

**Précautions d'emploi et bon usage des huiles essentielles \*A lire avant toute utilisation\***

- **Employez les huiles essentielles avec modération et précaution.** Les huiles essentielles sont très puissantes.
  - 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 neutre, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent être impérativement 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 peuvent être irritantes ou particulièrement 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 diluée sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.
  - Les huiles essentielles d'Angélique, Bergamote, Céleri, Citron, Citron vert, Khella, Livèche, Mandarine, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Tagète, Verveine odorante et le macérât huileux de Millepertuis peuvent être photosensibilisants. Après utilisation de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou aux UV pendant 8 à 10 heures.
  - Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes, particulièrement sensibilisantes ou peuvent présenter une certaine toxicité à forte dose ou à long terme : Achillée Millefeuille, Ail, Ajowan, Amande amère, Aneth, Anis vert, Basilic sacré, Basilic tropical, Baume de Copahu, Bay St Thomas, Bouleau jaune, Cannelle de Ceylan (écorce et feuille), Cannelle de Chine, Carvi, Cèdre Atlas, Cèdre de l'Himalaya, Cumin, Curcuma, Cyprès de Provence / toujours vert, Estragon, Eucalyptus à cryptone, Eucalyptus globulus, Eucalyptus mentholé, Fenouil doux, Gaulthérie couchée, Gaulthérie odorante, Girofle (clou et feuille), Hélichryse italienne, Inule odorante, Khella, Lantana, Laurier, Lemongrass, Lentisque pistachier, Litsée citronnée, Livèche, Magnolia, Mélisse, Menthe des champs, Menthe poivrée, Menthe verte, Millepertuis, Noix de muscade, Origan compact, Origan kaïléri, Origan vert, Origan vulgaire, Persil, Pin Patagonie, Pin sylvestre, Romarin à camphre, Romarin à verbénone, Rose de Damas, Sapin de baumier, Sapin pectiné, Sarriette des montagnes, Serpolet, Tagète, Tanaisie annuelle, Térébenthine, Thym saturéolides, Thym à thymol, Verveine odorante, Ylang-Ylang.
- Pour plus d'information sur les précautions spécifiques à chaque huile essentielle, consultez les fiches respectives disponibles sur notre site internet [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com).
- D'une manière générale, nous **déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles 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 sans avis médical.
  - Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale. Les huiles essentielles doivent être diluées sur un support type huile alimentaire, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage par voie orale.
  - En cas d'ingestion accidentelle, rincez la bouche avec une huile végétale alimentaire. Contactez immédiatement un centre anti-poison et consultez un médecin. Ne pas faire vomir. Si possible, il est conseillé d'avalier 1 ou 2 cuillerées d'huile végétale alimentaire afin de diluer l'huile essentielle.
  - En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.
- 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.

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

**1 - Avant la réalisation de votre cosmétique :**

*Assurez-vous du bon respect des règles d'hygiène :*

- Adoptez une tenue propre et couvrante (privilégier le port de charlottes et blouses jetables).
- Lavez et séchez-vous soigneusement les mains ou portez des gants propres.
- Désinfectez les ustensiles et contenants que vous allez utiliser : soit en les passant 10 minutes à l'eau bouillante (à l'exclusion des contenants plastiques et pompes) puis en les séchant soigneusement avec un linge propre et sec, soit en les rinçant à l'alcool 60-70° (à l'exclusion des contenants gloss, petit pot bulle, mini-poudrier, boîtiers plats et les poudriers non résistants à l'alcool : nettoyage à l'eau chaude n'excédant pas les 75°C) puis en les laissant sécher à l'air libre.

*Préparez votre plan de travail :*

- Votre plan de travail doit être propre et non encombré, éloignez la nourriture et les boissons.
- Assurez-vous que vous disposez bien des ingrédients nécessaires et que leur date limite d'utilisation n'est pas dépassée.

*Préparez les documents nécessaires à la réalisation de votre produit :*

- Recette cosmétique, formulaire de traçabilité permettant de noter les ingrédients, les lots utilisés, les pesées réalisées ainsi que la date de fabrication.

**2 - Pendant la fabrication :**

- Suivez bien la recette en respectant les dosages indiqués, complétez bien votre formulaire de traçabilité.
- Utilisez des conservateurs éprouvés comme le Cosgard Aroma-Zone (respectez les dosages).
- Éviter les contacts de vos mains avec la préparation et les ingrédients.
- Des chauffes importantes de certains ingrédients sont parfois nécessaires. Les précautions d'usage doivent être respectées pour éviter brûlures et projections. Il est conseillé de porter des lunettes de protection.
- Dans le cas de préparations contenant de l'alcool : manipulez l'alcool, inflammable, loin de toute flamme et de toute source incandescente. Manipulez l'alcool dans un local aéré.

**3 - Après la fabrication :**

- Vérifiez la bonne dispersion des ingrédients, l'aspect homogène et sans agglomérat ni déphasage.
- N'hésitez pas à jeter votre préparation à la moindre formation de moisissure ou à la moindre apparition d'odeur désagréable, changement d'aspect,...
- Étiquetez soigneusement votre produit avec le nom de la préparation, date de réalisation, composition et date d'utilisation optimale.
- Stockez votre produit dans des conditions adaptées hors de portée des enfants.

**4 - Avant d'utiliser votre produit :**

- 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 pour vérifier qu'aucune réaction (picotement, rougeur, gêne respiratoire,...) n'apparaît avant d'utiliser votre préparation.

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 dans un but commercial.

