



12 erreurs
à éviter
avec
les huiles
essentielles !





Introduction:

Les huiles essentielles vous intriguent, vous passionnent ?
Vous les utilisez occasionnellement ou souvent ?
Vous vous êtes donc très certainement rendu compte de tout leur potentiel !

Elles sont bluffantes !

Les Huiles essentielles (HE), bien utilisées, et adaptées à la personne que l'on souhaite accompagner, peuvent être redoutables. Elles sont souvent une très bonne solution pour notre bien-être, pour faire des soins du corps ou du visage, ou encore se détendre. Mais elles sont aussi une excellente alternative pour faire de la prévention et soigner les bobos du quotidien comme : une petite plaie, une tendinite, une otite ou même une grippe.

L'aromathérapie soigne, oui et très bien même.

Pourquoi ? Comment ? Parce que c'est de la chimie, de la chimie naturelle certes, mais de la chimie quand même et terriblement concentrée ! Il n'y a peut être rien, sur notre belle planète, qui soit plus concentrée qu'une HE.

Donc, avec une telle puissance entre les doigts, il est facile, et même courant de faire des bêtises et de se tromper !

D'autant plus que des informations sont disponibles un peu partout, mais ne se valent pas toutes, et c'est pareil pour les huiles essentielles elles-mêmes, vous en trouver facilement, sans connaître leurs qualités, leurs propriétés et leurs contre indications.

• Tout vous pousse à les utiliser mais très peu vous explique comment bien le faire !

À travers les quelques pages de cet e-book, nous allons voir ensemble quelques règles pour utiliser correctement les huiles essentielles et ainsi éviter de faire des erreurs, et profiter au maximum de tout ce qu'elles ont à vous offrir pour une santé naturelle !

Je tiens à rappeler, que rien ne remplace les conseils, l'avis et le diagnostic d'un médecin. Alors aller consulter, et ensuite si vous le pouvez utiliser des huiles essentielles en en parlant avec lui et/ou le pharmacien. Vous serez d'autant plus efficace !



Il ne faut pas opposer la médecine conventionnelle ou allopathique avec les médecines naturelles.

Bien au contraire, il y a du bon et du très bon dans chacune d'entre elles, et quand il y a des défauts ou des incapacités, c'est là que l'une ou l'autre devient encore plus intéressante ! Donc il faut les voir comme complémentaire les unes des autres !

Il faut utiliser ces médecines de façon raisonnée, responsable, avec connaissance et discipline. Nous avons la chance, d'avoir de très bons ouvrages et de nombreuses études qui démontrent l'utilisation et les propriétés des plantes, il faut juste savoir où chercher, et se tenir au courant car la médecine évolue en permanence. Mais ça serait vraiment dommage de s'en passer !

Donc c'est parti et faisons ensemble, avec ce petit e-book, de l'aromathérapie médicale et scientifique !

Maintenant voyons comment vous éviter 10 erreurs que vous faites très souvent !

N°1 : Utiliser les Huiles Essentielles Pures sur la peau !

C'est très certainement l'erreur la plus commune !

C'est une erreur qui est à la fois, médicale, économique et écologique !

Je vous l'ai dit, il y a quelques lignes, les huiles essentielles sont extrêmement concentrées. Qui plus est, beaucoup d'entre elles sont irritantes pour la peau, voire dermocaustiques !

Dans le meilleur des cas, vous aurez des rougeurs ou des démangeaisons mais vous risquez surtout de vous brûler.

C'est le cas avec des huiles essentielles comme le Pin sylvestre, le clou de Girofle, mais cela peut arriver aussi avec le Tea tree.

Cela va dépendre de la sensibilité de chacun !

Pourquoi économique et écologique ?

Parce que la plupart du temps, vous devez utiliser les HE diluées dans une huile végétale. C'est ce qu'on appelle la voie cutanée diluée. Cette utilisation est la plus courante. En fonction des cas on va mettre plus ou moins d'huiles essentielles. Mais dites-vous bien qu'il n'est pas rare d'utiliser des concentrations à 2, 3 ou 5% d'huiles essentielles.

