

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Les huiles essentielles ont un pouvoir thérapeutique élevé, il est donc important de bien connaître leurs posologies et leur durée d'utilisation avant toute utilisation.

1. Se laver les mains après toute utilisation
2. Conserver les HE hors de portée des enfants et des animaux
3. Chaque peau a sa sensibilité – faites un test au préalable :
Chaque corps agit différemment et il se peut que quelques huiles provoquent des réactions ou des allergies.
Vous pouvez tester les HE en mettant une goutte dans le pli de votre coude et observer la réaction dans les 5 minutes qui suivront.
Il convient de diluer certaines huiles dans une huile végétale avant application (terpènes, phénols...) – renseignez-vous.
Dès que cela brûle, ne pas rincer avec de l'eau mais avec de l'huile végétale.
4. Évitez de toucher les yeux avec les HE :
Si une huile essentielle a touché les yeux et que cela brûle, vous pouvez appliquer de l'huile végétale avec un coton dans les yeux. Vous verrez trouble un moment puis cela va passer. Parfois la brûlure peut passer sans rien faire dans les 15 minutes.
5. Ne pas appliquer d'HE dans le conduit des oreilles.
L'intérieur des oreilles est un endroit très sensible et peut être endommagé.
Utilisez-les autour et derrière l'oreille.
6. Ne pas s'exposer au soleil après l'utilisation des huiles suivantes :
Pas d'exposition pendant 12h avec les agrumes : citron – lime – orange - tangerine – bergamote - grapefruit, citrus bliss, on guard, aromatouch, motivate, cheer ...
Pas d'exposition durant 6h avec le gingembre
Ces huiles sont photosensibles et peuvent laisser des tâches qui ne disparaîtront plus.
7. Les HE qui peuvent se prendre par voie orale
En règle générale, tout ce qui se trouve dans la cuisine : épices – agrumes – plantes aromatiques (cumin – marjolaine – citron - menthe poivrée....)
Il est conseillé de les diluer à raison de 1 goutte (2 max.) sur un support (miel - huile végétale) ou directement dans une gélule végétale que vous trouvez chez DoTERRA (veggie caps).
Ne pas utiliser cette voie en usage prolongé sans avis médical.
Réservés aux adultes et enfants au-delà de 6-7 ans uniquement.
8. Dans le bain, toujours mélanger l'HE :
Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau alors utilisez une base neutre de savon ou shampoing.
Mélanger dans un petit peu de lait ou crème .
Vous pouvez aussi mélanger à des sels marins ou du bicarbonate de soude.
9. Interactions avec le plastique
Certaines huiles essentielles sont actives et agissent contre le plastique. Elles vont faire sortir les toxiques du plastique et vous risquez de les absorber. Évitez donc de les utiliser au maximum surtout si vous voulez les absorber. Le verre est préférable.
10. Ne pas chauffer les HE
La chaleur les dénature et détruit leurs propriétés.

Par précaution et excès de prudence les HE sont déconseillées pour les femmes enceintes ou allaitantes, les bébés et enfants de moins de 18 mois, les épileptiques et les asthmatiques sauf sur avis d'un professionnel.