

CONSOMMATION

LES HUILES ESSENTIELLES

Comment et pourquoi utiliser les huiles essentielles ?

C'est une question que l'on se pose couramment.

Les huiles essentielles sont obtenues dans la majorité des cas par distillation de la plante ou de l'écorce du fruit. Elles sont donc composées de molécules aromatiques très puissantes. C'est pourquoi il est important de respecter les modes d'utilisations, les dosages et les précautions d'emploi afin d'éviter tout risque d'intoxication, de brûlures ou autre.

Les huiles essentielles s'utilisent en cosmétiques, en cuisine, en droguerie (produits ménagers) et en aromathérapie (soins).

1 COMMENT LES UTILISER ?

Il existe différentes manières.

- | Voie orale : dilution obligatoire sur un support.
 - | Application cutanée et massage : dilution dans un support huileux.
 - | Actif cosmétique : ajout possible dans certaines préparations, mais à froid.
 - | Diffusion atmosphérique : utilisation d'un diffuseur.
- Cuisine : 1 à 2 gouttes pour parfumer un plat.

Mais attention, on ne peut pas utiliser les huiles n'importe comment et pour n'importe qui, surtout pour les utilisations orales et cutanées. Pour ces dernières, les huiles essentielles sont interdites :

- | Aux femmes enceintes (1^{er} trimestre) et allaitantes.
- | Aux bébés et les enfants de moins de 6 ans.
- | Aux animaux.

En dehors de ça, vous pouvez les utiliser mais demandez conseils auprès de votre pharmacien et/ou votre herboriste.

Ci-dessous, un tableau reprenant les huiles essentielles les plus courantes (non exhaustif).

Toutes ne sont pas obligatoires, mais s'il fallait choisir 2 huiles essentielles pour la maison, ce serait celle de citron et de tea-tree !

2 QUEL EST LE COUT DES HUILES ESSENTIELLES ?

De manière générale, les prix varient entre 3€ et 10€ les 10 ml.

3 OÙ SE PROCURER LES HUILES ESSENTIELLES ?

Différentes possibilités s'offrent à vous. Vous pouvez en acheter en pharmacie, en épicerie bio, en herboristerie dans certaines grandes surfaces mais également sur internet. Mais attention, sur la "toile", il ne faut pas en acheter sur n'importe quel site. Voici quelques sites à privilégier.

- | www.sebio.be
- | www.slow-cosmetique.com
- | www.medi-market.be
- | www.newpharma.be



CONSOMMATION

LES HUILES ESSENTIELLES

HUILES ESSENTIELLES	PROPRIÉTÉS POUR LE MÉNAGE	PETIT +
Citron	Antiseptique +++ Antibactérienne +++ Antivirale	Bonne odeur de propre
Lavande fine ou aspic	Antiseptique Bactéricide Antivirale Fongicide Antimite	Bonne odeur de propre
Menthe poivrée	Antiseptique, Antibactérienne Antivirale Fongicide Vermicide	Bonne odeur de propre Inflammation ORL
Ravintsara	Antiseptique Antibactérienne ++	Inflammation ORL
Tea-tree	Antibactérienne +++ (très puissant et à large spectre) Fongicide ++ Parasiticide ++ Antivirale ++	
Eucalyptus radié ou globulus	Antiseptique Antibactérienne ++ Antivirale +++	Bonne odeur de propre Inflammation ORL
Thym à thuyanol	Antibactérienne +++ (large spectre) Antivirale +++ Parasiticide	
Pin sylvestre	Antiseptique +++	Bonne odeur de propre
Sapin	Antiseptique ++	Bonne odeur de propre
Citronnelle	Antiseptique Antibactérienne Répulsive insectes	Odeur très forte (ne pas en mettre beaucoup)
Pamplemousse	Antiseptique	
Cannelle	Antiseptique antibactérienne +++ (très puissant et à large spectre) Antivirale ++ Fongicide +++ Parasiticide +++	Odeur très forte (ne pas en mettre beaucoup)
Girofle	Antibactérienne +++ (puissant et à large spectre) Fongicide +++ Parasiticide +++ Antivirale +++	

