

1ère Liste d'Huiles essentielles, avec les doses conseillées et les précautions d'emploi associées
Liste de 35 élaborée par le Sous-GP Huiles Essentielles Synadiet et validée par le Dr Morel.
Août 2018

* Le Dr Morel est Spécialiste en médecine générale, Président de la SFCPA (Société Franc-Comtoise de Phytothérapie et d'Aromathérapie), Président du syndicat National de Phyto-aromathérapie depuis 2013, Créateur du site internet WikiPhyto.org, Auteur de différents ouvrages spécialisés en phytothérapie ("Nouveau guide de phytothérapie", "Traité pratique de Phytothérapie",...)
 * Précautions d'emploi à faire apparaître sur tout CA à base d'HE en plus des précautions d'emploi spécifiques listées ci-dessous : « **Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.** »

Nom scientifique	Famille	Nom français	Synonyme	Partie(s) de plante utilisées	Normes	Doses (voie orale) dans la littérature	Dose journalière conseillée pour 70 kg	Autres données molécules spécifiques et substances pouvant poser problèmes	Substances à surveiller	Précautions d'emploi
<i>Abies sibirica</i> Ledeb.	Pinaceae	Sapin de Sibérie		aiguille et rameau	PF 2009 ISO 10869:2010	Pas de dose trouvée dans la littérature mais déterminée en référence aux doses habituelles pour les HE riches en carbures terpéniques (DJM terpènes hors limonène 100 mg selon Hadji-Minaglou).	100 mg/jour	Composition (Ph Fr): alpha-pinène (10 à 22 %), camphène (15 à 26 %), bêta-pinène (1,0 à 3,0 %), car-3-ène (5 à 15 %), bêta-myrcène (0,5 à 6 %), limonène (4 à 8 %), cinéole (1 à 5 %), acétate de bornyle (25 à 35 %), alpha-terpinéol et bornéol (1,0 à 5,0 %)	1,8-cinéole (eucalyptol) TDI de 0,2 mg/kg/jour. Dose à ne pas dépasser : 75 mg/jour (Hadji-Minaglou). Composant non limitant pour le sapin de Sibérie.	*Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'insuffisance rénale sévère. *Pas d'utilisation prolongée. * Déconseillé chez les enfants de moins de 12 ans en cas d'antécédents d'épilepsie ou de convulsions.
<i>Allium cepa</i> L.	Amaryllidaceae	Oignon		bulbe		Dose fixée en référence à celle retenue pour l'HE d'ail.	10 mg/jour	Composition (Tisserand): dipropyl disulfide (26 %), méthyl propyl trisulfide (16 %), méthyl propyl trisulfide (12,5 %), propyl [E]-1-propényl disulfide (9,5 %), dipropyl trisulfide (8,0 %), propyl [Z]-1-propényl disulfide (6,0 %), methyl [E]-1-propényl disulfide (4,0 %), diméthyl trisulfide (3,6 %), méthyl [Z]-1-propényl disulfide (2,1 %)		*Déconseillé en cas de prise d'anticoagulants ou d'anti-agrégants. * Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'hypothyroïdie ou de prise d'antidiabétiques oraux.
<i>Allium sativum</i> L.	Amaryllidaceae	Ail		bulbe		Monographie WHO: 2 à 5mg par jour. Monographie Santé Canada: 2 à 5 mg/jour. Doses études cliniques: 18 à 120 mg/jour.	10 mg/jour	Composition (Tisserand): Diallyle trisulfide (19 à 49,8 %), diallyle dsulfide (25,2 à 46,8 %), méthyl allyl trisulfide (8,3 à 18,2 %), méthyl allyl dsulfide (3,9 à 12,2 %), propyl allyl disulfide (0,26 à 7,2 %), méthyl allyl tétrasulfide (0,04 à 5,9 %), diméthyl trisulfide (0,5 à 3,3 %), diallyl sulfide (1,1 à 2,4 %)		*Déconseillé en cas de prise d'anticoagulants ou d'anti-agrégants. * Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'hypothyroïdie ou de prise d'antidiabétiques oraux.
<i>Aloysia citriodora</i> Palau	Verbenaceae	Verveine odorante, Verveine citronnée, Citronnelle verveine	<i>Lippia citriodora</i> (Lam.) Kunth <i>Aloysia triphylla</i> (L'Hér) Britton	feuille		2 gouttes, 3 fois par jour = 120 à 240 mg (1 goutte = 20 ou 40 mg). Référence M Faucon.	100 mg/jour	Composition (Tisserand) Géranial (29,5-38,3%) Néral (22,9%-29,6%) (+) Limonène (5,7-15,4%) Zingibèrene (0,3-3,9%) Germacrène D (0,4%-3,4%) Cryophyllène oxide (1,8%-3,3%) Sabinène (0,5%-2,9%) β-caryophyllène (1,3%-2,8%) (E) -β-Ocimène (1,5%-2,6%) ar-curcumène (1,1%-2,2%) Spathulfolol (0,1%-2,2%) 1,8-cinéole (0,1%-1,6%) Géranyl acétate et β-bourbonène (0,8-1,3%) γ-cadinène (0,2-1,2%) Germacrène D-4-ol (tr-1,2%) (E)-Limonène oxide (0,7-1%) 6-Méthyl-5-hepten-2-one (0,4-1%) (E)-Carvéol (0-1%)	1, 8 cinéole : TDI de 0,2 mg/kg/jour. Dose à ne pas dépasser 75 mg / jour (Hadji-Minaglou) citral : ADI 0,5 mg/kg/jour (toxicité surtout en cas de grossesse)	*Déconseillé en cas d'allergie aux citraux.
