



Bien utiliser des huiles essentielles

■ ■ ■ Débutant

Introduction

Les huiles essentielles ne sont pas des produits anodins. Elles doivent être employées à bon escient et avec certaines précautions pour rester à la fois efficaces et sans danger.

Voici donc toutes les recommandations pour bien utiliser des huiles essentielles.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://aromatherapie.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Matériel pour bien utiliser des huiles essentielles

Diffuseur d'huiles essentielles



Huile de massage neutre



Argile verte



Huile végétale



Compresse stériles



Huiles essentielles + Dispersant naturel



1. Différenciez les modes d'utilisation des huiles essentielles

On distingue trois grands types d'utilisations possibles pour les huiles essentielles :

- la diffusion ;
- la voie externe ;
- la voie interne.

La diffusion

Il s'agit d'une diffusion atmosphérique qui vous permettra d'inhaler l'huile essentielle. Pour ne pas altérer l'huile essentielle, il devra s'agir d'une diffusion à froid.

La voie externe

Il s'agit essentiellement d'applications directes sur la peau, mais, généralement certaines précautions sont à prendre.

On parle également de voie externe lorsqu'une huile est mélangée par exemple à l'eau du bain ou à un shampoing.

La voie interne

La voie interne est celle consistant à ingurgiter une huile essentielle. Généralement, une huile essentielle ne se prend pas pure et seule. Vous pouvez la mélanger avec un aliment tel que du miel, par exemple.

2. Respectez quelques principes de base

Ces recommandations visent à aiguiller les personnes qui souhaitent utiliser les huiles essentielles en automédication.

Avant d'aller plus avant sur les différents emplois que vous pouvez avoir des huiles essentielles, il faut prendre en compte certains principes de base fondamentaux.

- Utilisez des huiles essentielles de qualité pour obtenir des résultats.
- Respectez les doses conseillées sans imaginer qu'augmenter les doses donnera de meilleurs résultats.
- Sauf recommandations contraires, utilisez les huiles essentielles diluées dans un support adapté :
 - huile végétale ;
 - gel neutre ;
 - crème ;
 - savon...
- Lorsque vous faites un mélange d'huiles essentielles, réduisez les doses que vous auriez employées pour ces mêmes huiles si vous les aviez prises individuellement.
- Ne mettez jamais d'huile essentielle dans les yeux. Pour les muqueuses, un avis préalable est indispensable, mais, dans tous les cas, ne les utilisez jamais pures (il est préférable d'utiliser les hydrolats aux huiles essentielles pour ces zones sensibles).
- Certaines huiles essentielles peuvent provoquer des taches sur la peau si vous vous mettez au soleil après les avoir appliquées. De façon générale, ne vous exposez pas au soleil pendant une journée entière (et a fortiori dans l'heure qui suit) après avoir mis une huile essentielle photosensibilisante (par exemple, l'huile essentielle de Bergamote, les huiles essentielles d'agrumes, celles de Verveine, d'Angélique, de Cumin, de Tilleul...).
- N'utilisez pas les huiles essentielles chez les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants ayant entre 3 et 12 ans vous pouvez utiliser les huiles essentielles, mais avec prudence. Par précaution, divisez les doses par deux et privilégiez les préparations à base d'huiles douces.
- De façon générale, les huiles essentielles sont déconseillées chez les femmes enceintes. Bien qu'aucune étude documentée n'ait été menée sur le sujet, le principe de précaution s'applique et les femmes aussi bien enceintes qu'allaitantes doivent éviter d'utiliser des huiles essentielles.

Remarque : *il existe certains remèdes à base d'huiles essentielles spécifiquement conçus pour les enfants.*

3. Diffusez des huiles essentielles

Pour diffuser efficacement des huiles essentielles, il faut utiliser un diffuseur à froid spécifique. En effet, sous l'effet de la chaleur, les huiles essentielles se détériorent et perdent leurs vertus.

Les diffuseurs à bougie sont donc à proscrire.

Diffuseurs existants

Il existe deux grands types de modèles de diffuseurs d'huiles essentielles :

- Les diffuseurs électriques sont les plus chers. Ils sont modernes et procèdent à la diffusion des huiles essentielles par ultrasons ou par brumisation (certains émettent des couleurs ou une lumière douce, d'autres possèdent un port USB pour être connectés à un ordinateur, d'autres encore jouent aussi un rôle de purificateur d'air et peuvent être télécommandés).
- Les diffuseurs papier ou en bois, beaucoup moins onéreux, sont aussi plus simples d'utilisation. Le papier ou le bois, par capillarité, va diffuser les huiles essentielles dans l'air. N'utilisant pas d'électricité, ils sont aussi plus économiques.

Précautions

Dans les deux cas, les huiles essentielles sont diffusées pures, de ce fait, certaines huiles s'y prêtent moins bien que d'autres, car elles peuvent s'avérer irritantes. Ce sera par exemple le cas des huiles essentielles de cannelle, de girofle, d'origan...

Temps de diffusion

- Pour ne pas vous tromper, respectez les instructions de chaque appareil sachant qu'il faut compter environ une demi-heure de diffusion pour les grandes pièces ou d'un quart d'heure pour les plus petites, comme des chambres.
- Vous pouvez également procéder à des inhalations. Dans ce cas, mettez 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude et limitez l'inhalation à 10 minutes en prenant bien soin de garder les yeux fermés.

Attention : *pour les enfants, pensez à diffuser les huiles essentielles en leur absence.*

4. Soignez-vous par voie externe

Les huiles essentielles sont surtout utilisées en application directe sur la peau. En effet, les huiles essentielles possèdent un important pouvoir de pénétration. Elles traversent la peau en passant par les vaisseaux capillaires et atteignent les tissus dans un délai allant d'une demi-heure à deux heures maximum.

Précautions

Il est presque systématiquement recommandé de les mélanger à une huile de massage neutre ou à une huile végétale telle que par exemple l'huile d'amande douce, celle de jojoba, de macadamia, de noisetier, de noyau d'abricot, d'argan, d'olive... En effet, pures, les huiles essentielles sont souvent dermocaustiques (irritantes).

Sauf s'il est explicitement indiqué que vous pouvez les utiliser pures, ne prenez aucun risque et mélangez-les avant de les mettre sur la peau.

Les allergies n'étant pas non plus impossibles, notamment chez les personnes sensibles, vous pouvez tester l'huile essentielle sur l'avant-bras ou le coude, par exemple. Vous pouvez ainsi vous assurer que vous ne présentez pas de réaction allergique à telle ou telle huile.

Modes d'application

- Utilisées à dose homéopathique, les huiles essentielles ont un pouvoir stimulant, en particulier en friction le matin après la douche. Les frictions seront également intéressantes pour les problèmes circulatoires.
- En revanche, des massages doux, le soir, auront une action relaxante.
- Pour une action globale, vous ferez en sorte d'appliquer les huiles essentielles sur des centres énergétiques (chakras situés sur la ligne médiane du corps, passant de l'arrête du nez jusqu'à l'entrejambe) ou sur des méridiens (par exemple au centre du pied, sur la nuque...).
- Les huiles essentielles peuvent aussi faire office de parfum naturel (là encore, prenez soin de bien mélanger l'huile essentielle de votre choix avec une huile végétale).

Pour en savoir plus, consultez la page [Chakra](#) de notre guide [Yoga](#)

Posologie

Bien que les doses varient selon les préparations recommandées pour telle ou telle affection vous pouvez retenir qu'on utilise :

- en massage (pour faciliter leur pénétration), 5 gouttes d'huile essentielle pour 5 ml d'huile végétale (ou deux gouttes pour une cuillère à soupe) et seulement 2 gouttes d'huile essentielle pour 5 ml d'huile végétale en ce qui concerne le visage ;
- en compresses : quelques gouttes avec de l'eau (variable en fonction de la recette) ;
- en masque pour le visage :
 - Mélangez :
 - trois cuillerées d'argile verte ;
 - une cuillerée à café d'huile végétale (germe de blé, sésame...) ;
 - 5 gouttes d'huile essentielle ;
 - une tisane de plante adaptée (ou de l'eau florale).
 - Appliquez le masque avec les doigts et laissez sécher une dizaine de minutes.
 - Retirez-le ensuite à l'aide d'un tissu humidifié (vous pouvez utiliser une pierre d'Alun pour refermer les pores de la peau).
- dans un bain, 10 gouttes pour 5 ml de gel neutre, de gel de bain moussant, ou d'un dispersant adapté (mélangez bien le tout avant de l'incorporer à l'eau du bain) ;

- pures lorsque cela est possible : 2 gouttes sur la face interne du poignet et massez avec l'autre poignet.

À noter que les huiles essentielles de moins d'un an sont idéales pour une utilisation médicale. Au-delà, elles conviennent bien en friction ou en massage, mais vieilles elles ne peuvent plus guère servir que dans les bains.

5. Traitez-vous par voie interne

Les huiles essentielles peuvent être avalées dans certains cas. Vous trouverez par exemple des remèdes contre les angines ou la grippe dans lesquels il est recommandé de mélanger une ou plusieurs huiles essentielles avec du miel, de l'eau, du citron.

Pour en savoir plus, consultez nos sites : [Angine](#) et [Grippe](#)

Parfois, il est également possible de diluer certaines huiles essentielles avec une teinture mère homéopathique.

Précautions

De manière générale, pour une automédication, utilisez plutôt des hydrolats (eaux florales) plutôt que des huiles essentielles. Dans ce cas, vous pouvez verser une cuillère à soupe d'eau florale dans un litre d'eau de source et tout boire au cours de la journée.

En cuisine

Il est également possible d'utiliser les huiles essentielles dans vos recettes de cuisine en prenant soin de ne pas mettre plus d'une ou deux gouttes.

Les recettes intégrant des huiles essentielles sont rares, mais vous pouvez sans risque tenter des mariages tels qu'une salade de tomates fraîches avec une goutte d'huile essentielle de Basilic ou une salade de fruits avec un peu d'huile essentielle d'orange.

Usage exceptionnel

Beaucoup plus rarement, des thérapeutes spécialistes peuvent recommander de mettre des huiles essentielles sur un comprimé, une pastille neutre ou encore comme suppositoire.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien utiliser les fleurs de Bach](#)
- [Bien employer le chlorure de magnésium](#)
- [Bien choisir ses compléments alimentaires](#)
- [Comment prendre des compléments alimentaires ?](#)



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr