



DANIÈLE FESTY
PHARMACIENNE

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

ÉDITION ENRICHIE DU LIVRE DE RÉFÉRENCE



ILLUSTRATIONS
EN COULEURS



VIDÉO
DE L'AUTEUR



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

MA BIBLE

DES HUILES ESSENTIELLES

Avec ce livre de référence, découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, pour une maison plus saine et plus agréable, et une cuisine plus digeste et plus parfumée !

Grâce à ce guide unique, le plus complet et le plus pratique :

- **Apprivoisez** les 79 huiles essentielles les plus efficaces : arbre à thé, lavande, romarin, gaulthérie, hélichryse, ylang-ylang... à chacune ses propriétés.
- **Utilisez** les voies d'administration les plus appropriées pour un maximum d'action et de sécurité.
- **Visualisez** les zones d'application grâce à nos illustrations claires et adoptez les bons gestes complémentaires.
- **Constituez** votre trousse personnalisée, pour avoir toujours sous la main vos flacons indispensables. Enfants (p. 33), futures mamans (p. 38), seniors (p. 43) : à chacun ses « essentiels ».
- **Glissez** dans votre sac à main 3 huiles essentielles d'urgence : anti-mal de tête et digestion facile (menthe), antistress (camomille), pour lutter contre rhume/refroidissement/grippe (ravintsara).
- **Découvrez** en images et en couleurs les plantes dont sont extraites les plus belles huiles essentielles (après les pages 168 et 384).



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Prix TTC France
30 euros
ISBN : 979-10-285-0013-9
Rayon Librairie : Santé
Photos : Shutterstock



SUPERNOVA

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Aroma psy, 2014.

Huiles essentielles, le guide visuel, 2014.

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfant, 2013.

Mes meilleures tisanes aromatiques, 2013.

Les huiles essentielles, c'est malin, avec Catherine Dupin, 2012.

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles, 2012.

Mes secrets de pharmacienne, 2011.

Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2011.

Tout vient du ventre (ou presque), 2010.

Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2009.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Et retrouvez-la sur son blog :

www.danielefesty.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidiemalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Illustrations : Pierric Paulian, Dominique Thibault (plantes des pages en couleurs)
et Corine Delétraz (p. xvi des pages en couleurs)

Maquette : ReskatoЯ 🍄

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0013-9

DANIÈLE FESTY

MA **BIBLE**
DES HUILES
ESSENTIELLES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Avertissement	7	
Partie 1	Le monde fascinant des huiles essentielles et de l'aromathérapie	9
	L'aromathérapie en 23 questions/réponses	15
	L'aromathérapie : un traitement personnalisé	33
	Les voies d'administration	51
	Les 79 huiles essentielles majeures	67
	Les 28 meilleures huiles végétales	129
Partie 2	L'aromathérapie pour se soigner de A à Z au quotidien	149
Annexes		503

Les plus belles huiles essentielles en couleurs
après les pages 168 et 384

Avertissement

CHERS LECTEURS,

Dans nos livres, chaque fois qu'un conseil peut être efficace en ne manipulant qu'une huile essentielle, un extrait de plante, nous vous le faisons clairement savoir en indiquant le geste « le + simple ». Dans de nombreux cas cependant, une synergie formée de plusieurs ingrédients, apportant chacun ses principes actifs qui s'ajoutent les uns aux autres en modulant au mieux l'activité finale, est plus intéressante. Dans cette situation, soit vous pourrez acquérir les différents produits de base et exécuter le mélange simple vous-même à la maison, soit la préparation en question n'est réalisable que dans un préparatoire de pharmacie équipé du matériel adéquat et du personnel préparateur diplômé. Je parle ici de gélules, suppositoires, crèmes complexes... Nous savons que de nouvelles directives sont attendues (ou même déjà parues, selon la date où vous aurez ce livre en main) concernant ces préparations réalisées à l'officine, qu'elles soient phytothérapeutiques (plantes), aromatiques (huiles essentielles) ou nutrithérapeutiques (vitamines, minéraux, acides gras...). Vos pharmacies « habituelles », spécialisées en préparations officinales, continueront probablement à vous fournir sans problème directement vos préparations. Il suffit de se présenter au comptoir, livre en main ! Certaines peuvent, en revanche, vous réclamer une prescription établie par un médecin, qui reprend la formule en question. Vous devrez alors passer par le médecin aromathérapeute/nutrithérapeute qui voudra bien vous prescrire la préparation suggérée. Une étape souvent utile pour votre santé, car évitant toute erreur de diagnostic que vous auriez pu commettre en automédication. Nous rencontrons de plus en plus de ces médecins, ravis de pouvoir prescrire des formules efficaces, naturelles et sur mesure pour leurs patients.

Vous trouverez sur mon blog une liste, régulièrement mise à jour, des pharmacies réalisant les préparations (la plupart proposent des envois postaux si vous n'habitez pas à proximité) :

<http://www.danielefesty.com/pharmacies.html>

Pour obtenir les coordonnées de médecins spécialistes, je ne saurais trop vous conseiller de contacter l'une de ces pharmacies.

Merci de votre écoute et de votre enthousiasme constant.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES...

En cas de problème de santé, le plus difficile est bien souvent de poser le bon diagnostic. Des maux de tête peuvent être dus à une infection dentaire ou à une sinusite ; une douleur de dos peut

être liée à un ulcère à l'estomac ; une fièvre peut être anodine, même si elle est élevée, ou cacher une infection grave, même si elle est modérée... Si vous avez le moindre doute, il est impératif de consulter un médecin, seul habilité à poser le bon diagnostic.

N'interrompez jamais de votre propre chef un traitement médical pour le remplacer par des huiles essentielles. Les conséquences pourraient être graves.

Les médecins et les pharmaciens spécialistes en aromathérapie ne sont pas très nombreux. Il est cependant toujours préférable de s'adresser à eux pour un traitement précis et efficace.

À PROPOS DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles agissent extrêmement rapidement. Si vous n'obtenez pas de résultats très nets dans les temps indiqués, ne vous obstinez pas. Sans doute n'avez-vous pas posé le bon diagnostic, et ne prenez-vous pas la bonne huile essentielle. Consultez.

Ne prenez pas une huile essentielle à la place d'une autre, même si on vous affirme que « c'est la même chose ». Non, ce n'est pas la même chose. De la lavande officinale, ce n'est pas de la lavande aspic ni du lavandin. Bien entendu, si le professionnel auquel vous vous adressez connaît bien l'aromathérapie, faites-lui confiance. Mais seulement dans ce cas !

Respectez strictement le mode d'utilisation et les posologies conseillées. Ne multipliez pas les prises ni les dosages de votre propre chef. 1 goutte, c'est 1 goutte, ce n'est pas 2 gouttes, et 3 fois par jour, ce n'est pas 5 fois par jour.

Soyez prudent lorsque vous traitez un jeune enfant (surtout un bébé) ou une femme enceinte.

Un adulte peut évidemment utiliser une essence conseillée aux enfants, mais l'inverse n'est pas vrai : si la mention « adulte » est spécifiée à côté d'une formule, cette dernière ne convient qu'à l'adulte. Ne l'administrez pas à un enfant, même en divisant les doses par deux !

Lorsqu'on l'applique sur la peau, il faut d'abord mélanger l'huile essentielle à une huile végétale afin de la diluer et écarter tout risque d'irritation. On peut toutefois utiliser quelques huiles essentielles pures sur de petites surfaces.

Première partie



Le monde fascinant des huiles essentielles et de l'aromathérapie

POUR LA PETITE HISTOIRE...

Nous savons tous que la médecine par les plantes est la plus ancienne du monde, alors que les hommes n'ont eu longtemps que cela pour soigner leurs maladies et panser leurs blessures. Avec succès, car sinon nous ne serions pas là pour en parler ! Certainement, l'aromathérapie « artisanale » remonte à des dizaines d'années avant J.-C. En Asie, un alambic datant de 5 000 ans avant notre ère, indique que la Chine et l'Inde maîtrisaient déjà quelque peu les procédés d'extraction. Les Égyptiens employaient les huiles essentielles pour embaumer leurs morts 4 000 ans avant J.-C. Cèdre du Liban, nard, encens, myrrhe, cannelle... que de noms associés au patrimoine culturel égyptien, et mentionnés tant dans les papyrus médicaux que dans les traditions d'hygiène quotidienne. Les résines d'encens découvertes dans le tombeau de Toutankhamon, 3 250 ans après son inhumation, exhalaient encore leur parfum !