**Precautions and proper use of essential oils *\*Read before use\****

- **Take care when using essential oils and use them in moderation.** Essential oils are very strong.
- Essential oils should not be applied to the eyes, the eye contour area, neither into the ears. In case of contact, apply a plenty of neutral vegetable oil and then rinse with water. Take promptly medical advice. Essential oils must be diluted before being applied to mucous membranes.
- Always keep essential oils out of children's view and reach. For their safety, never remove the dropper capsule from the essential oil bottle.
- Some oils can be irritating or sensitizing. **Most essential oils are diluted in a vegetable oil when applied to the skin.** We advise to always carry out a skin tolerance test in the crook of your elbow at least 48 hours before using the diluted oil on the skin. If you notice a reaction (redness, itching, stinging, etc.), do not use the mixture.
- **Below oils are photosensitizing :** Angelica, Bergamot, Celery, Lemon, Lime, Khella, Lovage, Mandarin, Orange, Blood Orange, Grapefruit, Tagetes, Lemon Verbena and St. John's wort infused oil. **After applying these oils, avoid to be exposed to the sun or to the UV for 8 to 10 hours.**
- **Some essential oils can be irritant, especially sensitising or can present a toxicity for a significant dose or for a long time :** Yarrow, Garlic, Ajowan, Bitter Almond, Dill, Anise, Holy Basil, Exotic Basil, Copaiba balsam, West Indian Bay, Yellow Birch, Cinnamon (bark and leaf), Cassia, Caraway, Atlas Cedarwood, Himalayan Cedarwood, Cumin, Turmeric, Cypress, Tarragon, Eucalyptus cryptone, Eucalyptus globulus, Peppermint Eucalyptus, Sweet Fennel, Wintergreen, Clove (bud and leaf), Everlasting, Inula, Khella, Lantana, Bay Laurel, Lemongrass, Mastic, May chang, Lovage, Magnolia, Melissa, Commint, Peppermint, Spearmint, St. John's wort, Nutmeg, Compact Oregano, Green Oregano, Kaliteri Oregano, Common Oregano, Parsley, Scotch Pine, Patagonian Pine, Rosemary camphor, Rosemary verbenon, Damask Rose, Balsam Fir, Silver Fir, Winter Savory, Wild Thyme, Tagetes, Blue Tansy, Turpentine, Thymus borneol, Thyme thymol, Lemon Verbena and St. John's wort infused oil. For further informations or specific precautions for each essential oil, check online each product sheet on [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com).
- **As a rule, we prevent from using essential oils by pregnant or breastfeeding women, persons suffering from epilepsy or from hormone sensitive cancers, hypersensitive persons, and in general persons suffering from health problems. Unless medically prescribed, do not use essential oils for babies and children under three years old. For children over 3 years old, use essential oils only under medical supervision.**
- Never inject essential oils.
- If you suffer from respiratory allergies or asthma, avoid inhaling the diffusion of essential oils.
- Do not combine essential oils and medicinal treatments without medical supervision.
- Consult a doctor regarding any therapeutic indication or before taking any essential oil orally. Essential oils should be diluted in good grade oil, honey, sugar or on a neutral pill when taken orally.
- In case of accidental ingestion, rinse the mouth out with food grade vegetable oil. Immediately call a poison center and take promptly medical advice. Do not induce vomiting. If possible, this is advised to swallow 1 to 2 spoonfuls of food grade vegetable oil in order to dilute essential oil.
- If you have any doubts or enquiries, do not hesitate to ask your doctor for advice.

The information regarding essential oils that you can find on our website, in our catalogue and in our brochures is for reference only. It is a summary of our interpretations of the various works on aromatherapy we have studied.

It should not under any circumstances be considered as a medical piece of advice and we deny any liability in relation to this information.

**Best practice for making home-made cosmetics *\*Read before making any preparations\****

Before you start making your own cosmetics, please, read these warnings :

- **Some ingredients may be allergenic :** always perform a preliminary test applying your preparation over about 1 cm<sup>2</sup> in the crook of your elbow at least 48 hours before using your preparation in order to ensure that no reaction occurs (stinging, redness, difficulty breathing etc.).
  - All cosmetics containing an aqueous phase (water, hydrolate) are **very liable to microbiological contamination**. So, it is essential to manufacture your home-made creams in very hygienic conditions.
1. **Sanitize** the utensils and containers before use : either by immersing them in boiling water for 10 minutes (excluding plastic containers and pumps) and drying them thoroughly with a clean and dry cloth, or by rinsing them with pharmacy alcohol (excluding gloss containers, little bubble jars, mini powder compacts, flat cases and 40 and 80 ml powder compacts that are not alcohol resistant : sterilize with boiling water) and air-drying them.
  2. **Wash your hands before** getting started and wear clean gloves.
  3. **Avoid touching** the preparation and ingredients with your hands.
  4. **Store the temperature-sensitive preparations in cool conditions** and use them quickly.
  5. **Use tested «natural preservatives»** such as Aroma-Zone's Cosgard (respect the dosage).
  6. **Immediately throw away** any preparation when you notice the slightest amount of mould, an objectionable odor or changes in its appearance etc.
- It is sometimes necessary to heat certain raw materials up to a high temperature. The precautions for use must be respected to avoid burns and spitting. It is advisable to wear eye protection.
  - Always carefully label and date your preparations and keep them out children's of reach.
  - **Respect the indicated doses. When making your product, fill in a traceability book, note the composition of your product and the batches of ingredients used, as well as the manufacturing date.**

The home-made cosmetic recipes available on our website and in our documents are examples of how to use our ingredients ; we deny any liability in relation to these examples. They are original works protected by copyright. They may not be used for commercial purposes without a previous agreement that imposes limitations.