

Les huiles essentielles

15/12/2023

Les huiles essentielles ont trouvé leur place dans la maison pour parfumer le linge, voire même soulager certains maux. Mais attention, bien que d'origine naturelle, ces préparations ne sont pas sans risque ! Ce sont des concentrés actifs qui peuvent s'avérer dangereux s'ils ne sont pas utilisés à bon escient.



L'essentiel

- Toute allégation laissant penser qu'une huile essentielle en vente libre pourrait prévenir ou traiter une pathologie est interdite.
- Avant d'utiliser une huile essentielle, assurez-vous que le mode d'utilisation que vous envisagez est bien celui recommandé pour cette huile.
- Naturel ne veut pas dire inoffensif ! Reportez-vous aux notices d'utilisation accompagnant les produits ou aux fiches publiées sur internet.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Il n'existe pas de définition réglementaire à portée générale de l'huile essentielle.

L'huile essentielle est une substance odorante volatile produite par certaines plantes et pouvant être extraite sous forme de liquide obtenu par distillation de plantes aromatiques à la vapeur d'eau (feuilles, fleurs, écorces, graines, tiges, etc.) mode d'extraction le plus utilisé.

Bien qu'on l'appelle huile, cette substance ne contient aucun corps gras.

Les huiles essentielles sont pour la plupart en vente libre. On les trouve en pharmacie, en grande surface, dans les magasins spécialisés et sur internet.

Quelle réglementation pour quel usage ?

Les huiles essentielles ne doivent pas être présentées sans fonction déterminée. De fait, il incombe au responsable de leur mise sur le marché d'informer les consommateurs sur le mode et les précautions d'emploi (article [L. 111-1 du Code de la consommation](#)). C'est donc la destination (cosmétique, alimentaire, etc.) mentionnée par le fabricant qui détermine la réglementation applicable et par suite les exigences auxquelles le produit doit répondre.

On ne choisit pas une huile essentielle au hasard et il convient d'être attentif à son mode d'emploi. En effet, si les huiles essentielles sont réputées naturelles, ayant des vertus tonifiantes, apaisantes etc, il s'agit en réalité de composés chimiques, hautement concentrés, qui peuvent se révéler nocifs si des précautions d'usage ne sont pas respectées. L'Union européenne classe certaines d'entre elles comme substances dangereuses ([Règlement \(CE\) n°1272/2008 à la classification, à l'étiquetage et à l'emballage des substances et des mélanges relatif](#)) et exige, à ce titre, la présence de mentions claires destinées à informer le consommateur.

Toute allégation laissant penser qu'une huile essentielle en vente libre pourrait prévenir ou traiter une pathologie est par ailleurs interdite. Elle ferait de l'huile essentielle un médicament par présentation au sens du Code de la santé publique. Certaines huiles essentielles entrent d'ailleurs dans la composition de médicaments.

Les huiles essentielles peuvent-elles être utilisées comme substances actives de médicaments ?

Le Code de la santé publique dispose que les médicaments à base de plantes, c'est-à-dire les médicaments « *dont les substances actives sont exclusivement une ou plusieurs substances végétales ou préparations à base de plantes, ou une association de plusieurs substances végétales ou préparations à base de plante* », peuvent être dispensés d'autorisation de mise sur le marché et être soumis à une simple obligation d'enregistrement auprès de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Certaines préparations à base d'huiles essentielles entrent dans ce cadre sous réserve de l'avis de l'ANSM.

Les huiles essentielles à usage cosmétique

Les huiles essentielles sont des ingrédients qui entrent fréquemment dans la composition des parfums et des savons. A ce titre, elles sont considérées comme des ingrédients et la réglementation européenne relative aux cosmétiques ([Règlement \(CE\) n°1223/2009 relatif aux produits cosmétiques](#)) ne leur est pas directement applicable.

