

## Les Précautions d'emploi et les Recommandations des Huiles Essentielles

Avant tout usage, il est important de prendre connaissance des recommandations quant aux restrictions et différentes utilisations des huiles essentielles et aussi des conseils d'utilisation spécifique à chaque huile.

Comme pour toutes substances agissant sur le corps, il est important d'utiliser correctement les huiles essentielles pour permettre une utilisation sécuritaire et maximiser tous les bienfaits. Les huiles essentielles de qualité dōTERRA® sont naturelles, puissantes et sécuritaires mais avant toute utilisation il est important de faire preuve de bon sens.

### 1 goutte par 1 goutte

Du fait de leur concentration, avec les huiles essentielles une seule goutte suffit presque toujours. Toujours utiliser les huiles essentielles à petite dose et diluées permet d'en utiliser moins, d'en augmenter les bienfaits et de s'assurer d'un usage sécuritaire.

### Les zones sensibles

Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, les muqueuses du nez, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquer abondamment une huile porteuse, du type huile de noix de coco fractionnée et rincer à l'eau. Puis consulter rapidement un médecin.

Ne jamais utiliser d'eau pour diluer ou rincer les huiles essentielles car elles ne sont pas solubles.

L'utilisation d'eau aurait l'effet contraire et pourrait entraîner une pénétration plus profonde de l'huile essentielle dans les tissus et ainsi augmenter la sensation d'inconfort.

### La dilution des huiles essentielles

Certaines huiles peuvent être irritantes et/ou sensibilisantes. La plupart des huiles essentielles s'utilisent sur la peau diluées dans une huile porteuse (voir la charte des dilution). Avant toute utilisation pure ou diluée sur la peau, il est important de toujours effectuer un test de tolérance cutanée dans le pli du coude pendant au moins 48 heures. Ne pas utiliser si vous constatez une quelconque réaction (rougeur, irritation, picotement...).

### Dosage et durée d'utilisation des huiles essentielles

Certaines huiles essentielles peuvent présenter une certaine toxicité à forte dose ou à long terme. Avant toute utilisation, il est important de prendre connaissance des conseils d'utilisations spécifiques à chaque huile.

### La photosensibilité des huiles essentielles

Certaines huiles essentielles, notamment celles d'agrumes, contiennent des substances pouvant avoir un effet photosensibilisant. Éviter une exposition directe au soleil ou aux UV jusqu'à 72 heures après application de ce type d'huile sur la peau. Avant toute utilisation, il est important de prendre connaissance des conseils d'utilisations spécifiques à chaque huile.

### L'usage en interne des huiles essentielles

Seulement certaines huiles essentielles peuvent être utilisées par voie interne. Pour se faire, elles doivent être impérativement pures et de qualité thérapeutique car malheureusement certaines huiles essentielles sur le marché peuvent contenir des additifs chimiques nocifs qui pourraient s'avérer dangereux pour votre santé.

Pour un usage par voie orale, les huiles essentielles doivent être diluées sur un support type huile d'olive, miel, sucre, comprimé neutre ou capsule végétale. Il est préférable de consulter un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale.

### Les enfants

Sauf avis contraire d'un médecin, il n'est pas préconisé d'utiliser les huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Toujours garder les huiles essentielles hors de portée et de la vue des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des bouteilles d'huiles essentielles.

Pour l'utilisation de la collection spécial Enfants dōTERRA®, les enfants doivent toujours être sous la supervision d'un adulte.

### D'une manière générale, les huiles essentielles sont déconseillées :

- pour les femmes enceintes ou allaitantes,
- pour les personnes épileptiques,
- pour les personnes hypersensibles
- pour les personnes présentant un cancer hormono-dépendant
- pour les personnes ayant des problèmes de santé.

### Et plus généralement :

- Ne jamais injecter des huiles essentielles
- En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, éviter d'inhaler directement la diffusion d'huiles essentielles
- En cas d'ingestion accidentelle, rincer la bouche avec une huile végétale alimentaire et avaler 1 à 2 cuillerées d'huile végétale alimentaire (du type huile d'olive) afin de diluer l'huile essentielle. Contacter immédiatement le centre anti-poison le plus proche.

Les informations présentes sur le site [www.angelonaturel.com](http://www.angelonaturel.com) ne se substituent en aucun cas à un traitement médical et elles ne dispensent en aucun cas de consulter et/ou de suivre les recommandations allopathiques de votre médecin. Votre médecin ou spécialiste est l'unique interlocuteur habilité à établir un diagnostic médical ainsi que le traitement adapté.

*Document mis à jour le 23/06/2022*