<i>Anethum graveolens</i> L.	Apiaceae	Aneth, Fenouil bâtard		fruit		German Commission E Monographs (Phytotherapy) Anethi fructus, dill seed + WHO Essential oil : 100 - 300 mg Statut GRAS	100 mg/jour	Composition (Tisserand) (+)Limonène (35,9-68,4%) (+) Carvone (27,3-53,3%) (Z)-Dihydrocarvone (2,9-3,7%) α-Phellandrène (1-2,3%) (E)-Dihydrocarvone (1,7 - 1,8%)	Carvone : ADI 0,6 mg/ kg/ jour	*Réservé à l'adulte. *Ne pas utiliser de manière prolongée. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'obstruction des voies biliaires (calculs). * Déconseillé en cas d'allergie aux Apiaceae

<i>Angelica archangelica</i> L.	Apiaceae	Angélique vraie	<i>Angelica officinalis</i> Moench.	racine		DJM : pas de DJM donnée dans la littérature. Dose thérapeutique = 10 à 20 gouttes soit 200 à 800 mg/jour (1 goutte = 20 mg ou 1 goutte = 40 mg) (monographie Kommission E)	100 mg/jour	Composition (Tisserand) β-Phellandréne (10 - 14%) α-Pinène (4,4 - 24 %) α-Phellandréne (7,5 - 20%) (+) Limonène (6 - 13,2%) δ-3-Carène (4,5 - 13%) p-Cymène (3,5 - 9,8%) β-myrcène (1,6 - 5,5%) (E)-β-Ocimène (2,4 - 4,9%) Pentadécanolide (0,4 - 2,4%) Terpinolène (0,7 - 2,2%) (Z)β-Ocimène (1 - 1,9%) α-Copaène (0 - 1,9%) Camphène (0,2 - 1,3 %) Sabinène (0,4 - 1,2%) β-Pinène (0,2 - 1,2%) α-Murolène (0 - 1,2%)	L'apport journalier de furocoumarines (5-méthoxypsoralène ou 5-MOP + bergaptène + psoralène) ne doit pas dépasser 1,5 mg.	* Pour un apport supérieur à 15 µg de furocoumarines : Ne pas utiliser avant exposition au soleil.
				fruit		DJM : Pas de DJM ni de dose thérapeutique donnée dans la littérature. Statut GRAS	100 mg/jour	Composition (Tisserand) β-Phellandréne (35,4 - 72,1 %) (+)Limonène (2,3 - 38,7%) α-Pinène (8,8 - 9,2%) β-Caryophyllène (0,1 - 3,3%) β-Myrcène (1,5 - 2,9%) α-Phellandréne (2,7 - 2,8%) α-Caryophyllène (0,7 - 1,1%)	L'apport journalier de furocoumarines (5-méthoxypsoralène ou 5-MOP + bergaptène + psoralène) ne doit pas dépasser 1,5 mg.	* Pour un apport supérieur à 15 µg de furocoumarines : Ne pas utiliser avant exposition au soleil.
<i>Carum carvi</i> L.	Apiaceae	Carvi, Cumin des prés		fruit	PE 01/2008:1817 ISO 8896:1987 ISO/DIS 8896	150 à 300 mg (1 à 3 prises) selon EMA, 100 à 135 mg Tisserand. Teneur en carvone limitant	100 mg/jour	Carvone (50-65%) limonène (35-45%).	*Carvone, ADI = 0,6 mg/kg p.c./jour (i.e. 42 mg/jour pour adulte de 70-kg)	*Réservé à l'adulte. *Pas d'utilisation prolongée. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'obstruction des voies biliaires (calculs). *Déconseillé en cas d'allergie aux Apiaceae
<i>Cinnamomum verum</i> J.Presl.	Lauraceae	Cannelle Ceylan	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Blume, <i>C. zeylanicum</i> Nees	écorce	PE 04/2011:1501	50 à 200mg/jour (Monographie EMA) 1 goutte, 3 fois par jour = 60 à 120 mg (1 goutte = 20 à 60 mg/jour) (M.Faucon) Statut GRAS	100 mg/jour	Composition (Pharmacopée européenne) Cinéole : 3% max Linalol : 1% - 6% β-Caryophyllène : 1% - 4% Safrôle : 0,5% max Aldéhyde trans-cinnamique : 55% - 75% Eugénoïl : 7,5% max Coumarine : 0,5% max Trans-2-méthoxycinnamaldéhyde : 0,1 - 1% Benzoate de benzyle : 3% max	*Safrôle : dose sans risque 0,025 mg/kg/jour	* Réservé à l'adulte *Ne pas dépasser une semaine de prise. *Déconseillé en cas d'allergie à la cannelle ou au baume du Pérou. * Déconseillé en cas d'ulcère de l'estomac ou de gastrite * Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitements anticoagulants ou antidiabétiques oraux, et en cas de troubles de la coagulation du sang.