Néanmoins, certaines huiles essentielles non diluées sont vendues comme produit fini, afin d'être utilisées pour préparer des produits cosmétiques « maison ». Dans ce cas, le règlement « Cosmétiques » peut les inclure seulement si elles sont destinées à « *être mis en contact avec les parties superficielles du corps humain [...] ou avec les dents et les muqueuses buccales* » et que leur fonction est « *exclusivement ou principalement de les nettoyer, de les parfumer, d'en modifier l'apparence, de les protéger, de les maintenir en bon état ou de corriger les odeurs corporelles* ». L'application de ce règlement prévoit un certain nombre de dispositions (respect du principe d'innocuité, règles de composition particulières, production d'un dossier d'information sur le produit, règles d'étiquetage, notification de ces produits sur le portail européen des produits cosmétiques). En pratique, peu d'huiles essentielles non diluées ont la qualification de produit cosmétique.

Toutefois, dans le cas où l'étiquetage d'une huile essentielle non diluée prévoit une fonction cosmétique et une fonction non-cosmétique et que la fonction exclusive ou principale d'être un cosmétique ne peut pas être identifiée, le produit ne peut pas être considéré comme un cosmétique,

et dans ce cas le produit doit être considéré comme un produit chimique potentiellement soumis au règlement CLP, et disposer, le cas échéant, d'un étiquetage de danger conforme à ce règlement.

Il convient d'être particulièrement prudent vis-à-vis des risques d'allergies, de photosensibilisation et de dermocausticité liés à l'usage de certaines huiles essentielles. Il est conseillé de se renseigner sur ces risques avant achat.

Les huiles essentielles à usage alimentaire

Dès lors que le fabricant indique qu'une huile essentielle est destinée à être ingérée, elle doit être de qualité alimentaire. On trouve deux types d'utilisation dans ce domaine :

- **Les huiles commercialisées pour un usage aromatique**

Beaucoup d'huiles essentielles peuvent être utilisées en cuisine. La réglementation européenne ([Règlement \(CE\) n°1334/2008 relatif aux arômes](#)) relative aux arômes a prévu un certain nombre de dispositions, notamment celles relatives à l'étiquetage et aux obligations des responsables de la première mise sur le marché. Les huiles essentielles provenant de plantes dont l'usage est reconnu pour la fabrication d'arômes peuvent donc être utilisées dans l'alimentation, à condition que leur dose d'emploi soit compatible avec une utilisation en tant qu'arôme (de l'ordre de 2 % maximum).

- **Les huiles commercialisées en tant que compléments alimentaires**

Pour plus de précisions sur la réglementation applicable aux [compléments alimentaire sur le site DGAL](#).

A

noter

Les mentions dites « thérapeutiques » (prévention ou traitement de maladies) sont réservées aux spécialités pharmaceutiques. Les huiles essentielles de qualité alimentaire peuvent être certifiées biologiques et porter un logo bio (logo eurofeuille et le cas échéant le logo AB).

Qu'est-ce qu'une huile essentielle bio ?

Seules les huiles essentielles de qualité alimentaire peuvent porter le logo national AB ou le logo européen eurofeuille. Pour les huiles destinées à un autre usage, les allégations « bio » doivent répondre aux règles générales du Code de la consommation, notamment à l'interdiction de pratique commerciale trompeuse. Par ailleurs, en cas d'usage cosmétique, les allégations doivent respecter les critères communs auxquels sont soumises les allégations relatives aux produits cosmétiques. S'agissant des mentions « écologique », elles ne peuvent être présentes sur des produits classés dangereux, même dans le cadre d'un référentiel de certification privé.

Les précautions d'emploi des huiles essentielles

- L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante, les personnes âgées et les personnes souffrant de pathologies chroniques.
- Ne jamais injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire.
- Ne jamais appliquer d'huiles essentielles pures sur les muqueuses, le nez, les yeux, le conduit auditif, etc.
- Pour les personnes à tendances allergiques, toujours effectuer un test d'allergie avant d'utiliser une huile essentielle.
- Après un massage ou une application cutanée, se laver consciencieusement les mains.

- Utiliser un appareil approprié pour diffuser une huile essentielle, ne jamais chauffer une huile essentielle pour la diffuser.