



## Bon à savoir

- **EVITER** en général d'utiliser des huiles essentielles pendant la grossesse (prendre l'avis d'un médecin)
- **JAMAIS** utiliser ces huiles essentielles abortives et neurotoxiques sur femme enceinte, femme allaitante, bébé ou enfant (-12 ans)
- **JAMAIS d'usage prolongé** de ces huiles essentielles sur l'adulte ou à fortes doses/ concentrations (prendre l'avis d'un médecin)



Les huiles essentielles contenant des **cétones** et/ou des **lactones** sont neurotoxiques (par voie orale) et abortives.

Principales cétones : **verbénone, camphre, thujone, carvone, pinocamphone, pipéritone**

## Huiles essentielles à lactones

=>neurotoxicité par voie orale à une certaine dose  
=>allergisantes par voie cutanée (à proscrire)

Laurier noble  
*Laurus nobilis*

Achillée millefeuille  
*Achillea millefolium*

Achillée musquée  
*Achillea moschata*

Ciste  
*Cistus ladaniferus*

Aunée  
*Inula helenium*



## Huiles essentielles à cétones

=> elles sont nombreuses et très courantes (liste non exhaustive)  
=> faire attention à la loi d'inversion  
=> toutes les cétones ne se valent pas niveau neurotoxicité ...

## Les plus toxiques...

Cyprès  
*Cupressus lawsonia,*  
*Cupressus lusitania*

Menthe pouliot  
*Mentha pulegium*

Hysop officinale  
*Hyssopus officinalis*

Rue odorante  
*Ruta graveolens*

Sauge officinale  
*Salvia officinalis*

Thuya  
*Thuja occidentalis*

Lavande stoechade  
*Lavandula stoechas*

Camphre  
*Cinnamomum camphora*

Armoise, Absinthe  
*Artemisia sp*

## Les un peu moins toxiques

Romarin  
*Rosmarinus officinalis camph.*  
*Rosmarinus off. verbenoniferum*

Menthe  
*Mentha arvensis,*  
*Mentha piperita,*  
*Mentha spicata*

Cèdre de l'Atlas  
*Cedrus atlantica*

Eucalyptus globuleux,  
Eucalyptus mentholé  
*Eucalyptus globulus,*  
*Eucalyptus dives piperitoliferum*

Carvi  
*Carum carvi*

## Les plus sympas

Hélichryse  
*Helichrysum italicum*  
*Helichrysum stoechas*

Myrrhe  
*Commiphora*

Vétiver  
*Vetiveria zizanioides*

La loi d'inversion  
(une particularité des cétones)

**A faible dose**, certaines huiles essentielles sont stimulantes. Par contre, une **dose plus élevée (1 à 3 gouttes seulement pourtant!!)** entraîne une inversion de l'effet. Le romarin, par exemple, peut être à **la fois une huile essentielle stimulante et apaisante**. Pour ces huiles, en l'absence d'information sur la concentration en cétones, la voie cutanée (peau) est toujours préférable.