L'HUILE ESSENTIELLE DE ROSE : LA PREMIÈRE DU MONDE !

Il est vrai qu'en l'absence d'outils « scientifiques » pour détailler leur composition, on s'intéressait alors particulièrement aux huiles essentielles en parfumerie. Cependant, peu à peu, sur tous les continents, la médecine s'organise, devient plus précise, plus cartésienne et scientifique. C'est Avicenne, médecin persan, qui distille la toute première huile essentielle pure. Un cheminement somme toute logique : les Arabes ont introduit les épices et développé le marché des herbes aromatiques en Europe – ils allaient chercher les premières en Asie et faisaient pousser les secondes sur leur propre sol, propice. Ail, oignon, herbes et épices mais aussi miel, dattes, cresson, céleri ou artichaut (« créé » par les Arabes à partir du chardon !) étaient considérés comme d'excellents outils thérapeutiques. Ils outrepassaient largement leurs propriétés culinaires pour déborder sur le domaine curatif. En ce qui concerne la phytothérapie, les Arabes sont allés bien plus loin que les simples infusions ou applications classiques. Pour mieux bénéficier des principes actifs, ils ont inventé le laudanum (boisson antidouleur, à base d'opium et de diverses épices, alcoolisée pour renforcer l'effet antalgique de l'opium). Même si les Égyptiens utilisaient déjà les essences de plantes en vue de conserver les momies, c'est Avicenne qui, le premier, extrait une huile essentielle pure. Et pas des moindres, puisqu'il s'agit de l'une des plus précieuses : celle de rose ! Pour réaliser ce petit exploit, il s'appuie sur les enseignements perses (inventeurs probables de la distillation) et met au point l'alambic. L'aromathérapie fera désormais partie intégrante des traitements préconisés par Avicenne dans tous ses écrits médicaux.

AVICENNE ET LA ROSE

La popularité d'Avicenne, médecin persan, « le Prince des Philosophes », surpasse encore celle de Rhazès, pourtant déjà immensément respecté, et considéré comme l'inventeur de la médecine hospitalière. On raconte qu'Avicenne était alchimiste et aurait même découvert le secret de l'immortalité. Plus certainement, il était avant tout médecin et philosophe (années 980-1037).

Avicenne est à la médecine arabe ce qu'Hippocrate est aux Grecs : tout. Auteur de plus de 150 livres savants, dont 16 traités médicaux, il est l'aboutissement logique et visionnaire d'un formidable brassage d'idées et d'avancées médicales. Sa médecine porte l'empreinte de Rhazès (pour l'examen clinique), celles d'Hippocrate (pour la diététique) et d'Aristote (pour la logique) mais aussi les connaissances en phytothérapie du grec Dioscoride, et même des exercices indiens (pour le corps et la respiration)! Son célébritissime *Canon de la Médecine*, encyclopédie théorique et pratique de toutes les maladies répertoriées, est le « best-seller » toutes catégories confondues au Moyen Âge. Il y décrit le diabète, la méningite, distingue les diverses formes de paralysie, évoque les maux véhiculés par le placenta, décrit enfin exactement l'anatomie de l'œil, détaille précisément les valves cardiaques et leurs rôles... Mais encore, il hisse l'eau purificatrice (hydrothérapie) au rang de traitement, de même que les bonnes relations humaines indispensables à la santé mentale. Il formalise les notions de contagion, d'eau et de sol vecteur de maladies, améliore la précision des instruments de mesure, et s'intéresse même à l'ablation des tumeurs cancéreuses. La chirurgie était d'ailleurs l'un des points forts de la médecine arabe, rompue aux interventions viscérales, ophtalmologiques ou même aux trépanations et autres gestes chirurgicaux fort délicats... et fort réussis.

Dans ce contexte, Avicenne, donc, produit la première vraie huile essentielle du monde : un petit flacon de rose.

LE PHARMACIEN : L'AROMATHÉRII

Il faut encore patienter des années avant que l'aromathérapie franchisse les portes de l'Europe, notamment de la France, et ce grâce aux Romains. Les croisades ont ceci de positif : les échanges commerciaux et culturels permettent de grands brassages inter-populations. Résultat, grâce à son indiscutable supériorité sur les autres « médecines » de l'époque, l'aromathérapie devient rapidement la science première de la pharmacie : au Moyen Âge, le pharmacien était appelé « aromathérii ». Au début du XVII^e siècle, une bonne centaine d'huiles essentielles sont dument répertoriées et employées pour soigner des troubles bien précis. Puis, vient l'avènement des médicaments de synthèse avec lesquels on imagine pouvoir tout guérir ; l'aromathérapie, comme la phytothérapie, sont mises de côté. Pour revenir en force au XX^e siècle, sous l'égide de René-Maurice Gattefossé, inventeur du mot « aromathérapie » (1928) et premier surpris de sa découverte. Un jour où ce chimiste et parfumeur s'était gravement brûlé dans son laboratoire, il plongea, sans réfléchir, sa main blessée dans une bassine remplie d'huile essentielle de lavande. Soulagement instantané. Sa curiosité naturelle le

pousse à poursuivre ses investigations, et fait naître des vocations. Plusieurs chimistes, médecins et pharmaciens se penchent alors sur cette « super-phytothérapie ». Notamment le Dr Valnet, chirurgien militaire, qui soigne les soldats blessés grâce aux extraordinaires propriétés antiseptiques des huiles essentielles. Un grand pas est encore franchi au milieu des années 70 grâce au chercheur aromatalogue Pierre Franchomme, lequel découvre les chémotypes (« l'empreinte digitale de chaque huile essentielle », voir plus loin), une étape qui procure incontestablement ses lettres de noblesse scientifique à une discipline d'avenir : la nouvelle aromathérapie, plus ciblée, plus précise, plus efficace, présentant moins de risques.

Il a donc fallu attendre des dizaines de milliers d'années pour analyser de près et saisir les finesses thérapeutiques des huiles essentielles. Ce n'est qu'aujourd'hui que l'on prend véritablement conscience de leur extraordinaire potentiel, d'autant que l'on peut comparer leurs capacités à rivaliser sur bien des plans avec nos médicaments les plus puissants.

L'AROMATHÉRAPIE EN 23 QUESTIONS/RÉPONSES

1. QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Une huile essentielle est la fraction odorante volatile extraite des végétaux. C'est le parfum concrétisé de la plante, un véritable concentré. Elle peut être extraite de différentes parties d'un végétal : les feuilles (ex : eucalyptus), les fleurs (ex : camomille), l'écorce (ex : la cannelle), le bois (ex : le cèdre), le zeste (ex : le citron) et bien d'autres encore : les graines, les baies, les fruits, le bulbe... Vous avez forcément déjà été en contact avec certaines huiles essentielles. Par exemple, lorsque vous épluchez une orange ou une clémentine, ce qui sent fort et pique les yeux, c'est de l'huile essentielle !

2. À QUOI RESSEMBLE-T-ELLE ?

Les huiles essentielles sont liquides. Elles sont huileuses mais, contrairement aux huiles végétales, elles ne sont pas grasses puisqu'elles s'évaporent. Si vous laissez un flacon ouvert, vous l'apprendrez vite à vos dépens !

Chaque huile essentielle est unique, possède son odeur et ses caractéristiques spécifiques. Certaines sont particulièrement épaisses (visqueuses), comme celle de myrrhe, d'autres très foncées. En général, elles sont de couleur jaune, mais certaines se distinguent : les huiles essentielles de camomille allemande et de tanaïsie sont bleues, celle de sarriette, rouge, la bergamote est d'un très joli vert pâle, l'inule, vert émeraude... Une belle palette de couleurs !

