Articles

# Comment utiliser les huiles essentielles pour le nettoyage ?

**Les huiles essentielles ont des propriétés antiseptiques, bactéricides… Elles peuvent servir pour nettoyer, désodoriser ou parfumer.**

*Comment utiliser les huilles essentielles pour nettoyer sa maison ?*

Les huiles essentielles (HE) sont des extraits de plantes très puissants. Il en existe plus de 500 sortes[1]. Chacune a ses propres propriétés... Bien que facultatives, certaines peuvent être utiles pour le nettoyage : donner une bonne odeur, désinfecter, assainir... On consulte d'abord les précautions d'emploi et on les utilise avec parcimonie.

**Sommaire :**


- Quelles huiles essentielles pour le ménage ?
- Comment les utiliser ?
- Précautions d'usage
- Comment reconnaître une huile essentielle de qualité ?
- Conservation


- - - - - - -

# Quelles huiles essentielles choisir pour le ménage ?

Voici une sélection d’huiles essentielles pour entretenir sa maison. Inutile de toutes les mélanger. On peut en choisir l'une ou l'autre en fonction de leurs propriétés et de l’odeur souhaitée.

| Nom de la plante | Nom latin | Propriétés pour le ménage | Partie de la plante utilisée | Principaux constituants chimiques |
|---|---|---|---|---|
| Citron | *Citrus limon* | • Antiseptique +++<br>• Antibactérienne +++<br>• Antivirale<br>• Bonne odeur de propre | Zeste | Limonène, terpinènes, aldéhydes, etc. |
| Pin sylvestre | *Pinus sylvestris* | • Antiseptique +++<br>• Bonne odeur de propre | Aiguilles | Alpha et bêta pinènes, limonène, etc. |
| Eucalyptus | *Eucalyptus radiata* ou *Eucalyptus globulus* | • Antiseptique<br>• Antibactérienne ++<br>• Antivirale +++<br>• Bonne odeur de propre | Feuilles, rameaux | Alpha et bêta pinènes. Oxydes terpéniques (1,8 cinéole), etc. |
| Sapin | *Abies balsamea* | • Antiseptique ++<br>• Bonne odeur de propre | Aiguilles | Alpha et bêta pinènes, camphène, 3-carène, limonène, etc. |
| Menthe poivrée | *Mentha piperita* | • Antiseptique<br>• Antibactérienne<br>• Antivirale<br>• Fongicide<br>• Vermicide<br>• Bonne odeur de propre | Sommités fleuries | Menthol, alpha et bêta pinènes, limonène, etc. |
| Lavande aspic | *Lavandula spica* ou *Latifolia cineolifera* | • Antiseptique<br>• Bactéricide<br>• Antivirale<br>• Fongicide<br>• Antimite<br>• Bonne odeur de propre | Sommités fleuries | Oxydes terpéniques (1,8 cinéole), alcools (linalol), cétones (camphre), etc. |
| Citronnelle | *Cymbopogon nardus* | • Antiseptique<br>• Antibactérienne<br>• Répulsive insectes | Herbes | Geraniol, citronnellol, etc. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Pamplemousse | *Citrus paradisii* | • Antiseptique aérien | Zeste | Limonène, etc. |
| **Artillerie lourde (les plus puissantes)** | | | | |
| Tea tree | *Melaleuca alternifolia* | • Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++<br>• Fongicide ++<br>• Parasiticide ++<br>• Antivirale ++ | Feuilles | Paracymène terpinène 1 ol 4, terpinène |
| Cannelle | *Cinnamomum cassia* ou *Cinnamomum verum* | • Antiseptique<br>• Antibactérienne très puissante à très large spectre d'action ++++<br>• Antivirale +++<br>• Fongicide +++<br>• Parasiticide ++++<br>• Ne pas en mettre beaucoup, odeur très forte ! | Écorce | Aldéhyde cinnamique |
| Thym | *Thymus vulgaris* | • Antibactérienne majeure à large spectre d'action +++<br>• Antivirale +++<br>• Parasiticide (pour la variété de thym à linalol) | Sommités fleuries | Phénols (thymol, carvacrol…), monoterpènes, etc. |
| Girofle | *Eugenia caryophyllus* | • Antibactérienne très puissante à large spectre d'action +++<br>• Fongicide +++<br>• Parasiticide +++<br>• Antivirale +++ | Bouton (clou) | Eugenol |

(Source : Raffa, le grand ménage, sous licence CC-BY-NC-ND)

## Comment les utiliser ?

On limite l'utilisation des huiles essentielles car ce sont des **ressources précieuses**. Et on évite surtout d'en mettre partout, sous peine d'overdose.

Toutefois, on peut les utiliser pour certains usages précis ou en ajouter dans les produits d'entretien faits maison. Dans ce cas, on en ajoute pour l'odeur car à raison de quelques gouttes dans 1 litre, l'HE est trop diluée pour conserver ses propriétés bactéricides, fongicides... Du linge ou une maison propre n'a pas besoin qu'on y ajoute une odeur particulière, mais si on débute avec les produits d'entretien écologiques, on peut les utiliser

le temps que notre nez s'habitue aux senteurs naturelles de savon noir, de vinaigre, etc.

