

**GRATUIT 6 fiches + cours vidéos** - Les dangers des huiles essentielles

Prénom

Email

Je les veux!



(<http://plante-essentielle.com>)

*En santé par nature!*

Apprendre à utiliser les huiles essentielles, sans danger, au quotidien

Tweeter  
31  
J'aime  
Partager  
1  
G+1  
4 C 3 ires (<http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-solubles-the/#comments>)  
Par Cécile MAHE (<http://plante-essentielle.com/sens/histoire/>)

Du thé vert pour diluer les huiles essentielles?



<http://plante-essentielle.com>

Bienvenue sur Plante-Essentielle ! Si vous êtes nouveau ici, vous voudrez sans doute lire mes fiches sur les 6 dangers des huiles essentielles à connaître absolument cliquez ici pour les télécharger gratuitement (<http://plante-essentielle.com/recevoir-les-fiches-sur-les-dangers-des-huiles-essentielles-sg/>)

Après avoir fait tout un discours sur l'impossibilité de mélanger les huiles essentielles à l'eau, voilà que je vous parle de

Entrez votre recherche



**CECILE MAHE**

(/a-propos/)

Auteure

Passionnée par les plantes médicinales et leurs utilisations, je me pose beaucoup de questions sur leur forme la plus puissante et la plus concentrée: l'huile essentielle. Entre danger et efficacité, je souhaite vous faire partager mon exploration de ce monde fascinant au travers de mon défi un peu fou: tester 50 huiles essentielles en 50 semaines!

**EN SAVOIR +** (<http://plante-essentielle.com/a-propos/>)

(/a-propos/)

## Des questions?

Posez-les en commentaire des articles correspondant, recherchez des réponses grâce à la fonction recherche juste au-dessus, consultez la FAQ ou posez-les ici (<http://plante-essentielle.com/questions-huiles-essentielles/>)

**GRATUIT 6 fiches + cours vidéos** - Les dangers des huiles essentielles

Je les veux!



En me réveillant ce matin de 1er janvier, fraîche et dispo pour accueillir la nouvelle année (oui, je suis toujours fraîche et dispo un lendemain de 31 décembre), je suis tombée sur la vidéo de Françoise Couic Marinier sur Facebook (Au bonheur d'Essences (<https://www.facebook.com/bonheurdessences/>)- c'est joli, en plus comme nom!). Bon, je l'aurais sans doute remise au placard si elle n'était pas pharmacienne et qu'elle n'expliquait pas le rôle des tanins dans son court-métrage.

Du coup, même si je suis sceptique, j'ai décidé de jouer les « bons » sceptiques et de faire le test chez moi. Alors, les tanins ont-ils le pouvoir de solubiliser les huiles essentielles?

Munie des conseils de Françoise et de mon sachet de thé vert, je tente l'expérience devant vous en direct dans cette vidéo (sauf les 5 minutes d'infusion qui ont été coupées au montage, c'était réellement ennuyeux à mourir):

Des huiles essentielles dans le t...



La surprise, c'est qu'effectivement, sa solution fonctionne à merveille:

- imbiber un sachet de thé vert avec une goutte d'huile essentielle (attention, pas n'importe laquelle, une huile essentielle qui se prend par voie orale)



(<http://plante-essentielle.com/recevoir-les-fiches-sur-les-dangers-des-huiles-essentielles-sb/>)

Rejoignez plus de **3 000** abonnés à la newsletter et recevez les 6 fiches sur les dangers des huiles essentielles pour démarrer en toute sécurité!

(<http://plante-essentielle.com>

Recevoir mes fiches!

/recevoir-les-fiches-sur-les-dangers-des-huiles-essentielles-sb/)

Likez la page Facebook!



**Plante Essentielle**

2,6 K mentions J'aime

J'aime cette Page

La chaîne Youtube!



Plante Essentielle



381

Abonnez-vous pour ne pas manquer les nouvelles vidéos!

**GRATUIT 6 fiches + cours vidéos** - Les dangers des huiles essentiellesJe les veux 

Lorsqu'on retire le sacnet (à laisser 5 minutes), l'huile essentielle ne surnage pas comme c'était le cas dans mon expérience précédente: Dans quoi peut-on diluer une huile essentielle... (<http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-dilution-eau/>)

En plus, Françoise a eu la gentillesse de compléter en commentaire sur Facebook que c'était le même principe que la Bergamote dans le célèbre Earl Grey... ben oui, mais il fallait y penser!

Attention toutefois à ne pas surdoser l'huile essentielle, car sinon, il se peut qu'il n'y ait plus assez de tanins. De toute façon, il ne faut absolument jamais absorber plus de 2 gouttes d'huile essentielle par prise en auto-médication. Et niveau goût, de toute façon, ce sera impossible à avaler.

