A propos des huiles essentielles et la qualité de l’air intérieur, peu d’informations semblent disponibles.

Nous avons trouvé les informations suivantes éditées par

<https://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/pollution-de-l-air-interieur-attention-aux-diffuseurs-d-huiles-essentielles_2124818.html>

publié le 28/04/2020 à 14:21 – Site consulté le 10 mars 2021

**Pollution de l'air intérieur : attention aux diffuseurs d'huiles essentielles**

Selon l'agence sanitaire Anses, des symptômes irritatifs et des effets respiratoires ont été relevés entre 2011 et 2019. Elle appelle à la "vigilance".

Ils sont censés assainir ou purifier l'air, mais peuvent être une source de [pollution de l'air](https://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/la-pollution-de-l-air-pourrait-engendrer-un-taux-de-letalite-plus-eleve-du-coronavirus_2123376.html%22%20%5Ct%20%22_self) intérieur. L'agence sanitaire Anses appelle à la "vigilance" face aux diffuseurs [d'huiles essentielles](https://www.lexpress.fr/styles/soins/les-huiles-essentielles-pour-etre-en-forme-cet-automne_1840255.html%22%20%5Ct%20%22_self), des produits susceptibles de provoquer des effets indésirables.

Lavandin, orange douce, pin sylvestre ou citron : les sprays et diffuseurs d'huiles essentielles sont de plus en plus présents dans les foyers, note l'Anses dans un avis publié ce mardi. Mais l'effet bénéfique escompté n'est pas forcément au rendez-vous.

Ainsi, entre 2011 et début 2019, plus de 1400 cas d'exposition symptomatiques à ces produits ont été rapportés aux centres anti-poisons.

**"Symptômes irritatifs des yeux"**

La plupart étaient liées à des expositions accidentelles (en particulier, l'ingestion par des enfants), mais cette enquête de toxicovigilance relève malgré tout des cas d'"effets indésirables en conditions normales d'utilisation, notamment des symptômes irritatifs des yeux, de la gorge et du nez, et des effets respiratoires".

Ces irritations peuvent être liées aux phénols ou aux cétones présents dans les huiles, irritantes pour les voies respiratoires et "inadaptées" à leur diffusion par un spray ou un diffuseur, explique l'Anses, notant toutefois que les symptômes "sont en grande majorité de faible gravité et régressent rapidement après arrêt de l'exposition".

L'agence souligne aussi que ces produits "émettent des composés organiques volatils (COV) qui peuvent constituer une source de pollution de l'air intérieur" et s'ajouter aux COV issus du mobilier ou des produits d'entretien. Même d'origine naturelle, ces COV, comme les terpènes, peuvent avoir des propriétés irritantes.

**Tenir ces produits hors de portée des enfants**

L'insuffisance de données scientifiques dans ce domaine ne permet pas de tirer de conclusions définitives sur les risques pour la population générale, ou pour certains groupes comme les asthmatiques, mais les "signaux" appellent toutefois "à la vigilance", insiste l'Anses, qui appelle à de nouvelles études. En attendant, l'agence appelle à tenir ces produits hors de portée des enfants, à mieux informer les consommateurs sur les précautions d'utilisation et à bien ventiler les espaces clos.

Dans tous les cas, ces huiles essentielles "ne constituent pas un moyen de lutte contre le [coronavirus](https://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/covid-19-pourquoi-le-gouvernement-est-reticent-a-encadrer-le-prix-des-masques_2124814.html%22%20%5Ct%20%22_self)", rappelle l'Anses dans un communiqué, relevant plusieurs utilisations "à risque" (auto-médication par utilisation d'huiles essentielles par voie orale, utilisation inappropriée pour désinfecter un masque chirurgical...).

Elle recommande aux personnes souffrant d'affections respiratoires ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes, de ne pas les utiliser du tout. L'avis sur les diffuseurs d'huiles essentielles de mardi fait suite à un précédent publié en 2017 sur les purificateurs d'air. Elle avait alors estimé que ces dispositifs (filtration, ionisation, sprays "assainissants"...) n'avaient pas démontré leur efficacité et pouvaient même émettre des composés "néfastes" pour la santé.