

# Mises en garde

## des huiles essentielles



### Faire un test cutané avant usage

- Appliquer une petite quantité dans le pli du coude ou sur la main.
- Si rougeur ou démangeaison : ne pas utiliser cette huile.



### Toujours diluer avant application cutanée si recommander ou en cas de peaux sensible

- Certaines huiles essentielles doivent être mélangées à une huile végétale (comme la noix de coco fractionnée, jojoba ou amande douce).



### Ne jamais appliquer dans les yeux, les oreilles ou les muqueuses

- Si contact accidentel → rincer immédiatement avec une huile végétale (jamais avec de l'eau).



### Tenir hors de portée des enfants et des animaux

- Certaines huiles peuvent être toxiques pour eux, même à faible dose.
- Utiliser une dilution adéquate lorsqu'il s'agit des enfants.
- Utiliser les huiles déjà conçus pour les enfants.



### Attention pendant la grossesse et l'allaitement

- Certaines huiles sont déconseillées.
- Ne jamais utiliser à l'interne durant la grossesse.



### Ne pas s'exposer au soleil après certaines huiles

- Les **huiles d'agrumes (orange, citron, bergamote, pamplemousse, lime)** sont photosensibilisantes.
- Vérifier vos étiquettes d'huiles avant l'utilisation.
- Attendre au moins 6 à 12 h avant exposition au soleil après l'utilisation de ses huiles.



### Usage interne seulement avec avis

- Même si certaines huiles dōTERRA sont de qualité alimentaire, l'ingestion doit rester encadrée (dosage, durée, interactions).
- Ne jamais utiliser une huile à l'interne si cela n'est pas recommandé par le site internet ou l'étiquette.



### Conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière

- Cela préserve leurs propriétés et leur durée de vie.



### Ne pas utiliser en continu plus de 5h dans un endroit fermé

- L'organisme peut s'y habituer. Alterner les huiles et faire des pauses d'utilisation.

- Certaines huiles peuvent devenir irritantes pour les voies respiratoires.
- Utiliser la dose recommandée sur chacune des étiquettes.
- Utiliser un diffuseur à diffusion intermitante, qui fonctionne par cycle.

### Respecter les contre-indications spécifiques



Certaines huiles sont à éviter en cas de problèmes de santé particuliers (hypertension, épilepsie, asthme, etc.).



Toujours se référer au recommandation sur le site officiel de dōTERRA.