

dōTERRA®

SÉCURITÉ ESSENTIELLE

Emilie EUILLET

Accompagnement en
santé naturelle
& optimale

06.66.50.27.28
hello@emilieeuliet.fr



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les huiles essentielles sont puissantes et concentrées.
Voici les règles de base pour les utiliser en toute sécurité au quotidien.

Huiles dermocaustiques

Ne jamais appliquer pures sur la peau.
À utiliser uniquement diluées dans une huile végétale.

Ajowan, Cannelle, Cassia, Citronnelle, Clou de girofle, Cumin, Origan, Sarriette, Thym.

Huiles à ne jamais prendre en voie interne

Bouleau, Camphrier (Camphor), Cyprès, Douglas Fir, Eucalyptus, Gaulthérie (Wintergreen), Thuya, Vétiver.

Huiles photosensibilisantes

Angélique, Bergamote, Citron, Combava, Kumquat, Lime, Mandarine, Orange, Pamplemousse.

En cas d'exposition au soleil dans les 24 à 48h, applique ces huiles sous les pieds ou sous un vêtement.





PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Utilisation chez les enfants - 12 ans

Jamais d'ingestion

Toujours diluer largement (1 goutte d'huile essentielle pour 5 à 10 gouttes d'huile végétale)

Préférer les applications sur les pieds, la colonne ou les poignets

Éviter les huiles "fortes" comme : origan, cannelle, clou de girofle, basilic, eucalyptus, menthe poivrée, thym (thymol), wintergreen.

Privilégier les synergies "Touch" (déjà pré-diluées)

Femmes enceintes & allaitantes

Éviter les huiles essentielles au 1er trimestre

Pas d'ingestion

Privilégier les huiles douces : lavande, encens, citron, camomille romaine, bergamote et le kit enfants

Demander conseil avant toute utilisation sur le bas-ventre

Éviter toutes les huiles dermocaustiques

Zones sensibles

Ne jamais appliquer d'huiles essentielles :

- dans les yeux
- à l'intérieur des oreilles
- sur les muqueuses
- sur une peau irritée, brûlée ou blessée

En cas de contact accidentel, rincer avec une huile végétale, jamais avec de l'eau.





PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Règles d'or

Une goutte suffit : les huiles dōTERRA sont très concentrées
Toujours commencer doucement
Toujours diluer pour peaux sensibles
Faire un test dans le pli du coude en cas de doute
Tenir hors de portée des enfants
Éviter l'usage prolongé d'une même huile (varier, écouter son corps)

TABLEAU DE DILUTION

Age	Dilution recommandée	recette pour 10 ml
0-3 ans	0,5 %	1 goutte d'HE
3-6 ans	1%	3 gouttes d'HE
6-10 ans	1,5%	4 gouttes d'HE
10-12 ans	2 %	6 gouttes d'HE
Adultes	5 %	15 gouttes