Cela vous semble peu ? Et pourtant c'est très efficace ! En aromathérapie, retenir que plus n'est pas synonyme de mieux !

Donc forcément si vous en mettez moins, vous faites des économies et vous protégez aussi les ressources de plantes ! C'est aussi ça de travailler correctement, c'est d'utiliser le bon dosage ! C'est comme cela que l'on fait une aromathérapie durable et responsable !

Par exemple combien d'entre vous, ont déjà entendu qu'il fallait mettre de l'huile essentielle de Menthe poivrée sur les tempes en cas de migraine ??? Et quasi 100% du temps les gens en mettent pure ! Résultat : ça fait pleurer et ça peut irriter la peau.

Et bien dites-vous que si vous utilisez de la Menthe poivrée à 5% dans de la huile de macadamia ou d'amande douce, vous serez tout aussi efficace pour soulager la migraine, vous ne pleurerez pas et votre peau sera toute contente d'avoir une bonne huile végétale pour la nourrir.

Donc mettez une goutte de menthe poivrée dans 20 gouttes d'amande douce, le tout dans un petit flacon, et mettez 4 gouttes sur vos 2 tempes de ce mélange, et vous verrez qu'au bout de 20 min ça ira beaucoup mieux !

N°2 : On ne diffuse pas les HE toute la journée !

Bien sûr, ça sent bon les huiles essentielles ! (Spoiler Alert : pas toutes !)

Mais non, il ne faut pas les diffuser en permanence.

Certaines d'entre elles peuvent être irritantes pour les voies respiratoires, d'autres dangereuses pour les épileptiques ou les asthmatiques.

Enfin parce qu'utiliser trop longtemps, elles satureront l'air ambiant, et peuvent être responsables de manque de concentration, de nausées, de maux de têtes.

Donc la règle d'or en diffusion, c'est 1 heure par jour max ! Par tranches de 5 à 15 min, et ensuite on ouvre grand les fenêtres et même en hiver !

En plus maintenant, il y a des diffuseurs avec des minuteurs donc vous n'avez plus d'excuses !



N°3 : Je ne veux plus de chimique, au moins les HE c'est naturel !

C'est vrai les huiles essentielles c'est naturel, enfin si on considère que la distillation est naturelle ! Oui parce que votre petit flacon, il n'existe pas comme ça dans la nature, pour obtenir une huile essentielle il faut passer par l'étape de la distillation, et cette étape transforme les molécules naturellement présente dans la plante. Donc une huile essentielle n'est pas tout à fait naturelle !

Par contre, une HE est tout à fait chimique ! C'est un pur concentré de chimie ! Ce sont des 100ne de molécules qui sont présentes dans ce petit flacon !

Ce n'est pas de la chimie de synthèse mais de la chimie naturelle ! Et c'est d'ailleurs en connaissant les molécules que contiennent les huiles essentielles que l'on comprend comment fonctionne une huile essentielle, sur quels troubles, pathologies ou bobos, elle sera utile. C'est encore la connaissance de cette chimie qui dicte les précautions à prendre lorsqu'on les utilise. C'est avec ces connaissances que l'on devient encore plus fort et que l'on va faire des synergies tout à fait percutantes !

Enfin, parce que je l'entends souvent, les huiles essentielles c'est naturel, sous entendu inoffensif !

Mais il n'y a rien de moins vrai. C'est un concentré de plante ! Il faut souvent plusieurs centaines de kilos de plante pour faire 1L d'HE !! C'est cette concentration extrême qui impose de la délicatesse et des précautions lorsqu'on pratique l'aromathérapie de façon responsable. De plus, La nature est tout sauf inoffensive !

Un requin c'est naturel mais pas vraiment inoffensif ! Bien moins gros que le requin, un chat ! C'est aussi naturel et pas du tout inoffensif, je suis bien placé pour le savoir !

Allez dire à une personne allergique aux cacahuètes qu'elles sont inoffensives ! Et dans les plantes la belladone, l'aconit, la colchique ou le ricin n'ont rien d'inoffensif !

