

## COMPTE – RENDU

### **de la conférence du 16 Mars 2010 sur les Huiles Essentielles ( H.E.)**

Notre conférencier: **Frédéric FORT, Naturopathe, Réflexologue et Conseiller en Phytothérapie** a abordé le vaste thème des :

Huiles Essentielles :

- leur principe
- leur identité
- leur élaboration
- leur utilisation
- les précautions d'emploi
- les critères de choix

Sujet trop vaste pour être traité en profondeur sous tous ces aspects en une seule fois, mais qui a remporté un grand succès et a captivé les nombreux participants, suscitant de nombreuses questions.

Pour nous guider utilement dans une démarche personnelle d'utilisation des H.E. il nous a rédigé ce **petit guide pratique de l'Aromathérapie**.

## PETIT GUIDE PRATIQUE D'AROMATHERAPIE

Les huiles essentielles (H.E.), véritable alchimie du monde végétal, sont les substances odorantes et volatiles des plantes dites aromatiques. On retrouve les H.E, dans les épices et les condiments, les plantes aromatiques, les résines et les baumes. Ces molécules aussi diverses que variées possèdent des applications très vastes et de puissantes propriétés. Mais cette puissance implique une utilisation éclairée et circonstanciée, d'autant que certaines H.E. sont potentiellement dangereuses.

Le fameux «Primum non nocere» (d'abord ne pas nuire) doit donc s'appliquer aux H.E. comme à toute discipline médicale. Voici donc quelques conseils de base qui vous permettront de les utiliser en toute confiance et sécurité.

Les huiles essentielles citées ci-dessous peuvent présenter des risques nécessitant certaines précautions d'emploi. L'avis d'un médecin connaissant les H.E, ou d'un aromathérapeute reconnu sera alors indispensable.

1 - H.E. toxiques dont la vente est réservée aux pharmacies :  
absinthe, armoise, cèdre, hysope, rue, sauge officinale, tanaïsie, thuya.

2 - H.E. pouvant présenter une neurotoxicité à des doses élevées et/ou répétées :

menthe poivrée et pouliot, romarin à verbénone, et à camphre, muscade, carvi, cèdre, aneth, eucalyptus à cryptone, lantana, davana, buchu, myrique, héliochryse, lavande stoechade, coriandre, anis vert, genévrier.

3 - H.E. toxiques pour le foie à doses élevées ou répétées :

thym, origan, sarriette, serpolet, cannelle, girofle, ajowan.  
4 - H.E. toxiques pour les reins :

térébenthine, genévrier.

5 - H.E. irritantes pour la peau :  
surtout les H.E. à phénols citées ci-dessus (thym, origan...), mais aussi à aldéhydes (cannelle, cumin, eucalyptus polybractea, citronnelle, lemon-grass, eucalyptus et verveine citronnés, myrte).

6 - H.E. photosensibilisantes :

toutes les essences d'agrumes, angélique, khella, persil, néroli, petits grains divers.

7 - H.E. à fort potentiel allergisant :

camomille, cannelle, girofle, massoïa, menthe poivrée, térébenthine.

## **PRECAUTIONS D'EMPLOI LES 10 REGLES D'OR**

- 1** - Ne jamais injecter d'H.E. (en sous-cutané, intramusculaire ou intraveineux).
- 2** - Ne pas employer les H.E. dans le nez, les oreilles, les zones anogénitales et bien sûr les yeux. Dans le cas de projection d'H.E. dans les yeux, rincer abondamment pendant 5 minutes à l'eau courante, puis nettoyer plusieurs fois avec une compresse imbibée d'huile végétale (amande douce, noyau d'abricot, tournesol...),  
Consulter ensuite un médecin si nécessaire.
- 3** - Pas d'H.E. chez les femmes enceintes ou allaitant et chez les enfants de moins de 3 ans, sauf avis médical.
- 4** - Ne pas mettre d'H.E. photosensibilisante sur la peau avant d'aller au soleil, même diluée dans une huile végétale, et ce au moins 12 heures avant l'exposition.
- 5** - Ne pas diffuser d'H.E. dans l'air en cas d'asthme ou d'allergie.
- 6** - Chez les allergiques, toujours tester une H.E. en en mettant 1 à 2 gouttes sur le pli du coude. Attendre 15 minutes pour constater une éventuelle réaction.
- 7** - Toujours diluer à 10 % les H.E. irritantes pour la peau.  
(10 % d'H.E. pour 90 % d'huile végétale).
- 8** - Ne jamais laisser de flacons d'H.E. à portée des enfants.
- 9** - Eviter d'administrer les H.E. par voie orale sauf avis médical, surtout chez les enfants. En cas d'ingestion massive accidentelle, avaler un demi verre d'huile végétale (tournesol, olive...), prendre du charbon actif si possible et appeler immédiatement le centre anti-poison ou l'hôpital le plus proche.
- 10** - Acheter uniquement des H.E. non répertoriées toxiques, de provenance contrôlée, 100 % pures, naturelles, intégrales et étiquetées comme tel.