				feuille	PE 01/2008:1608 cor.7.0 ISO 3524:2003	175mg/jour (Tisserand) Statut GRAS	50 mg / jour	Composition (Pharmacopée européenne) Cinéole : 1% max Linalol : 1,5% - 3,5% β-Caryophyllène : 1,5% - 7% Safrôle : 3% max Aldéhyde trans-cinnamique : 3% max Acétate de cinnamyle : 2% max Eugénoïl : 70% - 85% Coumarine : 1% max	*Safrôle : dose sans risque 0,025 mg/kg/jour	
<i>Citrus aurantium</i> L.	Rutaceae	Oranger amer, Bigaradier	<i>C. aurantium</i> L. ssp. <i>amara</i> Engl., <i>C. aurantium</i> L. ssp. <i>sinensis</i> L., <i>C. aurantium</i> L. ssp. <i>aurantium</i> L., <i>C. aurantium</i> var. <i>dulcis</i>	zeste du fruit	PE 01/2008:1811 huile essentielle obtenue à partir de <i>C. aurantium</i> var. <i>dulcis</i> uniquement ISO 9844:2006 var <i>amara</i>	F. Millet : 120 à 360 mg / jour Statut GRAS.	200 mg / jour	Zeste du fruit. Attention aux très nombreuses variétés, types et hybrides! Attention au mode de préparation par expression ou par distillation et à la maturité des fruits. Exemple par expression: limonène (89,7-94,7%), beta-myrcène (1,6-2,4%), linalool (0,1-2%), bergaptène (0,035-0,073%), époxy-bergamottine (0,082%), psoralène (0,007%).	L'apport journalier de furocoumarines (5 MOP + psoralène) ne doit pas dépasser 1,5 mg.	* Pour un apport supérieur à 15 µg de furocoumarines : Ne pas utiliser avant exposition au soleil.
				fleurs	PE 01/2008:1175 (Nérolil)	F. Millet : 120 à 200 mg / jour Statut GRAS.	150 mg/jour	Fleur. Nombreux types: Egypte : linalol (43,7-54,3%), limonène (6-10,2%), linalyl acétate (3,5-8,6%), E-béta-Ocimène(6,5-8,8%), alpha-terpinéol (3,9-5,8%), bêta-pinène (3,5-5,3%), géranyl acétate (3,4-4,1%), E-nérolidol (1,3-4%), géraniol (2,8-3,6%), E,E-farnesol (1,6-3,2%), acétate de néryle (1,7-2,1%), bêta-myrcène (1,4-2,1%), sabinène (0,4-1,6%), nérol (1,1-1,3%). Z-béta-Ocimène (0,7-1%) Espagne : linalol (31,4-47,1%), limonène (12,9-17,9%), bêta-pinène (10,5-13%), linalyl acétate (0,6-10%), E-béta-Ocimène(5,6-7%), alpha-terpinéol (1,1-3,5%), E-nérolidol (2,2-3,4%), bêta-myrcène (1,4-3,1%), acétate de géranyle (0,7-3%), sabinène (1,4-2,8%), géraniol (0,8-2,3%), E,2-farnésol (0,7-1,6%), acétate de néryle (0,3-1,6%), terpinène-4-ol (0,3-1,3%), alpha-pinène (0,8-1,1%)		

<i>Citrus bergamia</i> Risso & Poit.	Rutaceae	Bergamotier	<i>Citrus aurantium</i> var. <i>Bergamia</i>	zeste du fruit	PF 1991 ISO3520:1998	F. Millet : 120 à 240 mg / jour Statut GRAS.	150 mg / jour	Zeste du fruit. Principaux constituants variant d'une source à l'autre. En principe par expression: limonène (27- 52%), linalol et dérivés (22- 60%). Certains constituants non volatils sont présents: bergamottine (0,5 - 2,75%), dérivés coumariniques (1 - 0,7%). Danger de phototoxicité uniquement par voie externe.	L'apport journalier de furocoumarines (5-MOP + psoralène) ne doit pas dépasser 1,5 mg.	* Pour un apport supérieur à 15 µg de furocoumarines : Ne pas utiliser avant exposition au soleil.
