



MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE  
DE L'INDUSTRIE ET DU NUMÉRIQUE

# Huiles essentielles

## Les conseils de la DGCCRF pour les utiliser en toute sécurité





Très prisées du grand public, les huiles essentielles ont trouvé leur place dans la maison pour purifier l'air ambiant, parfumer le linge, éloigner les parasites, favoriser la détente, voire même soulager les petits « bobos ». 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. Quels sont les pièges à éviter ? Et les précautions à prendre ? Retrouvez les conseils de la DGCCRF pour les utiliser en toute sécurité !

Les plantes synthétisent naturellement des molécules aromatiques afin de se protéger contre les insectes nuisibles, se reproduire ou même communiquer. Ces substances, également appelées essences, sont extrêmement odorantes et volatiles. Il suffit de passer à côté de certaines fleurs, de froisser une feuille ou de frotter une racine entre ses mains pour que leurs parfums viennent chatouiller les narines. Utilisées en diffuseur, ajoutées à l'eau du bain, ingérées, appliquées sur la peau, ou en inhalation, ces huiles sont proposées comme compléments alimentaires, produits cosmétiques, dispositifs médicaux ou simples parfums d'ambiance.

---

### C'est quoi, une huile essentielle ?

Il n'existe pas de définition réglementaire à portée générale de l'huile essentielle. La pharmacopée européenne définit l'huile essentielle comme : « produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage ». Les dispositions de la pharmacopée ont en général une portée réglementaire. Toutefois, cette définition ne vaut en principe que pour son champ d'application : celui du médicament. En savoir plus :

<https://www.edqm.eu/fr>

---



## Des préparations potentiellement dangereuses

### Le saviez-vous ?

Les huiles essentielles sont en vente libre. On les trouve en pharmacie, en grande surface, dans les magasins spécialisés et sur internet. Certains produits font toutefois l'objet de restrictions de délivrance et autorisations de vente. C'est le cas notamment des huiles essentielles tirées des absinthes ou des armoises qui ne peuvent être vendues qu'en officine. Une quinzaine d'huiles essentielles sont concernées au total par ce monopole pharmaceutique. N'hésitez pas à en consulter la liste : <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000470070>

Sont-elles réellement sans danger ? Tout dépend de l'utilisation que l'on en fait ! Derrière la vitrine anodine et réputée naturelle de leurs vertus tonifiantes, apaisantes ou antiseptiques, se cachent en effet des composés chimiques, hautement concentrés, qui peuvent se révéler nocifs si des précautions d'usage ne sont pas respectées. L'Union européenne classe d'ailleurs certaines d'entre elles comme substances dangereuses<sup>1</sup> et exige, à ce titre, la présence de mentions claires destinées à informer le consommateur.

En France, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a émis, en 2008, une recommandation<sup>2</sup> pour attirer l'attention du public, mais également des professionnels, sur le fait que les huiles essentielles ne doivent pas être considérées comme « des ingrédients courants mais comme des substances particulières non dénuées d'effets secondaires ».

## La réglementation applicable dépend de l'usage préconisé

Où trouver l'information adéquate ? 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>3</sup>. C'est donc en fonction de la destination mentionnée sur l'étiquette, l'emballage ou la notice que chaque produit

1. Règlement (CE) n°1272/2008 dit CLP

2. [http://ansm.sante.fr/var/ansm\\_site/storage/original/application/657257784ff10b16654e1ac94b60e3fb.pdf](http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/657257784ff10b16654e1ac94b60e3fb.pdf)

3. Article L. 111-1 du Code de la consommation

peut ainsi entrer dans une catégorie soumise à réglementation particulière. Une présentation du produit non conforme à l'usage auquel il est en principe destiné peut donc être constitutive d'un délit de tromperie sanctionné par la DGCCRF<sup>4</sup>.

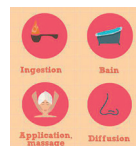
## Les huiles essentielles vendues à des fins cosmétiques

Les huiles essentielles sont utilisées depuis très longtemps en cosmétique car elles présentent des propriétés intéressantes. Cependant, elles peuvent provoquer quantité d'effets indésirables du fait de leur passage à travers la peau et de leur impact sur l'organisme. Certaines huiles sont photosensibilisantes : il faut donc éviter de les appliquer avant une exposition au soleil. D'autres peuvent déclencher des allergies, des irritations voire même des brûlures lorsque le dosage n'est pas respecté. Elles doivent donc être utilisées avec prudence et la question de l'évaluation du risque lié à leur emploi se pose.

La réglementation européenne<sup>5</sup> relative aux cosmétiques a prévu un certain nombre de garde-fous qui s'appliquent aux huiles essentielles : respect du principe d'innocuité, règles de composition particulières, production d'un dossier d'information, règles d'étiquetage, notification de ces produits sur le portail européen des produits cosmétiques (*Cosmetic products notification portal*). Afin de s'assurer que ces exigences réglementaires spécifiques ont bien été remplies, il est recommandé de n'utiliser pour cet usage que des huiles essentielles « cosmétiques ».

