

LIMITATIONS D'EMPLOI ET CONTRE-INDICATIONS

Sécurité, toxicité et contre-indications

Les huiles essentielles sont, pour la vaste majorité d'entre elles, incroyablement simples d'emploi.

Certaines, toutefois, demandent que l'on prête un peu attention à la façon de les utiliser mais ne posent aucun problème quand on les utilise avec quelques précautions.

D'autres (rares) demandent à être utilisées et maniées par des professionnels uniquement.

Toutes sans exception peuvent toutefois être utilisées olfactivement et énergétiquement par diffusion, par spray ou à porter dans sa poche.

Ceci nous met toutes les plantes et toutes leurs huiles essentielles à disposition pour le bonheur d'emplois faciles.

Tout dans la nature est toxique, tout dans la nature est salubre : c'est la dose qui compte.

Une dose trop élevée et une répétition de n'importe quoi, même de l'eau, du sel ou des carottes, peut mener à de graves problèmes, voire au décès.

Une dose suffisamment basse de n'importe quoi, même de plantes toxiques, peut être tout à fait anodine. Il suffit de connaître ces dosages et de les employer.

Pour les huiles essentielles les plus simples, la toxicité se situe en dessous de la toxicité du sel de cuisine !

Ce qui veut dire que la dose que l'on peut en prendre avant d'avoir créé une toxicité problématique à nos fonctions corporelles est plus grande que la dose de sel que l'on peut ingérer par jour avant de souffrir de problèmes tout aussi problématiques.

Les quelques gouttes utilisées dans des prescriptions standards et dans des soins standards pour des affections bénignes sont, avec des huiles essentielles réputées sans contre-indications à dosage physiologique, tout à fait dénuées de toxicité.

On appelle « **dosages physiologiques** » les doses usuellement prescrites par des professionnels.

Elles se situent en général dans les 1 à 10 gouttes par jour pour des huiles essentielles classiques (non particulièrement toxiques) selon l'huile essentielle.

Répétons : selon l'huile essentielle bien sûr.

Et selon la façon de la prendre (par oral, sur la peau), selon le patient, selon la pathologie etc.

Il va de soi qu'en prescription, il s'agit en général d'huiles essentielles diluées dans une préparation.

Quelques huiles essentielles peuvent être prises pures, directement léchées sur le dos de la main par exemple. Cela se fait en connaissance de son patient.

Chez la plupart des gens, c'est alors un vrai bonheur mais chez des gens particulièrement sensibles, la puissance des huiles essentielles peut donner lieu à un inconfort avec ce type de prise « musclée ».

Règles de base

Yeux

Ne **JAMAIS** verser d'huile essentielle dans les yeux.

Si tel est le cas, rincer **tout de suite abondamment avec de l'huile végétale** (toute huile végétale de la cuisine fait parfaitement bien l'affaire) **et appeler son médecin ou pharmacien.**

Muqueuses génitales

Ne **jamais employer d'huile essentielle sur les muqueuses génitales.**

Si tel est le cas, **rincer tout de suite abondamment avec de l'huile végétale** (toute huile végétale de la cuisine fait parfaitement bien l'affaire).

Oreilles

Ne **jamais employer d'huile essentielle dans les oreilles.**

Si tel est le cas, **rincer tout de suite abondamment avec de l'huile végétale** (toute huile végétale de la cuisine fait parfaitement bien l'affaire).

Ingestion accidentelle

En cas d'**ingestion accidentelle d'une huile essentielle** contre-indiquée, **ne pas faire vomir** mais faire **boire une grande quantité d'huile végétale** (ou, à défaut, d'un excipient, de lait ou de lait végétal).

Il est possible que la personne vomisse suite à cela et tant mieux : l'huile essentielle sera sortie et ne sera pas caustique à sa remontée dans l'œsophage, étant cette fois diluée.

La menace toxicologique due à la continuation de son absorption est écartée.

Appeler ensuite son médecin ou pharmacien ou la centrale spécialisée nationale (numéro en bas de page).

Contre-indications

Femmes enceintes

Toutes les huiles essentielles réputées un tant soit peu toxiques sont contre-indiquées chez les femmes enceintes.

