



HUILES ESSENTIELLES

*Précautions
d'emploi*



360
ESSENTIELLES

Introduction

Les huiles essentielles pures dōTERRA sont très puissantes.

Que vous les appliquiez sur votre peau, que vous les consommiez ou que vous les utilisiez de manière olfactive ou aromatique en cuisine, n'oubliez surtout pas qu'**une goutte par utilisation suffit.**

Suivez toujours les recommandations d'utilisation de dōTERRA.

Ces recommandations peuvent être trouvées dans le guide des produits et sur doTERRA.com

Réactions indésirables

Les personnes présentant un terrain allergique doivent systématiquement procéder à un test de tolérance : en mettant par exemple deux gouttes d'huile essentielle dans le pli du coude et en observant toute réaction cutanée.

Signes & symptômes d'une réaction adverse à une huile essentielle:

- Douleur, gonflement ou sensibilité de la peau
- Démangeaisons, rougeurs, petits boutons
- Urticaire, éruption cutanée ou furoncle
- Troubles digestifs
- Difficultés respiratoires

> Tout de suite "rincer" avec un corps gras: de l'huile de coco fractionnée, une autre huile végétale ou du lait entier

> Si la réaction persiste, appelez votre médecin.



Les huiles dermocaustiques

Certaines huiles essentielles sont très puissantes, et elles doivent toujours être diluées avec une huile de support comme l'huile de noix de coco fractionnée de dōTERRA, avant de l'appliquer sur votre peau.

Ces huiles comprennent:

- La cannelle de Chine (Cassia)
- L'écorce de cannelle (Cinnamon bark)
- Le clou de girofle
- Le géranium
- La citronnelle
- L'origan
- Le thym
- Le cumin

Celles-ci sont connues sous le nom d'huiles chaudes. Lorsque vous les utilisez pour la première fois, considérez un taux de dilution d'une goutte d'huile essentielle avec 5 gouttes d'huile de noix de coco fractionnée.

Source:

<https://www.doterra.com/CA/fr/blog/healthy-living-different-types-of-carrier-oils>



Photosensibilité des huiles

Certaines huiles essentielles provoquent une photosensibilité pouvant provoquer les coups de soleil plus facilement. Il est préférable d'éviter l'exposition solaire UV (lumière du soleil ou lits de bronzage) pendant au moins 12 heures après avoir appliqué l'huile sur votre peau.



Les synergies dōTERRA citées ci-dessous contiennent des huiles photosensibilisantes:

AromaTouch®, Bergamote, Air®, Cheer®, Citrus Bliss®, Forgive®, Pamplemousse, InTune®, Citron, Lime, Motivate®, On Guard®, Purify®, MetaPWR®, Orange sauvage et Zendocrine®, Gingembre, Citrus Bloom®, Tangerine, toutes les HE d'agrumes de façon générale (sauf la Mandarine Verte)



"La nature ne se presse pas, et pourtant tout s'accomplit."

-Lao Tseu



Conservation

Les huiles essentielles doivent être rangées à l'abri de la lumière et de la chaleur (idéalement, entre 5 et 30°). Il est recommandé de ne pas dépasser 40°C environ pour les huiles essentielles. Vous pouvez ainsi les consommer dans une boisson chaude mais pas brûlante.

Conservez vos huiles bien rebouchées (elles sont oxydables et volatiles) et debout (pour éviter que les huiles ne "rongent" le bec compte-gouttes et le bouchon, qui sont en plastique).

Ainsi protégées, vos huiles essentielles peuvent être conservées environ 5 ans (seulement 3 ans pour les essences d'agrumes qui s'évaporent plus rapidement).

Ne pas mettre les huiles d'agrumes dans des contenants en plastique, privilégiez les contenants en verre/innox.

La diffusion

À FAIRE

- Diffuser trois ou quatre gouttes d'huile essentielle dans un diffuseur à air froid ou à eau
- Appliquer de l'huile essentielle sur un tampon d'ouate et placer à l'endroit désiré (comme dans la grille d'aération de la voiture)
- Combiner de l'huile essentielle et de l'eau dans un flacon pulvérisateur et vaporiser sur les draps ou dans l'air
- Ajouter de l'huile essentielle à une brassée de linge ou sur les feuilles d'assouplissant
- Verser une goutte d'huile essentielle dans les paumes, les frotter ensemble, placer les mains devant le nez et inhaler profondément
- Laisser la porte ouverte en présence d'animaux

À NE PAS FAIRE

- Appliquer de l'huile essentielle directement sur ou dans votre nez
- Diffuser de l'huile essentielle dans un endroit non ventilé
- Diffuser toute la journée sans pause

Tous les diffuseurs dōTERRA sont à froid et conservent ainsi les qualités de l'huile essentielle.