Les huiles essentielles sont plus légères que l'eau et non miscibles (elles ne se mélangent pas à l'eau), ce qui permet de les séparer dans l'essencier de manière totalement naturelle. En revanche, elles se mélangent à l'alcool, à n'importe quel corps gras et à certains solvants.

3. POURQUOI Y A-T-IL DES HUILES ESSENTIELLES DANS LES PLANTES ?

Les plantes survivent grâce à leurs huiles essentielles. Étant donné qu'elles ne peuvent se déplacer pour se mettre à l'abri, il leur fallait inventer un système de protection extrêmement efficace, antibiotique, antisolaires, etc. Ce sont elles, finalement, qui ont imaginé l'aromathérapie ! Les huiles essentielles leur servent à séduire les insectes pollinisateurs, à se protéger des brûlures solaires, des prédateurs et des maladies, et enfin à guérir (blessures, attaques diverses...).

4. QUEL EST LE PRINCIPE ACTIF DES HUILES ESSENTIELLES ?

Il y a plus de 200 substances actives différentes dans chaque huile essentielle ! Des alcools, des éthers, des terpènes, des acétates, des cétones, des phénols... C'est l'ensemble qui lui confère ses propriétés, et non pas seulement tel principe actif. C'est aussi parce que les principes dits « actifs » sont entourés d'autres substances que notre organisme tolère les huiles essentielles. Tandis que dans les médicaments classiques, c'est justement leur « pureté » chimique (un principe actif, point) qui est aussi responsable de leurs effets secondaires. Les constituants « mineurs » ne sont donc pas mineurs du tout. Cependant, pour une lecture plus facile, nous n'avons sélectionné que les principes actifs majeurs de chaque huile essentielle dans la 2e partie : « L'aromathérapie pour se soigner de A à Z au quotidien » (p. 149).

5. QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS MAJEURES DES HUILES ESSENTIELLES ?

Elles sont extrêmement anti-infectieuses, antiseptiques et antivirales. Ce sont les seules alternatives aux antibiotiques, et elles ont largement fait la preuve de leur efficacité dans ce domaine. Mais leurs aptitudes couvrent des domaines bien plus larges : elles sont antidouleurs, cicatrisantes, anti-hémorragiques, digestives, elles régulent l'immunité, les hormones, elles déstockent les graisses infiltrées ou renforcent les vaisseaux sanguins... À chaque huile essentielle son rôle et, pour la plupart, ses multiples activités !

6. SONT-ELLES VRAIMENT DES ANTIBIOTIQUES NATURELS ?

Oui. Certaines huiles essentielles sont extraordinairement « antibiotiques », même si l'on devrait plutôt dire « antiseptiques » dans le sens où, contrairement aux antibiotiques (« contre la vie »), elles ne détruisent pas au passage notre flore bénéfique.

En tout cas, c'est pour leurs propriétés « antibiotiques » qu'elles ont été utilisées en tout premier lieu. C'est exactement pour cela que les plats traditionnels des pays chauds sont très épicés : les huiles essentielles des épices permettent de freiner le développement microbien de l'aliment. C'est aussi pour cette raison que les hommes emploient les huiles essentielles depuis des millénaires, sous forme de fumigation ou de frictions. Pourtant, ce n'est qu'en 1887 que Chamberland a pu évaluer scientifiquement les vertus antibiotiques des huiles essentielles d'origan, de girofle et de cannelle sur le *Bacillus anthracis* (le bacille du charbon). Le résultat a dépassé ses espérances.

Par la suite, dans l'histoire de l'aromathérapie, de nombreuses études ont rapporté la mort de microbes courants comme des plus meurtriers : diphtérie, typhoïde, colibacille et autres streptocoques, tous succombent aux huiles essentielles.

Les travaux ont toujours mis en évidence le très large « spectre » d'action des huiles essentielles : une toute petite huile peut combattre efficacement de nombreux germes redoutables !

7. L'AROMATHÉRAPIE, C'EST QUOI ?

L'aromathérapie est l'art de soigner par les huiles essentielles. C'est une « super-phytothérapie ». Bien que les hommes se traitent ainsi depuis des milliers d'années, le mot « aromathérapie » n'est apparu qu'en 1930, ce qui n'est pas si ancien ! À condition de choisir l'huile essentielle adéquate et de l'employer à bon escient (dosage, posologie...), on est assuré d'être soigné vite, bien et sans risque d'effets délétères.

Pour une utilisation des huiles essentielles dans le domaine de la beauté et du bien-être, on parle plutôt d'**aromatologie** (logie = science, connaissance ; donc la connaissance des huiles essentielles). Et lorsqu'on ne s'intéresse qu'à l'odeur de l'huile essentielle, toujours dans un objectif de bien-être et non de soin, on parle d'**aromachologie**.

8. QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE AROMATHÉRAPIE ET PHYTOTHÉRAPIE ?

La phytothérapie est la médecine par les plantes. Elle se décline sous de très nombreuses formes (tisanes, extraits secs ou fluides, macérats, sirops, suspensions intégrales de plantes fraîches...) mais est limitée car les extraits de plantes sont solubles uniquement dans l'eau, dans l'alcool et éventuellement dans la glycérine. L'aromathérapie est certes une branche de la phytothérapie, puisqu'il s'agit de se soigner par les plantes. Mais en aromathérapie, on utilise seulement la partie volatile, éthérée de la plante.

Il est absolument impossible de comparer un extrait de plante (phytothérapie) et une huile essentielle (aromathérapie). Certaines parties de la plante, totalement inoffensives en tisane ou en gélule, seraient extrêmement toxiques si elles étaient proposées sous forme d'huile essentielle. Cette distinction entre les différentes parties de la plante est fondamentale. Ainsi, l'huile essentielle de coriandre, issue des fruits mûrs et secs, est tonique, digestive, euphorisante et anti-infectieuse. Tandis que tirée de la feuille, cette essence se révèle sédative et anti-inflammatoire.

Les techniques d'extraction de l'huile essentielle sont plus délicates que celles employées en phytothérapie. Une huile essentielle est beaucoup plus concentrée qu'un extrait sec ou fluide, qu'une teinture mère, qu'une gélule de poudre. Par exemple, 10 gouttes d'huile essentielle d'origan sont extraites de 300 g d'origan !

9. DE QUELLE PARTIE DE LA PLANTE SONT EXTRAITES LES HUILES ESSENTIELLES ?

Tout dépend. Lorsqu'on extrait une huile essentielle, on emploie rarement la plante entière. Seule une partie (ou deux) fournit l'huile recherchée. Par exemple, l'huile essentielle d'écorce de cannelle peut provenir de l'écorce ou de la feuille et les huiles essentielles obtenues alors n'auront pas les mêmes propriétés.

En fonction de l'organe producteur employé, le nom de l'huile essentielle diffère. Exemple : l'oranger amer (*citrus aurantium ssp amara*). Sa **feuille** donne de l'huile essentielle de **petit grain bigarade** (ou bigaradier), sa **fleur** de l'huile essentielle de **néroli**, son **zeste** de l'essence d'**orange amère**. Vous comprenez mieux pourquoi lorsque dans certains livres vous lisez « prendre de l'huile essentielle d'orange », vous ne pouvez vraiment pas exploiter le conseil ?

10 EXCELLENTEs RAISONs D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES « ANTIBIOTIQUES »

Si l'on compare les médicaments antibiotiques aux huiles essentielles, quelques différences majeures expliquent l'intérêt de ces dernières.