Même s'il n'a jamais été noté un quelconque problème à dosage physiologique, **il est préférable de se tenir du côté le plus sûr de la barrière.**

Même si la barrière est parfois à une bonne vingtaine de mètres du précipice ou de la pente légère : la zone de « confort thérapeutique » est souvent très très large avec les huiles essentielles.

L'emploi d'huiles essentielles chez une femme enceinte est du ressort du professionnel formé.

Femmes allaitantes

Très peu d'huiles essentielles contiennent des molécules toxiques et susceptibles de passer dans le lait maternel.

Pour les huiles essentielles concernées, cela est noté dans la description.

Confiance totale pour le reste donc.

L'emploi d'huiles essentielles chez une femme allaitante est du ressort du professionnel formé.

Enfants

La première chose à dire est qu'**il convient de modérer le dosage en fonction du poids de l'enfant et** également (comme chez tout le monde) **de sa sensibilité propre.**

Les enfants ont un métabolisme encore légèrement différencié de celui des adultes selon l'âge.

Par surcroît de sécurité, n'employons tout simplement aucune huile essentielle toxique chez des enfants.

L'emploi d'huiles essentielles chez un enfant en bas âge est du ressort du professionnel formé.

Le bouchon-doseur (ou "compte-gouttes") est la meilleure sécurité qui soit pour les enfants : ne jamais l'enlever. S'ils prennent par mégarde une huile essentielle, ils s'arrêteront après une ou deux gouttes, rien que grâce à leur goût... franchement prononcé et éviteront tout accident entraînant un danger pour leur intégrité physique.

Sujets épileptiques

Certaines huiles **contiennent des molécules épiléptogènes** à haute dose (certaines cétones monoterpéniques).

Il convient de ne **jamais en donner à un sujet épileptique**, une prise à haute dose pouvant être un facteur d'induction d'une crise épileptique.

L'emploi d'huiles essentielles chez un sujet épileptique est du ressort du professionnel formé.

Plaies

Les plaies ne sont pas du tout une contre-indication aux huiles essentielles.

Au contraire : les huiles essentielles **anti-infectieuses** (p ex Palmarosa), **cicatrisantes** (p ex Encens) et **stimulant la régénération cellulaire**, s'emploient pures avec bonheur et avec des résultats magnifiques.

On **évitera** l'emploi d'**huiles essentielles dermocaustiques sur les plaies**.

On **évitera de diluer les huiles essentielles** sur des plaies avec des huiles grasses, crèmes etc ayant tendance à entraver même mécaniquement la cicatrisation.

Rubriques de toxicité

Ici sont décrits les mots que vous trouverez dans le site internet et dans des livres (il tient alors de respecter la définition du livre en question).

Photosensibilisant

Ce grand mot signifie :

« **qui sensibilise à la lumière** ».

En effet certaines huiles essentielles contiennent des furanocoumarines photosensibilisantes.

Ces molécules agissent comme des caisses de résonance aux longueurs d'onde ultra-violettes.

Elles peuvent donc entraîner un coup de soleil rapidement ou rendre un coup de soleil beaucoup plus important. Elles peuvent aussi, suite à cela, entraîner une tache pouvant demeurer longtemps.

Ceci se passe lors d'emploi cutané de la région de peau qui sera exposée.

La photosensibilisation dure 12 heures.

Donc pas d'exposition au soleil ou aux UV pendant une journée entière après application d'une huile essentielle dite photosensibilisante, même après lavage.

Elle n'entraîne cependant aucune toxicité.

