



Bon à savoir

- **EVITER** en général d'utiliser des huiles essentielles pendant la grossesse (prendre l'avis d'un médecin)
- **JAMAIS** utiliser ces huiles essentielles abortives et neurotoxiques sur femme enceinte, femme allaitante, bébé ou enfant (-12 ans)
- **JAMAIS d'usage prolongé** de ces huiles essentielles sur l'adulte ou à fortes doses/ concentrations (prendre l'avis d'un médecin)



Les huiles essentielles contenant des **cétones** et/ou des **lactones** sont neurotoxiques (par voie orale) et abortives.

Principales cétones : **verbénone, camphre, thujone, carvone, pinocamphone, pipéritone**

Huiles essentielles à lactones

=> neurotoxicité par voie orale à une certaine dose

=> allergisantes par voie cutanée (à proscrire)

Laurier noble
Laurus nobilis

Achillée millefeuille
Achillea millefolium

Achillée musquée
Achillea moschata

Ciste
Cistus ladaniferus

Aunée
Inula helenium



Huiles essentielles à cétones

=> elles sont nombreuses et très courantes (liste non exhaustive)

=> faire attention à la loi d'inversion

=> toutes les cétones ne se valent pas niveau neurotoxicité ...

Les plus toxiques...

Cyprès
Cupressus lawsonia,
Cupressus lusitania

Menthe pouliot
Mentha pulegium

Hysop officinale
Hyssopus officinalis

Rue odorante
Ruta graveolens

Sauge officinale
Salvia officinalis

Thuya
Thuja occidentalis

Lavande stoechade
Lavandula stoechas

Camphre
Cinnamomum camphora

Armoise, Absinthe
Artemisia sp

Les un peu moins toxiques

Romarin
Rosmarinus officinalis camph.
Rosmarinus off. verbenoniferum

Menthe
Mentha arvensis,
Mentha piperita,
Mentha spicata

Cèdre de l'Atlas
Cedrus atlantica

Eucalyptus globuleux,
Eucalyptus mentholé
Eucalyptus globulus,
Eucalyptus dives piperitoliferum

Carvi
Carum carvi

Les plus sympas

Hélichryse
Helichrysum italicum
Helichrysum stoechas

Myrrhe
Commiphora

Vétiver
Vetiveria zizanioides

La loi d'inversion
(une particularité des cétones)

A faible dose, certaines huiles essentielles sont stimulantes. Par contre, une **dose plus élevée** (1 à 3 gouttes seulement pourtant!!) entraîne une inversion de l'effet. Le romarin, par exemple, peut être à la fois une **huile essentielle stimulante et apaisante**. Pour ces huiles, en l'absence d'information sur la concentration en cétones, la voie cutanée (peau) est toujours préférable.