1. **Les huiles essentielles ne provoquent pas d'antibiorésistance.** On sait bien aujourd'hui que les antibiotiques ne sont plus aussi efficaces qu'avant. En fait, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), certains de nos antibiotiques ne le seront plus du tout d'ici 10 à 20 ans. À force de les employer pour un oui, pour un non, ou encore parce que nous les avons mal utilisés (notamment en stoppant trop tôt le traitement), ils sont devenus inactifs sur de nombreux germes qui se sont « habitués » et modifiés en conséquence. Il faut alors augmenter de plus en plus les doses pour obtenir un résultat. C'est ce qu'on appelle la résistance aux antibiotiques. C'est très grave : certains médecins estiment que les maladies infectieuses pourraient devenir très préoccupantes les prochaines années, tandis que nous serons impuissants à les combattre. La France s'offre un double titre mondial : celui du plus gros consommateur d'antibiotiques ET du plus grand nombre de victimes de bactéries résistantes. Sans compter que l'abus d'antibiotiques semble réserver d'autres mauvaises surprises. Ainsi, la très sérieuse Association américaine de médecine signale que ces médicaments augmentent le risque de... cancer du sein. Sans pouvoir en expliquer exactement la cause, les faits sont pourtant là. Raison de plus pour renforcer le terrain et tout faire pour ne pas avoir besoin d'antibiotiques. Parce que « les antibiotiques, ce n'est pas automatique » !

Au contraire, l'efficacité des huiles essentielles ne faiblit pas au fur et à mesure de leur utilisation, et il n'y a pas besoin de multiplier les doses pour guérir. L'extrême variété de leurs composants empêche les microbes d'organiser leur résistance. Surtout lorsqu'elles sont associées entre elles ! Non seulement elles renforcent alors leur pouvoir d'action, mais en outre elles « brouillent » encore davantage les pistes pour les bactéries qui ne peuvent décidément pas s'y « habituer ».

2. **La majorité des huiles essentielles antibiotiques sont également antivirales.** Or, on sait que dans 8 cas sur 10, les maladies ORL (grandes génératrices de prescriptions d'antibiotiques) sont dues à des virus ! Hélas, les antibiotiques sont encore souvent prescrits abusivement dans ce cas, alors qu'ils sont totalement inutiles contre les virus ! En revanche, les huiles essentielles vont lutter contre les virus ET leur action antibiotique préventive pourra empêcher les surinfections. Par exemple, en traitant la grippe ou le rhume (deux maladies virales), on évite qu'ils dégénèrent en bronchite ou en sinusite (deux maladies bactériennes).
3. Les médicaments antibiotiques empêchent les germes de se reproduire et de survivre en bloquant leurs fonctions de base (organiques et métaboliques). Les huiles essentielles agissent de même, mais **modifient aussi « l'environnement »**, qu'elles rendent impropre à la vie de ces germes.

4. Les huiles essentielles sont efficaces par voie orale à des concentrations dans le sang **cinquante fois moindres** que celles des antibiotiques!
5. **Les huiles essentielles stoppent la prolifération des germes nocifs tout en ayant une influence positive sur la réponse immunitaire** et le terrain, afin d'éviter que la maladie ne récidive. Ce qui n'est pas le cas des médicaments antibiotiques classiques, qui, tels des bazookas, détruisent massivement les bonnes comme les mauvaises bactéries, mais ne s'intéressent absolument pas à de nouvelles invasions potentielles. D'où les traitements répétés, notamment pour des troubles ORL chez les enfants (otites, sinusites, pharyngites...).
6. Selon le contexte, l'aromathérapie peut être employée à la place de médicaments antibiotiques. C'est le cas pour la majorité des maladies respiratoires de l'hiver. **Les huiles essentielles permettent de se soigner vite, bien, très efficacement**, sans avoir recours systématiquement aux antibiotiques (effets secondaires, résistance).
7. **L'aromathérapie peut également être utilisée en complément d'un antibiotique classique**, afin de renforcer ses effets et d'obtenir des résultats plus rapides et durables.
8. **L'aromathérapie est tout aussi précise que l'antibiothérapie**. Pour analyser l'impact d'un médicament antibiotique sur des microbes, les médecins utilisent un antibiogramme. C'est-à-dire qu'ils prélèvent les germes sur la personne malade et regardent en laboratoire quel antibiotique les combat le plus efficacement. En fonction des résultats, le patient reçoit en prescription le médicament s'étant montré le plus utile. L'aromatogramme suit exactement le même principe, sauf que les huiles essentielles remplacent les antibiotiques : on observe dans la boîte de Pétri l'activité de telle ou telle huile essentielle sur le germe pathogène pour quantifier leur pouvoir antibactérien. Par exemple, celles de thym, de cannelle de Ceylan ou de girofle sont fortement antiseptiques, celles de pin, d'eucalyptus et de lavande le sont moyennement. Étant donné la recrudescence des résistances aux antibiotiques, et sachant que les huiles essentielles ne présentent pas cet inconvénient, l'aromatogramme a un très bel avenir devant lui!
9. **Une huile essentielle « antibiotique » détruit un nombre très élevé de bactéries différentes**, alors qu'un médicament antibiotique classique n'agit que sur quelques germes.
10. **Les huiles essentielles vaporisées ou diffusées désinfectent une pièce en moins de 10 minutes** : adieu germes, virus, bactéries nocives! Un « plus » particulièrement appréciable dans un bureau en hiver, ou à la maison, pour éviter de vivre dans un réservoir à microbes.

Les huiles essentielles les plus antibiotiques/antiseptiques sont celles d'origan, de cannelle, de thym, de sarriette et de girofle.

10. QUELLES SONT LES TECHNIQUES D'EXTRACTION ?

Les huiles essentielles sont dans la plante. Il « suffit » d'aller les chercher : les techniques d'extraction sont faciles à expliquer donc à comprendre, mais plus complexes à réaliser !

Il existe plusieurs façons de les extraire, mais en général 3 grands procédés sont utilisés : la distillation, l'expression et l'extraction par solvant.

- La **distillation** est de loin le procédé le plus répandu, car il convient à la majorité des plantes. Comme les huiles essentielles sont insolubles dans l'eau (ce sont des huiles !) mais solubles dans la vapeur, lorsqu'on envoie de la vapeur d'eau sur la plante, elle se charge au passage des huiles. Dans un appareil spécial, la vapeur d'eau ainsi lestée de ces essences est envoyée dans un compartiment pour y refroidir. Là, la vapeur redevient donc liquide et les huiles s'en désolidarisent (elles flottent à la surface). On les récupère alors par décantation. Le temps de distillation dépend de la plante concernée : 1 h pour le lavandin, 1 h 30 pour la badiane et la lavande officinale, 2 h pour la mélisse, 4 h pour le clou de girofle... Et le temps complet de distillation doit être respecté pour l'obtention de l'huile essentielle de bonne qualité qui dévoilera « toute son activité ». À titre d'information, la distillation dure à peine 30 minutes pour les huiles essentielles des lessiviers : ces derniers se fichent éperdument des qualités thérapeutiques des huiles essentielles, seule leur fraction odorante les intéresse.
- L'**expression** consiste, comme son nom l'indique, à presser la partie de la plante concernée pour en récupérer les essences. C'est exactement ce que vous faites lorsque vous pressez entre vos doigts une épluchure de clémentine ou d'orange : l'huile essentielle pique les yeux. Les huiles essentielles obtenues par pression (ou expression) d'écorces d'agrumes sont plutôt appelées « essences » (essence de citron, d'orange, de mandarine...).
- L'**extraction par solvant** consiste à dissoudre les essences dans un solvant volatil (et non dans l'eau). Le résultat s'appelle « l'absolue », presque similaire à l'huile essentielle. On l'utilise en parfumerie, pas en thérapeutique.

11. Y A-T-IL DIFFÉRENTES QUALITÉS ?

Oui. On trouve le pire comme le meilleur et, le plus souvent, une qualité assez moyenne pour ne pas dire médiocre. Est-il utile de préciser que meilleure est la qualité d'une huile essentielle, plus elle sera efficace et moins elle risquera de provoquer des effets secondaires ? Seules les huiles **100 % naturelles** peuvent être utilisées pour se soigner. Attention aux nombreuses huiles essentielles **synthétiques**, donc fausses, qui non seulement n'ont aucune action thérapeutique, mais en outre peuvent être très toxiques. Près de 90 % d'entre elles n'ont jamais été testées et n'ont jamais prouvé qu'elles étaient sans danger pour l'homme !

