

Utilisation familiale des Huiles essentielles

1) Quelques généralités sur les Huiles essentielles

Une Huile essentielle est une substance active d'origine naturelle .

Elle est obtenue soit :

- **par expression** : c'est le cas des zestes d'Agrumes comme la Bergamote, le Citron, la Mandarine, l'Orange et le Pamplemousse. Dans ce cas on parle d'Essence d'agrumes.
- **par distillation** : ce procédé est un entraînement des molécules aromatiques par la vapeur d'eau. La distillation requiert de l'expérience dans le choix de l'alambic idéalement en inox (ou en cuivre) et dans la chauffe contrôlée sous basse pression (évite la suroxydation des molécules, la décomposition et l'odeur de brûlé)
- **par enfleurage** et par les procédés par épuisement au moyen de solvants organiques (type benzène) : ces procédés intéressent la parfumerie et sont parfaitement inutilisables en médecine aromatique.
- **par hydrodiffusion** (percolation) et par extraction au CO₂ supercritique : l'hydrodiffusion utilise un courant de vapeur descendant. Ces deux techniques de distillation sont récentes et fort coûteuses, donc peu utilisées.

Ainsi quand on parlera d'Huiles essentielles, on sous-entendra distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

En médecine aromatique, on utilise des **HE botaniquement et biochimiquement** déterminées.

Ce sont **des HE chémotypées**. HEBBD=HECT

Il faut donc connaître :

- l'espèce botanique
- l'organe producteur (o.p) ou la partie du végétal
- la spécificité biochimique (s.b) ou chémotype
- l'origine géographique
- le mode de culture et l'année d'extraction

Ex : HE Rosmarinus officinalis CT verbénone

Autre exemple HE Thymus vulgaris s.b thymol : toxique pour le foie et les reins alors que l'HE Thymus vulgaris s.b thujanol est hépato-protectrice et hépato-régénérante.

2) Modes d'utilisation des Huiles essentielles

- a- par voie interne (orale ,rectale, vaginale, nasale)**

Par voie orale, elles peuvent être absorbées sur un morceau de sucre, un peu de miel un peu d'huile d'olive, une mie de pain ou incluses dans une gélule vide.

Ne jamais les prendre pures ou diluées dans de l'eau

On peut également les diluer dans des TM ou des macérats glycinés.

Sachant qu'une goutte d'un flacon codigoutte délivre environ 40 mg d'HE.

Dans les affections aiguës, on donnera :

- Chez l'adulte : 80 mg d'HE 4 à 5 fois par jours pendant 3 jours, puis 2 fois par jour pendant 3 jours. Ce qui fait un maximum de 10 gouttes par jour dans la phase aiguë.
- Chez l'enfant (de 5 à 12 ans) : gélules à 20 mg 4 à 6 fois par jour pendant 6 jours
- Chez le nourrisson (à partir de 3 mois) et jusqu'à 5 ans on préférera la voie rectale

Dans les affections chroniques ou répétitives, on donnera :

- Chez l'adulte : 40 mg d'HE 2 à 3 fois par jour, 12 jours par mois
- Chez l'enfant (5 à 12 ans) : gélules à 20 mg 3 fois par jour, 10 jours par mois

Par voie rectale, on donnera :

- Chez l'enfant de 1 à 3 ans : 2 suppos/jour à 30 à 40 mg
- Chez l'enfant de 3 à 8 ans : 2 suppos/jour à 40 à 80 mg
- Chez l'enfant de 8 à 15 ans : 2 suppos/jour à 100 à 120 mg
- Chez l'adulte : 3 suppos/jour à 150 mg

b- par voie externe (voie percutannée)

Les applications d'HE se feront en massage doux et en dilution dans une huile végétale (huile de noisette, de sésame ou d'amande douce) ou incorporées dans de l'argile verte.

- De 1 à 3 ans : 5% dans 95% d'huile végétale
- De 3 à 5 ans : 10%
- + de 7 ans : 15%

3) Ne pas sous-estimer la toxicité des huiles essentielles

Même si les HE sont très utiles en thérapeutique, certaines peuvent s'avérer très toxiques .

