

Aux utilisateurs d'huiles essentielles, voici quelques points importants

- Les **huiles essentielles** sont très concentrées, efficaces et sans danger lorsqu'utilisées de façon appropriée.
- Toute **personne prenant des médicaments** doit attendre **2 heures avant ou après** pour consommer des suppléments ou des huiles essentielles en comprimé.
- **Les bébés de moins de 18 mois et les personnes âgées** ont la **peau plus sensible** que les autres. Il faut donc diminuer les doses dans leurs cas et diluer avec de l'huile de coco fractionnée si vous êtes dans ces catégories ou avez la peau sensible de nature (voir les chartes de dilution recommandée)
- Il y a 3 endroits où il faut **éviter** les huiles essentielles: dans les **yeux, les oreilles et le nez**.
- Si une huile est trop **"chaude" et irritante pour vous**, diluez toujours avec une huile et **non avec de l'eau**.
- Les **huiles "chaudes"** qu'il faut **diluer** en tout temps sont: cannelle, clou de girofle, origan, thym, poivre noir.
- Les **huiles à éviter avant l'exposition au soleil sont**: tous les agrumes et les mélanges qui en contiennent. Ces huiles sont photosensibilisantes donc utiliser **12 heures avant l'exposition** aux rayons UV. Par contre, ces huiles peuvent être prises **à l'interne sans danger, même si on va au soleil**. **Agrumes**: citron, orange, tangerine, pamplemousse, lime, bergamote, kumquat

Aux utilisateurs d'huiles essentielles, voici quelques points importants

Mélanges : aromatouch, breathe, citrusbliss, elevation, intune, onguard, purify, slim and sassy, zendocrine, cheer, motivate, forgive.

- Il est déconseillé d'administrer des huiles essentielles à l'interne aux enfants de moins de 6 ans.
- Toujours se fier à la **charte de dilution** pour l'utilisation des huiles essentielles sur les enfants.
- Avec les enfants en bas âge, la diffusion des huiles essentielles doit se faire sur une courte période (10 à 15 minutes) dans un environnement aéré (ex : la porte de chambre ouverte).
- Toujours vérifier (dans un guide ou sur la bouteille) quelles **huiles essentielles** sont utilisables à **l'interne** et vous fier aux documents officiels de Doterra ou à la page web de Doterra.
- Certaines huiles essentielles doterra peuvent être utilisées **sans danger** durant la **grossesse**, **l'accouchement** et **l'allaitement** au 2^{ième} et 3^{ième} trimestre (à partir de 3 mois de grossesse) **mais des précautions doivent être prises. La sauge sclarée est à proscrire jusqu'à la 40^e semaine.**
- Durant les **3 premiers mois de grossesse**, la lavande et la camomille peuvent être utilisées sans danger.
- Les huiles doivent toujours être utilisées dans un contenant de verre lors de l'utilisation à l'interne (aucun plastique).
- **Conservation** des bouteilles: endroit sec, sombre et frais. Toujours bien refermer les bouteilles pour éviter l'évaporation ou l'altération des huiles.

CONTRES-INDICATIONS IMPORTANTES

Si vous êtes une personne...

Vous devez éviter...

... allergique à l'aspirine et/ou prenant du coumadin	Gaulthérie (wintergreen) et les mélanges qui en contiennent (deep blue, past tense)
...qui fait de l'insomnie	De consommer de la menthe poivrée, menthe verte, romarin, coriandre en fin de journée
... souffrant de problèmes gastriques ou d'ulcères	Les huiles «chaudes» dont la cannelle, le clou de girofle, l'origan
...souffrant de problèmes urinaires ou rénaux	Eucalyptus et poivre noir.
...homme qui a le cancer de la prostate	Pin, thym et basilic
...souffrant de haute pression sanguine	Cyprès, romarin, thym et menthe poivrée
...souffrant de basse pression sanguine	Marjolaine, ylang ylang
...souffrant du syndrome de Raynaud	Menthe poivrée, menthe verte
... qui s'exposera au soleil (ou salon de bronzage)	Tous les agrumes ou les mélanges qui en contiennent
...femmes ayant des antécédents de cancer hormono-dépendant	Sauge sclarée, fenouil et anis, digestzen, clary calm. Toujours se renseigner auprès de professionnels de la santé avant d'utiliser certaines huiles.
...vivant avec l'épilepsie	Menthe, fenouil, carvi, hélichryse et certains types de lavande (pas celle de doTERRA)

CONTRES-INDICATIONS IMPORTANTES

... femmes enceintes (jusqu'à 3 mois de grossesse)

Sauge sclarée et utilisation des huiles à l'interne. Certaines huiles peuvent être utiliser de manière aromatique et de façon topique avec parcimonie sans danger **à partir de 3 mois de grossesse.**

Si vous vivez une situation médicale particulière ou prenez de la médication spécifique, nous vous invitons à consulter un professionnel de la santé avant d'utiliser les huiles essentielles.

AVIS LÉGAL : Les outils fournis par les représentants Doterra ne remplacent pas le suivi médical traditionnel ni l'avis ou les conseils d'un médecin. Le représentant cherche à travailler de concert avec les autres professionnels de la santé afin de développer chez la personne concernée la prise en charge d'elle-même. Les recommandations ou conseils que vous recevrez par les représentants sont donc en lien avec cette mission et non en vue de traiter une maladie. De plus, Origines Santé et bien-être ne garantit pas les produits qu'elle pourrait vous recommander ou conseiller. Pour chaque produit, il est recommandé de lire l'avertissement du fabricant. Il est également recommandé de discuter la prise de ce produit avec vos autres professionnels de la santé.

**Document créé par Jackie Gilbert-Beaudoin
Propriétaire d'Origines Santé et bien-être**