Mais même parmi les « vraies », certaines sont évidemment de meilleure qualité que d'autres. Tout dépend de l'emplacement où a poussé la plante, de la technique d'extraction, du stockage, et même si elle a été « coupée » avec une autre huile essentielle, moins chère...

La qualité finale du produit dépend étroitement de la qualité de la distillation. Pour un usage thérapeutique, cette étape doit être irréprochable et l'huile essentielle obtenue au final doit être 100 % pure, 100 % naturelle et 100 % totale c'est-à-dire contenir tous les composants aromatiques de la plante, mais rien d'autre (en particulier, pas de résidus de pesticides). En parfumerie, cosmétiques,

Huile essentielle de...	Extraite de...
Ail	Gousses broyées
Oignon	Bulbes
Clou de girofle	Boutons séchés
Pin, sapin	Aiguilles
Cannelle	Écorce, feuilles
Bois de Hô, cade, cèdre, épinette noire, genévrier, santal	Bois
Angélique, livèche, vétiver	Racines
Myrrhe, galbanum	Gomme
Bouleau	Écorce
Vanille	Gousse
Gingembre, nard	Rhizome
Bergamote, bigarade, citron, mandarine, orange, pamplemousse	Écorce, feuilles et zestes
Aneth, cardamome, carotte, carvi, céleri, coriandre, cumin, fenouil, persil	Graines
Genièvre	Baies
Muscade, poivre, anis, cubèbe	Fruits (épices)
Cajepout, petit grain, romarin	Tiges et feuilles
Cyprès	Branches et feuilles
Eucalyptus, basilic, laurier noble, lemongrass, mélisse, niaouli, thuya, gaulthérie	Feuilles
Citronnelle, géranium	Plante entière non fleurie
Armoise, estragon, hysope, menthe, origan, sarriette, thym, verveine	Plante fleurie
Marjolaine, camomille allemande, sauge	Tiges fleuries
Achillée millefeuille, basilic, camomille allemande, camomille romaine, géranium, hélichryse, lavande aspic, lavande super, lavande officinale (vraie), néroli, palmarosa, patchouli, tagetes, rose de Damas, tanaïs, ylang-ylang	Fleurs et/ou sommités fleuries
Térébenthine	Résine

produits ménagers (lessives), etc., on peut couper les huiles essentielles avec des molécules synthétiques ou même mélanger entre elles des huiles essentielles pures mais de qualités disparates.

12. EXISTE-T-IL DES FAUSSES HUILES ESSENTIELLES ?

Oui, nous en avons parlé un peu plus haut. Elles sont souvent utilisées comme simple parfum, généralement bon marché. C'est sûr, si l'on essaie de vous vendre de la pêche, de la violette, du lilas, du chèvrefeuille ou du muguet, c'est du synthétique. Même pour embaumer la pièce, nous vous déconseillons ces produits.

Attention ! N'achetez jamais de produits de synthèse (souvent disponibles sur les marchés, dans les boutiques de souvenirs ou même dans certains magasins de cosmétiques), certes bon marché mais ne possédant pas l'ombre d'une qualité thérapeutique. Une huile essentielle, c'est 100 % naturel ou rien. De nombreux produits cosmétiques dits « aux huiles essentielles » n'en renferment que quelques traces.

En revanche, dans les pharmacies, les boutiques de produits naturels ou au rayon « santé » des parapharmacies, on ne trouve théoriquement que des huiles essentielles « pures ». C'est bien, même si cela ne signifie pas que toutes soient de qualité égale, loin de là ! En tout cas, seul le pharmacien peut vous montrer ses flacons d'origine (ceux qu'il utilise pour ses préparations) ainsi que les bulletins de contrôle qu'il reçoit de ses fournisseurs. Et si vous vous demandez comment on peut distinguer une huile naturelle de sa copie, c'est simple : les spécialistes utilisent un examen nommé chromatographie. Il montre en quelque sorte la « carte d'identité chimique » de l'huile. Si la chromatographie du flacon analysé ne présente pas le même aspect que le modèle (on superpose les deux), un excellent fournisseur ne la commercialisera pas.

UNE ÉTIQUETTE TYPE DE « FAUSSE » HUILE ESSENTIELLE

Éthylparaben (les parabens sont très controversés pour diverses raisons), BHT (une substance clairement identifiée comme toxique, sans doute agressive pour l'immunité), Oxybenzone - Benzopnone-3, (une substance considérée comme toxique, un perturbateur endocrinien), Polysorbate-20 (soupçonné de participer à divers troubles et maladies, dont le cancer du sein), etc. Sans parler des arômes artificiels, très souvent hyperallergisants et irritants pour le système respiratoire.

13. HUILE ESSENTIELLE BIO OU PAS BIO ?

On trouve de plus en plus d'huiles essentielles bio, et c'est tant mieux. Obtenues dans le respect du végétal et de l'environnement, on ne peut que saluer l'initiative des marques qui proposent des gammes de ce type. Cependant, ce sont les tests de laboratoire qui « parlent », et c'est le résultat final

qui compte. Or une huile essentielle dite « 100 % naturelle » possède une qualité optimale, qu'elle soit bio ou non : lors des tests, elle a prouvé que ses composants étaient à 100 % naturels, et que l'on n'a pas retrouvé trace d'autre chose (résidus de pesticides ou autres). À vous de choisir, c'est de toute façon la qualité du produit fini qui prime, pas seulement la méthode de culture pour l'obtenir.

14. Y A-T-IL VRAIMENT DES DIFFÉRENCES ENTRE PLUSIEURS VARIÉTÉS DE LAVANDE, PAR EXEMPLE ?

Oui, oui, et oui ! La lavande officinale, ce n'est pas la lavande aspic ! Les précisions qui suivent normalement les noms des huiles essentielles ne sont pas là pour faire « chic » ou pour compliquer l'affaire, mais parce qu'elles sont in-dis-pen-sa-bles. C'est ce qu'on appelle le chémotype. Ce dernier désigne la composition des diverses variétés d'une huile essentielle en fonction de son lieu de naissance, de l'exposition au soleil, du climat, de la composition du sol, de l'altitude, etc. C'est sa carte d'identité précise, qui lui sert également de CV. Car en fonction de son chémotype (c'est-à-dire où elle a poussé, sa variété exacte, etc.), ses propriétés santé peuvent être totalement différentes ! Et pour terminer sur nos deux lavandes, vous verrez dans la 2^e partie « L'aromathérapie pour se soigner de A à Z au quotidien » (p. 149) que si vous vous faites dévorer par les moustiques ou piquer par une méduse, mieux vaut avoir sous la main l'aspic que la vraie.

C'est pourquoi, souvent, les formules proposées dans certains livres avec le nom français sans la précision du chémotype – dans un souci extrême de simplification – sont au mieux inutiles, au pire dangereuses !

Par exemple, l'eucalyptus radié est extrêmement efficace contre les maladies ORL (bronchite, sinusite...) alors que l'eucalyptus citriodora est anti-inflammatoire, antirhumatismale. Il n'est donc pas question d'acheter de l'eucalyptus, mais telle huile essentielle précise d'eucalyptus pour tel problème. Même la provenance géographique doit être considérée : l'hélichryse des Balkans ne possède pas exactement les mêmes propriétés ni, surtout, la même efficacité que celle de Corse, car de la composition des sols dépend étroitement celle de l'huile essentielle.

15. COMMENT LES FOURNISSEURS ANALYSENT-ILS LES HUILES ESSENTIELLES ? COMMENT ÊTRE SÛR DE CE QU'IL Y A DEDANS ET DE LEUR QUALITÉ ?

Vous savez maintenant qu'une huile essentielle contient plusieurs centaines de composants. Mais chacune possède une « empreinte digitale » bien à elle, appelée « profil biochimique ». Pour vérifier que l'huile essentielle présentée est bien la bonne (dans le but d'éviter des tricheries, des « coupes » ou simplement pour s'abstenir de commercialiser un produit de qualité médiocre), on lui fait passer le test de chromatographie. Quelques gouttes suffisent pour fournir un chromatogramme, qui ressemble à une feuille de papier sur laquelle sont matérialisés des pics mesurant chacun des constituants, un peu comme un électrocardiogramme. Le spécialiste identifie immédiatement s'il a affaire à une huile essentielle de la famille des terpénoïdes (phénols, terpènes...) ou des phénylpropanoïdes (acides divers, benzoides...). Mais surtout, en comparant avec un chromatogramme « standard » de lavande, par exemple, il repère immédiatement s'il s'agit de lavande pure, vraie, qui a poussé dans telle région, etc.