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. f.	Rutaceae	Citronnier	<i>Citrus x limon</i> (L.) Osbeck	zeste du fruit	PE 01/2008:0620 ISO 855:2003	2 sources proposant limite à 360 mg par jour (Millet) et 2 autres sources en faveur d'une limitation très haute. Statut GRAS.	300 mg/jour	Zeste du fruit. HE par expression (par distillation la composition est différente). Ne pas confondre. Limonène (56-76%), carbures terpéniques (environ 40%). Constituants non volatils: furocoumarines bergaptène, bergamottine... (0,5-1,9 %). Autres sources: furocoumarines (psoralène, 5-méthoxy-psoralène (bergaptène) 4- 87 mg/kg, 8-méthoxy-psoralène (xanthoxine), 5,8-diméthoxy-psoralène (isopimelline), impérorine, oxypeucedanine 26-728 mg/kg.	L'apport journalier de furocoumarines (5-MOP + psoralène) ne doit pas dépasser 1,5 mg.	* Pour un apport supérieur à 15 µg de furocoumarines : Ne pas utiliser avant exposition au soleil. * Surveillez la pression artérielle chez les personnes hypertendues
<i>Citrus paradisi</i> Macfad.	Rutaceae	Pamplemoussier		zeste du fruit	ISO 3053:2004	1 source propose limite 360 mg par jour (Millet) Statut GRAS.	150 mg / jour	Zeste du fruit. HE par expression: limonène (85-95%), carbures terpéniques (2-8%). Constituants non volatils: furocoumarines: bergaptène, bergamottine... (0,1-0,2%). Autres sources: psoralène, 5-hydroxy-psoralène (bergaptol), 5-méthoxy-psoralène (0,0005-0,013%), 5-géranylpsoralène (bergamottine). En principe le risque de phototoxicité ne se manifeste que par voie externe	L'apport journalier de furocoumarines (5-MOP + psoralène) ne doit pas dépasser 1,5 mg.	* Pour un apport supérieur à 15 µg de furocoumarines : Ne pas utiliser avant exposition au soleil. * Prudence avec l'association de médicaments, demander conseil à un professionnel de santé.
<i>Citrus reticulata</i> Blanco	Rutaceae	Mandarinier		zeste du fruit	PE 01/2008:2355 cor.7.0 ISO 3528:2012	1 source propose limite 360 mg par jour (Millet) Statut GRAS.	200 mg / jour	Zeste du fruit. HE obtenue par expression: limonène (65-74%), carbures terpéniques (20-35%). Furocoumarines: taux faible bergamottine et bergaptène 0,001%. En principe le risque de phototoxicité ne se manifeste que par voie externe.	L'apport journalier de furocoumarines (5-MOP + psoralène) ne doit pas dépasser 1,5 mg.	* Pour un apport supérieur à 15 µg de furocoumarines : Ne pas utiliser avant exposition au soleil.
				feuilles, ramilles et éventuellement petits fruits verts	NF ISO 8898 de Décembre 2004		50 mg / jour	HE de petit grain de mandarinier Composition : α-Pinène 2 à 3% β-Pinène 2 à 3% Limonène 8 à 11% γ-Terpinène 22 à 27% p-Cymène 4 à 6% N-Méthylanthranilate de méthyle 40 à 55% Méthylanthranilate 0 à 0,2%		
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Rutaceae	Orange douce	<i>Citrus aurantium</i> var. <i>dulcis</i> L. <i>Citrus aurantium</i> L. var. <i>sinensis</i>	zeste du fruit	ISO 3140:2011	NOAEL pour toxicité maternelle : 375mg/kg (rat) NOAEL pour toxicité fœtale : 750mg/kg (rat) cette huile essentielle ne serait pas dangereuse pour les femmes enceintes Statut GRAS	200 mg / jour	Le limonène est peu toxique par voie orale. Composition : Limonène (83-97%), bêta-myrcène (<3,5%), alpha-pinène (<1%).		
<i>Coriandrum sativum</i> L.	Apiaceae	Coriandre	/	fruit	ISO 3516:1997	/	150 mg / jour	Composition (Tisserand): linalol (59-87,5%), alpha-pinène (0,1-10,5%), gamma-terpinène (0,1-9,1%), beta-pinène (0,1-8,6%), para-cymène (0-8,4%), camphre (1,6-6%), Géranol (0,3-5,3%), camphène (<4,6%), limonène (<5%), géranyl acétate (<4%), alpha-terpinéol (<2,2%)	camphre < 6 % (norme ISO) *Camphre (TDI : 0,1 mg/kg/jour puis supprimée; dose max sécuritaire: 2 mg/kg/j)	*Réservé à l'adulte * Pas d'utilisation prolongée * Déconseillé en cas d'allergie aux Apiaceae.
