

Conférence du Samedi 25 Novembre 2006.

*Huiles Essentielles :
Atouts majeurs dans le conseil à l'officine*

par le Dr Guilhem Jocteur

Docteur en Pharmacie – Aromatologue – Conférencier Universitaire

*Merci à toutes les personnes présentes lors de cet exposé,
pour leur attention, leur curiosité et leur encouragements ...*

Avertissements :



Les Huiles Essentielles sont des substances extrêmement actives, qui présentent une forte réactivité, responsable de leur toxicité en cas de mauvaises utilisations.

Avant toute utilisation d'Huiles Essentielles, consulter la rubrique « Huiles Essentielles : Attention Prudence ! », et demander conseil à un Pharmacien ou à un Médecin Spécialisé.

Les informations présentées dans ce fascicule, le sont à des fins éducatives, ne sont pas exhaustives et ne couvrent pas toutes les maladies ainsi que leurs traitements. Elles visent à donner aux lecteurs des connaissances sur des sujets de nature médicale.

D'aucune manière, ces points de vue, commentaires et renseignements :

- *ne constituent une recommandation de traitement (préventif ou curatif),*
- *une ordonnance ou un diagnostic, ni ne doivent être considérés comme tels,*
- *ni être utilisés en remplacement d'une visite, d'un appel ou d'une consultation avec un médecin ou un autre professionnel de la santé.*

Bien que l'auteur procède avec prudence et rigueur concernant l'exactitude des données contenues dans ce fascicule ; celles-ci ne sauraient être considérées comme complètes. La société Apoticarius ne serait être tenue responsable des conséquences que pourrait avoir l'utilisation de ces informations.

Apoticarius ne recommande en aucun cas l'auto-traitement des problèmes médicaux

Après la lecture de ce document, pour tout problème de santé, ne jamais négliger de tenir compte d'un avis médical ou de consulter tout autre professionnel de la santé.

« Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose compte. »

Paracelse

I – Bien connaître pour mieux conseiller

✓ Le renouveau d'une science ancestrale :

En 1918, R.M. Gattefossé (chimiste lyonnais) se brûla les mains lors d'une explosion dans son laboratoire et, par réflexe, les plongea dans un bocal d'H.E. de Lavande proche de lui.

La véritable renaissance du courant français est liée au Dr Jean Valnet qui su vulgariser leur extraordinaire puissance curative.

Plus récemment, Pierre Franchomme usant de la modernité scientifique permis à l'Aromathérapie de devenir une science à part entière en introduisant la notion de chémotype.

Les Huiles Essentielles ne sont pas des corps simples, mais des assemblages de molécules actives ayant chacune des propriétés particulières.

I – 1. Les plantes aromatiques

Les plantes qui secrètent des essences sont dites « aromatiques » (Fragrance particulière) car elles synthétisent des Essences, grâce à la présence de structures histologiques sécrétrices.

I – 2. De l'Essence à l'Huile Essentielle

✓ L'Essence :

Substance odorante, volatile contenue dans différents tissus sécréteurs et différents organes des plantes aromatiques (fleurs, feuilles, fruits, racines, bois, écorces ...)

✓ Biosynthèse des essences :

Associée à la présence de structures histologiques sécrétrices variables selon l'organe végétal (⇒ variation de composition en fonction de l'organe distillé ou exprimé).

✓ Obtention des Essences officinales : (Expression à froid des Zestes d'agrumes)

L'extraction des molécules aromatiques s'effectuera simplement, en brisant mécaniquement les poches à essence, lors de l'expression à froid. On obtient ainsi une sécrétion, proche du naturel (légère modification par voie enzymatique liée à l'oxydation par l'air ambiant).

On parlera donc d'Essence de Citron et non d'Huile Essentielle de Citron.

I – 3. Huiles Essentielles ? (Abréviation employée : H.E.)

Substances de composition généralement assez complexe, obtenues à partir de certaines plantes aromatiques, grâce à un procédé d'extraction par entraînement à la vapeur d'eau plus connu sous le nom de distillation.