QUELQUES MOTS À PROPOS DU PRIX...

Vous trouverez principalement les huiles essentielles conditionnées en petits flacons. Le prix peut vous sembler assez élevé par rapport à leur taille. Mais les huiles essentielles sont si puissantes que vous n'employez qu'une ou quelques gouttes à chaque fois. Votre flacon durera donc très, très longtemps, d'autant que conservé au frais et dans l'obscurité, son contenu reste intact pendant des années. Utilisées avec discernement et dès les premiers symptômes, elles règlent le problème en quelques jours, voire immédiatement selon les cas, évitant de se lancer dans des dépenses finalement bien plus importantes. Vous aurez à peine entamé votre flacon que vous serez guéri! L'aromathérapie s'avère donc, au contraire, plutôt économique. Bien sûr, en diffusion atmosphérique vous en utiliserez beaucoup plus : choisissez alors des huiles essentielles à prix raisonnable comme l'eucalyptus ou l'orange douce, que vous achèterez en plus grandes quantités, donc meilleur marché.

Certaines huiles essentielles coûtent très cher, d'autres moins, d'autres pas du tout. Pourquoi?

Question de rareté. L'huile essentielle est un produit précieux, un élixir, qui demande beaucoup de matière première, de temps et de savoir-faire pour son élaboration. Quelques huiles essentielles particulièrement précieuses, rares donc chères, offrent des propriétés vraiment fabuleuses. C'est le cas, par exemple, du nard, de la myrrhe, de l'angélique, de la christe marine, du lédon du Groenland, du néroli, de la rose de Damas.

Question de rendement. Tout dépend du degré de concentration de la plante, mais aussi des saisons, des variétés, etc. C'est pourquoi on distingue les plantes à fort rendement (par exemple les clous de girofle : 10 kg de clous = environ 1 kg d'huile essentielle) de celles à faible rendement (10 kg d'origan ou de basilic = 30 g d'huile essentielle au maximum). La palme revient à la rose, qui ne fournit que quelques grammes pour 100 kg! Mais le lentisque pistachier, la ciste et surtout la mélisse, possèdent eux aussi un rendement très très faible, et coûtent donc forcément cher. En général, les plantes qui concentrent suffisamment d'huiles essentielles proviennent de régions ensoleillées. Quelques exceptions cependant, comme les pins en montagne!

Question de fournisseur. Les prix dépendent du fournisseur et les disparités parfois conséquentes s'expliquent par de grandes différences de qualité. Vous ne ferez pas forcément une bonne affaire en achetant une hélichryse moins chère qu'une autre : selon sa provenance géographique, elle renfermera plus ou moins de principes actifs intéressants! Comparez ce qui est comparable.

Question de météo. Il y a des années à « bonne récolte », d'autres nettement moins. Comme pour les autres végétaux, finalement. Par exemple, l'hélichryse ne se ramasse qu'en juillet et août. Deux mois seulement dans l'année! Déjà, donc, le rendement est mathématiquement faible. En outre, selon les années, les plantes renferment jusqu'à 3 fois plus (ou moins!) d'essence.

Mais si en plus la récolte est mauvaise (conditions météo défavorables les mois précédents), forcément, le prix de l'huile essentielle grimpera.

Question de lieu de récolte. La composition d'une huile essentielle dépend très clairement de l'endroit où la plante pousse. Vous n'avez pas du tout intérêt à acheter une huile essentielle importée, peut-être moins chère que sa cousine corse ou française, mais dont les composants sont tout simplement différents!

Il faut comprendre qu'il s'agit d'un produit naturel, extraordinairement efficace mais dont la qualité a un coût. Une huile essentielle trop bon marché ne possédera jamais les propriétés de sa sœur d'excellente qualité. Ne vous laissez pas piéger! Vous comprenez mieux le prix des huiles essentielles. Et bien que l'on puisse imaginer extraire les essences de toutes les plantes du monde, en réalité dans la plupart des cas, le végétal n'en contient pas suffisamment. Ce qui explique le nombre relativement limité d'huiles essentielles disponibles sur le marché.

16. LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT-ELLES ÊTRE CONSIDÉRÉES COMME DES MÉDICAMENTS ?

Oui, puisqu'elles soignent. Les huiles essentielles sont puissantes. Elles ont des propriétés spécifiques, doivent être prises selon des posologies bien précises. Exactement comme des médicaments. Nous l'avons dit : elles sont constituées de très nombreuses substances, ce qui les différencie d'un médicament « classique » qui se résume souvent à 1 molécule = 1 problème. Donc le composé principal agit sur tel trouble, mais certains composés secondaires (pas secondaires du tout) ont une action sur une tout autre sphère.

Le cas typique est l'huile essentielle de lavande, si vous n'en achetez qu'une, c'est elle. Elle est utile en cas de blessures, de brûlures, de maux de tête, d'insomnies, de problèmes de peau, de rhumes... Rien à voir avec une panacée : certaines huiles essentielles seront plus appropriées en cas d'insomnie ou de rhume, mais la lavande aura, de toute façon, une action sur ces troubles.

17. Y A-T-IL DES RESTRICTIONS D'USAGE OU DES CONTRE-INDICATIONS ?

Oui. En dehors des allergies toujours possibles, et, on le sait, pas seulement avec les huiles essentielles, quelques-unes sont purement et simplement interdites à certaines personnes. D'autres doivent être manipulées avec précaution et choisies avec soin.

- **Les femmes enceintes** : elles sont « interdites » d'huiles essentielles pendant le premier trimestre de la grossesse.
- **Les mamans qui allaitent** : prudence ! Les huiles essentielles passent dans le lait maternel. Celles qui sont autorisées se comptent sur les doigts de la main.
- **Les enfants** : quelques huiles essentielles risquent de provoquer des troubles nerveux. Elles sont donc contre-indiquées en-dessous de l'âge de 6 ans, seuil au-delà duquel elles ne présentent plus aucun risque.

- **Les patients sous traitement.** Par exemple, l'huile essentielle d'ail stimule la thyroïde (donc est contre-indiquée aux hyperthyroïdiens) tandis que celle de fenouil freine son activité (déconseillée aux hypothyroïdiens). Par ailleurs, les huiles essentielles peuvent éventuellement interagir avec un médicament, que ce dernier soit sur prescription ou non. Mieux vaut poser la question à un spécialiste en aromathérapie si vous avez un doute.
- **Les personnes épileptiques :** elles doivent éviter les huiles essentielles de fenouil, d'hysope, de certains romarins (à camphre ou à verbénone) et de sauge.

MISE EN GARDE

Au risque de nous répéter, les huiles essentielles sont très puissantes. Mais mal employées, utilisées à mauvais escient ou à des doses inadaptées, elles peuvent être responsables d'effets secondaires. Il est impossible de donner un seuil toxique à ne pas dépasser : celui-ci dépend de chaque huile essentielle. Mais il peut être très rapidement atteint. Ainsi, il suffit d'1 gramme de lavande pour devenir somnolent, de 2 grammes d'hysope pour risquer la crise d'épilepsie et de 2 toutes petites cuillères d'huile essentielle de sauge pour assurer une issue fatale à son consommateur. Certes, il s'agit là de cas théoriques et extrêmes. Cependant, il est nécessaire d'apprendre à reconnaître des effets secondaires plus bénins.