L'utilisation cutanée

À FAIRE

- Vérifier l'étiquette pour déterminer la catégorie de l'huile essentielle (pure, sensible ou diluée)
- Diluer les huiles essentielles qui sont classées « pures » ou « sensibles » (dermocaustiques, par exemple) avec de l'huile de coco fractionnée dans un rapport de 1:3 avant de les utiliser
- Diluer les huiles essentielles qui sont classées « diluées » avec de l'huile de coco fractionnée dans un rapport de 1:10 avant de les utiliser
- Tester l'huile essentielle sur une petite zone de peau avant de l'appliquer sur de larges zones
- Vérifier la photosensibilité de l'huile sur l'étiquette pour connaître les avertissements liés aux rayons UV

À NE PAS FAIRE

- Appliquer de l'huile essentielle sur la peau autour des yeux
- Appliquer de l'huile essentielle sur les yeux et dans les oreilles
- Appliquer de l'huile essentielle sur la peau éraflée, endommagée ou autrement blessée
- Appliquer sur les muqueuses (nez, bouche, parties génitales ou d'autres zones sensibles)





Les dilutions

Lorsqu'il s'agit d'une utilisation cutanée sûre, la dilution est l'un des principes les plus importants à comprendre. La dilution permet une meilleure absorption dans la peau, prolongeant les avantages encore plus longtemps.

	VOLUME TOTAL DE PRODUIT				
	5 ML	10 ML	15 ML	30 ML	50 ML
1 %	1	2	3	7	12
3 %	3	7	11	22	37
5 %	6	12	18	37	62
7 %	8	17	26	52	87
10 %	12	25	37	75	125
15 %	18	37	56	112	187
20 %	25	50	75	150	250
50 %	62	125	187	375	625

La voie interne

À FAIRE

- Vérifier l'étiquette pour déterminer si l'utilisation interne du produit est approuvée
- Prendre une huile essentielle dans du miel, sur un petit bout de pain, un peu d'huile d'olive, sur un comprimé neutre ou dans une gélule végétale
- Ajouter graduellement de l'huile essentielle à une recette à l'aide d'un cure-dent
- Appliquer une fenêtre thérapeutique lors d'une utilisation prolongée d'huile essentielle: faire une pause de quelques jours dans l'utilisation des huiles après 15 jours d'utilisation continue.

À NE PAS FAIRE

- Consommer directement de l'huile essentielle non diluée
- Consommer de l'huile essentielle dont l'utilisation interne n'est pas approuvée





Nombre maximum de gouttes par jour

Quantités idéales recommandées par le Dr. Hill

Adulte

Enfant

	quantité idéale	24 h. max.	quantité idéale	24 h. max.
aromatique	--	--	--	--
interne = gélules	2 - 4 gouttes	12 - 24 gouttes	1 - 2 gouttes	3 - 12 gouttes
oral = laper ou diluée dans l'eau	1 - 3 gouttes	4 - 18 gouttes	--	--
topique	3 - 6 gouttes	12 - 36 gouttes	1 - 2 gouttes	3 - 12 gouttes

dōTERRA science
the latest on essential oil research

Source: https://www.doterra.com/SG/en_SG/blog/scientific-insight-recommended-ideal-amounts



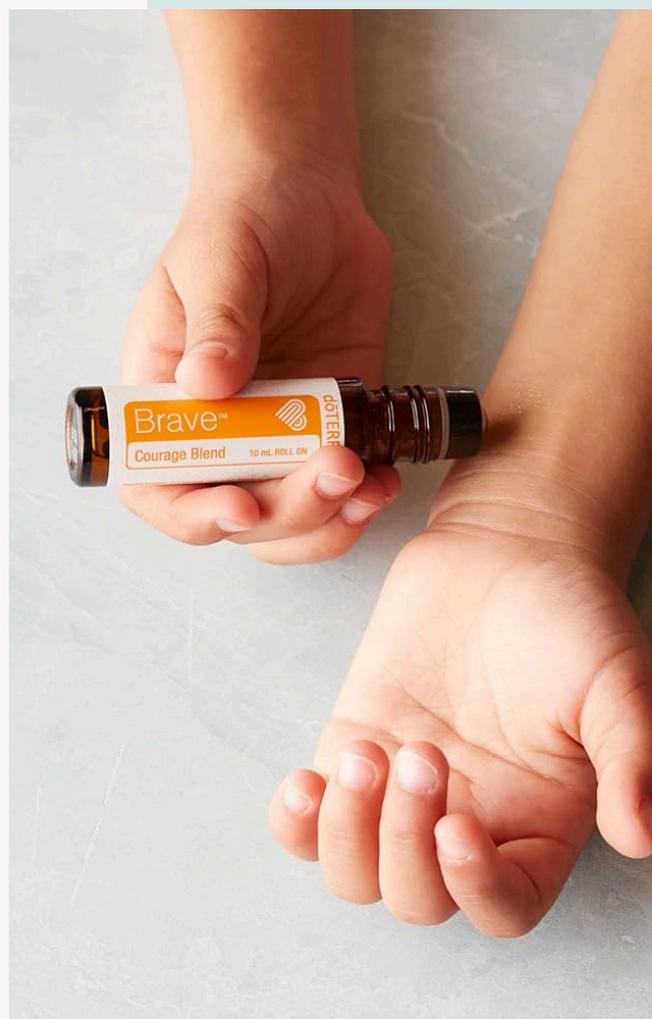
Les huiles essentielles pour les enfants

