

## Fiches pratiques



# Les huiles essentielles

**Les huiles essentielles ont trouvé leur place dans la maison pour purifier l'air ambiant, 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.**

### Définition d'une 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.

### La réglementation applicable dépend de l'usage préconisé

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<sup>1</sup>. C'est donc la destination (cosmétique, alimentaire, etc.) mentionnée par le fabriquant 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. Les huiles essentielles sont en effet très concentrées en éléments chimiques actifs et peuvent présenter certains dangers. L'Union européenne classe certaines d'entre elles comme substances dangereuses<sup>2</sup> 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

<sup>1</sup> Article L. 111-1 du Code de la consommation

<sup>2</sup> [Règlement \(CE\) n°1223/2009 relatif aux produits cosmétiques](#)

essentielles entrent d'ailleurs dans la composition de médicaments.

### Les huiles essentielles 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<sup>3</sup> 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.

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<sup>4</sup> 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 complément alimentaire

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées pour compléter le régime alimentaire normal. Dans ce cas, la réglementation a introduit une obligation de déclaration auprès de la DGCCRF<sup>5</sup>. Les allégations de santé figurant sur ces produits sont également soumises à autorisation préalable.

#### 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 euro feuille et le cas échéant le logo AB).

### Les huiles essentielles à usage biocide

Certaines huiles essentielles sont utilisées dans des produits pour une action de désinfection.

Elles entrent dans la catégorie des produits biocides et doivent comporter un étiquetage spécifique (avec le nom de l'huile utilisée, sa concentration).

<sup>3</sup> [Règlement \(CE\) n°1223/2009 relatif aux produits cosmétiques](#)

<sup>4</sup> [Règlement \(CE\) n°1334/2008 relatif aux arômes](#)

<sup>5</sup> [Décret 2006-352 du 20 mars 2006 relatif aux compléments alimentaires](#)

Aux termes de la réglementation<sup>6</sup>, les produits entrant dans cette catégorie ne peuvent être mis sur le marché que si les substances actives qui les composent sont autorisées pour un usage biocide. Une déclaration préalable à la mise sur le marché doit également être effectuée ainsi qu'une déclaration annuelle des quantités de produits mis sur le marché auprès du ministère en charge de l'environnement. Une déclaration de toxicovigilance,

que le produit soit classé dangereux ou non, doit également être déposée.

#### Textes de référence

[Règlement \(CE\) n°1272/2008 dit CLP](#)

Code de la consommation – articles : [L. 111-1](#) et [L. 213-1](#)

[Règlement \(CE\) n°1334/2008 relatif aux arômes](#)

[Décret 2006-352 du 20 mars 2006 relatif aux compléments alimentaires](#)

[Règlement \(CE\) n° 1223/2009 relatif aux produits cosmétiques](#)

[Règlement \(CE\) 528/2012 relatif à la mise sur le marché des substances et produits biocides](#)

Code de la santé publique – article [L. 5121-14-1](#)

#### Liens utiles

ANSM – [recommandations : critères de la qualité des huiles essentielles](#)

[Brochure sur les huiles essentielles](#)

#### 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.

*Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer aux textes officiels.*



***Vous avez rencontré un problème en tant que consommateur ?***

***Signalez-le sur [www.signal.conso.gouv.fr](http://www.signal.conso.gouv.fr), le site de la DGCCRF***

Crédit photo : ©Pixabay

<sup>6</sup> [Règlement \(CE\) 528/2012 relatif à la mise sur le marché des substances et produits biocides](#)