<i>Illicium verum</i> Hook. f.	Schisandraceae	Badanier de Chine ou Anis étoilé (Star)	<i>Illicium verum</i> J.D. Hook	fruit	PE 01/2008:2108, cor.7.0 ISO 11016:1999	Tisserand : 53mg/kg/jour avec une limite de 0,05mg/kg d'estragole et 0,025mg/kg de safole	50 mg/jour	Composition (Tisserand): (E)-Anéthole (71,2-91,8%), foeniculone (0,5-14,6%), estragole (0,3-6,6%), limonène (0,7-5%), linalol (0,4-2,3%), alpha-pinène (<2,1%), beta-caryophyllène (0,5-2%), safole (0-0,1%), (Z)-Anéthole (<0,4%).	*safole < 0,1 %; dose sans risque : 0,025mg/kg/jour *anéthole: ADI 2,0 mg/kg/jour. *Estragole ADI 0,01 mg/kg/jour ; dose max sécurité 0,05 mg/kg/jour	*Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'hypothyroïdie, ou en cas de prise concomitante de médicaments du système nerveux central. *Ne pas utiliser de façon prolongée (pas plus de 14 jours) * Risques d'allergies.

<i>Juniperus communis</i> L.	Cupressaceae	Genévrier commun		baies	PE 07/2013:1832 ISO 8897:2010	Monographie EMA: 60 à 100 mg par jour en 1 à 3 doses. Dose également déterminée en référence aux doses habituelles pour les HE riches en carbures terpéniques (DJM terpènes hors limonène 100 mg selon Hadji-Minaglou).	100 mg/jour	Composition (Ph Eu): alpha-pinène (20 à 50 %), bêta-pinène (1,0 à 12 %), bêta-myrcène (1,0 à 35 %), sabinène (< 20 %), limonène (2 à 12 %), terpinène-4-ol (0,5 à 10 %), alpha-terpinolol (jusqu'à 1,7 %), bêta-caryophyllène (< 7,0 %), acétate de bornyle (< 2,0 %), alpha-phellandrène (< 1,0 %)	* Pas d'utilisation prolongée (maximum 6 semaines) * Déconseillé en cas d'affection rénale sévère. * Réservé à l'adulte	
<i>Lavandula latifolia</i> Medik	Lamiaceae	Lavande aspic		fleurs sommités fleuries	PE 07/2009:2419 cor.7.0 som.fleuries ISO 4719:2012	DJM = 603 mg sur la base d'une teneur en camphre maxi de 23,2% (Tisserand) Statut GRAS	100 mg / jour	Sommités fleuries. Composition (Tisserand) Linalol (27,2 à 43,4%), 1,8-cinéole (20,0 à 34,9%), camphre (10,8 à 23,2 %), bornéol (0,9 à 3,6 %), β-pinène (0,8 à 2,6 %), Restrictions basées sur la teneur en camphre. La présence de linalol pourrait mitiger la neurotoxicité du camphre	*Camphre (TDI - 0,1 mg/kg/jour supprimée; dose max sécuritaire: 2 mg/kg/j) *1,8-cinéole (eucalyptol):TDI de 0,2 mg/kg/jour. Dose à ne pas dépasser : 75 mg/jour (Hadji-Minaglou).	*Déconseillé en cas de traitement antiépileptique ou d'antécédents de convulsion.
<i>Mentha spicata</i> L.	Lamiaceae	Menthe douce, Menthe crépue, Menthe verte, Nanah	<i>Mentha viridis</i> (L.) L <i>Mentha crispa</i> L <i>Mentha spicata var crispa</i> (Bentham) Danert,	sommités fleuries	ISO 3033-1:2005	*Tisserand : 90 à 115 mg/jour selon teneur en carvone sur la base d'un ADI de 1 mg/kg/jour. * MF Millet: 120 à 200 mg/jour.	100 mg/jour	Composition native spearmint (Tisserand): (-) carvone: 57,2 à 68,4 % (+) limonène (9,1 à 13,4 %), bêta myrcène (2,3 à 4,7 %), [Z]-dihydrocarvone (0,9 à 3,8 %), 1,8-cinéole (0,9 à 2,8 %), 3-actonol (0,6 à 1,5 %), menthone (0,1 à 1,4 %). Présence possible de pulégone	* Carvone: ADI ramené de 1 mg/kg/jour à 0,6 mg/kg/jour. DJM (Tisserand): 12,5 mg/kg/jour. * 1,8-cinéole : TDI 0,2 mg/kg/jour (facteur non limitant pour <i>Mentha spicata</i>). * menthone : ADI 4 mg/kg/jour (NOAEL 400 mg/kg/jour) (facteur non limitant pour <i>Mentha spicata</i>) * pulégone : DJM (Tisserand) 0,5 mg/kg/jour.	*Pas d'utilisation prolongée * Déconseillé en cas d'antécédents d'épilepsie ou de convulsions * Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'obstruction des voies biliaires
