

Les huiles essentielles sont...

“ *...de merveilleuses quintessences de la nature aux propriétés préventives et curatives.* ”

Dominique Baudoux.



Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur [radiance.fr](https://radiance.fr)

# Utilisation et précautions d'emploi des huiles essentielles



## Principaux domaines d'utilisation des huiles essentielles



- **Santé** : dans une optique préventive ou curative.
- **Bien-être** : détente, relaxation.
- **Gestion des émotions** : calme intérieur, détente nerveuse.
- **Cosmétologie**.

## Quelques exemples d'utilisation, toujours avec parcimonie

### En diffusion / inhalation :

- Sur un mouchoir : quelques gouttes.
- 1 à 2 gouttes sur le coin d'une taie d'oreiller : lavande vraie (officinale), ravintsara, marjolaine à coquille pour le sommeil.
- Avec un diffuseur : électrique par vibrations à froid pour assainir l'air, créer un parfum d'ambiance, de détente.
- En inhalation, pour décongestionner les sinus : eucalyptus.

### En massage relaxant ou antalgique :

- Certaines huiles essentielles doivent être diluées dans une huile végétale.
- Application locale : quelques gouttes sur la zone à traiter.

### En soin cosmétologique :

Diluées dans une crème de jour ou huile végétale (la plus naturelle possible)

- les personnes présentant des pathologies particulières comme : allergies, maladies neurologiques, hépatiques, cancéreuses, hormono dépendantes... (consulter un thérapeute).

## Ne pas utiliser !

Les huiles essentielles sont des actifs puissants et ne doivent pas être utilisées par :

- les femmes enceintes,
- les femmes allaitantes,
- les enfants de moins de 7 ans (au-delà de 7 ans, avec l'avis d'un thérapeute)

## Précautions d'emploi

### Après utilisation :

Toujours se laver les mains.

### Durée d'utilisation :

5 à 7 jours, 48h peuvent suffirent.

Dans tous les cas, jamais plus de 3 semaines (consulter un thérapeute).

### En cas d'erreur ou d'effets délétères :

Après massage : appliquer de l'huile végétale.

Après absorption : se rincer la bouche avec de l'huile végétale, et si possible en ingérer 3 cuillères. Puis contacter un centre anti-poison ou les services d'urgence.

## Conservation

Les huiles essentielles ont des principes actifs puissants, elles se conservent **hors de portée des enfants**.

Très volatiles, elles se conservent dans des **flacons hermétiquement fermés** pour bien préserver les molécules.

Elle sont également très sensibles aux rayons ultra violets et se conservent donc dans des **flacons en verre opaque de couleur bleu, brun, vert**.

Les huiles essentielles sont des produits actifs puissants.

Radiance Mutuelle n'assume aucune responsabilité quant aux incidents pouvant résulter de l'usage des informations délivrées.

En cas de doute, toujours prendre l'avis d'un thérapeute. Les indications données ne remplacent pas la consultation d'un professionnel. Ne jamais arrêter des traitements médicaux en cours sans avis médical.

