

# Accidents avec des huiles essentielles

## Réactions et sécurité

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

**Voici un document pour vous aider à réagir si vous avez un accident avec des HE. Pour vous-mêmes, vos patients, vos clients, vos amis, votre famille.**

### 1. Eviter totalement l'emploi d'HE qui ne soient pas d'une qualité irréprochable.

J'ai vu trop de fois des HE frelatées et falsifiées malgré le label "100% pure et naturelle" par exemple.

De par mon expérience, c'est ce qui mène au plus grand nombre d'accidents avec les huiles essentielles.

### 2. Réaction en cas d'ingestion accidentelle

Au cas où un enfant ou un adulte aurait avalé une grande quantité d'huile essentielle, lui faire boire de l'huile végétale ou de l'eau saturée d'excipient puis le faire vomir et l'amener dans un centre approprié pour surveillance.

Boire de l'huile végétale ou de l'eau saturée d'excipient diluera fortement l'huile essentielle et cela l'aura probablement fait vomir.

Donc si l'HE reste dans l'estomac sans vomir, au moins elle sera fortement diluée et arrêtera une éventuelle agression sur les muqueuses. Cela aura également l'effet de diluer l'HE et donc de stopper l'agression sur les muqueuses de la bouche, le larynx et l'œsophage.

Si cela le fait vomir, c'est tout gagné. L'HE éventuellement toxique n'est plus dans son corps. Et l'HE éventuellement dermocaustique ne sera pas agressive pour les muqueuses sur la remontée.

Les huiles essentielles sont beaucoup moins toxiques et dangereuses qu'on ne veut généralement le croire.

Certaines HE sont toutefois dangereuses par leur toxicité ou leur dermocausticité (potentiel d'agression envers les muqueuses ou la peau).

En utilisant mal les HE, on peut avoir de mauvaises surprises. Même avec des HE non-toxiques et non-dermocaustiques.

**Respectez toujours ce qu'un aromathérapeute professionnel vous conseille.**



# *Accidents avec des huiles essentielles*

## *Réactions et sécurité*

*Marc Ivo Böhning (Aromarc)*

On dit généralement de ne pas faire vomir la personne sans lui avoir fait boire de l'huile végétale ou de l'eau saturée d'excipient. Mais cela pourra au moins sortir de son corps la quantité restant dans l'estomac d'huile essentielle potentiellement toxique. Si l'HE est fortement dermocaustique, cela repassera certes par l'œsophage et la bouche où une 2e agression type brûlure pourrait avoir lieu. (C'est de vouloir éviter cela qui a mené à cette recommandation.) Mais si on laisse l'HE fortement dermocaustique dans l'estomac, cela continuera la réaction d'agression dans l'estomac pendant longtemps puis dans le duodénum et l'intestin grêle. Donc autant faire vomir et sortir l'HE agressive. En effet on ne gagne rien à laisser les dangers perdurer tandis que l'œsophage et la bouche ne seront pas beaucoup plus agressés par un 2e passage fugace de l'HE.

### **3. HE dans les yeux**

S'il est théoriquement facile de l'éviter, cela arrive parfois par accident. En effet on peut se mettre de l'huile essentielle sur le genou et ensuite se frotter les yeux ou s'essuyer une paupière par exemple. La même chose peut arriver lorsqu'on applique de l'huile essentielle à quelqu'un d'autre.

Chez les tout-petits, cela peut arriver d'une autre manière. Même en leur mettant de l'huile essentielle sous les pieds, ils touchent leurs pieds avec les mains puis mettent celles-ci près des yeux ou peuvent même y amener leurs pieds directement. Il convient donc de toujours couvrir une région où l'on a appliqué des huiles essentielles chez un bébé ou un petit enfant (avec des chaussons par exemple).

Les conséquences sont parfois vraiment très désagréables. Elles ne devraient cependant pas être graves. Généralement, si la personne n'a pas réagi correctement, le pire qui puisse arriver est que les yeux restent sensibles pendant un ou deux jours. Mais on pourrait supposer que la gêne soit plus profonde avec certaines huiles essentielles très dermocaustiques, surtout si elles restent longtemps sur les yeux.

Au cas où une huile essentielle a été mise par erreur dans les yeux, la réaction correcte est de rincer immédiatement avec de l'huile végétale. Donc il faut avoir une bouteille d'huile végétale à la maison et une soit au cabinet soit au bureau selon où l'on utilise ses huiles essentielles.

S'il n'est pas possible de trouver de l'huile végétale, rincer abondamment avec de l'eau. C'est moins efficace, mais c'est déjà ça.



# *Accidents avec des huiles essentielles*

## *Réactions et sécurité*

*Marc Ivo Böhning (Aromarc)*

### **4. HE dermocaustiques sur la peau**

Si vous avez appliqué des HE dermocaustiques sur la peau et que cela vous brûle, d'abord ne paniquez pas, il n'arrivera rien de grave. Ensuite appliquez une huile végétale. N'importe laquelle de la cuisine: Olive, Tournesol, Sésame, Colza etc. Il y en a très souvent à disposition (maison, restaurant, hôtel, voisin...)

En appliquant de l'huile végétale, il y aura une dilution de l'HE. Et la sensation désagréable va nettement diminuer.

Si cela fait longtemps, appliquez de l'huile végétale. Puis rincez au savon et traitez la région comme une légère brûlure. Si possible avec autre chose que des huiles essentielles (Aloe vera, blanc d'oeuf, toile d'araignée, miel, Plantain, Calendula etc.) Si vous n'avez que des HE à disposition, appliquez des HE anti-brûlures diluées dans de l'huile végétale (HE de Lavande vraie, Myrrhe classique ou molmol, Encens de Carter ou salai, Carotte, Curcuma long ou aromatique, etc.)