<i>Mentha x piperita</i> L.	Lamiaceae	Menthe poivrée		sommités fleuries	PE07/2012:0405 parties aériennes fleuries ISO 856:2006	Tisserand: Dose de 152 mg par jour (recommandation sur la base d'une teneur en menthofurane(8,0%) 0,2mg/kg/j et de pulégone(3,0%) 0,5mg/kg/j). Monographie EMA: en veu recommandation adulte et adolescent > 12 ans de 0,2 à 0,4ml 3 fois /jour, et 0,2ml 3 fois /jour enfant de 8 à 12 ans.	150 mg / jour	Composition (*Note Proharmacopée (Pharmeuropa n° 29.2) monographie EMA parties aériennes fleuries: limonène (1 à 3,5 %), 1,8-cinéole (3,5 à 8 %), menthone (14,0 à 32,0 %), menthofurane (1,0 à 3,0 %), isomenthone (1,5 à 10,0 %), acétate de menthyle (2,8 à 10,0 %), isopulégol (max 0,2 %), menthol (30,0 à 55,0 %), pulégone (max 3,0 %), carvone (max 1,0 %)	*1,8-cinéole (eucalyptol): TDI 0,2 mg/kg/jour * Pulégone : dose max sécuritaire: 0,5 mg/kg/jour * menthofurane: dose max sécuritaire : 0,2 mg/kg/jour * Pulégone + menthofurane : TDI 0,1 mg/kg/jour. * Carvone :ADI: 0,6 mg/kg/jour * Menthol : ADI 4 mg/kg/jour.	*Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'obstruction des voies biliaires (calculs), de reflux gastro-oesophagien, ou de troubles hépatopancréatique. * Déconseillé en cas d'antécédents d'épilepsie, d'antécédents de convulsions ou d'antécédent de pathologies neurologiques. *Pas d'utilisation prolongée.
<i>Myrtus communis</i> L.	Myrtaceae	Myrte		feuille	PF Août 2013	Tisserand:Dose de 65 mg/jour(recommandation sur la base de 0,05mg/kg/j estragole(0-1,4%) et 0,01mg/kg/j de méthyleugénol(0,3 - 1,8%)	50 mg/jour	Pour la feuille séchée (Ph Fr): MYRTE TYPE MAROC :alpha-pinène (20 à 28 %), limonène (8,0 à 15,0 %), cinéole (23,0 à 36,0 %), linalol (1,5 à 5,0 %), alpha-terpinolol (2,0 à 5,0 %), myrténol (au minimum 0,3 %) acétate de myrténylle (13,0 à 25,0 %), acétate de géranylle (1,5 à 3,0 %), méthyleugénol (au maximum 1,5 %). MYRTE TYPE BALKAN : alpha-pinène (8,0 à 25,0 %), limonène (8,0 à 15,0 %), cinéole (18,0 à 29,0 %), linalol (7,0 à 19,0 %), alpha-terpinolol (1,0 à 4,0 %), myrténol (au minimum 0,3 %), acétate de myrténylle (13,0 à 21,0 %), acétate de géranylle (1,0 à 4,0 %), méthyleugénol (max 1,5 %) MYRTE TYPE TUNISIE : alpha-pinène (47 à 57 %), limonène (6,0 à 11,0 %), cinéole (15 à 25 %),linalol (2,0 à 4,0 %), alpha-terpinolol (1,0 à 3,0 %), myrténol (max 0,5 %), acétate de myrténylle (max 0,5 %), acétate de géranylle (1,5 à 3,0 %), méthyleugénol (max 1,0 %). Présence possible de méthylchavicol (Tisserand).	*Estragole <1,4 % (teneur limite en méthyleugénol précisée dans la monographie.) ADI : 0,01 mg/kg/jour; dose max sécuritaire 0,05 mg/kg/jour * méthyleugénol dose sécuritaire 0,01 mg/kg/jour (facteur non limitant pour cette HE) *1,8-cinéole (eucalyptol): TDI 0,2 mg/kg/jour	* Déconseillé chez les moins de 12 ans en cas d'antécédents de convulsion. *Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitement antiépileptique. (pour une dose supérieure à 35mg/jour pour le type Maroc; de 45 mg/jour pour le type Balkan; et 50 mg/ jour pour le type Tunisie) * Pas d'utilisation prolongée.