Voici **quelques règles fondamentales**:

- La photosensibilisation dure environ 12 heures.
- Elle est à son apogée une heure après application.
- La dilution dans une crème ou une huile grasse prolonge nettement la durée de la photosensibilisation. (p ex avec une crème de nuit, on peut considérer la douche du matin comme le début du décompte des 12 heures de photosensibilisation)
- Le lavage, même au savon, n'y change rien.
- Seule la région de peau où l'huile essentielle a été appliquée est concernée.
- Si l'application a été faite soi-même et que la main ayant appliqué l'huile essentielle est passée sur le visage juste après, le visage (ou autre) est aussi à considérer comme ayant reçu une application d'huile essentielle photosensibilisante.
- La photosensibilisation a théoriquement lieu aussi après ingestion orale. Il n'en est pratiquement rien de significatif. Il n'y aura pas de photosensibilisation à dosage physiologique entraînant un risque véritablement accru de coup de soleil sur une exposition modérée et une exposition prolongée ou à un soleil très fort implique de toute manière une protection du soleil.
- La seule protection vraiment efficace après application d'une huile essentielle photosensibilisante est le port de vêtements (pas avec un textile UV-perméable bien entendu).

Donc **en résumé**:

- Choisir une autre huile essentielle à mettre sur la peau si l'on va au soleil.
- Choisir un autre moyen de l'appliquer si l'on a opté pour une huile essentielle photosensibilisante pour une raison donnée et que l'on va au soleil.
- Attendre ou mettre un t-shirt si l'on a choisi une huile essentielle photosensibilisante et que l'on va au soleil.

Abortif

De nombreuses plantes sont abortives.

En revanche aucune abortion n'a été enregistrée avec l'emploi d'une huile essentielle.

Le Sabine (Juniperus sabina), ayant de véritables dangers abortifs n'est plus fabriqué.

La Rue fétide (Ruta graveolens) est une plante très abortive et il serait bon qu'une femme enceinte évite tout à fait son huile essentielle (de par sa toxicité de toute façon).

Les dosages auxquels les huiles essentielles pourraient avoir un danger abortif sont bien au-delà des sécurités de toxicité de ces mêmes huiles essentielles.

Il y a donc bien plus de chances encore de faire du mal à la future maman que d'en chasser le futur bébé.

Mais l'emploi d'une huile essentielle dite abortive n'est JAMAIS nécessaire chez une femme enceinte et il n'y a jamais lieu d'en prescrire ou d'en prendre.

L'emploi d'huiles essentielles chez une femme enceinte est du ressort du professionnel formé.

Utérotonique

« Qui tonifie l'utérus ».

Une huile essentielle utérotonique peut renforcer les contractions utérines.

Si elle est une bénédiction en tant qu'aide à l'accouchement, **on évitera par précaution son emploi durant la grossesse.**

Neurotoxique

Certaines huiles essentielles sont effectivement neurotoxiques.

Cela signifie qu'elles sont **toxiques pour les nerfs.**

C'est le cas avec quelques cétones monoterpéniques.

La neurotoxicité de ces molécules se fait par lyse de la gaine de myéline des axones et dendrites.

En outre leur liposolubilité leur donne une grande affinité pour le système nerveux central dans les graisses duquel elles aiment à se stocker.

Donc pas chez les sujets épileptiques, les femmes enceintes, les enfants en bas âge et jamais sur un usage continu de plus de trois semaines.

Hépatotoxique

Le thymol et surtout le carvacrol contenu dans certaines huiles essentielles (ainsi que ponctuellement d'autres molécules) sont **hépatotoxiques.**

On les **évitera chez les femmes enceintes, les enfants et les gens avec un foie en mauvais état** (hépatite, cirrhose, déplétion de glutathione etc).

Le comportement à adopter est noté pour chaque huile contenant ces molécules.

Tout autre comportement à adopter en cas de toxicité potentielle connue d'une huile essentielle est noté dans les descriptions.

Les huiles dites sans contre-indication connue à dosage physiologique sont d'un emploi on ne peut plus facile pour une efficacité parfois époustouflante.

Si on pense avoir besoin d'une huile dite toxique, il convient de consulter un professionnel et d'écouter puis suivre son avis de professionnel.

L'emploi pour des gens à but thérapeutique est l'affaire de connaître l'aromathérapie en professionnel.

Il y a des cours et des livres pour cela.

Un dosage s'adapte par un professionnel du soin et du corps humain en connaissance de son patient, en connaissance de la totalité de son traitement et en connaissance des huiles essentielles prescrites.

Numéro de téléphone du centre d'appel toxicologique suisse (à Zürich) : 044 251 51 51

