

Aromathérapie : Les règles d'or pour une pratique sans risque

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

- L'aromathérapie est l'utilisation thérapeutique des extraits aromatiques de plantes, appelés huiles essentielles, pour favoriser le bien-être physique et émotionnel.

Précautions cutanées et tests

- Ne jamais appliquer d'huiles essentielles pures sur la peau : diluez-les toujours au maximum à 10% dans une huile végétale support.
- Réalisez systématiquement un test cutané : appliquez une goutte du mélange au creux du coude et attendez 24 heures pour vérifier l'absence de rougeur ou de démangeaison.
- Attention aux huiles photosensibilisantes (agrumes comme bergamote, citron, orange) : évitez toute exposition au soleil pendant 6 à 12 heures après application.

Diffusion atmosphérique

- Limitez la diffusion à 15-20 minutes par heure maximum pour éviter la saturation de l'air et l'irritation des voies respiratoires.

Contre-indications et populations à risque

- Usage strictement interdit chez les enfants de moins de 3 ans ; vigilance extrême requise jusqu'à 6 ans.
- Les huiles riches en cétones (ex: cèdre, menthe poivrée, sauge officinale) sont neurotoxiques et abortives : contre-indiquées pour les femmes enceintes, allaitantes et les personnes épileptiques.
- L'ingestion d'huiles essentielles est déconseillée sans avis médical préalable en raison des risques de toxicité hépatique ou neurologique.

Conservation et gestes d'urgence

- Conservez vos flacons à l'abri de la lumière et de la chaleur pour éviter l'oxydation, qui augmente le risque de sensibilisation cutanée.
- Vérifiez toujours la date de péremption avant utilisation.
- Ne jamais injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire.
- En cas de contact accidentel avec l'œil : rincez immédiatement et abondamment avec une huile végétale (n'utilisez jamais d'eau) et consultez un médecin.