



## **Vous souhaitez pouvoir utiliser une huile essentielle ....**

Plusieurs règles d'utilisation et principes de précautions sont à respecter.

### **IMPORTANT**

Retenez que :

- **1 goutte (flacon compte-goutte) correspond à 0.025 ml en moyenne.**
- **1 ml = 40 gouttes**

**Pour préparer une formule établie en % il vous faut multiplier le nombre de gouttes par 0.025 ml.**

### **Avertissement important :**

Les huiles essentielles sont des substances puissantes très concentrées à utiliser avec précaution :

- ne pas laisser à la portée des enfants
- ne pas utiliser pure. Prudence en cas d'asthme ou d'allergie car elles contiennent naturellement des allergènes
- ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans et la femme enceinte ou allaitante sans avis d'un professionnel de santé
- éviter tout contact avec les yeux et les zones sensibles du corps, plus particulièrement les muqueuses
- en cas d'irritation (attention aux yeux), il est préférable de pas utiliser d'eau pour rincer mais de l'huile végétale.

**Il est important pour chaque H.E de vérifier les informations spécifiques la concernant et de respecter les modes d'utilisation et orientations (alimentaire, cosmétique ou diffusion) préconisés.**

Attention aux **HE contenant des cétones** qui à hautes doses ou doses répétées peuvent être toxiques pour le système nerveux (et entraîner des crises d'épilepsie) et abortives. Elles sont totalement interdites d'usage à la femme enceinte et allaitante, à l'enfant de moins de 10 ans et aux personnes âgées dont le système nerveux est fragile.

*Ex : Absinthe - Armoise arborescente - Carvi - Cèdre de l'Atlas - Eucalyptus polybractea à cryptone - Eucalyptus mentholé - Hélichryse italienne - Hysope officinale - Lavande stoechade - Menthe poivrée - Menthe pouliot - Myrrhe - Romarin à camphre - Romarin à verbénone - Sauge officinale - Thuya – Vétiver.*

Faire très attention lorsqu'on ingère des huiles essentielles, notamment avec les **HE phénolées** (ajowan, les HE de thym, les HE d'origan, sarriette, ...) ou les **HE aldéhydes aromatiques** (cannelle, cumin des prés) qui peuvent entraîner des brûlures au niveau des muqueuses de la bouche et des brûlures digestives.



## **Mode d'utilisation usuel :**

### **1. Usage alimentaire**

Ne pas dépasser 5 gouttes par jour.

Les huiles essentielles sont extrêmement concentrées, il est donc important d'utiliser des doses très faibles pour éviter que les plats ne soient imangeables, et surtout prévenir toute toxicité.

Pour parfumer une huile végétale d'olive par exemple, diluer 1 à 2 gouttes d'HE pour deux cuillères à soupe d'huile. Pour 100 ml d'huile d'olive, on se limite à 5 gouttes grand maximum. Pour les tisanes et boissons diluer 1 goutte dans une cuillère de miel ou de sirop d'agave.

### **2. Usage externe**

Ne jamais utiliser pur.

En cas de terrain allergique, faire un test d'application d'une goutte dans le pli du coude pour vérifier l'absence de réaction allergique. Les allergènes présents naturellement dans certaines HE sont mentionnés sur les conditionnements.

Veillez à respecter les restrictions d'usage notamment pour les huiles essentielles photosensibilisantes comme la bergamote, le céleri, les essences de citrus....et les huiles essentielles dermocaustiques à utiliser très diluées comme la cannelle, l'origan..

#### ➤ Massage

Diluer quelques gouttes dans de l'huile ou une crème à usage cosmétique et masser les zones concernées.

#### ➤ Bain

Ne pas mettre l'HE directement dans l'eau (insoluble dans l'eau), risque de contact cutané désagréable ou dangereux : la diluer avant dans un peu d'huile (amande douce par exemple) ou un autre liquide miscible.

### **3. Usage par diffusion**

**Conseil d'utilisation :** Verser 5 à 10 gouttes dans un diffuseur ou selon le cas sur un mouchoir ou un support adapté.

La diffusion est contre-indiquée dans le cas d'allergies respiratoires ou d'asthme. On ne diffusera pas non plus dans la chambre d'un bébé en sa présence mais 30 minutes avant de le coucher.

Produit inflammable. Tenir éloigné d'une flamme nue. Ne jamais chauffer une huile essentielle.

Vérifier que l'huile essentielle choisie est adaptée à la diffusion.

Respecter les précautions indiquées sur le flacon.