Les enfants sont généralement plus sensibles aux huiles essentielles que les adultes. Il est préférable de diluer l'huile essentielle avant de l'appliquer sur la peau de l'enfant, en commençant par les pieds.

Étant donné que les huiles de dōTERRA sont puissantes, assurez-vous qu'elles sont utilisées uniquement sous la supervision d'un adulte. dōTERRA vous recommande de garder vos huiles dans un endroit sûr, à une hauteur élevée et hors de portée. Conservez les huiles essentielles avec l'orifice inclus (pièce en plastique en-dessous du bouchon) dans la bouteille et assurez-vous que le couvercle soit bien fermé.

À partir de 3 ans, privilégiez en priorité l'utilisation du kit enfants.

RESSOURCES: LES HUILES POUR LES ENFANTS





Les huiles essentielles pendant la grossesse et l'allaitement

Pendant la grossesse et l'allaitement, les huiles essentielles – celles qui proviennent de sources sûres, qui sont certifiées CPTG Certified Pure Tested Grade™, comme le sont celles de doTERRA – sont une option vraiment efficace et de soutien pour les femmes enceintes.

Des précautions d'emploi sont à respecter.

- Ne pas utiliser d'huiles essentielles durant le
- premier trimestre de grossesse.
- Ne pas utiliser d'huiles essentielles sur un bébé de moins de 3 mois.

EBOOK: LA LISTE DES HUILES À ÉVITER
+ LA LISTE DES HUILES SÛRES

Les animaux

Il faut bien garder à l'esprit que les animaux ont un odorat nettement plus développé que le nôtre. Utilisez une dilution semblable à celle utilisée pour les bébés et les enfants avec les huiles essentielles.

Les huiles peuvent être appliquées de manière cutanée ou en aromatique.