<i>Origanum majorana</i> L. (hors CT carvacrol (cf <i>Origanum vulgare</i>) ou CT linalol)	Lamiaceae	Marjolaine des jardins ou à coquilles	<i>Majorana hortensis</i> Moench.	sommités fleuries	ISO 10 620 (marjolaine séchée)	120 à 200 mg (Référence : F Millet) Statut GRAS	200 mg / jour	Principaux composants (Tisserand) : Terpinène-4-ol (16,4-31,6%), (Z)-Sabinène hydrate (7,1-13,8%), Linalyl acétate (7,4-10,5%), gamma-terpinène (7,3-9,8%), alpha-terpinolol (3,8-8,3%), (E)-Sabinène hydrate (2,4-6,7%), alpha-terpinène (3,0-5,9%), terpinèn-4-yl acétate (2,3-5,7%), sabinène (3,0-5,3%), p-cymène (2,2-5,3%), linalool (1,7-3,3%), terpinolène (2,0-2,8%) Toxicité algue (DLSO per os > 5 g/kg) Pas de phénol comme dans les autres origans	Toxicité algue (DLSO per os > 5 g/kg) Pas de phénol comme dans les autres origans	

<i>Origanum vulgare</i> L.	Lamiaceae	Origan vulgaire, Marjolaine sauvage	sommités fleuries	ISO/DIS 13171	Statut GRAS	150 mg / jour	<p>Principaux composants :</p> <p>- = HE marjolaine sauvage/chémotype carvacrol : carvacrol (76,4-81%), p-cymène (5,2-6,0%), gamma-terpinène (3,0-3,6%), alpha-phellandrène (0,9-1,6%), alpha-terpinéol (0,9-1,6%), beta-myrcène (0,1-1,4%), terpinène-4-ol (1,0-1,2%), alpha-terpinène (1,2%), alpha-pinène (0,9-1,0%)</p> <p>- HE Origanum vulgare subs hirtum (Greek/Turkish) : Composition (Tisserand) carvacrol (61,6-83,4%), p-cymène (4,9-9,7%), gamma-terpinène (3,8-8,2%), thymol (0-4,4%), beta-caryophyllène (1,4-2,5%), alpha-pinène (0,5-2,2%), beta-myrcène (0-1,9%), alpha-terpinène (0,8-1,4%)</p>	<p>Toxicité aigüe (DL50 per os = 1,85 g/kg chez les rats) Carvacrol : TDI 2,5 mg/kg/jour</p>	<p>*Pas d'utilisation prolongée (pas plus de 2 semaines) *Déconseillé en cas de troubles gastro-oesophagien, de gastrite ou en cas de prise de médicaments potentiellement hépatotoxiques. *Réservé à l'adulte</p>
<i>Pimenta racemosa</i> (Mill.)J.W.Moore	Myrtaceae	Piment couronné, Bois d'Inde, Bay St Thomas	feuille	ISO 3045:2004	50 mg/jour	50 mg/jour	<p>Composition (Tisserand) Eugénol (44,4-56,2%), β-myrcène (6,4-25%), chavicol (9,3-21,6%), linalool (1,7-6%), (+) limonène (0,8-3,9%), 1-octen-3-ol (0,9-2%), 1,8-cinéole (0,2-1,4%), méthyleugénol (0-1,4%), (E) β-ocimène (0-1,4%), terpinène-4-ol (0,3-1,2%), 3-octanone (0,8-1,1%), δ-cadinène (0,6-1%), 3-octanol (0,6-1%), p-cymène (0,1-1%), estraole (tr-0,1%)</p>	<p>*Methyleugénol : dose sécuritaire 0,01 mg/kg/jour *Eugénol : ADI 2,5 mg/kg/jour</p>	<p>*Pas d'utilisation prolongée * Déconseillé en cas de prise d'anticoagulants ou d'anti-inflammatoires non-stéroïdiens.</p>
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	Pinaceae	Pin maritime	aiguille et rameau	PE07/2014:1627, monographie de l'huile essentielle obtenue à partir de l'oléorésine ISO 11020:1998	Pas de dose déterminée dans la littérature mais déterminée en référence aux doses habituelles pour les HE riches en carbures terpéniques. Dose fixée en référence à celle retenue pour les HE riches en terpènes » (DJM terpènes hors limonène 100 mg selon Hadji-Minaglou)	50 mg / jour	<p>Composition (Norme ISO) α-pinène : 35% - 45% β-pinène : 20% - 30% δ-3-carène : 2% - 6% Myrcène : 2% - 6% Limonène : 3% - 6% β-Caryophyllène : 4% - 10% Germacrène-D : 1% - 5%</p>		<p>*Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'insuffisance rénale sévère. *Pas d'utilisation prolongée * Déconseillé chez les enfants de moins de 12 ans en cas d'antécédents d'épilepsie ou de convulsions.</p>
