

## Précautions d'emploi des huiles essentielles \*A lire avant toute utilisation\*

- **Employez les huiles essentielles avec modération et précaution.** Elles sont très puissantes et doivent être diluées sur un support type huile, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage par voie orale.
- Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent impérativement être diluées pour une application sur les muqueuses.
- Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.
- Certaines huiles\* de notre gamme peuvent être irritantes ou sensibilisantes. La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.
- Certaines huiles\* sont photosensibilisantes. Après application de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou UV pendant 6 heures.
- D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.
- Les injections d'huiles essentielles sont rigoureusement interdites.
- En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.
- N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux.
- Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale.
- En cas d'ingestion accidentelle, avalez plusieurs cuillérées d'huile végétale afin de diluer l'huile essentielle, contactez un centre anti-poison et consultez un médecin.
- En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

\* **Liste de nos huiles essentielles pouvant être irritantes ou avoir des effets indésirables :** Achillée Millefeuille, Acore calamus, Ail, Ajowan, Aneth, Anis, Bay st Thomas, Cannelle de Ceylan, Cannelle de Chine, Carvi, Cèdre Atlas, Cèdre de l'Himalaya, Cumin, Estragon, Eucalyptus à cryptone, Eucalyptus globulus, Eucalyptus mentholé, Fenouil, Girofle, Inule odorante, Khella, Lantana, Laurier, Lemongrass, Litsée citronnée, Manuka, Menthe des champs, Menthe poivrée, Menthe verte, Origan compact, Origan vulgaire, Persil, Romarin à camphre, Romarin à verbénone, Sarriette, huile aromatique à la Sauge officinale, Serpolet, Tagète, Térébenthine, Thym saturéoïdes, Thym vulgaire à thymol, Verveine.

\* **Liste de nos huiles essentielles pouvant être photosensibilisantes :** Angélique, Bergamote, Céleri, Citron, Citron vert, Khella, Livèche, Mandarine, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Verveine.

Les informations sur les huiles essentielles disponibles sur notre site internet, sur notre catalogue et sur nos plaquettes sont mises à votre disposition à titre informatif. Elles représentent la synthèse de nos lectures de différents ouvrages concernant l'aromathérapie. Elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni même engager notre responsabilité.

## Les bonnes pratiques de fabrication des cosmétiques maison \*A lire avant toute préparation\*

Avant de vous lancer dans la confection de vos produits cosmétiques, voici quelques avertissements :

- **Certains ingrédients peuvent être allergisants :** faites toujours un test préalable d'application de votre préparation dans le pli du coude sur environ 1 cm<sup>2</sup> pendant 48H minimum pour vérifier qu'aucune réaction (picotement, rougeur, gêne respiratoire,...) n'apparaît avant d'utiliser votre préparation.
- Tous les produits cosmétiques contenant une phase aqueuse (eau, hydrolat) sont **très sensibles aux pollutions microbiologiques**. Il est donc indispensable de respecter une hygiène parfaite dans la confection des crèmes "maison" :
  1. **Désinfectez** les ustensiles et contenants allant être utilisés : soit en les passant 10 minutes à l'eau bouillante puis en les séchant soigneusement avec un linge propre et sec, soit en les rinçant à l'alcool de pharmacie puis en les laissant sécher à l'air libre : téléchargez notre notice « Comment préparer son matériel et ses contenants vides »
  2. **Lavez-vous préalablement les mains** et portez des gants propres
  3. **Évitez les contacts** de vos mains avec la préparation et préférez des flacons pompes aux pots.
  4. **Conservez vos préparations sensibles au frais** et utilisez-les rapidement.
  5. **Utilisez des "conservateurs naturels"** éprouvés comme l'extrait de pépins de pamplemousse Aroma-Zone (respectez les dosages).
  6. **N'hésitez pas à jeter** votre préparation à la moindre formation de moisissure ou à la moindre apparition d'odeur désagréable, changement d'aspect...
- Des chauffeuses importantes de certaines matières premières sont parfois nécessaires. Les précautions d'usage doivent être respectées pour éviter brûlures et projections. Il est conseillé de porter des lunettes de protection.
- Vos préparations doivent être soigneusement étiquetées, datées et tenues hors de portée des enfants. **Suivez notre explicatif « Comment étiqueter son produit cosmétique « maison »**.
- **Respectez les dosages indiqués.** Lors de votre préparation, remplissez un cahier de traçabilité en notant la composition de votre produit et les lots des ingrédients utilisés, ainsi que la date de production.

Les recettes de cosmétique « maison » disponibles sur notre site et dans nos documentations sont des exemples d'illustration de l'utilisation de nos ingrédients ; ces exemples ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité. Ce sont des œuvres originales protégées par le droit d'auteur. Elles ne peuvent être utilisées à un but commercial, sauf accord particulier et restrictif.