongique, cicatrisante, anti-poux	Très bien tolérée
Menthe poivrée	Digestive, stimulante, antidouleur, confort musculaire et articulaire, anti-fongique	Pas chez femme enceinte, bébé
Menthe verte	Digestive douce, relaxante, mucolytique, antiparasitaire	Mieux tolérée que poivrée
Sarriette des montagnes	Tonique, anti-infectieuse, immunostimulante	Dermocaustique
Sauge sclarée	Équilibre hormonal, antispasmodique, troubles menstruels	Pas en cas de pathologie hormono-dépendante

**Nous listons ici les principales précautions d'emploi. Nous vous invitons à consulter la fiche détaillée des contre-indications et précautions d'emploi pour faire votre choix avec discernement.*

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

Fiche des contre-indications & précautions d'emploi



Les huiles essentielles (HE)

Préambule

Les huiles essentielles sont puissantes et très concentrées. Elles sont à utiliser avec modération et précaution. Pour leur utilisation, on dose à la goutte.

D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.

Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.

En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.

Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale. Les huiles essentielles doivent être diluées sur un support type huile alimentaire, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage par voie orale. Un mauvais usage des huiles essentielles peut entraîner une toxicité du foie.

En cas d'ingestion accidentelle, rincez la bouche avec une huile végétale alimentaire. Contactez immédiatement un centre anti-poison et consultez un médecin. Ne pas faire vomir. Si possible, il est conseillé d'avaler 1 ou 2 cuillerées d'huile végétale alimentaire afin de diluer l'huile essentielle.

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

Fiche des contre-indications & précautions d'emploi



Les huiles essentielles (HE)

Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale neutre, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent être impérativement diluées pour une application sur les muqueuses.

Certaines huiles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes. Pour un usage sur la peau (voie cutanée), la majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale. Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.

Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes, particulièrement sensibilisantes ou peuvent présenter une certaine toxicité à forte dose ou à long terme : Achillée Millefeuille, Estragon, Hélichryse italienne, Laurier noble, Mélisse, Menthe poivrée, Menthe verte, Millepertuis, Origan vulgaire, Romarin à verbénone, Rose de Damas, Sarriette des montagnes, Verveine odorante.

N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux sans avis médical.

En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

Les pages suivantes indiquent les contre-indications et précautions d'emploi pour chaque huile essentielle.

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

Fiche des contre-indications & précautions d'emploi



Les huiles essentielles (HE)

Achillée millefeuille (Achillea millefolium L.):
Ne pas administrer aux bébés, enfants, femmes enceintes car c'est une huile essentielle neurotoxique, abortive, irritante pour la peau.

Camomille romaine ou camomille noble (Chamaemelum nobile L.):
Aucune connue aux doses physiologiques. Sûre d'emploi sur la peau ou diluée sur les muqueuses, ainsi que par voie interne ; elle est donc très utile et sans risques dans les pathologies pédiatriques.

Géranium rosat (Pelargonium graveolens.):
Aucune connue aux doses physiologiques. S'utilise par voies respiratoires, mais aussi par voie cutanée mais diluée (pure = irritante pour la peau)..

Hélichryse italienne ou immortelle (Helichrysum italicum):
Interdite par voie orale chez la femme enceinte ou le bébé ; par voie cutanée sur la zone abdominale chez la femme enceinte ; par voie cutanée à des doses supérieures à 3 gouttes 3 fois par jour, de façon générale. Interdite chez les personnes traités par anticoagulants.

Laurier noble (Laurus nobilis):
Interdite aux enfants de moins de 6 ans, femmes enceintes et allaitantes. Usage transcutanée modéré (allergisant potentiel)

Lavande fine ou lavande vraie ou lavande officinale (Lavandula angustifolia):
HE considérée généralement sans toxicité dans les conditions normales d'utilisation. Utilisation chez les jeunes enfants sans restrictions. Principes de précautions : bien respecter les doses. Contre-indiqué en cas de forte hypotension.

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr

Fiche des contre-indications & précautions d'emploi



Les huiles essentielles (HE)

Menthe poivrée (Mentha x piperita):
Attention, très puissante, ne doit pas être utilisée à la légère ! Ne pas utiliser chez les jeunes enfants. Les préparations à base de menthol ne doivent pas être administrées au niveau du visage, chez les enfants, risques de spasmes de la glotte. Dermocaustique et agressive pour les yeux, elle doit être diluée dans une huile végétale pour les applications externes (maxi 5%). A haute dose, la menthone est excito-stupéfiante et hyper-tensive. La consommation de menthe et d'HE de menthe est à proscrire lors de la prise de remèdes homéopathiques. La consommation de fortes doses peut donner des céphalées ou des aigreurs d'estomac. En voie interne, maximum 1 goutte. Réactions allergiques possibles au menthol.

Menthe verte (Mentha spicata):
Interdite aux nourrissons, bébés et femmes enceintes. HE neurotoxique et abortive. Utilisation par voie orale réservée au thérapeute, par voie orale en diluée (ne doit pas être utilisée pure).

Sarriette des montagnes (Satureja montana.):
Dermocaustique, ne pas appliquer pure sur la peau. Usage cutanée possible mais fortement dilué avec une huile végétale. Hépatotoxique (foie). Ne pas utiliser en inhalations, ni en fumigations. Bien respecter les doses d'emploi car toxicité aïgue.

Sauge sclarée (Salvia sclarea):
Interdite aux enfants de moins de 12 ans. Propriété oestrogen-like donc interdite pour les personnes ayant des antécédents familiaux ou personnels de cancer hormonodépendant.

PRODUCTRICE & DISTILLATRICE

Élodie, cultivatrice de bien-être aux portes de Dijon

Éco-domaine La Pérouse
Chemin de La Pérouse 21370 Plombières-lès-Dijon
hello@ecodomainelaperouse.fr / +33 6 71 16 71 70
www.ecodomainelaperouse.fr