En premier lieu, l'allergie, personne n'en est à l'abri. Ou bien une irritation, de la peau ou des muqueuses ; ou encore un effet carrément toxique, souvent spectaculaire, tel qu'une crise d'euphorie, d'épilepsie, un sommeil soudain et profond, et chez les femmes enceintes un avortement spontané... Cette dernière catégorie d'effets indésirables n'existe que suite à des doses trop élevées. Lorsque votre médecin vous prescrit un comprimé, vous n'en prenez pas deux. C'est pareil en aromathérapie : une goutte, c'est une goutte, ce n'est pas deux gouttes ! Ou bien encore les effets secondaires peuvent être dus à l'emploi d'huiles essentielles inadaptées au malade (voir page suivante).

Nous insistons sur le fait que si elles sont choisies par un thérapeute compétent, les huiles essentielles ne présentent aucun danger et n'offrent que la puissance de leur efficacité, ainsi que le respect du corps dans lequel elles agissent.

Ne jouez pas à l'apprenti sorcier !

Les formules proposées dans ce livre sont soigneusement étudiées pour éviter tout problème. Ne remplacez pas une huile essentielle par une autre sous prétexte que « vous n'avez que celle-ci » ou « vous pensez que cette autre sera plus efficace ». Nous vous déconseillons formellement de vous lancer dans vos propres « mélanges ». Même pour une seule utilisation, les conséquences ne seraient pas forcément négligeables.

Si vous choisissez une huile essentielle dans un but précis, rappelez-vous que chacune renferme jusqu'à 200 composants différents, avec une possible action partout dans le corps. Ce qui est bien si l'on maîtrise les propriétés, mais nettement hasardeux dans le cas contraire. Ainsi l'huile essentielle de basilic est stimulante tandis que la lavande est sédative, l'huile essentielle de sauge active les hormones sexuelles féminines tandis que celle de romarin accroît les hormones masculines...

Et pour tout le monde :

- **Ne pas utiliser de façon prolongée, même à faible dose.** Si votre traitement aux huiles essentielles court sur le long terme, c'est-à-dire sur plusieurs semaines, voire mois, prévoyez toujours des « fenêtres thérapeutiques » (des moments où on ne se traite pas) : en général, c'est 3 semaines « oui », 1 semaine « non », etc.
- Il ne faut **jamais, jamais** utiliser d'huile essentielle en intraveineuse, en intramusculaire ni dans les yeux.
- **Si vous suivez un traitement homéopathique**, prenez vos granules bien avant les huiles essentielles. Dans votre trousse de toilette ou votre salle de bains, essayez même de séparer vos tubes d'homéo de vos flacons d'huiles essentielles. Ces dernières, surtout l'eucalyptus et la menthe, peuvent complètement annuler l'efficacité des granules.
- **N'utilisez jamais une huile essentielle « au hasard »**, au petit bonheur la chance, surtout si vous ne trouvez aucune (ou peu de) documentation à son sujet. Ne vous fiez pas aux premières informations venues sur internet ou dans les livres, pas toujours fiables.

18. SI L'ON SOUFFRE DE PLUSIEURS PROBLÈMES, PEUT-ON TOUT SOIGNER EN MÊME TEMPS ?

Tout dépend si vos problèmes sont reliés les uns aux autres, auquel cas, une seule formule, voire une seule huile essentielle, soulagera divers maux.

En revanche, si vous souffrez de plusieurs affections sans rapport entre elles, n'essayez pas de les traiter toutes à la fois. Ne cumulez pas les formules, vous risqueriez d'atteindre un « seuil toxique » sans vous en rendre compte. Commencez par le problème le plus urgent, et alternez avec le suivant, toujours en respectant une pause d'au moins 10 jours entre les deux traitements.

En revanche, pour un même trouble, associer un traitement interne et externe améliore leur efficacité. C'est pourquoi vous rencontrerez souvent dans ce livre des programmes aroma complets (avec une formule à appliquer et une autre à avaler, par exemple). Ils ont été conçus pour un maximum d'efficacité et ne vous font courir aucun risque de « surdose ».

19. QUE FAIRE EN CAS « D'ACCIDENT » AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

- Si vous avez **appliqué** trop d'huile essentielle (un flacon entier par exemple) sur la peau ou les muqueuses, éliminez le plus vite possible le « surplus » avec un textile, un coton, puis appliquez une grande quantité d'huile végétale afin de protéger la peau.
- Si vous avez **avalé** trop d'huile essentielle (un flacon entier par exemple), appelez immédiatement le centre antipoison de votre région, ou le Samu (15 depuis un téléphone fixe, 112 depuis un téléphone portable).
- Si quelques gouttes d'huiles essentielles sont tombées dans votre **œil**, par exemple si vous avez confondu un flacon avec un autre, lavez le plus vite possible le « surplus » avec beaucoup, beaucoup d'eau fraîche. Si vous avez encore mal, instillez avec précaution un peu d'huile végétale (si possible d'amande douce) dans l'œil afin de diluer le tout.

20. EXISTE-T-IL DES ÉTUDES PROUVANT L'EFFICACITÉ DES HUILES ESSENTIELLES ?

Près de 10 000. Un chiffre qui augmente de façon faramineuse chaque année ! Et encore, nous ne parlons que de celles publiées dans les journaux scientifiques les plus stricts de la planète, servant de référence aux médecins du monde entier. Les huiles essentielles sont entrées depuis longtemps « par la grande porte » en médecine, et les articles parus dans des revues scientifiques côtoient d'autres textes sur les médicaments les plus « à la pointe ». Curieusement, c'est encore en France, l'une des patries de l'aromathérapie telle que nous l'entendons aujourd'hui, qu'elles sont encore le moins bien connues des médecins et des autorités médicales. Au contraire, voilà bien longtemps que des études passionnantes sont réalisées en milieu hospitalier en Angleterre, aux États-Unis, au Mexique et dans bien d'autres pays. À chaque fois, l'étude montre un effet bénéfique des huiles essentielles par rapport au placebo. 10 exemples parmi... 10 000 !

- Au Royaume-Uni, la diffusion d'essence d'orange (*Citrus sinensis*) aide les patients à déstresser en salle d'attente d'un dentiste¹. Par ailleurs, respirer de l'huile essentielle de lavande augmente la fabrication d'ondes α , relaxantes, dans notre cerveau – ceci a été mesuré par EEG (électro encéphalographie)².
- L'huile essentielle de thym possède un fort pouvoir antioxydant capable de ralentir le vieillissement. Le thym fait partie des éléments obtenant le meilleur score Orac (Oxygen radical absorbance capacity, test mesurant la capacité antioxydante réelle d'une substance, développé par l'Université de Tuft, USA)³.
- Une étude menée à l'hôpital a démontré que les huiles essentielles de lavande, marjolaine, géranium, mandarine et cardamome étaient aussi efficaces pour faire dormir les patients insomniaques que les médicaments sédatifs classiques⁴.
- En Irlande, une étude menée dans un service hospitalier de neurologie (long séjour), a montré que les patients atténuent leur anxiété et leur détresse psychologique grâce aux huiles essentielles de lavande, arbre à thé, romarin (étude en double-aveugle contre placebo)⁵.
- Au Royaume-Uni, à l'Université de Manchester, des études ont plusieurs fois montré que les huiles essentielles étaient capables de désinfecter totalement une pièce (sans qu'il reste un seul germe vivant !), y compris les microbes les plus inquiétants : les bactéries SARM, multirésistantes aux antibiotiques (*Staphylococcus aureus* : résistant à la méticilline, *Pseudomonas aeruginosa* et autres entérocoques, tel le célèbre *Clostridium difficile*, qui porte bien son nom ou encore *Escherichia coli*...). Il suffit de 2 minutes de contact entre le germe et l'huile essentielle pour assurer sa destruction ! Les chercheurs suggèrent que les huiles essentielles les plus désinfectantes pourraient être utilisées par le personnel hospitalier (dans des shampoings,

1- Lehrner J, Eckersberger C, Walla P, Potsch G, Deecke L. 2000. *Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients*. *Physiol Behav.* 71(1-2):83-6.

2- Diego MA, Jones NA, Field T. et al. 1998. *Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns or alertness and math computations*. *Int J Neurosci.* 96: 217-224.

3- Youdim et al, 1999.

4- Tisserand R. 1988. *Lavender beats benzodiazepines*. *International Journal of Aromatherapy.* 1(1) 1-2.