## **REGLEMENTATION**

Chaque huile essentielle est définie de la façon par :

- son nom botanique (seul moyen d'identifier véritablement une plante)
- ses caractéristiques biochimiques quand il existe pour une même plante plusieurs chémotypes
- le mode de culture



- son pays d'origine
- la partie de la plante utilisée.

Les autorités refusant de reconnaître le caractère multi-usage des huiles essentielles nous sommes obligés de préciser sur notre étiquetage pour chaque huile essentielle une seule orientation d'usage :

- alimentaire en tant qu'arôme à diluer
- ingrédient à usage cosmétique à diluer et à utiliser dans une préparation cosmétique (huile de massage, crème cosmétique, savon...)
- produit de diffusion et parfum d'ambiance.
- cosmétique (ex produit pour le bain)

et de respecter la réglementation relative à cet usage.

Les huiles essentielles sont considérées comme des substances dangereuses selon le règlement REACH et doivent être étiquetées selon le règlement CLP<sup>1</sup>.

Sont exemptés de cette obligation les substances alimentaires, les cosmétiques, les médicaments et les compléments alimentaires.

Dès qu'une huile essentielle ne peut pas être considérée comme alimentaire (car non reprise sur la liste des substances aromatisantes autorisées) elle relève automatiquement du règlement européen CLP qui impose la mention de pictogrammes, mentions de dangers et conseils de prudence sur les conditionnements. Son étiquette doit reprendre :

- Un symbole spécifique d'avertissement :



DANGER ou ATTENTION (selon le degré de danger)

- Les pictogrammes, mentions de dangers (phrases H) et conseils de prudence (phrases P) selon tableau joint.
- Le mode d'utilisation et précautions d'emploi

---

<sup>1</sup> \* Le règlement CLP (Classification, Labelling and Packaging of substances and mixtures) introduit de nouveaux symboles et indications de danger, ainsi que des nouvelles règles de classification des produits chimiques

## LES DANGERS PHYSIQUES

	<p><b>EXPLOSIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit peut exploser au contact d'une flamme, d'une étincelle, d'électricité statique, sous l'effet de la chaleur, d'un choc ou de frottements</li> </ul>
	<p><b>GAZ SOUS PRESSION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit peut exploser sous l'effet de la chaleur (gaz comprimés, gaz liquéfiés et gaz dissous)</li> <li>Il peut causer des brûlures ou blessures liées au froid (gaz liquéfiés réfrigérés)</li> </ul>
	<p><b>INFLAMMABLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit peut s'enflammer au contact d'une flamme, d'une étincelle, d'électricité statique, sous l'effet de la chaleur, de frottements, au contact de l'air ou au contact de l'eau en dégageant des gaz inflammables</li> </ul>
	<p><b>COMBURANT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit peut provoquer ou aggraver un incendie</li> <li>Il peut provoquer une explosion en présence de produits inflammables</li> </ul>
	<p><b>CORROSIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit ronge</li> <li>Il peut attaquer (ronger) ou détruire les métaux</li> </ul>

## LES DANGERS POUR LA SANTÉ

	<p><b>DANGEREUX POUR LA SANTÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit peut empoisonner à forte dose</li> <li>Il peut irriter la peau, les yeux, les voies respiratoires</li> <li>Il peut provoquer des allergies cutanées</li> <li>Il peut provoquer somnolence ou vertige</li> </ul>
	<p><b>TOXIQUE OU MORTEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit peut tuer rapidement</li> <li>Il empoisonne rapidement même à faible dose</li> </ul>
	<p><b>CORROSIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit peut provoquer des brûlures de la peau et des lésions aux yeux en cas de contact ou de projection</li> </ul>
	<p><b>TRÈS DANGEREUX POUR LA SANTÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit peut provoquer le cancer</li> <li>Il peut modifier l'ADN</li> <li>Il peut nuire à la fertilité ou au fœtus</li> <li>Il peut altérer le fonctionnement de certains organes</li> <li>Il peut être mortel en cas d'ingestion et de pénétration dans les voies respiratoires</li> <li>Il peut provoquer des difficultés respiratoires ou des allergies respiratoires (ex. : asthme)</li> </ul>

## LES DANGERS POUR L'ENVIRONNEMENT

	<p><b>DANGEREUX POUR L'ENVIRONNEMENT AQUATIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit pollue</li> <li>Il provoque des effets néfastes (à court et/ou à long terme) sur les organismes du milieu aquatique</li> </ul>
	<p><b>DANGEREUX POUR LA COUCHE D'OZONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le produit détruit la couche d'ozone</li> </ul>