✓ **Caractéristiques physico-chimiques :**

Généralement incolores, quelques H.E. colorées :

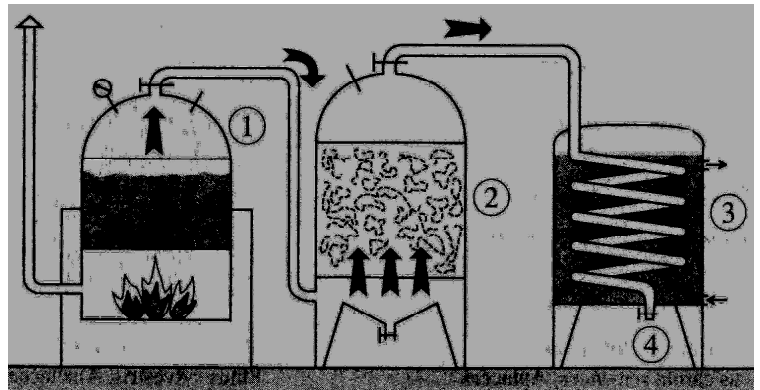
En rougeâtre (H.E. de Cannelle), en bleu (H.E. de Matricaire), en vert (H.E. d'Absinthe)

Toutes les H.E. sont volatiles, généralement insolubles dans l'eau mais solubles dans l'alcool, l'éther et les huiles végétales.

✓ **Obtention des Huiles Essentielles officinales :**

La méthode d'extraction par entraînement à la vapeur d'eau qui est également appelée distillation, met à profit la volatilité des Essences qui se mêleront sous forme gazeuse à la vapeur d'eau pour être extraites.

La drogue végétale que l'on veut distiller est placée dans la cuve centrale de l'alambic (N°2).



Dans la cuve partie gauche de l'alambic (N°1), est générée de la vapeur d'eau par un feu mettant de l'eau en ébullition. Puis la vapeur d'eau imprègne et traverse la matière végétale (N°2), vaporise les molécules aromatiques, puis les entraîne vers le réfrigérant (N°3).

Il y a un échange thermique entre l'eau froide du réfrigérant entourant le serpentin (N°3) et la vapeur d'eau chargée d'Essence circulant dans celui-ci. Progressivement il y a condensation et retour à l'état liquide de la vapeur d'eau et de l'Essence extraite. (H.E. = "Essence distillée")

A la sortie du réfrigérant (N°4), le produit de la distillation est récupéré au sein d'un essencier et se partage en deux liquides distincts : en général l'H.E., de densité inférieure à l'eau, surnage au dessus de l'Hydrolat Aromatique. (On les récupérera séparément, en 2 temps, grâce à un robinet de vidange)

✓ **Conséquences de la distillation :**

« Ce que voient les yeux n'est pas remède ; lorsque la distillation aura transformé le végétal, alors le remède deviendra manifeste. »

Paracelse

➤ **Modification chimique :**

Des processus d'oxydoréduction lors de la distillation transforment les molécules aromatiques, créant ainsi de nouveaux principes actifs.

Exemple du Chamazulène, présent dans l'H.E. de Matricaire :

Molécule anti-histaminique responsable de l'activité anti-allergique de l'H.E. Chamomilla recutita. Cette molécule est absente dans la drogue végétale de départ et ne se formera que lors de la distillation, par décomposition d'un précurseur : la Matricine

➤ **Sélection moléculaire :**

Les molécules à haut poids moléculaire de la drogue végétale de départ (très peu volatiles) seront trop lourdes pour être entraînées.

Inversement une fois la distillation achevée, celles de faible poids moléculaire (très hydrosolubles) se retrouveront dans l'Hydrolat Aromatique.

➤ **Faible rendement :** (exemple : Distillation 100 Kg pétales Rose \Rightarrow 3 à 8 g H.E.)

Ce qui explique le coût relativement élevé et le caractère précieux de certaines H.E.

➤ **Concentre les principes actifs :**

Les H.E. sont donc plus concentrées en principes aromatiques que la drogue végétale de départ.
 \Rightarrow Les H.E. seront donc plus actives mais également plus toxiques que tout autre produit végétal.

On comprend mieux l'importance de n'utiliser en thérapeutique que des H.E. définies de manière très précise, par un contrôle de qualité des plus rigoureux.

