

Définition d'une huile essentielle :

Les huiles essentielles sont considérées comme des "préparations" à base de plantes. (*Article R5121 du CSP*)
Ce sont des "produits odorants, généralement de composition complexe, obtenus à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement par la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, ou par un procédé mécanique approprié sans chauffage"
(Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé)

Comment choisir une huile essentielle

Chaque plante a des actions bien spécifiques en fonction de sa composition biochimique : c'est le chémotype. Il est identifié par le nom botanique complet (genre, espèce, variété), parfois suivi du nom de la molécule principale. Cette carte d'identité à la fois botanique, chimique et biologique varie selon l'espèce de la plante, le lieu où elle a poussé, les conditions de récolte

Comment conserver une huile essentielle

Les huiles essentielles sont des produits durables qui ne se périssent qu'après plusieurs années d'utilisation. Cependant, il est indispensable d'adopter un bon système de conservation pour en maintenir la qualité et en préserver les bienfaits. Il est donc indispensable de les mettre dans un flacon de verre de couleur sombre. Rangez-les dans un endroit sombre et frais.

Si vous avez des huiles essentielles de citron, de mandarine, d'orange, de pamplemousse, ou de clémentine, vous pouvez les conserver pendant 24 mois. Pour ce qui est des autres huiles essentielles, vous pouvez aller jusqu'à cinq ou six ans, si vous respectez bien les conditions de conservations nécessaires.

Modes d'utilisation des huiles essentielles

- Voie orale

A condition de suivre scrupuleusement les indications données, vous pouvez bénéficier des huiles essentielles en usage interne. Limitez vos prises à des doses de 1 à 2 gouttes que vous prendrez soit sur un sucre que vous suerez lentement ou dans une cuillère à café de miel que vous diluerez dans un demi-verre d'eau tiède. La dose de 1 à 2 gouttes se révèle généralement suffisante dans la plupart des cas, à prendre 1 à 3 fois par jour. En automédication, tenez-vous en au dosage indiqué.

- Voie cutanée

La plupart des huiles essentielles utilisées pures sont irritantes pour la peau et les muqueuses. Elles sont mélangées à des huiles végétales (olive, noisette, amande douce, macadamia, ...). Le pourcentage d'huile essentielle sera plus ou moins important selon l'effet recherché. Une lotion ou huile de massage peut ainsi être réalisée en incorporant une ou plusieurs huiles essentielles associées.

- Diffusion atmosphérique

C'est sans doute l'usage le plus courant. Répandues dans l'atmosphère grâce à un diffuseur, les molécules aromatiques parfument, et désinfectent la chambre ou le lieu de travail. Pour éviter la saturation en principes aromatiques irritants, il est préférable d'utiliser votre diffuseur de manière intermittente, par exemple par période de 15 minutes toutes les heures.

- Inhalations

Très efficace en cas de rhume, sinusite ou bronchite, les huiles essentielles libèrent les voies respiratoires et ont des propriétés anti-infectieuses. Il suffit d'ajouter quelques gouttes dans un bol d'eau très chaude et de respirer les vapeurs qui s'en dégagent pendant quelques minutes.

- Soins de beauté

Les huiles essentielles sont largement utilisées en cosmétique et vous pouvez préparer vous-même certains produits de beauté par exemple en ajoutant quelques gouttes d'huiles essentielles de géranium odorant, de romarin, d'arbre à thé de lavande ou d'agrumes à de l'huile de noyau d'abricot. Là encore, suivez bien les recettes que vous trouverez en fonction de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Précautions d'emploi

- L'utilisation des huiles essentielles chez **la femme enceinte** et chez **l'enfant** nécessite un avis médical préalable particulièrement lorsqu'elles sont utilisées par voie orale.
 - Les huiles essentielles présentent un **risque accru de toxicité en cas de mauvais usage** : respectez les consignes d'utilisation.
 - les huiles essentielles **ne doivent pas être utilisées de façon prolongée** (au-delà de quelques jours) sans avis médical.
- Si aucune amélioration n'est observée après quelques jours d'utilisation, il convient de consulter un médecin.