

# RECOMMANDATIONS D'EMPLOI

## DES HUILES ESSENTIELLES PURES

LES HUILES ESSENTIELLES SONT DES ACTIFS  
NATURELS, CONCENTRES ET PUISSANTS,  
A UTILISER AVEC PRECAUTION ET MODERATION.



# PRINCIPALES RÈGLES À RESPECTER

## DANS TOUS LES CAS

💧 **Assurez-vous de la qualité** 100% pure et naturelle de l'huile essentielle utilisée.

💧 **Vérifiez l'identité** de l'huile essentielle utilisée (par exemple la lavande vraie est différente de la lavande aspic, le thym à thymol du thym à linalol...).



💧 **Respectez les instructions mentionnées** sur l'étiquetage (dosage, précautions...) et conservez ces informations.

💧 Assurez-vous que **l'usage** que vous envisagez est bien **recommandé** pour cette huile essentielle.

### Conservation :

- hors de portée et de vue des enfants
- dans endroit frais, à l'abri de la lumière
- tenir éloigné des flammes et sources de chaleur intense

### Ne pas utiliser :

- sur les yeux, le contour des yeux, les conduits auditifs et nasaux, les zones ano-génitales
- en injection

## DEMANDER L'AVIS

### D'UN PROFESSIONNEL DE SANTE

(médecin, pharmacien, aromathérapeute...)



- Femmes enceintes ou allaitantes
- Nourrissons et enfants
- Personnes à terrain allergique
- Pour une utilisation par voie orale
- En cas de doute sur l'usage ou sur l'huile essentielle
- En cas de traitement médical en cours (par exemple asthme, problèmes rénaux et hépatiques, pathologies cardiovasculaires, troubles convulsifs, cancers...)
- Pour une utilisation sur une longue durée

## VOUS DÉCOUVREZ UNE H.E\*

### POUR LA PREMIÈRE FOIS

Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes. Il est recommandé de toujours effectuer un **test de tolérance cutanée** en versant une ou deux gouttes du produit dans le pli du coude au moins 48 heures avant toute première utilisation à l'état pur ou dilué. En cas de réaction, ne pas utiliser le produit.

En cas d'ingestion accidentelle, contactez un centre antipoison et un médecin.



Ne pas verser d'huiles essentielles pures dans un bain. Utilisez une base pour les diluer au préalable.

Toujours se laver soigneusement les mains après avoir utilisé une huile essentielle.

En cas de contact accidentel avec les yeux, tamponnez et apaisez avec une huile végétale grasse et consultez un médecin.

## HUILES ESSENTIELLES

### PRÉCAUTIONS SPÉCIFIQUES

**Pas d'utilisation pure sur la peau de certaines huiles essentielles potentiellement irritantes.** Par exemple : Ail, Ajowan,

Amande amère, Aneth, Basilic tropical, Bay Saint Thomas, Cannelle,

Carvi, Cumin, Cyprès, Estragon, Eucalyptus globulus, Gaulthérie, Girofle,

Laurier, Lemongrass, Litsée citronnée, Marjolaine, Menthe, Origan compact, Pin,

Romarin à camphre, Sarriette, Serpolet, Thym à thymol, Thym à carvacrol, Verveine...

**Peau + Huiles essentielles + Soleil = Prudence**

**Pas d'exposition au soleil** dans les heures qui suivent l'utilisation sur la peau de certaines huiles essentielles potentiellement photo-irritantes.

Par exemple : Angélique, Bergamote, Céleri, Citron, Citron vert, Cumin, Khella, Livèche, Mandarine, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Verveine odorante...



# QUE SIGNIFIENT CES PICTOGRAMMES !

Il s'agit du règlement CLP, obligatoire en Europe pour l'étiquetage des produits de consommation courante. Il sert à expliquer ce qui pourrait éventuellement se passer en cas de non-respect des précautions et recommandations d'usage.



Le pictogramme « poisson » signifie que les milieux aquatiques pourraient être affectés si une importante quantité d'huile essentielle était renversée par accident dans une rivière.



Le pictogramme « main » signifie notamment que la peau ou les yeux pourraient être irrités en cas de contact avec le mélange pur, puisque ce produit n'est pas un cosmétique destiné à être appliqué sur la peau (ex : une H.E. à utiliser exclusivement en diffusion).



Le pictogramme « homme » signifie par exemple que le produit peut être mortel en cas d'ingestion en grande quantité... Par exemple, quand on utilise une huile essentielle à diffuser doucement dans l'air, elle n'est pas conçue pour être avalée.



Le pictogramme « point d'exclamation » signifie par exemple qu'en cas de mésusage, il y a un risque pour la santé.



Le pictogramme « flamme » veut dire que le produit peut s'enflammer au contact d'une flamme ou d'une source de chaleur intense.

La présence d'instructions et de pictogrammes sur un flacon signifie avant tout qu'il faut bien respecter le mode d'emploi recommandé

**...et profiter ainsi de tous les bienfaits des huiles essentielles**