### **5. Muqueuses génitales**

Les conséquences comme les réactions sont identiques lorsqu'on a mis une HE trop agressive sur les muqueuses génitales que si on l'a fait sur la peau. Cela arrive juste plus facilement et la sensation est quelque peu plus désagréable. Voir le point précédent.

### **6. Réactions de photosensibilisation**

Lors de photosensibilisation avec les HE, il se passe deux choses: un coup de soleil et parfois des taches.

Pour le coup de soleil engendré, traitez-le comme n'importe quel coup de soleil avec des HE ou d'autres traitements. (HE: HE de Lavande vraie, Myrrhe classique ou molmol, Encens de Carter ou salai, Carotte, Curcuma long ou aromatique, etc. Non-HE: Aloe vera, blanc d'oeuf, toile d'araignée, miel, Plantain, Calendula etc.)

Pour les taches, il n'y a pas grand chose à faire. J'ai entendu nombre de recettes, mais aucune ne semble vraiment être utile et efficace chez un relativement large spectre de personnes.



# *Accidents avec des huiles essentielles*

## *Réactions et sécurité*

*Marc Ivo Böhning (Aromarc)*

### **7. Réaction en cas d'asthme**

Amener la personne dans un environnement ventilé. La calmer. Arrêter la diffusion d'huiles essentielles le cas échéant. Si la personne vient de s'appliquer une grande quantité d'HE sur le thorax par exemple et que cela est la cause de sa gêne, soit recouvrir la zone enduite d'HE avec un vêtement, soit rajouter de l'huile végétale sur la peau afin de minimiser l'évaporation (et donc l'inhalation) d'HE.

Utiliser les différentes astuces de contrôle du souffle et de dilatation bronchique qu'un physiothérapeute/kinésithérapeute vous aura enseigné (palper-rouler interscapulaire, souffler dans une paille etc.)

Lui amener et administrer son broncho-dilatateur si la personne en a un (prescrit par un médecin). En cas de réaction violente, aller chez son médecin ou appeler l'ambulance.

### **8. Montée de lait**

Si la montée de lait est diminuée suite à une prise d'une de ces HE qui ne devraient pas être données (Menthe poivrée, Saugue officinale, Persil plat ou frisé, Absinthe), arrêter d'en donner et donner à la place 5 gouttes pures 5 fois par jour sous les pieds d'une ou plusieurs parmi les HE suivantes (tenir compte des contre-indications):

- Carotte (*Daucus carota*)
- Fenouil doux (*Foeniculum vulgare var dulce*)
- Céleri doux (*Apium graveolens*)

### **9. Stockage**

Toujours garder ses huiles essentielles hors de portée des enfants. Cela évite toutes les bêtises accidentelles graves qu'il pourraient faire avec.

Toujours garder ses huiles essentielles dans des flacons-doseurs et ne pas enlever le compte-gouttes ni le bouchon de sécurité. C'est presque plus important que de les garder hors de portée des enfants. En effet, il n'y a pas d'accident mortel avec un enfant qui prend une fiole avec un compte-gouttes. Car s'il en avale ou s'en met dans les yeux, la vitesse de réaction (parfois lente chez un enfant) fera que seule 2 ou 3 gouttes seront sorties. Il n'aura ainsi jamais la possibilité d'avaler assez d'huile essentielle pour mettre sa santé en danger. Tout juste pourra-t-il s'en mettre dans les yeux ou avoir une mauvaise expérience gustative.



# *Accidents avec des huiles essentielles*

## *Réactions et sécurité*

*Marc Ivo Böhning (Aromarc)*

### **10. Toujours noter les HE utilisées dans le dossier**

Il est important de pouvoir réagir avec ou pour quelqu'un si un accident survient chez lui ou s'il réagit mal à l'application d'une huile essentielle. Mais pour cela, il faut savoir ce qui a été fait. Il faut donc noter dans le dossier chaque huile essentielle qui a été utilisée avec un patient ou chaque huile essentielle qui lui a été prescrite.

Que l'on soit médecin, masseur ou naturopathe, cela prend très peu de temps et d'effort. C'est par contre indispensable.

Si l'on conseille des huiles essentielles à des amis en amateur, il serait une bonne idée de garder un petit fichier avec le nom des gens à qui l'on a conseillé des huiles essentielles et le nom des huiles essentielles. Ajouter la date, la dose, la manière et la fréquence ainsi que la raison (en deux mots) pourrait s'avérer utile aussi.

Cela peut aussi permettre de suivre correctement un patient sur un long terme.

De toute façon, éthiquement ou professionnellement, il est important de toujours noter correctement ce qui a été fait, conseillé ou prescrit à quelqu'un.

### **11. Règles de sécurité**

D'autres documents sont disponibles sur mon site internet et un grand livre concernant la sécurité, les effets secondaires et la toxicité des HE devrait voir le jour en 2018.

**Si ce document vous a été utile, il vous est possible de remercier. En effet, il vous est mis à disposition gratuitement après beaucoup de travail.**

<http://www.aromarc.com/fr/livres/livres-aromatherapie/-14-pour-faire-un-don-ou-dire-merci>

**Si vous désirez utiliser ce document lors de cours ou de formations, merci de toujours le distribuer tel que et en entier (pas d'extraits) et de citer la source.**

Date de cette version de ce document : 14 décembre 2017

