



## Bon à savoir

- **TOUJOURS** les diluer dans de l'huile végétale (huile d'olive, huile de tournesol...comme pour la cuisine)
- **JAMAIS d'usage prolongé** de ces huiles essentielles même sur l'adulte
- **JAMAIS appliquer sur les muqueuses**, même diluées : yeux, bouche, nez, oreilles, organes génitaux

## Huiles essentielles à aldéhydes aromatiques

=&gt; ne jamais appliquer pure



Les huiles essentielles contenant des **aldéhydes aromatiques** peuvent être irritantes pour la peau.

Les principaux aldéhydes aromatiques sont : **Benzaldéhyde, Cinnamaldéhyde, Cuminaldéhyde.**

Cumin  
*Cuminum cyminum*

Cannelle  
*Cinnamomum cassia, Cinnamomum loureirii, Cinnamomum verum*



## Huiles essentielles à salicylate de méthyle

=&gt; ne jamais appliquer pure

Gaulthérie couchée  
*Gaultheria procumbens*

Gaulthérie odorante  
*Gaultheria fragrantissima*

## Huiles essentielles à aldéhydes terpéniques

=&gt; ne jamais appliquer pure

Eucalyptus citronné  
*Eucalyptus citriodora*

Myrte  
*Myrtus communis*

Baume du pérou  
*Myroxolon balsamum*

Citronnelle  
*Cymbopogon citratus, Cymbopogon flexuosus, Cymbopogon winterianus*

Verveine citronnée  
*Lippia citriodora*

Mélicse  
*Melissa officinalis*

Hélichryse  
*Helichrysum gymnocephalum*



Les huiles essentielles contenant des **Aldéhydes terpéniques**

Peuvent être irritantes pour la peau. Les aldéhydes monoterpéniques se terminent en « -al ». Les principaux sont : **Anisial, Citral, Citronnellal, Géraniel, Iridodial, Myrténal, Néral, Phéllandral**



Les huiles essentielles contenant des **éthers** peuvent être irritantes pour la peau.

Les principaux sont : **Carvacrol méthyl éther, Méthyl chavicol, Méthyl eugénol, Thymol méthyl éther, Trans-anétole**

## Huiles essentielles contenant des éthers

=&gt; ne jamais appliquer pure

Anis étoilé  
*Illicium verum*

Fenouil doux  
*Foeniculum vulgare*

Laurier noble  
*Laurus nobilis*

Estragon  
*Artemisia dracunculus*

Basilic  
*Ocimum basilicum*







## Bon à savoir

- La plupart des huiles essentielles **peuvent provoquer des brûlures** si elles sont utilisées pures : ce sont des produits très concentrés !
- **JAMAIS en usage externe** même diluées dans de l'huile végétale pour les huiles essentielles dermocaustiques sauf avis médical et pour un usage très localisé dans certains cas seulement

Huiles essentielles  
nécrosantes

=> peuvent provoquer  
des nécroses  
=> ne jamais appliquer  
sur la peau même diluées

Moutarde  
*Brassica nigra*

Croton  
*Croton eluteria*

Genévrier sabine  
*Juniperus sabina*

## Huiles essentielles à monoterpènes

=> peuvent provoquer des brûlures

=> applicables par voie cutanée si fortement diluées

Pin sylvestre  
*Pinus sylvestris*

Laurier noble  
*Laurus nobilis*

Citron  
*Citrus limonum*

Genévrier commun  
*Juniperus communis*

Tea tree  
*Melaleuca alternifolia*

Cyprès toujours vert  
(ram et feuilles)  
*Cupressus sempervirens*

Niaouli  
*Melaleuca quinquenervia  
cineolifera*

## Huiles essentielles à phénols

=> peuvent provoquer des brûlures

=> ne jamais appliquer sur la peau même diluées sauf avis d'un médecin



Ajowan  
*Trachyspermum ammi*

Girofle  
*Eugenia cryophyllus*

Sarriette  
*Satureja montana*

Basilic à Thymol  
*Ocimum gratissimum L.  
thymoliferum  
Ocimum gratissimum  
L.eugenoliferum*



Origan  
*Orydothymus capitatus  
Origanum compactum  
Origanum heracleoticum*

Thym  
*Thymus satreoides  
Thymus serpyllum  
Thymus vulgaris à  
thymol*

## Autres huiles essentielles dermocaustiques

Oignon  
*Allium cepa L.*

Ail  
*Allium sativum L.*

Menthe poivrée  
*Mentha piperita*

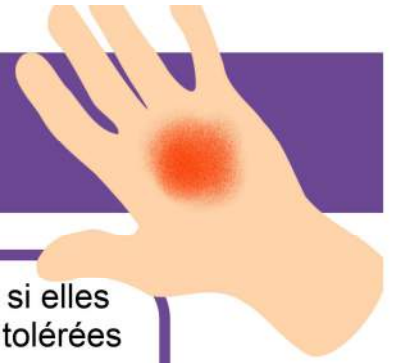


Les huiles essentielles  
contenant beaucoup  
de **phénols** sont à proscrire  
en usage externe

(sur la peau) mêmes diluées et en  
diffusion (dans l'air). Elles sont  
généralement consommées par  
voie orale après dilution.

Les phénols se terminent en « -ol »  
sur l'étiquette. Les principaux  
sont : **eugénol, carvacrol,  
menthol, thymol**





## Bon à savoir

- **TOUTES** les huiles essentielles sont potentiellement allergisantes si elles sont utilisées sur le long terme, même diluées et même les mieux tolérées comme la lavande
- **Les huiles essentielles de synthèse** (non naturelle) peuvent provoquer des réactions allergiques
- Le **vieillessement** et de mauvaises conditions de stockage peuvent rendre des huiles essentielles allergisantes
- **EVITER** d'utiliser les huiles essentielles sur des personnes présentant un terrain allergique



Les huiles essentielles riches en **monoterpènes** sont susceptibles de former pendant le stockage des hydroperoxydes terpéniques

Ces derniers sont allergisants par voie externe (sur la peau). Il s'agit par exemple de l'**huile essentielle de Pin** (*Pinus pinaster*) ou térébenthine

Huiles essentielles potentiellement allergisantes

- => les HE à lactones, fiche 4
- => les HE irritantes, fiche 2
- => les HE dermocaustiques, fiche 3



## Huiles essentielles vraiment allergisantes

=> ne pas mettre sur la peau, même dilué : usage externe formellement déconseillé

Laurier noble  
*Laurus nobilis*



Costus  
*Aucklandia costus*

Pin maritime  
(térébenthine)  
*Pinus pinaster*

Aunée  
*Inula helenium*

Massoïa  
*Cryptocarya massoïa*

Pratiquez toujours un test avant d'appliquer une huile essentielle sur une petite surface de peau, diluée dans de l'huile végétale et attendre 24 heures.

=> attention pour les personnes allergiques au millepertuis



Millepertuis  
*Hypericum perforatum*

## Pas d'usage prolongé des baumes :

Baume de Tolu  
*Myroxylon balsamum*

Baume du Pérou  
*Myroxylon balsamum (pereirae)*