Et le lien vers la vidéo qui a déclenché cet article: Cures détox après fêtes (<https://www.youtube.com/watch?v=hlcy0LkILsU>)

Élément de réflexion non négligable apporté par Sabrina Riis, toujours par facebook: le fait de chauffer l'huile essentielle dénature les principes actifs. Dès lors, quel est l'intérêt de cette tactique?

Réponse de Françoise : « L'eau ne doit pas être bouillante mais limite frémissante donc à moins de 70 degrés pour préserver les catéchines justement! Une infusion est le fait de mettre de l'eau chaude sur une plante pour préserver au maximum les molécules fragiles et ne pas « ébouillanter » la plante quelle qu'elle soit. C'est justement un procédé pour extraire les molécules hydrosolubles d'une plante tout en les préservant. Enfin les principes actifs d'une he ne sont pas dénaturés par une eau frémissante surtout si l'HE a été distillée (c'est à dire distillée à près de 100 degrés). »

Voilà, maintenant vous savez vraiment tout, et



## Sélection de blogs à visiter

**Des Huiles essentielles ailleurs sur le web**

- Aromalini (<http://www.aromalini.com/>)
- La Cabane aux arômes de Pescalune (<https://pescalune.wordpress.com/>)
- L'essentiel de Julien (<http://www.lessentieldejulien.com/>)

**Cosmétique naturelle, recettes et tambouilles**

- LA spécialiste des huiles végétales, Oleassence (<http://www.oleassence.fr/>)
- Potions et chaudron (<http://www.potions-et-chaudron.com/>)
- Princesse au petit pois (<http://princesseaupetitpois.eklablog.com/>)

**Médecines douces**

- Pratiquer la méditation (<http://pratiquer-la-meditation.com/>)
- Massage maison (<http://www.massagemaison.com/>)
- La sorcière et le Médecin (mon autre blog sur les plantes médicinales) (<http://la-sorciere-et-le-medecin.com>)

**GRATUIT 6 fiches + cours vidéos** - Les dangers des huiles essentielles

Je les veux!

référence cités dans l'onglet « Livres » ou de sites Internet sérieux en aromathérapie cités dans les favoris. Je ne suis ni médecin, ni pharmacien : ces informations sont données à titre informatif. Elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager ma responsabilité ou celle du blog Plante-essentielle quant à votre utilisation des huiles essentielles sur vous même ou une autre personne. Gardez à l'esprit que ce qui fonctionne pour moi ne fonctionnera pas forcément pour vous ou peut ne pas être adapté à votre situation. Pensez à consulter votre médecin traitant pour tout usage thérapeutique. Lui seul peut établir le diagnostic et vous proposer un traitement adapté (dosage, fréquence, forme galénique, etc...) tenant compte de votre situation particulière et des contre-indications qui s'y appliquent éventuellement.



## L'article vous a plu?

Pourquoi ne pas recevoir **gratuitement** mes 6 fiches sur les dangers des huiles essentielles ?

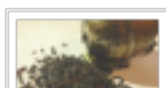
Prénor

Email

OK!

Recherches utilisées pour trouver cet article: huile essentielle citron dans thé, reflexion sur l'intérêt des huiles essentielles

### Sur le même thème



<http://plante-essentielle.com>



(<http://plante-essentielle.com/dosage-des-huiles-essentielles-voie-cutanee/>)

+3 3 407

- » Huile essentielle Gaultherie couchée : pour rester debout! (<http://plante-essentielle.com/huile-essentielle-gaultherie-couchee/>)

+3 3 264

- » Propriétés du Tea tree : l'huile essentielle anti-bactérie, anti-virus, anti-champi, anti-parasite (<http://plante-essentielle.com/proprietes-du-tea-tree-lhuile-essentielle-anti-bacterie-anti-virus-anti-champi-anti-parasite/>)

+6 6 209

- » Huile essentielle Verveine odorante : puissante et vivifiante (<http://plante-essentielle.com/huile-essentielle-verveine-odorante/>)

+2 2 155

- » Huile essentielle Bois de rose: propriétés et utilisation sans danger (<http://plante-essentielle.com/huile-essentielle-bois-de-rose-proprietes-et-utilisation-sans-danger/>)

+2 2 143

### Les articles par sujet:

- » #Defi50 (<http://plante-essentielle.com/category/defi50/>) (4)
- » Billet d'humeur (<http://plante-essentielle.com/category/billet/>) (6)
- » Dangers des huiles essentielles (<http://plante-essentielle.com/category/dangers/>) (6)
- » Debutants (<http://plante-essentielle.com/category/debutants/>) (10)
- » Jeu-concours (<http://plante-essentielle.com/category/jeu-concours/>) (1)
- » Monographies: propriétés et utilisation des HE (<http://plante-essentielle.com/category/monographie/>) (52)
- » Non classé (<http://plante-essentielle.com/category/non-classe/>) (3)
- » Shopping (<http://plante-essentielle.com/category/shopping/>) (22)
- » Diffuseurs (<http://plante-essentielle.com/category/shopping/diffuseurs/>) (4)
- » Formations (<http://plante-essentielle.com/category/>)

