

EFFICACITÉ ET SÉCURITÉ

Une huile essentielle est un CONCENTRÉ liquide, elle est donc puissante. Pour qu'elle soit efficace et sécuritaire, certaines dispositions doivent être prises avant son utilisation.

1. Le choix de l'huile essentielle

- Il est important de connaître ce que l'on désire équilibrer ou harmoniser avant de prendre une huile essentielle.
- Pour des effets thérapeutiques, seule une huile essentielle authentique sera utilisée*.

2. La voie d'administration efficace et sécuritaire

- Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes pour la peau (*dermocaustiques*) et d'autres pour les peaux sensibles. Ces huiles essentielles s'emploient soit diluées dans une huile végétale (olive, tournesol, ...) ou en petite quantité et sur une zone localisée. Nous vous recommandons d'effectuer un test de tolérance cutané en mettant une goutte pure sur le poignet pendant au moins 24 heures avant toute utilisation pour une application sur la peau. Si vous observez une réaction : rougeur, irritation, picotement, cessez l'utilisation du mélange d'huile et consultez votre conseillère en aromathérapie.
- En cas d'allergies respiratoires, éviter d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles sans consultation.
- Certaines huiles sont *photosensibilisantes* (de la famille des citrus). Après l'application de ces huiles, ne pas s'exposer au soleil pendant 8 heures.

3. Le dosage

Pour être efficace et sécuritaire, lorsque les huiles essentielles sont utilisées pour retrouver l'équilibre, en prévention, de façon curative ou de bien-être, il est nécessaire d'en utiliser en quantité suffisante selon le cas.

4. La fréquence et durée d'utilisation

Pour un résultat maximal, l'huile devra être utilisée selon le cas dans une séquence répondant au besoin. Respecter une durée selon le cas et l'origine du déséquilibre.

5. Les contre indications

- Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée des enfants.
- Une huile essentielle peut irriter les muqueuses.
- Ne jamais mettre de l'huile essentielle dans ou autour des yeux.

En cas de contact avec les yeux , appliquez abondamment une huile végétale (olive, tournesol, ...)

Veillez connaître les contre-indications en s'informant auprès de spécialiste.

- pour les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants en bas âge , moins de 3 ans, s'informer auprès de spécialiste de l'aromathérapie.
- Les injections d'huiles essentielles sont rigoureusement interdites. N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux sans consultation.

*** Dans tous les cas d'utilisation thérapeutique n'hésitez pas à consulter votre conseillère en aromathérapie.**