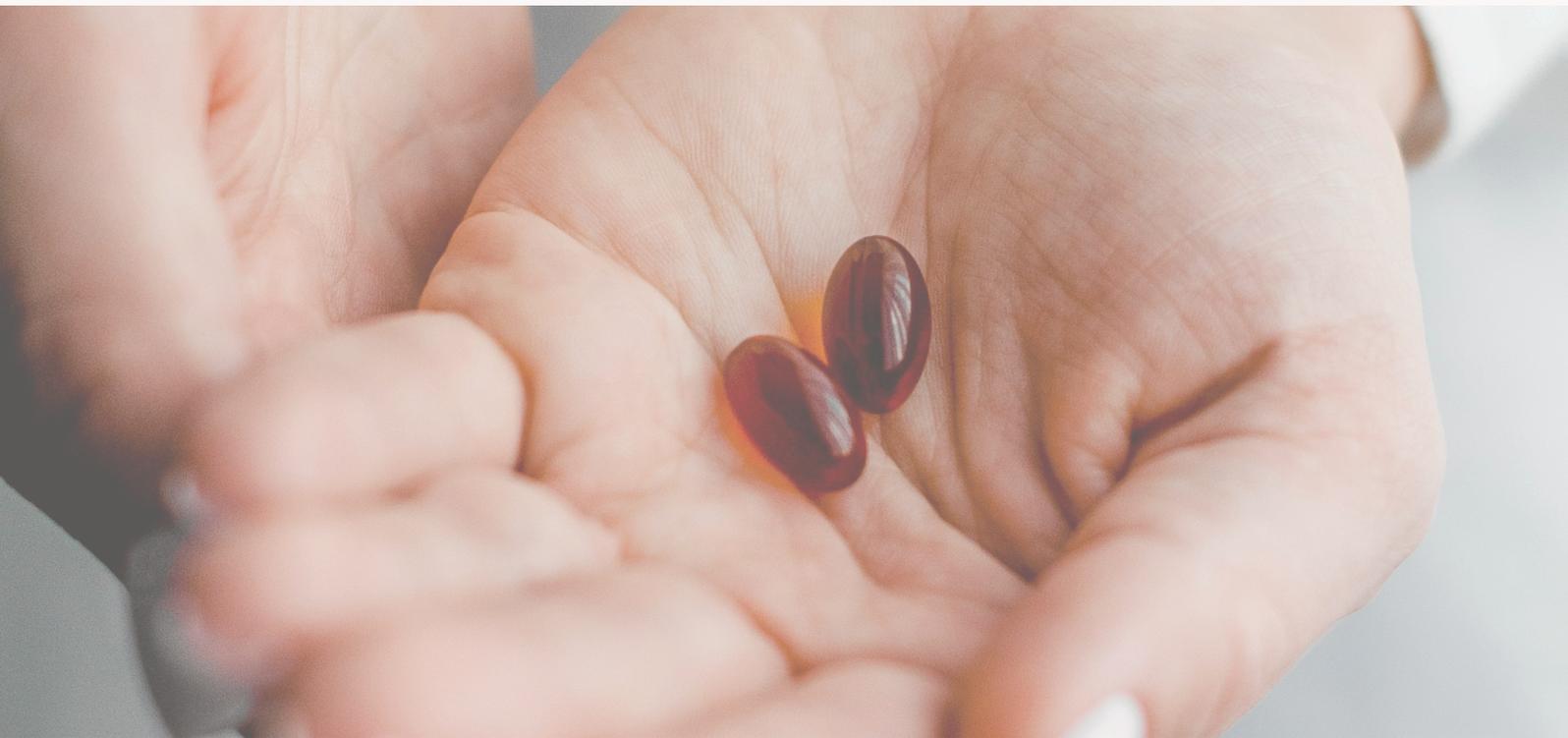
EBOOK - LES HUILES ESSENTIELLES POUR LES ANIMAUX

Si vous utilisez un diffuseur comme ceux proposés par dōTERRA, il n'y a pas de risque lorsque les pièces sont bien aérées et que l'animal peut aller et venir (laissez toujours une porte ouverte).

Regardez tout de même le comportement de votre animal. Si vous voyez qu'il est indisposé, cessez la diffusion.



*“Tous les animaux
connaissent ce qui leur est
nécessaire, excepté l'homme.”
Pline l'Ancien*



Le cas des conditions médicales

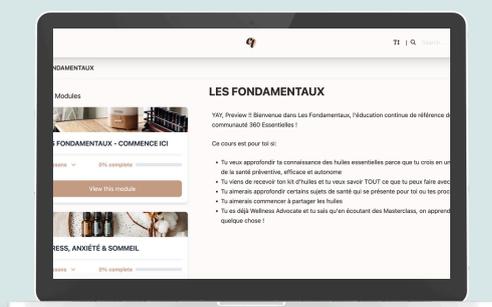
Attention aux interactions avec les traitements allopathiques. Les huiles essentielles peuvent interagir avec certains médicaments comme les anticoagulants, les beta bloquants, les immunosuppresseurs, les ISRS (liste non exhaustive)...

Toujours demander conseil à votre médecin en cas de traitement pour:

- Les troubles cardiaques
- L'épilepsie
- La schizophrénie
- Le VIH
- Les migraines
- La maladie de Parkinson
- La dépression, l'anxiété, la fatigue (en cas de prise d'antidépresseurs)
- Les problèmes de fertilité/maladies hormonales/FIV

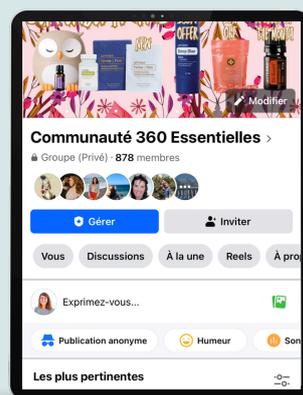
Ressources

La communauté 360 Essentielles regorge de ressources pour te permettre d'utiliser les huiles et produits dōTERRA en toute sécurité. N'hésite pas à faire appel à ta conseillère/ton conseiller pour des conseils plus personnalisés !



La formation LES FONDAMENTAUX te permet de plonger dans l'utilisation des huiles en fonction des thèmes de ton intérêt.

Pose tes questions dans le groupe Facebook Communauté 360 Essentielles !
Toute notre équipe est là pour te répondre.
Tu pourras aussi y lire des témoignages puissants d'utilisateurs/utilisatrices des produits dōTERRA.



MERCI POUR TA CONFIANCE !