I – 4. Des Huiles Essentielles de qualité !

De courantes confusions expliquent en partie que les résultats obtenus en Aromathérapie ne soient pas toujours ceux escomptés. En effet pour chaque espèce végétale qui produit des Huiles Essentielles, on pourra observer des disparités : Existence de races chimiques.

Lors d'une utilisation thérapeutique, seules des H.E. Chémotypées,
 \Rightarrow sont susceptibles de garantir l'activité recherchée,
 \Rightarrow et de limiter les prises de risques.

Les laboratoires commercialisant les H.E. procèdent à un contrôle de qualité qui permet, entre autre, de définir trois critères de qualité :

- Appellation botanique précise
- Organe producteur (O.P.)
- Chémotype (C.T.) (intimement lié à l'Origine Géographique)

✓ **Appellation botanique précise :**

Une espèce botanique correctement définie présente le nom de genre suivi d'une épithète qualificative, et parfois de la variété, si elle existe.

➤ Exemple du genre Mentha :

Mentha n'est pas une espèce, mais un genre qui regroupe divers types de Menthes. : piperita, arvensis, citrata, pulegium... sont des épithètes qualificatives, individualisant ces diverses Menthes.



➤ L'association du genre et de l'épithète définit l'espèce botanique :

Mentha X piperita => Menthe poivrée

Mentha arvensis => Menthe des champs.

Elles donneront des H.E. très différentes : 38-48 % de Menthol pour *Mentha X piperita* et 70-80 % de Menthol pour *Mentha arvensis*. De plus l'H.E. de *Mentha arvensis*, contrairement à l'H.E. de *Mentha X piperita*, ne contient pas de Menthone (cétone neurotoxique). On voit donc bien l'importance d'une appellation botanique précise.

✓ **Organe producteur (O.P.) :**

La Biogenèse Aromatique est associée à la présence de structures histologiques sécrétrices, pouvant être différentes selon l'organe végétal considéré.

La composition chimique de l'essence pourra donc varier selon l'organe végétal distillé, car les structures histologiques sécrétrices ne seront pas forcément les mêmes.

➤ Exemple de *Citrus aurantium ssp. amara* :

Le Bigaradier fournira une Essence et deux H.E., toutes trois différentes, selon l'organe exprimé ou distillé.

+ **O.P. Zeste (expression à froid) :**

=> Essence riche en Limonène

Action digestive intéressante liée au Limonène,

Action calmante et sédative (Aldéhydes, Esters, Coumarines).

+ **O.P. Feuille (distillation) :**

=> H.E. Petit grain de Bigarade (Acétate de linalyle et Linalol)

Action rééquilibrante nerveuse (Monoterpénol) et activité antispasmodique (Esters)

+ **O.P. Fleur (distillation) :**

=> H.E. de Nérolî Bigarade (Linalol, Farnésol et Nérolidol)

Action rééquilibrante nerveuse, encore plus marquée (H.E. antidépressive majeure, d'action profonde).

✓ **Origine géographique, mode de culture et période de récolte :**

La connaissance du biotope (lieu dans lequel s'est développée la plante) sera primordiale.

Une variation d'origine géographique implique une variation dans les conditions de Biogenèse Aromatique et entraîne donc une variation dans la composition chimique de l'H.E.

Pour une même espèce l'huile essentielle obtenue à partir de plantes cultivées sera différente de celle extraite de la plante sauvage.

✓ **Chémotype (C.T.) :**

Le Chémotype indique le ou les composants qui confèrent à l'H.E. une action thérapeutique particulière sans que ceux-ci soient nécessairement majoritaires.

➤ Exemple de *Rosmarinus officinalis* :

La composition chimique de l'H.E. de Romarin officinal va varier selon le lieu de la cueillette :

+ **Plante cultivée et distillée au Maroc :**

=> *Rosmarinus officinalis* C.T. 1,8 Cinéole

=> Action prépondérante sur la sphère O.R.L.

+ **Plante cultivée et distillée en Provence :**

=> *Rosmarinus officinalis* C.T. Camphre

=> Action remarquable sur les contractures musculaires

+ **Plante cultivée et distillée en Corse**

=> *Rosmarinus officinalis* C.T. Verbénone

Molécules minoritaires => Action sur la sphère hépato-biliaire.

