

Les règles d'or pour utiliser vos huiles essentielles en toute sérénité

Comprendre l'aromathérapie

- L'aromathérapie est une pratique thérapeutique utilisant les extraits aromatiques de plantes, appelés huiles essentielles, pour favoriser le bien-être physique et émotionnel.
- Ces substances hautement concentrées nécessitent une manipulation rigoureuse pour garantir leur efficacité et votre sécurité.

Précautions cutanées et photosensibilité

- Ne jamais appliquer d'huiles essentielles pures sur les muqueuses (yeux, nez, oreilles, zones génitales) pour éviter des irritations sévères ou des brûlures.
- Réalisez systématiquement un test de tolérance : appliquez une goutte diluée au creux du coude et attendez 24 à 48 heures pour vérifier l'absence de réaction allergique.
- Attention aux huiles essentielles d'agrumes (citron, bergamote, orange, mandarine) : elles sont photosensibilisantes. Évitez toute exposition au soleil ou aux UV pendant 6 à 12 heures après application.

Contre-indications et populations à risque

- L'usage est formellement contre-indiqué chez les nourrissons et enfants de moins de 3 ans, ainsi que chez les femmes enceintes ou allaitantes, sauf avis médical contraire.
- Les personnes asthmatiques ou épileptiques doivent impérativement consulter un professionnel de santé avant toute utilisation, certaines huiles pouvant déclencher des crises.
- Ne jamais administrer d'huiles essentielles par voie orale sans l'avis préalable d'un médecin ou d'un pharmacien spécialisé en raison des risques de toxicité hépatique ou neurologique.

Diffusion et conservation

- Pour la diffusion atmosphérique, limitez la durée à 15-20 minutes par heure dans une pièce aérée.
- Ne jamais diffuser en présence d'animaux domestiques sans précautions spécifiques.
- Ne jamais chauffer les huiles essentielles sur une flamme vive ou un diffuseur trop intense, car la chaleur dénature leurs propriétés et peut libérer des composés irritants.
- Conservez vos flacons d'origine en verre teinté, à l'abri de la lumière, de la chaleur et hors de portée des enfants.

Réagir en cas d'accident

- En cas de contact accidentel avec les yeux, ne jamais rincer à l'eau (l'huile ne se mélange pas à l'eau).
- Appliquez immédiatement une huile végétale neutre sur un coton pour éponger, puis rincez abondamment à l'eau claire.