**GRATUIT 6 fiches + cours vidéos** - Les dangers des huiles essentielles

Je les veux 

/the-aromatis  
e-maison-  
huiles-  
essentielles/)

Un thé  
aromatisé  
maison aux  
huiles  
essentielles  
(<http://plante-essentielle.com/the-aromatis-e-maison-huiles-essentielles/>)

Dans "Cuisine  
aux huiles  
essentielles"

(<http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-dilution-eau/>)

Je vois encore  
trop souvent  
préconiser sur  
certains sites  
Internet  
Dans "Vidéo"

essentielles-  
comment-  
les-utiliser-  
quelles-  
precautions-  
prendre-  
ou-comment-  
bien-debuter-  
en-aromather  
apie/)

Les huiles  
essentielles :  
Comment les  
utiliser ? Quelles  
précautions  
prendre ? (ou  
comment bien  
débuter en  
aromathérapie)  
(<http://plante-essentielle.com/les-huiles-essentielles-comment-les-utiliser-quelles-precautions-prendre-ou-comment-bien-debuter-en-aromatherapie/>)


Dans  
"Debutants"


/category/shopping/petits-producteurs/) (12)

- › Tests et retour d'expériences (<http://plante-essentielle.com/category/test/>) (29)
- › Aromathérapie (<http://plante-essentielle.com/category/test/aromatherapie/>) (9)
- › Bien-être (<http://plante-essentielle.com/category/test/bien-etre/>) (4)
- › Cosmétique (<http://plante-essentielle.com/category/test/cosmetique/>) (3)
- › Cuisine aux huiles essentielles (<http://plante-essentielle.com/category/test/cuisine/>) (3)
- › Entretien de la maison (<http://plante-essentielle.com/category/test/maison/>) (2)
- › Vidéo (<http://plante-essentielle.com/category/video/>) (20)

## Articles récents

- › Huile essentielle de Myrte : rouge, verte faites vos jeux ! (<http://plante-essentielle.com/huile-essentielle-de-myrte-rouge-verte-faites-vos-jeux/>)
- › Diffuseur USB : vrai diffuseur nomade ou gadget inutile ? (<http://plante-essentielle.com/diffuseur-usb-vrai-diffuseur-nomade-ou-gadget-inutile/>)
- › Huile essentielle Lédon: du Groënland dans le flacon (et un génie aussi) (<http://plante-essentielle.com/huile-essentielle-ledon-du-groenland-dans-le-flacon-et-un-genie-aussi/>)
- › Huile essentielle clou de Girofle : la préférée du dentiste ! (<http://plante-essentielle.com/huile-essentielle-clou-de-girofle-la-preferee-du-dentiste/>)
- › Huile essentielle d'Epinette noire : la vivifiante venue du Grand Nord (<http://plante-essentielle.com/huile-essentielle-depinette-noire-la-vivifiante-venue-du-grand-nord/>)

 Tests et retour d'expériences (<http://plante-essentielle.com/category/test/>), Vidéo (<http://plante-essentielle.com/category/video/>)

 dilution (<http://plante-essentielle.com/tag/dilution/>), huiles essentielles (<http://plante-essentielle.com/tag/huiles-essentielles/>), soluble (<http://plante-essentielle.com/tag/soluble/>), tanins (<http://plante-essentielle.com/tag/tanins/>), thé vert (<http://plante-essentielle.com/tag/the-vert/>)

 ([HTTP://TWITTER.COM/INTENT](http://twitter.com/intent))

## Mise en garde

ATTENTION : je ne suis ni médecin, ni pharmacien (ni sorcière). L'information à caractère médical fournie sur Plante-essentielle ne peut se substituer à l'avis d'un professionnel de la santé seul à pouvoir

**GRATUIT 6 fiches + cours vidéos** - Les dangers des huiles essentielles

Je les veux!

