



COMME
MUTUELLE

MES CONSEILS PRATIQUES

AROMATHÉRAPIE

Définition et précautions d'emploi

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie. Elle correspond à l'utilisation des huiles essentielles (HE) pour la santé. Une huile essentielle est un extrait aromatique liquide concentré obtenu par distillation à la vapeur d'eau de plantes ou d'organes de la plante (fruit, écorce, feuille...).

Quelles sont les précautions d'utilisation ?

Les huiles essentielles sont très puissantes, il faut alors prendre des précautions pour les utiliser en toute sécurité :

- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes
- Chaque HE a son propre mode d'utilisation (cutané, oral...) : il est conseillé de consulter un aromathérapeute pour bien les utiliser
- Être vigilant aux réactions possibles avec un traitement médicamenteux (en parler à son médecin)
- Les HE ne se substituent pas à un traitement médical

Comment bien choisir et conserver son huile essentielle ?

Flacon en verre coloré et foncé pour protéger le produit de la lumière

Dénomination «huiles essentielles» 100% naturelles

À conserver dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière

Ne pas laisser à la portée des enfants et des animaux



photo Adobe Stock

Pour toutes questions contactez le service prévention



prevention@mcommemutuelle.com

M comme Mutuelle

Siège social : 28, rue des Arts CS 90039 59046 Lille Cedex
Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité - Siren 783711997