

## 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 voir 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.

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