I – 5. Aromatologie (Science des H.E.)

Les H.E. contiennent un nombre considérable de Familles Biochimiques, dont on vérifiera la présence, par le biais d'un Chromatogramme qui nous donnera la composition chimique exacte d'une H.E.

Le mode d'action d'une H.E. est toujours relié à la présence de molécules aromatiques précises et dans des concentrations données.

Une H.E. aura les propriétés des familles biochimiques des molécules qui la composent
=> Véritable relation Structure/Activité (comme en Chimie Thérapeutique Allopathique)

✓ **Exemple de l'H.E. de *Melaleuca quinquenervia* CT 1,8 Cinéole (Niaouli OP Feuille) :**

➤ **38-58% 1,8-cinéole (Oxyde)**

=> Bon immunostimulant, mucolytique et expectorant

=> Antiviral (↗ / synergie avec Monoterpènes), antibactérien et anti-fongique

➤ **9-14% α -terpinéol (Monoterpène)**

Monoterpènes : => Anti-infectieux puissant à large spectre, immunostimulant

Activité spécifique de l' α -terpinéol : => Légèrement sédatif

➤ **6-15% viridiflorol et 1-7% nérolidol (Sesquiterpènes)**

=> Décongestionnant veineux et lymphatique, rééquilibrant (activité de type hormon-like)

➤ **5-7% α -pinène, 2-3% β -pinène et 4-8% limonène (Monoterpènes)**

=> Antiseptique atmosphérique, expectorant

=> Décongestionnant respiratoire, veineux et lymphatique

➤ **Faible pourcentage de Sesquiterpènes et d'Aldéhydes non aromatiques**

=> Légère activité anti-inflammatoire (légère car faible teneur mais molécules puissantes)



II– Le conseil à l'officine

✓ H.E. : Attention prudence !

Prudence chez les personnes allergiques et chez les épileptiques.

Tenir les H.E. hors de portée des enfants.

Éviter leur utilisation lors des 3 premiers mois de la grossesse.

(H.E. / grossesse, allaitement ⇒ conseil / médecin, pharmacien spécialisés en Aromathérapie)

Éviter leur contact avec les yeux (risque de brûlure oculaire).

Essence (contient des furocoumarines) ⇒ Ne pas s'exposer au soleil après une application cutanée

Pour un bain aromatique : (H.E. non solubles dans l'eau)

⇒ utiliser un dispersant adéquat (10 gouttes H.E. + labrafil ou disper)

H.E. pures, par voie orale ⇒ courtes durées et sur conseil d'un professionnel de la santé qualifié

✓ Conseils pratiques :

En cas de projection accidentelle dans les yeux ⇒ rincer abondamment l'œil sous un jet faible d'eau courante puis passer un coton d'Huile Végétale pour calmer la brûlure oculaire

En cas d'ingestion accidentelle

⇒ Faire ingérer 3 à 4 cuillères d'huile végétale et contacter un centre anti-poison.

Hypersensibilité, terrain allergique, essai d'une nouvelle H.E. :

⇒ Placer 1 à 2 gouttes de l'H.E. sélectionnée dans le pli du coude

⇒ Patienter 10 minutes et constater une éventuelle réaction cutanée

Attention à la Neurotoxicité des H.E. riches en Cétones et en Lactones

Tenir compte de l'agressivité des H.E. à Phénols et des H.E. à Aldéhydes Aromatiques et non aromatiques pour la peau et les muqueuses (risque de brûlure).

