

Hygiène et cosmétique chez les parents- Hygiène et cosmétique chez les enfants

Huiles essentielles

Dernière mise à jour : 17 juillet 2026

Temps de lecture : 7 minutes

Périodes :



Définition

Les huiles essentielles (HE) sont des extraits aromatiques concentrés obtenus à partir de plantes, le plus souvent par distillation à la vapeur d'eau ou par expression mécanique à froid (notamment pour les agrumes). Elles contiennent de nombreuses molécules bioactives (terpènes, alcools, phénols, cétones...), responsables de leurs effets biologiques, mais qui peuvent aussi être dangereuses pour la santé.

Messages clés

- Les huiles essentielles sont des substances actives puissantes, dont l'utilisation doit rester prudente et encadrée
- Certaines indications disposent de données d'efficacité limitées, mais les niveaux de preuve restent globalement faibles à modérés
- Des effets indésirables et certains mécanismes (notamment de type perturbation endocrinienne) sont documentés : neurotoxicité, hépatotoxicité, reprotoxicité et réactions allergiques.
- Les femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants constituent des populations particulièrement vulnérables et chez qui l'utilisation est déconseillée.
- Le caractère « naturel » d'un produit ne garantit pas son innocuité.

En pratique

- Ne pas banaliser l'usage des huiles essentielles, qui sont hautement concentrées
- Déconseiller leur utilisation pendant la **grossesse**, en particulier au premier trimestre
- Contre-indiquer chez les **nourrissons** et les enfants de moins de 3 ans
- Éviter l'ingestion et l'application pure sur la peau ou les muqueuses
- En période **d'allaitement**, éviter l'application sur les seins ou à proximité du visage du nourrisson

En cas d'utilisation exceptionnelle :

- privilégier des huiles essentielles de qualité, idéalement issues de l'agriculture biologique (limitant le risque de résidus de pesticides), chémotypées et avec une identification botanique précise (nom latin)
- privilégier une exposition ponctuelle
- privilégier un encadrement par un professionnel de santé formé

Documentation

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) . Huiles essentielles : risques et précautions. 2024.
<https://www.anses.fr/fr/content/huiles-essentielles-risques-et-precautions>
- Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Médicaments à base de plantes et huiles essentielles.
<https://ansm.sante.fr/qui-sommes-nous/notre-perimetre/les-medicaments/p/medicaments-a-base-de-plantes-et-huiles-essentielles>
- Centre de référence des agents tératogènes (CRAT).Huiles essentielles et grossesse.
<https://www.lecrat.fr/12143/>
- Royal College of Midwives. Guidelines for Midwives: Complementary Therapies. 2023.
https://rcm.org.uk/wp-content/uploads/2024/09/complementary_therapies.pdf
- Di Vito M., et al. Is aromatherapy effective in obstetrics? A systematic review and meta-analysis. *Phytotherapy Research*. 2021;35(5):2477-2486.
<https://doi.org/10.1002/ptr.6975>
- Ramsey J.T., et al. Lavender products associated with premature thelarche and prepubertal gynecomastia: case reports and endocrine-disrupting chemical activities. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2019;104(11):5393-5405.
<https://doi.org/10.1210/jc.2018-01880>

Information pour les familles

- Mpedia, site internet, Huiles essentielles et grossesse : ce qu'il faut savoir pour les femmes enceintes, <https://www.mpedia.fr/art-huiles-essentielles-grossesse/>
- Mpedia , site internet, huiles essentielles et bébé : conseils, précautions et alternatives sûres, <https://www.mpedia.fr/art-les-huiles-essentielles/>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/devenir-parent/grossesse/grossesse-en-bonne-sante/grossesse-environnement/grossesse-environnement>
- 1000 premiers jours, site internet, <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/substances-chimiques-et-habitudes-de-consommation>
- 1000 premiers jours, site internet, <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/coin-bebe/linge>

Afin de maintenir une fiche imprimable courte, l'état des connaissances est disponible en ligne uniquement.