### Principaux modes d'utilisation des huiles essentielles

Les modes d'utilisation des huiles essentielles les plus courants sont l'ingestion, le massage, le bain et la diffusion. Toutefois, ils ne conviennent pas à toutes les huiles essentielles. Par exemple, les produits riches en phénols ou en cétones, substances irritantes pour les voies respiratoires, sont inadaptés à la diffusion ou à l'inhalation. C'est le cas de la cannelle de Ceylan, de l'estragon, du clou de girofle, du thym à thymol, de l'eucalyptus mentholé, de la sauge officinale, du thuya, de l'armoise ou de la menthe poivrée. Avant d'utiliser une huile essentielle, assurez-vous que le mode d'utilisation que vous envisagez est bien celui recommandé pour cette huile !



4. Article L213-1 du Code de la consommation

5. Règlement (CE) n°1223/2009 relatif aux produits cosmétiques



## Les huiles essentielles vendues en tant qu'ingrédients cosmétiques

Certaines huiles essentielles sont vendues en tant qu'ingrédients à mélanger soi-même pour préparer des produits cosmétiques « maison ». Cette utilisation n'est pas couverte par la réglementation cosmétique, il convient donc d'être particulièrement prudent vis-à-vis des risques d'allergies, de photosensibilisation, de brûlures, etc.

## Les huiles essentielles vendues en tant que denrées alimentaires

Dès lors qu'une huile essentielle est destinée à être ingérée et qu'elle ne répond pas à d'autres définitions (médicament notamment), elle doit être qualifiée de denrée alimentaire.

## Les huiles commercialisées pour un usage aromatique

Beaucoup d'huiles essentielles peuvent être utilisées en cuisine, à chaud ou à froid, pour parfumer un mets ou apporter une saveur particulière. La réglementation européenne<sup>6</sup> relative aux arômes a prévu un certain nombre de dispositions, notamment celles relatives à l'étiquetage et aux obligations des responsables de première mise sur le marché. D'une façon générale, toutes les sources végétales susceptibles d'être utilisées pour la fabrication d'huiles essentielles à des fins d'aromatization ont été évaluées par le Conseil de l'Europe et recensées dans un Livre bleu où figurent les conditions d'utilisation se rapportant à chaque source (variété et partie de plantes autorisées, teneur en principes actifs, etc.). Les huiles essentielles provenant de ces plantes peuvent donc être utilisées dans l'alimentation, à condition que leur dose d'emploi soit compatible avec une utilisation en tant qu'arômes ou aromatisants (d'une façon générale, cela signifie 2 % au maximum).



6. Règlement (CE) n°1334/2008 relatif aux arômes

## Les huiles commercialisées en tant que complément alimentaire

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées pour compléter le régime alimentaire normal. Dans ce cas de figure, la réglementation a introduit une obligation de déclaration auprès de la DGCCRF<sup>7</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 vendues en tant que produits biocides

### Les allégations valorisantes sont-elles autorisées ?

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. En savoir plus : [http://www.agencebio.org/sites/default/files/upload/documents/3\\_Espace\\_Pro/RCE\\_BIO\\_834\\_2007\\_oct08.pdf](http://www.agencebio.org/sites/default/files/upload/documents/3_Espace_Pro/RCE_BIO_834_2007_oct08.pdf)

Certaines huiles essentielles sont utilisées comme pour désinfecter, détartrer ou simplement nettoyer sols et surfaces. On les trouve également dans les lessives ou les adoucissants et dans les aérosols (insecticides, désodorisants). Les produits revendiquant une action de désinfection, une action répulsive ou une action insecticide entrent dans la catégorie des produits biocides. Aux termes de la réglementation<sup>8</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. Enfin, les huiles essentielles utilisées comme biocides doivent comporter un étiquetage

7. Décret n° 2006-352 du 20 mars 2006 relatif aux compléments alimentaires

8. Règlement (CE) n° 528/2012 relatif à la mise sur le marché des substances et produits biocides



spécifique. Le nom de l'huile essentielle utilisée, sa concentration et son action doivent notamment être mentionnés sur l'étiquette.

## Les huiles essentielles entrant dans la fabrication de médicaments

S'agissant de l'utilisation d'huiles essentielles à des fins thérapeutiques, le Code de la santé publique stipule 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) <sup>9</sup>. Certaines préparations à base d'huiles essentielles entrent dans ce cadre sous réserve de l'avis de l'ANSM. L'Agence a, par ailleurs, émis un certain nombre de recommandations relatives à l'utilisation des huiles essentielles dans la fabrication des médicaments auxquelles il convient de se référer <sup>10</sup>.



9. Article L. 5121-14-1 du Code de la santé publique

10. <http://ansm.sante.fr/content/download/11292/135708/version/4/file/reco-criteres-qualite-huiles-essentielles.pdf>

## Dix 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 pas laisser les huiles essentielles à la portée des enfants
- ✓ En cas de doute, prendre l'avis d'un professionnel de santé avant d'ingérer une huile essentielle
- ✓ Ne jamais appliquer d'huiles essentielles sur les muqueuses, le nez, les yeux, le conduit auditif et les zones ano-génitales
- ✓ 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
- ✓ Veiller à la qualité des huiles essentielles, aux garanties annoncées sur leur provenance ainsi qu'au mode de culture dont elles sont issues
- ✓ Naturel ne veut pas dire inoffensif ! Se reporter aux notices d'utilisation accompagnant les produits ou aux fiches publiées sur Internet
- ✓ Ne jamais chauffer une huile essentielle pour la diffuser





[www.economie.gouv.fr/dgccrf](http://www.economie.gouv.fr/dgccrf)