5- Walsh E, Wilson C. 1999. *Complementary therapies in long-stay neurology in-patient settings*. *Nurse Stand.* 13: 32-5.

savons, gels-douches, produits désinfectants...) afin d'enrayer les « épidémies » dues à ces super-germes mortels⁶.

- Heureusement, même dans l'Hexagone, des chercheurs ont compris l'extraordinaire potentiel de l'aromathérapie, et des expériences tout à fait probantes indiquent que :
- Les huiles assainissent les surfaces (sols, tables, lits) et l'air des hôpitaux, réduisant le risque de maladie nosocomiale (que l'on attrape sur place). Elles pourraient être utilisées en remplacement de produits désinfectants actuels très toxiques (si toxiques qu'ils sont employés en dehors de toute présence humaine) ou moyennement efficaces, contre lesquels les microbes développent, en outre, des résistances. Car ces derniers, rappelons-le, sont incapables de devenir résistants aux huiles essentielles, dont la composition est extrêmement complexe ! Une étude a ainsi montré que la diffusion régulière de ravintsara (*cinnamomum camphora cineoliferum*) permettait de réduire le nombre d'infections pulmonaires contractées à l'hôpital⁷. Rappel : aujourd'hui, en France, 5 % des patients ressortent de l'hôpital avec une maladie nosocomiale (qu'ils n'avaient pas en y entrant). 4 000 personnes en meurent chaque année ! Les mesures d'hygiène (lavage de main, matériel à usage unique) sont évidemment indispensables mais insuffisantes, surtout dans les services accueillant les patients les plus fragiles (réanimation, pathologies lourdes...).
- Elles soulagent les maux de tête même les plus violents⁸, éliminent 57 % à 100 %⁹ des acariens, moisissures, champignons, bactéries et virus¹⁰.
- Prises par voie orale, elles diminuent le nombre de bronchites aiguës chez les patients souffrant régulièrement de bronchites¹¹.
- Elles pourraient permettre de limiter la prolifération de champignons et de microbes à l'hôpital (ou dans n'importe quelle chambre de malade, même à la maison) « avant que leur nombre n'atteigne des seuils témoignant d'une mauvaise qualité de l'air »¹².

Vous trouverez de nombreuses autres références d'études en annexe (p. 519).

21. LES HUILES VÉGÉTALES (COMME L'HUILE D'OLIVE) SONT-ELLES DES HUILES ESSENTIELLES ?

Non ! Malgré leurs noms assez proches, les unes n'ont strictement rien à voir avec les autres. Elles n'ont pas du tout la même composition ni les mêmes propriétés. Les huiles végétales ne se volatilisent pas, n'ont

6- Jacqui Stringe 2004, *Clinical Lead of Complementary Therapies at Manchester's Christie Hospita*.

7- Dr Blanchard, CHU de Sarlat.

8- Service de médecine interne, consultation migraines et céphalées, Hôpital Louis Mourier, Colombes.

9- Au-delà de 50 %, le produit testé est considéré, par convention, comme un bactéricide « important ».

10- Étude Puressentiel/spray aux 41 huiles essentielles / Souches fournies par l'Institut Pasteur de Paris.

11- Étude gouttes aux essences, Pr Dalphin, chef de service de pneumologie au CHU de Besançon.

12- Thèse Dr Gisèle de Billerbeck « Assainissement microbiologique de l'air et des systèmes de ventilation au moyen d'huiles essentielles », EPFL 2005. (Laboratoire d'analyse microbiologique Elios, Nîmes).

pas d'odeur ou presque, alors que les huiles essentielles, oui. C'est pourquoi il faut refermer soigneusement le flacon tout de suite après utilisation. Les huiles végétales laissent sur le papier, par exemple, des traces de graisses, les huiles essentielles non. Les deux sont complémentaires : elles fonctionnent très bien ensemble puisqu'on conseille de diluer les huiles essentielles dans de l'huile végétale, surtout pour une utilisation externe (application sur la peau ou les muqueuses, bain...).

22. LES HYDROLATS (ET EAUX FLORALES) SONT-ILS DES HUILES ESSENTIELLES ?

Non. On l'a vu, la plupart des huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau. Lors de la distillation la fraction non soluble dans l'eau (les huiles essentielles) est séparée de la fraction soluble dans l'eau (les hydrolats, ou hydrosols). Comme ces derniers sont beaucoup moins concentrés en molécules actives que les huiles essentielles, on les a longtemps considérés comme de simples « co-produits ». Erreur ! Eux aussi présentent des propriétés (parfois les mêmes que les huiles essentielles, mais parfois aussi, bien différentes) et leur grande « douceur » les rend bien plus faciles d'emploi. Vous les rencontrerez ici et là dans ce livre.

Même si leurs propriétés sont souvent proches, il est impossible de remplacer une huile essentielle par « son » hydrolat. D'abord parce qu'on l'a vu, la concentration en principes actifs n'est en rien comparable. Ensuite, parce que, contrairement aux huiles essentielles, les hydrolats sont aqueux (en grande partie constitués d'eau, comme leur nom « hydro » l'indique), donc fragiles : les microbes peuvent s'y développer en cas de mauvaise utilisation ou de stockage inapproprié. Ce qui explique pourquoi certains hydrolats renferment un tout petit peu d'alcool (éthanol), afin de ralentir et même d'éviter le développement bactérien.

Douceur et action en profondeur associées à puissance et résultats rapides : hydrolats et huiles essentielles font évidemment bon ménage. Ils agissent en synergie. Encore une fois, l'union fait la force !

HYDROLATS, EAUX FLORALES ET FLEURS DE BACH

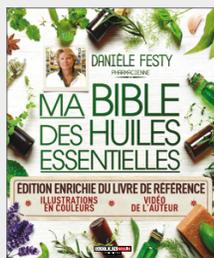
En raison de leur douceur, on peut confondre les uns avec les autres. Leur procédé d'obtention et leurs propriétés sont bien distincts.

Quant aux eaux florales, ce sont des hydrolats de... fleurs exclusivement (par exemple l'eau de bleuet ou l'eau de rose).

23. QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE SUPERCRITIQUE ? QUEL EST L'AVANTAGE PAR RAPPORT À UNE HUILE ESSENTIELLE « CLASSIQUE » ?

Sur un plan terminologique, on n'appelle pas ces produits « huile essentielle », par définition désignant un extrait aromatique végétal extrait par distillation ou expression, mais « extrait CO₂ ». Il s'agit d'une méthode d'extraction très moderne des essences contenues dans le végétal. Elles sont entraînées dans un courant de gaz carbonique supercritique, c'est-à-dire intermédiaire entre l'état gazeux et l'état liquide, à température basse / moins de 40°C, et sous pression élevée / plus de 75 bars. Ce passage fait éclater les poches à essence et entraîne les substances aromatiques. Cette méthode présente de nombreux avantages, elle est « propre » et respecte l'environnement. Sur le plan précis de l'aromathérapie, elle préserve la qualité même de l'essence, dans l'état exact où elle est dans la nature : pas d'oxydation, pas d'hydrolyse. Elle permet d'obtenir une HE complète : on y retrouve des molécules fragiles qui ne sont pas représentées dans la même HE obtenue par distillation à la vapeur d'eau. Elle est malheureusement coûteuse car nécessite un matériel pointu. Vous pouvez trouver sur le marché quelques préparations aroma complexes contenant des HE obtenues de cette manière, associées à des minéraux et des extraits de plantes. Quelques rares pharmacies et sites internet en proposent. Une large gamme d'HE unitaires à visée santé est en cours d'élaboration, pour le Japon dans un premier temps, pour nous Français ensuite. En attendant, on commence à trouver quelques références (extraits CO₂ d'ambrette, d'iris...), mais il s'agit principalement de produits à visée cosmétique. C'est intéressant, mais à quand l'origan, par exemple, dont l'extrait CO₂ renferme des molécules antidiabète que l'on ne retrouve plus du tout dans l'huile essentielle ?

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible des huiles essentielles
(édition enrichie et illustrée)

Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des
bonus, invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS