

## Les huiles essentielles sont-elles dangereuses ?

Les **huiles essentielles** sont **naturelles** et efficaces **mais** également **très concentrées en principes actifs**. Par conséquent, elles sont **puissantes** et il existe des **précautions d'emploi** ou **contre-indications** à prendre en compte car une huile essentielle peut être :

✓ **Dermocaustique** : brûle la peau et les muqueuses.

→ Exemple : l'huile essentielle de cannelle de Ceylan.

✓ **Irritante cutanée et respiratoire**.

→ Exemple : l'huile essentielle de romarin à camphre.

✓ **Photosensibilisante** : provoque des taches indélébiles après exposition au soleil.

→ Exemple : l'huile essentielle (= essence) de citron.

✓ **Neurotoxique** : toxique pour le système nerveux. Selon la dose utilisée, les huiles essentielles neurotoxiques peuvent provoquer des maux de tête, des nausées, des convulsions, un coma voire même un décès.

→ Exemple : l'huile essentielle de menthe pouliot.

✓ **Hépatotoxique** : toxique pour le foie.

→ Exemple : l'huile essentielle de thym à thymol.

✓ **Néphrotoxique** : toxique pour les reins.

→ Exemple : l'huile essentielle de pin sylvestre.

✓ **Abortive** : provoque l'accouchement.

→ Exemple : l'huile essentielle de lavande stoechade ou l'huile essentielle de menthe poivrée.

De plus, certaines **huiles essentielles peuvent être allergisantes** (huile essentielle de laurier noble). Il est alors recommandé de faire un **test cutané avant utilisation** en déposant une à deux gouttes du mélange huile essentielle- huile végétale dans le pli du coude.

Par conséquent, une **huile essentielle employée dans de bonnes conditions, en faisant attention** aux contre-indications ou précautions d'emploi, aux dosages, à la fréquence de prise et aux modes d'utilisation, **ne sera pas dangereuse**.



Laurie conseillère chez Herbafolia