



HUILE ESSENTIELLE BIO

---

## CONSEILS D'UTILISATION ET PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

---



Les huiles essentielles biologiques Phybio ont une origine naturelle et végétale. Mais ce sont des extraits de plantes très concentrés, ce qui explique pourquoi il ne faut pas dépasser les doses d'emploi préconisées. Elles ne doivent pas être utilisées pures sans l'avis d'un professionnel de santé, que ce soit en application cutanée, en ingestion ou en inhalation.

## UTILISATION PAR VOIE CUTANÉE

1 à 2 gouttes dans une cuillère à soupe d'huile végétale ou de crème.

**Ne jamais les utiliser pures sur la peau :** certaines huiles essentielles utilisées pures comme la cannelle, la girofle, sont caustiques et peuvent entraîner des brûlures. D'autres comme l'origan ou le thym sont irritantes.

## UTILISATION PAR VOIE ORALE

- Ne pas dépasser la dose de 2 gouttes matin et soir, diluées dans du miel ou dans la nourriture
- Ne pas donner d'huile essentielle par voie orale chez les enfants de moins de 6 ans



Les stillingouttes des flacons permettent d'éviter toute surdose d'huiles essentielles. Ce n'est pas seulement un élément pour la commodité d'utilisation, elles garantissent également une limitation des accidents, notamment avec les enfants : ne les enlevez jamais. De plus, elles participent à une bonne conservation du produit.

*Conservez les huiles essentielles à l'abri de l'air et de la lumière: certains produits de dégradation peuvent entraîner des réactions allergiques. C'est le cas par exemple de l'huile essentielle de mélaleuque (arbre à thé).*

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

**Bigaradier:** ne pas utiliser avant une exposition solaire.

**Cannelle:** réservé à l'adulte, déconseillé en cas d'ulcère de l'estomac ou de gastrite, de traitement antidiabétique, anticoagulant ou antiagrégant plaquettaires (aspirine), de trouble de la coagulation ou d'allergie à la cannelle ou au baume du Pérou.

**Citron:** ne pas utiliser avant une exposition solaire ou une séance d'UV. Surveiller la pression artérielle chez une personne hypertendue.

**Eucalyptus globulus et radiata:** déconseillé en cas d'antécédents de convulsion ou d'épilepsie.

**Genévrier:** réservé à l'adulte, déconseillé en cas d'insuffisance rénale.

**Girofle:** réservé à l'adulte, déconseillé en cas de troubles gastriques, de traitement par les anticoagulants ou les antiagrégants plaquettaires (aspirine), de trouble de la coagulation ou d'allergie à la girofle ou au baume du Pérou.

**Mandarine:** ne pas utiliser avant une exposition solaire ou une séance d'UV.

**Menthe des champs:** déconseillé en cas d'antécédents de convulsion ou d'épilepsie, de suspicion de calcul ou d'obstruction des voies biliaires.

**Menthe poivrée:** déconseillé en cas d'antécédents de convulsion ou d'épilepsie ou d'antécédents de pathologies neurologiques, de suspicion de calcul ou d'obstruction des voies biliaires, de trouble hépato-pancréatique, de reflux gastro-œsophagien.

**Myrte:** déconseillé en cas d'antécédents de convulsion ou d'épilepsie.

**Niaouli:** déconseillé en cas d'antécédents de convulsion ou d'épilepsie.

**Orange:** ne pas utiliser avant une exposition solaire ou une séance d'UV.

**Origan:** déconseillé en cas de gastrite, de reflux gastro-oesophagien.

**Romarin:** déconseillé en cas de calculs biliaire, d'antécédents de convulsion ou d'épilepsie.

**Thym à thymol:** réservé à l'adulte et déconseillé en cas de troubles gastro-oesophagiens.

## **Les huiles essentielles sont déconseillées dans plusieurs occasions :**

- chez la femme enceinte ou allaitante ;
- chez le jeune enfant ;
- en cas d'épilepsie et d'antécédent de convulsion ;
- en cas de troubles de la coagulation, de traitement anticoagulant ;
- en cas d'hypertension.

Dans tous ces cas, il est indispensable de demander l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien avant d'utiliser une huile essentielle.

Certaines personnes peuvent être sensibles voire même allergiques aux parfums et aux huiles essentielles: elles sont donc déconseillées en cas d'allergies (asthme, eczéma, rhinite ou conjonctivite allergique).

## **Les huiles essentielles doivent être conservées hors de la portée des enfants**

- Ne placez pas de diffuseur d'huiles essentielles à portée des enfants.
- N'utilisez pas d'huile essentielle par voie cutanée chez le bébé de moins de 3 ans, même diluée.

## **Évitez tout contact des huiles essentielles avec les yeux.**

En cas de projection accidentelle, rincez abondamment avec de l'eau pendant au moins 10 minutes. Consultez rapidement un médecin si les troubles persistent.

- En cas d'accident avec une huile essentielle, contactez immédiatement votre médecin ou un Centre Antipoison

---

**PHYBIO PHARMA - 24 rue Maryse Bastié - 31100 Toulouse**  
**Tél. : 05 67 22 21 80**

---

OEMINE PHYBIO - HUILES ESSENTIELLES BIOLOGIQUES CERTIFIÉES PAR QUALISUD FR-BIO-16