II– 1. H.E. de la sphère respiratoire

✓ Toux sèche :

⇒ H.E. Cupressus sempervirens CT pinène, cédrol (Cyprés OP rameau)

Antitussif majeur, décongestionnant de muqueuse respiratoire

Circulatoire (varices, hémorroïdes, oedèmes membres inférieurs)

✓ Toux grasse, bronchite :

⇒ H.E. Eucalyptus globulus CT 1,8-cinéole, pinocarvéol (Eucalyptus globuleux OP feuille)

Anti-infectieux des voies respiratoires basses (Eucalyptus de l'adulte)

Immunostimulant, mucolytique et expectorant

✓ **Angine, maux de gorge :**

⇒ H.E. Melaleuca alternifolia CT 4-Terpinéol, γ Terpinène (Tea-tree OP Feuille)
Antibactérien, antiviral, immunostimulant (↗ Ig A, Ig M et C3, C4), anti-asthénique

✓ **Rhume, rhinite :**

⇒ H.E. Eucalyptus radiata CT 1,8-cinéole, citrals (Eucalyptus radié OP Feuille)
Anti-infectieux des voies respiratoires hautes (Eucalyptus de l'enfant > 3 ans)
Expectorant, décongestionnant

✓ **Grippe :**

⇒ H.E. Cinnamomum camphora Madagascar CT 1,8-cinéole (Ravintsara OP Feuille)
Anti-viral majeur (et Anti-infectieux), immunostimulant, neurotonique (fatigue, dépression)

✓ **Stimulation de l'immunité :**

➤ **Enfant à partir de 3 ans :**

H.E. Thym à Linalol (Thymus vulgaris CT Linalol)
+ H.E. Thym à thujanol (Thymus vulgaris CT Thujanol)

➤ **Adulte :**

H.E. Ravintsara (Cinnamomum camphora CT 1,8 Cinéole)
+ H.E. Tea-tree (Melaleuca alternifolia)

II- 2. H.E. de la sphère digestive

✓ **Gastro-entérite (infectieuse) :**

⇒ H.E. Cinnamomum zeylanicum CT Cinnamaldéhyde (Cannelle de Ceylan OP écorce)
Anti-infectieux intestinal (flatulence ⇒ + Essence de Citron)
Restaure la flore eutrophique, sympathicotonique ("Anti-fatigue")

✓ **Colite (spasmodique) :**

⇒ H.E. Ocimum basilicum CT Méthylchavicol (Basilic tropical OP Partie aérienne)
Antispasmodique majeur (colites, ballonnements)
H.E. de l'homme d'affaire stressé et pressé

✓ **Indigestion :**

⇒ H.E. Mentha piperita CT menthol, menthone (Menthe poivrée OP Plante entière)
Cholérétique, cholagogue, excellent anti-vomitif (Nausée)
CI : Enfants, nourrissons, femmes enceintes ou allaitantes

II– 3. H.E. luttant contre le stress

✓ Nervosité (Adulte):

⇒ H.E. Lavandula officinalis CT acétate de linalyle, linalol (Lavande officinale OP Sommité fleurie)
Calmante, sédative (Possibilité de la remplacer / H.E. Petit Grain Bigarade)

✓ Insomnie (Adulte):

⇒ H.E. Lippia citriodora CT Néral, géraniol (Verveine citronnée OP Feuille)
Sédative puissante (angoisse, stress, insomnie ...)

✓ Insomnie, nervosité (Enfants):

⇒ Essence de Citrus reticulata CT Limonène, γ terpinène (Mandarine rouge OP Zeste)
Calmante et relaxante douce, rééquilibrante sympathicolytique

III– 4. H.E. luttant contre la douleur

✓ Affections musculaires :

⇒ H.E. Gaultheria procumbens CT Salicylate de méthyle (Gaulthérie couchée OP Plante entière)
Antalgique, anti-inflammatoire et anti-rhumatismale majeure

✓ Affections articulaires :

⇒ H.E. Eucalyptus citriodora CT Citronellal (Eucalyptus citronné OP Feuille)
Anti-inflammatoire puissant, antalgique (arthrite, tendinite)

III– 5. H.E. utiles en traumatologie

✓ Coups et bleus :

⇒ H.E. Helichrysum italicum CT Curcumène, diones (Hélichryse italienne OP Plante fleurie)
Anti-inflammatoire, anti-oedémateuse, légèrement anti-coagulante

✓ Coupures, petits saignements :

⇒ H.E. Cistus ladaniferus CT Pinène, cétones (Ciste ladanifère OP Rameaux)
Anti-hémorragique puissant, propriétés cicatrisantes remarquables

« Il ne suffit pas de prévoir la maladie pour la guérir,
il faut enseigner la santé pour la conserver »

Hippocrate