## CRITERES DE CHOIX D'UNE HUILE ESSENTIELLE

Voici les quelques mentions qui doivent apparaître sur l'étiquette de toute huile essentielle (H.E.) digne de ce nom :

**1 - Le nom en français** (ex : bois de rose, sauge sclarée, palmarosa).

**2 - Le nom latin** (la garantie de reconnaissance botanique).

Il est capital que le nom botanique complet soit indiqué. A savoir :

L'espèce : Eucalyptus, Thymus (thym), Salvia (sauge), Melaleuca...

La variété : Salvia officinalis ou sclarea (sauge officinale ou sclarée).

C'est fondamental car Salvia officinalis est toxique et non S. sclarea

Le chémotype ou chimiotype (CT en abrégé) lorsque la plante en

possède plusieurs. Le chémotype indique le composant biochimique

majoritaire ou distinctif d'une H.E. qui permet de distinguer des H.E.

extraites d'une même variété botanique mais d'une composition

différente. Il influe donc énormément sur les propriétés et indications de

l'H.E. en question, On retrouve cette notion capitale principalement dans

2 espèces : le thym et le romarin. Ce dernier possède 3 chémotypes :

- le romarin à eucalyptol (ou 1,8 cinéole) indiqué dans les affections respiratoires : Rosmarinus officinalis (et) cineoliferum.

- le romarin à camphre dans les affections musculaires et articulaires: Rosmarinus officinalis camphoriferum.

- le romarin à verbénone agissant sur le couple foie vésicule :

Rosmarinus officinalis verbeniferum.

**3 - Qualité des plantes**

Plantes sauvages, de culture biologique ou conventionnelle. Dans ce dernier cas, l'H.E. doit être exempte de tout résidu chimique.

**4 - Partie de la plante dont l'H.E. est extraite**

Feuilles, fleurs, bois, racine, zeste, plante entière... Par exemple,

l'oranger fournit 3 types d'H.E. (tirées du zeste, de la fleur ou de la

feuille) très différentes dans leur composition et donc dans leurs

propriétés et utilisations.

**5 - Origine des plantes**

Dans certains cas, l'origine ou le terroir des plantes peuvent déterminer

une spécificité chimique particulière. Ainsi l'H.E. de feuilles de cannelle

de Chine peut s'avérer légèrement toxique contrairement à celle de

feuilles de cannelle de Ceylan.

## PRINCIPES D'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

On peut utiliser les Huiles Essentielles de façons très variées. Il existe deux voies principales d'administration: les voies interne et externe. Voici un résumé de ce qu'il faut retenir :

### **VOIE INTERNE :**

#### 1 - La voie orale:

En règle générale, il convient d'éviter d'avalier des H.E., surtout pures. Demander l'avis d'un médecin ou d'un aromathérapeute avant toute ingestion.

#### 2 - La voie rectale :

Les suppositoires sont une très bonne voie d'absorption et d'assimilation des H.E. Ils sont particulièrement recommandés pour les affections des voies respiratoires.

On en trouve de nombreuses marques en pharmacie.

Un bon aromathérapeute peut conseiller une préparation spécifique qu'un pharmacien pourra réaliser.

### **VOÏE EXTERNE :**

#### 1 - Diffusion dans l'atmosphère :

Grâce aux diffuseurs électriques de type pompe à air avec ampoule de verre, créez chez vous l'ambiance de votre choix (relaxante, stimulante, exotique...). Attention cependant aux huiles irritantes, ainsi qu'à la menthe poivrée, à éviter.

#### 2 - Les bains aromatiques :

Une façon efficace et agréable de profiter des H.E. La règle est de toujours les mélanger (30 gouttes maxi) à un produit dispersant, shampoing ou savon liquide, avant de les diluer dans l'eau,

#### 3 - Frictions et massages :

L'utilisation la plus sûre et la plus efficace des H.E.

Frictions : H.E. pures (2 à 4 gouttes 3 / jour) pour les huiles non irritantes.

Massages: H.E. diluées entre 10 et 30 % dans une huile végétale (amande douce...) pour masser des zones larges ou pour le plaisir.

#### 4 - Masque à l'argile :

Mélanger quelques gouttes d'H.E, non irritantes à 30 gouttes d'huile végétale, puis intégrer dans l'argile mouillée. Appliquer et laisser en place 15 mn. Rincer à l'eau tiède.