

*Aromathérapie : Fiche mémo*

## RISQUES DE TOXICITE DES HUILES ESSENTIELLES

### Huiles essentielles dermo-caustiques

Ail ( <i>Destructrice du tissu</i> )	Muscade
Ajowan	Myrte citronnée
Basilic	Myrte verte
Bergamote	Oignon ( <i>Destructrice du tissu</i> )
Cannelle ( <i>écorce</i> )	Orange Douce
Cardamome	Origan Compact
Ciste	Origan d'Espagne
Citron	Origan Vert
Clou de Girofle	Pamplemousse
Cyprès de Provence	Pin Douglas
Encens	Pin Sylvestre
Estragon	Poivre Noir
Galbanum	Romarin à Cinéole
Genévrier	Sapin Baumier
Gingembre	Sarriette des montagnes
Lemongrass	Térébenthine
Mandarine Verte	Thym à feuilles de Sarriette
Mélisse	Thym à Thymol
Menthe poivrée	Verveine Exotique
Moutarde ( <i>Destructrice du tissu</i> )	Verveine Odorante

- o Diluer ces huiles essentielles à 10 % minimum dans de l'huile végétale ;
- o Utiliser sur des surfaces de peau réduites et localisées ;
- o Éviter les zones sensibles comme les muqueuses, les tempes, les globes oculaires et les parties génitales.



### Huiles essentielles néphrotoxiques (reins)

Aneth	Pin Sylvestre
Cyprès de Provence	Pin maritime
Genévrier commun	Sapin Baumier
Menthe Poivrée	Sapin de Sibérie
Mandarine Verte	Santal
Pin Douglas	Térébenthine

- **Éviter leur usage** sur des personnes ayant des antécédents rénaux ;
- Utiliser sur de **courtes périodes (3 à 4 jours)** et à **faible dose (6 à 8 gouttes maximum par jour)**.

### Huiles essentielles allergisantes

Aneth	Mandarine Verte
Angélique	Massoia (Réservée à l'usage médical)
Bergamote	Mélisse
Bergamote sans bergaptène	Myrte citronnée
Cajeput	Orange Douce
Cannelle (écorce)	Origan Compact
Citron	Origan d'Espagne
Clou de Girofle	Palmarosa
Coriandre Graine	Pamplemousse
Géranium Rosat	Térébenthine
Inule Odorante	Tee trea
Laurier Noble	Verveine Exotique
Lavande officinale	Verveine Odorante
Lemongrass	

- **Procéder à un test cutané** : poser une goutte au creux du coude et attendre 24 h pour vérifier la présence éventuelle d'une réaction. (A éviter avec les huiles essentielles dermocaustiques) ;
- Eviter leur usage chez les personnes présentant un **terrain allergique ou asthmatique**.



### Huiles essentielles photosensibilisantes

Angélique	Khella
Bergamote	Livèche
Camomille Matricaire	Mandarine Verte
Cannelle (écorce)	Orange Douce
Céleri	Pamplemousse
Citron	Verveine Odorante
Fenouil Doux	

- Éviter toute exposition au soleil après utilisation ;
- Conserver une durée minimale de 2 h avant toute exposition au soleil après utilisation.

### Huiles essentielles neurotoxique

Angélique	Khella
Aneth	Menthe Poivrée
Armoise herbe blanche	Menthe Verte
Chénopode ou ansérine vermifuge	Muscade
Boldo	Myrte citronnée
Carvi	Romarin à Camphre
Cèdre de l'Atlas	Romarin à Cinéole
Coriandre Graine	Romarin à Verbénone
Curcuma	Santoline
Eucalyptus Globulus	Sauge à Feuilles de Lavande
Fenouil Doux	Sauge officinale
Lavande Aspic	Tanaisie Annuelle
Lavande Stoechas	Thym à Thymol
Menthe des Champs	Thuya

- Proscrire leur utilisation chez les personnes épileptiques, les femmes enceintes ou allaitantes, et chez les enfants en bas âge (moins de 3 ans).
- Utiliser sur de courtes périodes (3 à 4 jours), et aux doses recommandées (6 à 8 gouttes maximum par jour).



### Huiles essentielles hépatotoxiques (foie)

Ajowan	Origan d'Espagne
Cannelle (écorce)	Origan Vert
Clou de Girofle	Romarin à Camphre
Coriandre Graine	Sarriette des montagnes
Khella	Sauge à Feuilles de Lavande
Lavande Stoechas	Serpolet
Muscade	Thym à feuilles de Sarriette
Origan Compact	Thym à Thymol

- Éviter leur usage chez les **personnes ayant des antécédents rénaux** ;
- Utiliser sur de **courtes périodes (3 à 4 jours)** et à **faible dose (6 à 8 gouttes maximum par jour)**.





## Huiles essentielles hormone-like

Ciste	Eucalyptus Smithii
Cyprès de Provence	Galbanum
Genévrier	Hélichryse de Madagascar
Myrte Rouge	Hélichryse Italienne
Thym à thujanol	Lédon du Groenland
Verveine Odorante	Lentisque Pistachier
Basilic	Livèche
Cade	Mandarine Verte
Camomille Sauvage	Marjolaine à Coquilles
Camomille Matricaire	Menthe Verte
Cèdre de l'atlas	Myrte verte
Criste Marine	Néroli
Fenouil Doux	Orange Douce
Hélichryse de Madagascar	Origan Compact
Menthe Poivrée	Origan d'Espagne
Menthe Verte	Origan Vert
Muscade	Pamplemousse
Nard de l'Himalaya	Pin Douglas
Niaouli	Pin Sylvestre
Patchouli	Poivre Noir
Sauge Sclarée	Pruche
Effet Cortison-like	Romarin à Camphre
Aneth	Romarin à Cinéole
Angélique	Romarin à Verbénone
Bergamote, Bergamote sans bergaptène	Sapin Baumier
Cajepout	Sapin de Sibérie
Camomille sauvage	Sarriette des montagnes
Carvi	Saro
Ciste	Sauge à Feuilles de Lavande
Citron	Tanaisie Annuelle
Coriandre Graine	Tea Tree
Criste Marine	Térébenthine
Encens	Thym à feuilles de Sarriette
Epinette Noire	Thym à Thymol
Eucalyptus Globulus	Verge d'Or

**A proscrire** chez les femmes enceintes, les jeunes enfants et les personnes atteintes d'un cancer hormono-dépendant ou de fibrome.