<i>Pinus sylvestris</i> L.	Pinaceae	Pin sylvestre	aiguille et rameau	PE 01/2008:1842(également rameaux frais)	Pas de dose déterminée dans la littérature mais déterminée en référence aux doses habituelles pour les HE riches en carbures terpéniques. Dose fixée en référence à celle retenue pour les HE riches en terpènes » (DJM terpènes hors limonène 100 mg selon Hadji-Minaglou)	100 mg/jour	<p>Feuille (aiguille) Grandes variations, 2 chémotypes possibles : β-pinène et δ-3-carène</p> <p>Composition (Tisserand) α-pinène (20,3 à 45,8 %), β-pinène (1,9 à 33,3 %), δ-3-carène (0,4 à 31,8%), β-phellandrène (0,3 à 10,9%)</p> <p>Composition (Bruneton, PE) α-pinène (32 à 60 %), β-pinène (5 à 22 %), δ-3-carène (6 à 18%), β-phellandrène (< 2,5%)</p>		<p>*Demandez conseil à un professionnel de santé en cas d'insuffisance rénale sévère. *Pas d'utilisation prolongée * Déconseillé chez les enfants de moins de 12 ans en cas d'antécédents d'épilepsie ou de convulsions.</p>
<i>Piper nigrum</i> L.	Piperaceae	Poivre noir, Poivre blanc	fruit	ISO 3061:2008	Pas de dose déterminée dans la littérature mais déterminée en référence aux doses habituelles pour les HE riches en carbures terpéniques. Dose fixée en référence à celle retenue pour les HE riches en terpènes » (DJM terpènes hors limonène 100 mg selon Hadji-Minaglou) Statut GRAS	100 mg/jour	<p>Poivre noir Fruit Composition (Tisserand) β-caryophyllène (9,4 à 30,9%), (+)-limonène (16,4 à 24,4%), α-pinène (1,1 à 16,2%), δ-3-carène (traces à 15,5%), β-pinène (4,9 à 14,3%)</p> <p>Poivre blanc Fruit Composition (Tisserand) β-caryophyllène (23,4%), (+)-limonène (22,6 %), α-pinène (1,1 à 16,2%), δ-3-carène (25,2%), β-pinène (9,3%)</p> <p>Le poivre blanc ne produit que peu d'HE</p>		<p>*Pas d'utilisation prolongée * Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de prise concomitante de médicaments.</p>

<i>Pistacia lentiscus</i> L.	Anacardiaceae	Lentisque pistachier (Mastic)	<i>Lentiscus vulgaris</i> Fourr. , <i>Terebinthus lentiscus</i> (L.) Moench	feuille et rameau		2 gouttes, 3 fois par jour (Baudoux) = au minimum 120 mg	100 mg/jour	<p>Composition : myrcène (0 à 25 %), alpha-pinène (6 à 18 %), limonène (3 à 15 %), alpha-phellandrière (1,7 à 7 %), terpinène-4-ol (6 à 11,5 %), gamma-terpinène (1,7 à 4,2 %), bêta-pinène (1,2 à 3 %), sabinène (2,4 à 5 %), germacrène D (0,6 à 8,6 %), bêta- caryophyllène (1,2 à 5 %), alpha-terpinéol (0 à 3,5 %), carvone (0 à 2,7 %), thuyone (0 à traces).</p> <p>Selon des données internes: jusqu'à 0,02 % de méthyleugénol et jusqu'à 0,03 % de méthylchavicol.</p> <p>Ref: * M Khiary, Toxicology Reports (2018), 5, 480-8 * S Catalani, Plos One 2017, 16,2 * RevelEssence bulletin d'analyse</p>	<p>*carvone: ADI 0,6 mg/kg/jour (facteur non limitant pour l'HE de lentisque) * présence éventuelle de thuyone (TMDI 0,01 mg/kg/jour), méthyleugénol (dose sécuritaire max 0,01 mg/kg/jour) et méthylchavicol (ADI 0,01 mg/kg/jour) à surveiller.</p>	
<i>Salvia sclarea</i> L.	Lamiaceae	Sauge sclairée		sommités fleuries	PE 01/2008:1850 cor.7.0		200 mg/jour	<p>Composition (Pharmacopée européenne) α- et β-thuyone : 0,2% max Linalol : 6,5% - 24% Acétate de linalyle : 56% - 78% max α-terpinéol : 5% max Germacrène-D : 1% - 12% Sclaréol : 0,4% - 2,6%</p>		* Déconseillé chez les femmes hyperestrogéniques (mastose) et chez les femmes présentant des antécédents personnels ou familiaux de cancers gynécologiques.
<i>Santalum album</i> L.	Santalaceae	Santal blanc	White sandalwood	bois	ISO 3518:2002		50 mg / jour	<p>Bois Composition (Tisserand) (Z)-α-Santalol (46,2-59,9%) (Z)-β-Santalol (20,5-29%) (Z)-Nuctiférol (1,1-5,5%) epi-β-Santalol (4,1-4,3%) (Z)-α-trans-Bergamotol (<3,9%) α-Santalol (0,5-2,9%) β-Santalol (0,6-1,9%) (Z)-Lanceol (1,5-1,7%) (E)-β-Santalol (1,5-1,6%) β-Santalène (0,6-1,4%) Spirosantalol <1,2% α-Santalène</p>		* L'emploi chez les personnes souffrant d'une maladie rénale est déconseillé.
<i>Thymus vulgaris</i> L CT linalol	Lamiaceae	Thym commun		sommités fleuries		Statut GRAS	150 mg/jour	<p>Partie aérienne Composition (Tisserand) Linalcol (73,6 - 79%), acétate de linalyle (3,4 - 8,6%), α-terpinéol + bornéol (1,4-4,8%), thymol (1-3,8%), p-cymène (1,5-3,3%), β-caryophyllène (0-1,5%), camphène (0,2-2%), carvacrol (1-11%), β-myrcène (0,3-1%)</p>	* Carvacrol :TDI 2,5 mg/kg/jour	