C'est pareil avec les huiles essentielles, elles peuvent être agressives pour votre peau, mais peuvent aussi provoquer de gros dégâts sur vos muqueuses comme des ulcères, des dégâts hépatiques, provoquer des convulsions etc...

Donc non naturel n'est pas synonyme d'inoffensif !





N°4 : Utiliser les HE sans connaître leur chémotype !

Tout d'abord, c'est quoi le chémotype ?
Excellente question, merci de l'avoir posé !

Le chémotype (CT) c'est : l'identité biochimique dominante d'un HE, qui conditionne en grande partie ses propriétés et son usage thérapeutique.

Mais attention, il y a une petite subtilité :
Une **même plante botanique** (même espèce, même sous-espèce) peut donner des huiles essentielles **différentes** selon son environnement (climat, altitude, ensoleillement, type de sol, saison de récolte, etc.).

Ces différences se traduisent par une **variation dans la composition chimique**, donc dans les propriétés.

On attribue alors un chémotype à l'huile essentielle pour préciser quelle molécule est dominante.

Exemple classique : le thym (*Thymus vulgaris*)

- **Thym CT thymol** : riche en thymol (phénol), puissant antibactérien mais dermocaustique.
- **Thym CT linalol** : riche en linalol (alcool monoterpénique), plus doux, utilisable chez l'enfant.
- **Thym CT thujanol** : riche en thujanol, antiviral et bien toléré.

c'est le cas de plusieurs HE, comme le romarin (Romarin CT camphre, ou CT cinéole, CT verbénone), qui possède plusieurs HE selon sa provenance géographique.

Donc si un thérapeute, ou un ouvrage, vous dit de prendre de l'huile essentielle de thym, sans plus de précision, **FUYEZ !** Ou plutôt non brûlez- le ! (L'ouvrage hein ! Pas le thérapeute !)

RQ: parfois même, vous pouvez trouver des flacons d'HE de romarin, là aussi partez en courant ! Mais vraiment !



N°5 : Ne pas tenir compte des Précautions de chaque HE !

Les HE sont à utiliser avec précautions, avec délicatesse et précision !

Il existe de nombreuses contre indications et précautions à prendre.

Lorsqu'on a peu d'expérience, les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées chez les enfants de moins de 7 ans, chez la femme enceinte ou allaitante, chez les personnes épileptiques ou asthmatiques.

Même s'il existe des règles communes pour une bonne utilisation des huiles essentielles, il existe aussi des règles qui ne concernent que certains types d'huiles essentielles, voire une huile essentielle en particulier.

Certaines HE sont dites hépatotoxiques, donc nocives pour le foie, lorsqu'elles sont utilisées à forte dose ou trop longtemps. C'est le cas par exemple de l'HE d'Origan compact.

D'autres sont contre indiquées, si vous avez un traitement anticoagulant, comme l'HE de clou de Girofle.

Enfin certaines comme la Lavande aspic, ou la Lavande stoechade, ou encore le Romarin à camphre sont à déconseiller chez les personnes épileptiques ou toutes personnes atteintes de troubles neurologiques.

Donc renseignez-vous sur l'HE que vous choisissez, n'hésitez pas demander des informations. De plus, si vous avez une pathologie et/ou un traitement en cours, parlez-en pour ne pas prendre de risque et choisir l'HE la plus adaptée à votre situation, sans risque.

N°6 : Non les HE essentielles BIO ne sont pas meilleures !

Alors je m'explique, parce que cela peut sembler contradictoire, lorsque est à la recherche de naturel et d'écologie.

Effectivement une huile essentielle issue de l'agriculture biologique sera toujours à privilégier.



Parce que la plante va pousser dans les conditions qui correspondent au maximum à son biotope naturel. Bien sur il n'y aura pas non plus de présence de pesticide etc..

Mais il ne faut pas croire que cela conditionne sa qualité. Le processus de distillation, le temps qui y sera accordé ainsi que l'expertise du producteur sont bien plus capital dans le résultat final.

Il existe sur le marché de grandes marques qui vendent des HE Bio et pourtant ces HE ne sont pas de qualité.