1. Dans son **nettoyant multi-usage** maison.

2. Dans son **liquide vaisselle**.

3. Dans le **produit WC**.

4. Dans son **produit lessive** écologique.

5. Dans les **toilettes** : pour **diffuser une odeur agréable et assainir**. On peut placer quelques gouttes de HE de lavande ou de pin sur un petit galet. On renouvelle le geste toutes les semaines. Mais on peut aussi plutôt penser au pot pourri ou à aérer.

6. Pour **désodoriser la poubelle**. On verse 1 goutte de HE de lavande et 1 goutte de HE de citron sur une pierre poreuse ou un coton dans le fond de la poubelle. Mais on peut aussi plutôt penser au bicarbonate de soude.

7. Pour **parfumer le linge**. On verse quelques gouttes de HE de lavande, de menthe poivrée ou d'eucalyptus dans l'adoucissant si on en utilise et si celui-ci n'est pas parfumé. Les huiles essentielles ne sont pas grasses donc pas d'inquiétude pour les vêtements, essuies, draps... Mais on peut aussi plutôt penser à vaporiser une eau de linge sur les vêtements étendus lors du séchage ou aux sachets parfumés dans la garde-robe.

## Précautions d'usage

Même si elles sont naturelles, il faut être prudent avec les huiles essentielles. Elles sont très puissantes et il est impératif de respecter ces **6 règles de sécurité** :

1. On manie les huiles essentielles avec prudence. Pures ou peu diluées, certaines sont **photosensibilisantes** (comme le citron, le pamplemousse... qui laissent des taches indélébiles sur la peau après une exposition au soleil) ou **dermocaustiques** (comme la cannelle, le girofle... qui entraînent des brûlures de la peau).

2. Même si les huiles essentielles sont moins problématiques pour le ménage qu'en usage cutané ou interne[2], **les personnes sensibles devraient les éviter** ou demander l'avis d'un spécialiste (médecin, aromathérapeute, pharmacien...). Cela concerne en particulier :

   - les personnes allergiques aux composants ;
   - les femmes enceintes ;
   - les femmes qui allaitent ;
   - les enfants de moins de 6 ans ;
   - les patients sous traitement ;
   - les personnes épileptiques et asthmatiques.

   Les propriétaires de chats doivent aussi se méfier. De nombreuses huiles essentielles sont toxiques pour leurs compagnons, surtout en application cutanée et diffusion.

1. On **dilue** les huiles essentielles pour faire le ménage. Elles ne se mélangent pas à

l’eau mais au vinaigre, à l’alcool et aux corps gras (comme le savon).

2. On **respecte les petites doses**. Les huiles essentielles sont très concentrées, quelques gouttes suffisent pour profiter de leurs bienfaits.

3. On en **limite l’utilisation**. Par exemple, on évite d’en mettre dans tous ses produits et d’en diffuser dans chaque pièce. On surchargerait l’air.

4. On garde les huiles essentielles **hors de portée des enfants**, sous clé.

En cas de doute sur les dosages ou les précautions, on se renseigne auprès d’un magasin spécialisé, de sa pharmacie ou de son médecin.

## Comment reconnaître une huile essentielle de qualité ?

On choisit des **huiles essentielles naturelles**, pas des synthétiques. On préfère les HE dites **chémotypées** : ça signifie que le producteur a établi leur « carte d’identité ». Sur la bouteille, on doit retrouver, comme dans le tableau ci-dessus :

- le nom de la plante en latin,
- la partie utilisée et souvent les principaux constituants chimiques.

Le flacon est en verre coloré pour protéger l’huile de la lumière.

Le prix est fonction de l’huile essentielle. Dans une même marque, le prix peut varier de 3 € à plusieurs dizaines d’euros pour une bouteille de 5 à 10 ml. Certaines plantes sont plus rares, coûtent plus cher, contiennent moins d’huile essentielle que d’autres… Tout ça influence le prix final.

On privilégie aussi les huiles essentielles issues de l’agriculture biologique. Elle portent le label bio européen :

On trouve plutôt les huiles essentielles en magasin écologique, en herboristerie et en pharmacie.

## Conservation

On conserve les huiles essentielles dans un lieu sec, frais et à l’abri de la lumière. Chaque bouteille mentionne une date de péremption.

Après chaque usage, on referme bien le bouchon car les huiles essentielles s’évaporent.

## Pour en savoir plus :

- Les produits d'entretien naturels indispensables
- 10 usages du bicarbonate de soude pour nettoyer
- Tout ce qu'on peut nettoyer avec du vinaigre
- Le savon noir, un nettoyant naturel multi-usage
- Utiliser les cristaux de soude pour nettoyer et dégraisser
- Notre brochure Remue-ménage
- Le blog Le grand ménage de Raffa
- Le livre « Ma bible des huiles essentielles » de Danièle Festy, 2008, éd. Leduc.s
- La page du centre Antipoison dédiée aux huiles essentielles.

- - - - - - - - -

[1] http://www.centreantipoisons.be/autre/les-huiles-essentielles-sont-elle…

[2] http://raffa.grandmenage.info/post/2007/05/14/Huiles_essentielles_et_fe…

---