

LES HUILES ESSENTIELLES

Usages fréquents

- ✓ Inhalation
- ✓ Diffusion atmosphérique
- ✓ Application cutanée
- ✓ Ingestion

Risques & effets indésirables

Les huiles essentielles sont des substances actives pouvant entraîner :

- ➔ **réactions cutanées**
irritations, brûlures, allergies, photosensibilisation (agrumes) → Toujours diluer avant application,
- ➔ **effets neurologiques**
maux de tête, vertiges, somnolence, agitation, voire convulsions à forte dose,
- ➔ **troubles digestifs (en cas d'ingestion)**
nausées, vomissements, toxicité hépatique,
- ➔ **problèmes respiratoires**
irritation bronchique, crises d'asthme, détresse respiratoire chez le nourrisson,
- ➔ **effets hormonaux**
perturbations du cycle, cas rares de gynécomastie prépubère.

Comment bien choisir ?

Vous devez vérifier l'identification botanique précise (nom latin) et, lorsque pertinent, le chémotype de l'huile essentielle.

Autres critères de choix : **éviter** les espèces menacées, **Bio** (label certifiant Cosmos organique, label AB...) **ou issue de filières durables et pure (100%)**.

Qu'est ce que c'est ?

Selon l'ANSM, les huiles essentielles sont des extraits végétaux odorants, obtenus par distillation ou procédé mécanique, composés de mélanges complexes de nombreuses molécules naturelles (alcools, phénols, cétones...).

Leur statut réglementaire dépend de l'usage : cosmétique, dispositif médical, biocide, arôme alimentaire, complément alimentaire, médicament à base de plantes ou produit chimique.

Cependant, leur qualité n'est pas homogène :

- **deux huiles essentielles issues d'une même espèce végétale peuvent présenter une composition chimique différente,**
- **le chémotype peut varier selon l'espèce botanique, la partie de la plante utilisée, les conditions de culture, le climat, la zone géographique et la période de récolte.**

Ainsi, la composition d'une huile essentielle peut varier d'un lot à l'autre, ce qui peut influencer ses propriétés et sa tolérance.

Les usages sont variés (sommeil, stress, douleurs, hématomes...), mais les données scientifiques restent limitées et hétérogènes, souvent issues d'études de petite taille et de méthodologies variables.

Population à risque

Prudence ou éviction chez :

- **femmes enceintes ou allaitantes** : données de sécurité limitées. Certaines huiles essentielles contiennent des molécules pouvant présenter des effets neurotoxiques, hormonaux ou utéro-stimulants. Par principe de précaution, leur utilisation est généralement déconseillée pendant la grossesse, en particulier au premier trimestre. Certaines molécules présentes dans les huiles essentielles présentent des propriétés hormonales ou des effets de type perturbateur endocrinien suspectés.
- **bébés et jeunes enfants** : risque de détresse respiratoire ou spasme laryngé, risque accru de convulsions, apnées, laryngospasmes, pneumopathies, irritations cutanées importantes. Le métabolisme hépatique immature pouvant limiter l'élimination de certaines molécules.
- **personnes épileptiques** : déclenchement de crises et/ou augmentation de la fréquence.
- **personnes asthmatiques** : irritation des bronches, déclenchement d'une crise asthme.
- **personnes avec maladie du foie** : aggravation d'une insuffisance hépatique, accumulation de composés toxiques.
- **personnes sous traitement médicamenteux** : interactions possibles, augmentation des effets secondaires.

Avis

Les intoxications décrites surviennent le plus souvent après ingestion accidentelle, mais également après application cutanée ou diffusion dans un espace clos.

ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) :

déconseille les huiles essentielles chez les enfants et les femmes enceintes en raison de la présence de substances neurotoxiques et toxiques pour le fœtus et l'embryon

ANSM (Agence nationale de la sécurité du médicament et des produits de santé) :
recommande un avis médical préalablement lorsqu'elles sont utilisées par voie orale.

Bonnes pratiques & précautions d'utilisation

- ✓ Utiliser avec parcimonie (fort impact environnemental et risque accru d'effets indésirables).
- ✓ Pas d'injection.
- ✓ Ne pas appliquer sur les muqueuses.
- ✓ Éviter l'ingestion sans avis médical.
- ✓ Diluer pour usage cutané.
- ✓ Aérer en cas de diffusion.
- ✓ Tenir hors de portée des enfants.
- ✓ Questionner votre patient sur son état de santé, sa prise de médicament, son environnement...

Les ressources

Site de l'ANSES

→ [Huiles essentielles : risques et précautions](#)

→ [Sprays et diffuseurs à base d'huiles essentielles : l'Anses appelle à la vigilance](#)

Site ANSM

→ [ANSM – Recommandations relatives aux critères de qualité des huiles essentielles](#)

Le saviez-vous ?

La production d'huiles essentielles consomme **beaucoup de ressources naturelles**. Elle nécessite de grandes **quantités de plantes**, parfois plusieurs tonnes pour un seul kilo d'huile. Certaines espèces, comme le bois de santal, peuvent être menacées **sans gestion durable**. La distillation demande **beaucoup d'énergie**, le transport **augmente l'empreinte carbone** et **l'agriculture intensive** peut appauvrir les sols et **nuire à la biodiversité**.