

## REGLES D'HYGIENE

Les préparations à base de plantes « faites-maison » sont très sensibles aux pollutions par les bactéries et les champignons, particulièrement celles contenant une phase aqueuse. Il est donc indispensable de respecter une hygiène parfaite dans la réalisation de ces préparations, notamment en respectant ces quelques règles :

1. Désinfecter à l'alcool de pharmacie le plan de travail ainsi que tous les ustensiles de préparation puis les laisser sécher à l'air libre. Après chaque fabrication de produits, nettoyez soigneusement les ustensiles à l'eau savonneuse, les rincer à l'eau claire puis à l'alcool de pharmacie et les ranger dans un endroit propre et sec.
2. Se laver les mains soigneusement avant toute manipulation puis désinfecter régulièrement les mains à l'alcool de pharmacie ou à l'aide d'un gel hydro-alcoolique. Si vous avez les cheveux longs, les attacher.
3. Ne pas toucher les matières premières directement avec les mains mais utiliser les ustensiles ad hoc et désinfectés. Après transfert de la matière première dans le contenant, et si vous avez eu « la main trop lourde », ne pas remettre l'excédent de matière première dans son emballage d'origine, afin de ne pas la polluer.
4. Conservez votre préparation au frais et à l'abri de la lumière, et utilisez-la dans un délai de un mois. Utilisez des "conservateurs naturels" comme certaines huiles essentielles. Refermer correctement les pots et flacons après utilisation. Soyez attentif : si vous observez un changement d'odeur ou d'aspect, n'utilisez plus le produit.
5. Indiquer impérativement sur votre emballage le type de produit et la date de fabrication du produit.
6. Garder vos objets personnels (téléphones, clés,...) dans vos sacs lors de la formation.

## REGLES DE SECURITE

1. Porter des lunettes de protection et des gants si nécessaire (ex : utilisation de la soude)
2. Lors du chauffage de certaines phases, les précautions d'usage doivent être respectées pour éviter brûlures et projections (gants, lunettes ...).
3. Dans le cas où vos préparations contiennent de l'alcool, soyez très prudent lors de sa manipulation. En cas de contact avec les yeux, rincez abondamment et longuement à l'eau. L'alcool est fortement inflammable : manipulez l'alcool loin de toute flamme et de toute source incandescente. L'alcool peut-être irritant pour les voies respiratoires : manipulez l'alcool dans un local aéré.
4. EMPLOYER LES HUILES ESSENTIELLES AVEC MODERATION ET PRECAUTION :
  - ✓ Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons.
  - ✓ L'usage des huiles essentielles est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, aux bébés et aux enfants de moins de 3 ans.
  - ✓ Les huiles essentielles doivent être diluées avant tout usage interne ou externe. Les injections sont rigoureusement interdites. En cas d'ingestion massive accidentelle, contactez un centre anti-poison et consultez un médecin.
  - ✓ Certaines personnes peuvent être allergiques à certaines huiles essentielles. Il est recommandé de faire un test préalable de la préparation que vous venez de faire avant une utilisation quotidienne. Pour cela, appliquer un petit peu de la préparation sur la peau, au niveau du pli du bras, laissez pendant 48h puis vérifiez qu'aucune sensation désagréable ne se produit (rougeur, démangeaison...).
  - ✓ Certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes (ex : citron, orange, pamplemousse, mandarine, bergamote, céleri, angélique, verveine ...). Ne pas vous exposer au soleil ou aux UV les 24 heures qui suivent leur application.
  - ✓ Consultez généralement un médecin avant toute utilisation thérapeutique d'une huile essentielle et obligatoirement si vous prenez déjà des médicaments allopathiques pour éviter les interactions médicamenteuses.
5. Les préparations proposées sont des exemples d'utilisation des matières premières à base de plantes. Ces exemples ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité.

## ENGAGEMENT

Je soussigné(e), NOM : ..... PRENOM : .....

E-mail : .....

- certifie avoir lu et pris en compte les règles ci-dessus,
- accepte sans contrainte d'effectuer cet atelier à l'issue duquel me sera remis un échantillon de la préparation réalisée par moi-même,
- m'engage à effectuer le test de tolérance (décrit ci-dessus) de la préparation réalisée au cours de l'atelier afin de constater l'absence de réaction cutanée avant d'utiliser quotidiennement la préparation.

Titre de l'atelier : .....

Date de l'atelier : .....

Signature du participant ou du responsable légal, précédée de la mention «lu et approuvé » :