Pourquoi ? Car pour des raisons économiques la distillation est bâclée, bien trop rapide, ne permettant d'avoir in fine toutes les molécules présentes dans l'HE.

Résultat : une HE incomplète, une odeur différente, des propriétés diminuées, des risques augmentés.

Donc dites-vous bien qu'il y a HE et HE, et qu'il vaut mieux mettre 2/3 euros de plus et être sûr de la qualité, et ainsi avoir le résultat souhaité.

J'ai déjà vu des personnes déçues des HE, par l'utilisation d'HE de très mauvaises qualités, parce qu'il ne voulait pas mettre le prix.

Un travail bien fait, cela nécessite du temps et donc de l'argent. d'autant qu'à la fin c'est de votre santé dont il s'agit.

N°7 : utiliser les HE tous les jours, en permanence !

Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées de façon continue.

Vous devez faire des pauses. Une des façons les plus simples pour respecter ce principe, c'est de les utiliser 5 jours sur 7.

Comme cela vous évite un risque d'accumulation, et permettez à votre corps d'éliminer les molécules. Parce que sur le long terme, il peut y avoir des répercussions sur votre foie, vos reins, votre peau, etc...

Donc faites des pauses !

N°8 : Minimiser le risque Allergique !

Il est possible d'être allergique à une huile essentielle.

Pour le savoir, voilà ce que vous devez faire :

Au creux de votre coude, déposez **une seule goutte d'huile essentielle** avec 9 gouttes d'une huile végétale (tournesol, olive, amande douce, n'importe laquelle fera l'affaire).

Ensuite attendez 30min, vérifiez qu'il n'y ait aucune rougeur, inflammation, démangeaison qui apparaissent. Sinon cela signe une réaction allergique, et il est préférable alors de ne pas utiliser cette huile essentielle.

Dans l'idéal, il vaut mieux attendre jusqu'à 48h pour être sûr de ne développer aucune réaction.

Ces réactions allergiques, ou d'irritations sont encore plus présentes lorsque les huiles sont de mauvaises qualités.

Il est tout à fait possible d'être allergique à l'HE de lavande fine, de Palmarosa ou de Tea tree. Même si ce sont des HE relativement douce, elles contiennent des molécules à fort potentiel allergisant, dont par exemple le linalol, de la lavande fine.

N°9 : Diffuser toutes les HE !

Non, toutes les HE ne se diffusent pas ! Les HE riches en phénols sont irrespirables en diffusion, cela va vous arracher le nez et les bronches !

C'est par exemple le cas, de la Cannelle, de l'Origan ou du clou de Girofle. Les HE irritantes pour la peau, sont aussi irritantes pour les voies respiratoires, il faudra prendre des précautions en les diluant dans d'autres HE pour ne pas avoir de désagréments.

Vous pouvez tranquillement diffuser de l'essence d'Orange douce, d'Ylang-ylang, de bergamote ou encore de lavande fine.

Notez que votre type de diffuseur joue aussi, si c'est un nébulisateur les HE sont beaucoup plus concentrées que dans un brumisateur.



N°10 : Écouter les conseils de votre tante Monique !

On l'aime beaucoup Momo, mais franchement elle a toujours un avis sur tout, et s'y connaît mieux que tout le monde et en aromathérapie c'est pareil !

Du coup comme pour elle, ça a très bien marché sa recette contre le rhume : HE de Cannelle de Ceylan, Ravintsara et Eucalyptus globulus...

Elle refile cette recette à tout le monde.

Problème : tout le monde ne réagit pas de la même façon à chacune de ces HE, nous sommes tous différents, notre âge, nos pathologies, nos sensibilité, peut être des allergies, des traitements en cours, enfin bref on a tous un terrain différent dont il faut tenir compte.

À chaque fois, il faut repenser les HE à utiliser, la concentration, la posologie et bien sûr la voie d'administration.

D'autant plus que si on analyse cette recette, c'est déjà disproportionné :

-1 : on utilisera jamais de Cannelle de Ceylan pour un rhume, c'est utiliser la bombe nucléaire pour tuer une mouche.