/SHARER/SHARER.PHP?U=HTTP://PLANTE-ESSENTIELLE.COM/HUILES-ESSENTIELLES-SOLUBLES-THE/&T=DES HUILES ESSENTIELLES SOLUBLES DANS LE THÉ?)  
 G+ (HTTPS://PLUS.GOOGLE.COM /SHARE?URL=HTTP://PLANTE-ESSENTIELLE.COM/HUILES-ESSENTIELLES-SOLUBLES-THE/)   
 (HTTP://PINTEREST.COM/PIN/CREATE /BUTTON/?URL=HTTP://PLANTE-ESSENTIELLE.COM/HUILES-ESSENTIELLES-SOLUBLES-THE/&MEDIA=HTTP://PLANTE-ESSENTIELLE.COM/WP-CONTENT /UPLOADS/2016/01/VIGNETTE-THE-VERT.JPG&DESCRIPTION=DES HUILES ESSENTIELLES SOLUBLES DANS LE THÉ?)  
 ✉ (HTTP://WWW.ADDTOANY.COM /EMAIL?LINKURL=HTTP://PLANTE-ESSENTIELLE.COM/HUILES-ESSENTIELLES-SOLUBLES-THE/&LINKNAME=DES HUILES ESSENTIELLES SOLUBLES DANS LE THÉ?)  
 ↪ (HTTP://WWW.ADDTOANY.COM /SHARE\_SAVE#URL=HTTP://PLANTE-ESSENTIELLE.COM/HUILES-ESSENTIELLES-SOLUBLES-THE/&LINKNAME=DES HUILES ESSENTIELLES SOLUBLES DANS LE THÉ?)



(<http://la-sorciere-et-le-medecin.com/carnaval-darticles-des-blogs-et-des-plantes/>) Participez vous aussi à cet événement inter-blog (cliquez sur l'image pour en savoir +)

< Huile essentielle Bois de rose: propriétés et utilisation sans danger

Pourquoi des huiles essentielles dangereuses et une bonne résolution >

## 4 Commentaires



(h  
tt  
p:/  
/p  
la  
nt  
e-  
es  
se  
nti  
ell  
e.  
co



**GRATUIT 6 fiches + cours vidéos** - Les dangers des huiles essentielles

Je les veux!



16 janvier 2016  (<http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-solubles-the/#comment-363>)

J'ai testé aussi avec de l'HE de Citron + Thé en Vrac et cela fonctionne très bien.

Cordialement.

so

lu

bl

es

-


th

e/

fe

ed

/) Cécile MAHE (<http://plante-essentielle.com>)

17 janvier 2016  (<http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-solubles-the/#comment-364>)




Génial! Merci pour ce retour Céline

Reply (<http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-solubles-the/?replytocom=364#respond>)

lucbor (<http://lucbor.fr>)



5 janvier 2016  (<http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-solubles-the/#comment-294>)

bonsoir Cécile.

j'ai fait le test avec un sachet de tisane verveine-menthe à laquelle j'ai rajouté 2 gouttes d'huile essentielle de citron zest. ça marche aussi, très peu de remontée d'huile en surface.

amicalement

note: j'ai rajouté deux liens vers tes

**GRATUIT 6 fiches + cours vidéos** - Les dangers des huiles essentielles

Je les veux!

[essentielles-solubles-the/?replytocom=294#respond](http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-solubles-the/?replytocom=294#respond)



Séverine Herbio'tiful  
(<http://herbiotiful.com>)

1 janvier 2016 [🔗 \(http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-solubles-the/#comment-293\)](http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-solubles-the/#comment-293)

Très intéressante cette astuce ! Je n'ai jamais essayé sur un sachet de thé vert mais je le fais avec du thé vert en vrac. Je met 2 gouttes d'HE sur mon thé vert en vrac ( 1 cuillère à café de thé vert pour une tasse), je laisse sécher quelques minutes et ensuite, je fais mon infusion. ça fonctionne très bien. Merci pour cette vidéo. Bonne soirée et très belle année 2016.

[Reply \(http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-solubles-the/?replytocom=293#respond\)](http://plante-essentielle.com/huiles-essentielles-solubles-the/?replytocom=293#respond)

## Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

### Commentaire

Nom \*



**GRATUIT 6 fiches + cours vidéos** - Les dangers des huiles essentielles

Je les veux 

**Site web**

☐ **Notifiez-moi des commentaires à venir via email. Vous pouvez aussi vous abonner (<http://plante-essentielle.com/comment-subscriptions/?srp=828&srk=0976b4f8a57ea19e52742c57bc2d07c3&sra=s&srsrc=f>) sans commenter.**

Laisser un commentaire



(<https://twitter.com/plantessentiel>)



(<https://www.facebook.com/pages/Plante-Essentielle/940484739357816/>)




(<http://feeds.feedburner.com/PlanteEssentielle>)



(<http://www.youtube.com/c/Plante-essentielle>)



(<https://plus.google.com/+Plante-essentielle>)

/about)  (<https://itunes.apple.com/fr/podcast/plante-essentielle/id1052535528?l=en>)

Me contacter (<mailto:plante.essentielle@gmail.com>)

Plan du site (<http://plante-essentielle.com/plan-du-site>)

Mentions légales (<http://plante-essentielle.com/mentions-legales/>)

Copyright © 2015- Plante Essentielle, *All rights reserved*