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

Avant la première utilisation

• Réalisez systématiquement un test d'allergie : déposez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle diluée dans le pli du coude et attendez 24 à 48 heures.

• Ne jamais appliquer d'huiles essentielles pures sur la peau : diluez-les toujours dans une huile végétale (concentration recommandée entre 1% et 5% selon la zone et l'âge).

Contre-indications et précautions majeures

• Femmes enceintes et allaitantes : usage formellement déconseillé, sauf avis médical très spécifique après le 3ème mois de grossesse.

• Enfants : utilisation interdite avant 3 ans. Vigilance extrême jusqu'à 6 ans, notamment pour les huiles riches en phénols ou cétones.

• Personnes asthmatiques ou épileptiques : consultez impérativement un professionnel de santé avant toute utilisation en raison des risques de crises.

Zones interdites et risques cutanés

• Ne jamais injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire.

• Évitez strictement l'application dans les yeux, les oreilles, le nez et les zones ano-génitales.

• Attention à la photosensibilisation : ne vous exposez pas au soleil ou aux UV pendant 6 à 12 heures après l'application d'huiles photosensibilisantes (ex: agrumes, angélique).

Bonnes pratiques de diffusion

• Limitez la durée de diffusion atmosphérique à 15-20 minutes maximum.

• Respectez ces temps pour éviter la saturation de l'air et l'irritation des voies respiratoires.

Réflexes en cas d'urgence

• Contact accidentel avec les yeux : ne rincez jamais à l'eau. Imbibez un coton d'huile végétale, essuyez délicatement pour diluer l'huile essentielle, puis consultez un médecin.

• Ingestion accidentelle : ne faites pas vomir la personne. Contactez immédiatement le centre antipoison ou le 15 et conservez le flacon pour identification.