

Les champs d'action

Les principaux usages des huiles essentielles

Les différents champs d'action principaux sont :

- Anti infectieuse : bactéries, virus, champignons, parasites. Les HE anti infectieuses ne détruisent pas la flore.
- Anti inflammatoire : tendinites...
- Anti catarrhale : affections ORL.
- Action sur le SN : insomnies, stress, angoisses...
- Action sur la circulation sanguine : jambes lourdes...
- Action hormonale : très spécifique...

Les HE ne peuvent pas remplacer l'allopathie dans les cas où l'organe a été retiré (exemple : dysfonctionnement thyroïdien).

Si l'organe est défectueux, on peut le booster. Attention : en fonction de l'énergie vitale de la personne.

Généralités sur les précautions d'emploi

Pour une aromathérapie efficace et sans risque majeur, il convient de respecter les règles qui suivent :

- Interdiction d'injecter des huiles essentielles par voie intramusculaire et intraveineuse.
- Interdiction d'employer des huiles essentielles pures dans le nez, dans l'oreille et sur les zones ana-génitales. Sur ces parties corporelles sensibles, il faut absolument diluer les huiles essentielles à une concentration maximale de 10%.
- Interdiction de placer des huiles essentielles pures et même diluées dans les yeux. L'action irritante ressentie instantanément nécessite le rinçage sous l'eau courante pendant 5 minutes puis l'adoucissement par l'application d'huile végétale (quelle qu'elle soit) à l'aide d'un coton imprégné.
- Interdiction de prescrire pour la femme enceinte ou allaitante des huiles essentielles riches en cétones par voie orale. L'application cutanée de ces mêmes H.E. pour ces patientes sera limitée au traitement local et momentané en évitant cependant la ceinture abdominale.
- Interdiction d'employer pour la femme enceinte ou allaitante et le bébé de moins de 30 mois l'huile essentielle de *Mentha x piperita* à cause de la présence de menthone et du risque de spasme pharyngé qu'elle peut provoquer chez le nourrisson.
- Interdiction de faire des aérosols d'huiles essentielles chez les patients allergiques et asthmatiques.
- Interdiction d'administrer des huiles essentielles par voie orale chez les enfants de moins de 3 ans.
- Interdiction de placer des huiles essentielles et des essences photo sensibilisantes sur la peau avant exposition au soleil. Si tel est le cas, attendre 6 heures avant de s'exposer.
- Attention aux huiles essentielles riches en phénols car, à l'état pur sur la peau, elles sont dermocaustiques. Il conviendra donc de les diluer à une concentration maximale de 20% pour une application locale limitée. Ces mêmes huiles essentielles peuvent être administrées par voie orale à faibles doses et sur des durées prolongées (12 mois) ou à fortes doses et sur des durées courtes (15 jours). A doses élevées (1 gr par jour) et durée prolongée (plus de 3 semaines) ces H.E. présentent une hépatotoxicité sur les patients hépatosensibles.
- Attention aux huiles essentielles riches en aldéhydes aromatiques (cinnamaldéhyde) et en aldéhydes terpéniques. Celles-ci sont dermocaustiques ou irritantes. Leur emploi cutané à l'état pur est déconseillé. Il est vivement recommandé de diluer ces H.E. à maximum 10% dans une huile végétale.
- Précautions élémentaires chez tout patient au terrain allergique : appliquer, à l'état pur, quelques gouttes de l'H.E. prescrite dans le pli du coude et attendre 10 à 15 minutes pour constater une éventuelle réaction d'irritation cutanée qui interdira ou non l'emploi.

- Ne pas laisser les flacons à portée de mains des enfants. Les H.E. seront conservées dans l'armoire à pharmacie.
- Bien fermer les flacons car les H.E. sont volatiles. Il faut les conserver dans un flacon en aluminium (estragon) ou en verre coloré (brun, bleu ou vert) et à une température se situant entre 5°C et 40°C.
- Enfin, sélectionner des H.E. chémotypées de qualité irréprochable qui garantiront efficacité et tolérance : 100% pures, naturelles et intégrales voire biologiques.

Commentaires :