

Les huiles essentielles sont des concentrés aromatiques très riches en principes actifs de plantes.

Bien que d'origine naturelle, elles sont très puissantes, et peuvent se révéler dangereuses si elles ne sont pas utilisées correctement.

Aussi, merci de prendre connaissance des recommandations suivantes extraites d'un article dont vous pouvez trouver l'intégralité sur le site :

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A12641>

## Les huiles essentielles sont à la mode. Attention ! Leur utilisation peut comporter des risques

Publié le 04 juin 2018 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Les huiles essentielles suscitent un engouement grandissant : sprays et diffuseurs assainissants, cosmétiques, préparations bien-être ou encore compléments alimentaires... Mais, bien que d'origine naturelle, elles peuvent être dangereuses en cas de mauvais usage.

### Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Il n'existe pas de définition réglementaire à portée générale de l'huile essentielle. La pharmacopée européenne la définit comme : « *produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage* ». Les dispositions de la pharmacopée ont en général une portée réglementaire.

### Quels sont les principaux modes d'utilisation ?

Les modes d'utilisation des huiles essentielles les plus courants sont l'ingestion, le massage, le bain et la diffusion. Toutefois, ils ne conviennent pas à toutes les huiles essentielles. Par exemple, les produits riches en phénols ou en cétones, substances irritantes, sont inadaptés à la diffusion ou à l'inhalation.

### Quelles sont les précautions d'emploi ?

Les huiles essentielles jouissent d'une image saine liée au fait que ces ingrédients sont d'origine naturelle, et leur usage se banalise. Cependant, les actifs puissants qui les composent exposent les voies respiratoires et la peau à des molécules allergisantes et irritantes, voire toxiques. Ils peuvent également causer une pollution majeure de l'air intérieur. Il est recommandé de demander conseil à son pharmacien.

Certaines précautions sont à respecter avant de les utiliser :

- L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez l'enfant (attention notamment aux produits antipoux en contenant), la femme enceinte ou allaitante, les personnes âgées et les personnes souffrant de pathologies chroniques ;
- Ne jamais injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire ;
- Ne pas ingérer d'huiles essentielles ;
- Ne jamais appliquer d'huiles essentielles sur les muqueuses, le nez, les yeux, le conduit auditif, etc. ;
- Effectuer systématiquement un test d'allergie dans le pli du coude et attendre 48 heures avant d'utiliser une huile essentielle ;
- Se laver parfaitement les mains après un massage ou une application cutanée ;
- Veiller à la qualité des huiles essentielles, aux garanties annoncées sur leur provenance ainsi qu'au mode de culture dont elles sont issues ;
- Ne jamais chauffer une huile essentielle pour la diffuser.

La DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) met à votre disposition [des conseils pour les utiliser en toute sécurité](#)