Green Plantation

TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

Huiles essentielles : utilisation sûre et dilution

Tableau de dilution en gouttes, règles de sécurité, diffuseur et conservation

Les huiles essentielles sont des substances très concentrées. Une goutte correspond à une grande quantité de matière végétale, c'est pourquoi elles se diluent toujours avant application sur la peau. Avec ce guide, vous les utiliserez en toute sécurité et de façon économique.

Tableau de dilution

À titre indicatif, **1 ml = 20 gouttes**. La taille réelle d'une goutte dépend du compte-gouttes et de la densité de l'huile.

Dilution	Pour 10 ml d'huile végétale	Pour 30 ml d'huile végétale	Usage
0,5 %	1 goutte	3 gouttes	peau sensible, visage, personnes âgées
1 %	2 gouttes	6 gouttes	visage, usage quotidien prolongé
2 %	4 gouttes	12 gouttes	huiles pour le corps et massages pour adultes
3 %	6 gouttes	18 gouttes	usage de courte durée sur une petite surface
5 %	10 gouttes	30 gouttes	uniquement de courte durée et localement

Comme huile végétale (huile de support), vous pouvez utiliser par exemple l'huile d'amande douce, de jojoba, d'abricot, de coco fractionnée ou de tournesol. Les huiles essentielles ne se dissolvent pas dans l'eau : pour le bain, mélangez-les toujours d'abord à une cuillère d'huile végétale, de crème ou de sel.

Règles de sécurité

- **Pas de dilution, pas d'application.** N'appliquez les huiles essentielles sur la peau que diluées.
- **Test de tolérance :** appliquez une petite quantité du mélange dilué à l'intérieur de l'avant-bras et observez pendant 24 heures l'apparition éventuelle de rougeurs ou de démangeaisons.
- **Ne pas avaler**, ne pas mettre dans les yeux, les oreilles ni le nez.
- **Huiles phototoxiques :** la bergamote, le citron, le citron vert, le pamplemousse et l'orange amère pressés à froid peuvent provoquer des irritations après application sur la peau et exposition au soleil. Après application cutanée, évitez le soleil et les UV pendant 12 heures.
- **Enfants :** n'utilisez pas d'huiles sur la peau des enfants de moins de 3 ans sans l'avis d'un spécialiste. N'utilisez pas la menthe poivrée ni l'eucalyptus sur le visage des jeunes enfants ni à proximité.
- **Grossesse, allaitement, épilepsie, asthme, prise de médicaments :** demandez l'avis d'un médecin avant utilisation.
- **Animaux :** les chats, les oiseaux et les petits rongeurs sont sensibles aux huiles essentielles. Ne diffusez pas dans une pièce fermée que l'animal ne peut pas quitter et ne leur appliquez pas d'huiles.
- Tenez hors de portée des enfants et respectez les consignes de sécurité figurant sur l'étiquette.

En cas de contact avec les yeux, rincer avec précaution à l'eau pendant plusieurs minutes. En cas d'ingestion, ne pas faire vomir et contacter un médecin ou un centre antipoison. Gardez à portée de main l'emballage ou l'étiquette du produit.

Diffuseur

Volume du réservoir	Nombre de gouttes
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- Diffusez 30–60 minutes, puis faites une pause. Un fonctionnement continu n'est pas nécessaire.
- Aérez régulièrement la pièce. Le parfum doit rester discret, pas dominant.
- Nettoyez le diffuseur une fois par semaine selon les instructions du fabricant, sinon les résidus d'huiles encrassent la membrane.

Reconnaître une huile de qualité

- L'étiquette indique le nom latin de la plante, la partie utilisée, le pays d'origine et le mode d'obtention (distillation, expression).
- Le produit porte un numéro de lot et une date de durabilité minimale.
- L'huile est conditionnée dans un flacon en verre teinté avec compte-gouttes.
- Méfiez-vous des mentions « huile parfumée » ou « huile de parfum », il ne s'agit généralement pas d'une huile essentielle pure.

Conservation

- Conservez les flacons bien fermés, à l'abri de la lumière et au frais, idéalement en dessous de 25 °C.
- Les huiles d'agrumes s'oxydent le plus vite, utilisez-les dans l'année environ après ouverture. La plupart des autres huiles se conservent 2–3 ans.
- N'appliquez plus sur la peau une huile oxydée (odeur modifiée, épaississement).

Ce document a un caractère informatif et ne remplace pas l'avis d'un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments. Respectez toujours les consignes de sécurité figurant sur l'étiquette du produit concerné.
Retrouvez d'autres guides et ressources gratuites sur www.greenplantation.fr