-2 : le Ravintsara et l'Eucalyptus globulus sont des HE très proches, et donc feront office de doublon. Il serait plus judicieux de choisir d'autres HE pour compléter leur effet et avoir une vraie synergie.

-3 : ces 3 HE ne peuvent pas être utilisées chez tout le monde. Certainement pas chez les enfants de moins de 10 ans, pas non plus chez ceux qui ont des troubles respiratoires, ou même chez les personnes âgées.

Donc non n'appliquez pas de recette toute faite, c'est pareil pour ce que vous trouvez sur internet. C'est peut être très bien pour la personne qui l'emploie, mais pas adapté à tous et toutes !

N°11 : Avaler des HE mélangées à l'eau !

Alors celle-là d'erreur, elle existera toujours, je pense ! On a beau lutter, y en a toujours un pour dire que c'est pas un souci !

Jusqu'au jour où il aura les muqueuses brûlées, ou des douleurs digestives !





Les HE ne se mélangent pas à l'eau, elles sont hydrophobes ! Elles restent à la surface de l'eau pour la plupart.

Par conséquent, si elles ne se mélangent pas, elle ne repartissent pas dans tout le volume de liquide que vous allez avaler. Elles sont donc hyper concentrées !

La plupart des HE sont irritantes voire dermocaustiques pour les muqueuses, donc responsables de brûlures et d'ulcères. Donc en fonction des quantités que vous allez prendre et de la durée du traitement, le résultat peut être très douloureux et avoir des conséquences non négligeables sur votre santé !

Donc les HE, par voie orale, c'est toujours avec une Huile Végétale, là elles seront bien diluées ! Vous allez donc diminué grandement tous ces risques !

RQ: Ah oui, et si vous vous dites, je vais prendre du miel, c'est pareil ! Tout aussi risqué ! C'est pas parce que le goût du miel masque leur goût à elles, qu'elles ne sont pas actives !

N°12 : Ne pas se former en aromathérapie !

Si vous souhaitez prendre soin de vous naturellement, alors passez le pas ! Formez-vous ! C'est le plus simple, et le plus rapide !

Vous comprendrez enfin quelles HE utiliser ?

Quel dosage faire ?

Quelle est la voie d'administration la plus utile ou adaptée ?

Comment faire une synergie efficace ?

Quelles sont les contre indications à telle ou telle huile ?

Même si vous ne connaissez pas une HE, en regardant sa composition vous saurez à quoi faire attention et dans quel cas elle sera utile !

Vous saurez par quelle HE remplacer celle qui vous manque !

Vous pourrez adapter les HE et les dosages pour tous les gens de votre entourage : enfants, personnes âgées, ceux qui sont plus délicats !

Vous pourrez vous soignez mais aussi vous faire du bien, avec des crèmes, des sérums pour votre corps, votre visage, vos cheveux ! Et bien d'autres choses encore !

Si vous lisez cet e-book, c'est que l'aromathérapie vous intéresse, vous interpelle, vous intrigue.

Alors arrêtez de prendre des informations à droite et à gauche, et apprenez dès aujourd'hui !
Je suis sûr que vous ne le regretterez pas !

L'aromathérapie est un monde immense et passionnant mais cela ne s'improvise pas, vous devez vous informer et vous former !

J'étais comme vous, il y a 10 ans et puis j'ai appris et surtout j'ai été surpris, et aujourd'hui encore, je suis émerveillé de ce qu'on est capable d'obtenir grâce à ses merveilleuses essences.

La formation, c'est la meilleure solution pour pouvoir profiter de tout leur puissance, prendre plaisir à les utiliser, et prendre soin de vous et de ceux que vous aimez en toute sérénité !

[Découvrez la formation sur tous les fondamentaux de l'aromathérapie : le B-A-BA de l'Aroma !](#)

Merci d'avoir lu cet e-book.

Une santé naturelle, c'est essentiel !

Portez vous bien !

Laurent.



PhytOasis

Une Santé Naturelle, C'est Essentiel

Si vous souhaitez vous former et faire vos
premiers pas avec les huiles essentielles :

Rejoignez le B-A-BA de l'Arôme,
vous ne le regretterez pas !

Rejoignez nous sur Youtube !