- **certaines sont dermo-caustiques** : c'est le cas des HE à phénols, à aldéhydes aromatiques ou terpéniques et certains esters. Ces HE doivent être utilisées avec précaution et diluées dans une huile végétale. On peut citer :
 - la Cannelle de Ceylan
 - le Basilic
 - la Menthe poivrée
 - le Clou de girofle
 - le Thym à thymol
 - le Pin sylvestre

- la Marjolaine
 - la Sarriette
 - le Lemon-grass
- les HE photo-sensibilisantes : les furocoumarines des essences d'agrumes (Citron, Orange, Bergamote), d'Ammi visnaga et d'Angélique (racine) sont photo-sensibilisantes. Ne pas les appliquer en cas d'exposition solaire .
- d'autres sont allergisantes, donc à utiliser avec précaution chez le sujet allergique. Pour être sûr du résultat, faire au préalable un test cutané en appliquant 2 à 3 gouttes sur le pli du coude. Attendre 20 minutes pour constater une éventuelle allergie cutanée. Les HE les plus susceptibles d'entraîner ce genre d'allergie sont :
- la Cannelle de Ceylan
 - la Menthe poivrée
 - la Litsée
 - la Mélisse
- dans un autre domaine de gravité, on trouve les HE hépato-toxiques. Dans ce cas on trouve les huiles à phénols qui prises à doses élevées et pendant un temps prolongé peuvent altérer les hépatocytes (le carvacrol contenu dans l'Origan ou dans le Thym à carvacrol est le phénol le plus toxique). Il faut se méfier :
- Thym à thymol
 - Ajowan
 - Giroflier
 - Cannelle
 - Sarriette
 - Origan
- Les pyranocoumarines contenues dans l'Ammi visnaga sont aussi hépat-toxiques
- les HE de Pin des landes, le Genièvre et le Santal stimulent fortement l'activité des néphrons et pourraient engendrer une inflammation des reins entraînant ainsi une véritable néphrotoxicité.
- les HE les plus toxiques sont celles du groupe des cétones (et dans une moindre proportion les lactones). Ces HE sont neurotoxiques et à terme peuvent entraîner des crises d'épilepsie ou des convulsions en rapport avec le type de cétone, la dose, la voie d'administration et la posologie. On trouve ce type de toxicité avec :
- le Camphre
 - le Thuya
 - l'Hysope
 - l'Aneth
 - l'Armoise
 - le Persil
- les HE contre-indiquées en cas de grossesse
- l' Ajowan
 - les Cannelles

- la Carotte
- le Cyprès
- les Gaulthéries
- la Menthe
- l'Origan
- le Thym à thymol

De toutes ces toxicités, il découle un décret du 23 juin 1986 interdisant la vente de certaines huiles au public en dehors des pharmacies.

Ces huiles essentielles sont :

- **l'Absinthe**
- **l'Armoise**
- **le Cèdre**
- **l'Hysope**
- **la Sauge officinale**
- **la Tanaisie**
- **le Thuya**

4) Précautions d'emploi

- Ne pas injecter d'HE par voie IM ou IV
- Procéder à un test cutané en cas de terrain allergique
- Ne pas utiliser les HE contenant des cétones chez la femme enceinte ou allaitant et chez le bébé
- Ne pas utiliser les HE à phénols et à aldéhydes à l'état pur sur la peau : il faut les diluer
- N'utiliser que les HE que vous connaissez bien
- Ne jamais appliquer d'HE pure sur les yeux, les muqueuses auriculaires, nasales et anogénitales. Si un accident arrive dans ces zones, appliquer le plus rapidement possible une huile végétale.
- Ne pas administrer une HE à une femme dans son premier trimestre de grossesse
- L'HE de Menthe poivrée doit être interdite chez la femme enceinte ou allaitant et chez le nouveau-né.

5) La pharmacie aromatique familiale

Pour soigner les petits « bobos » de tous les jours et en prenant en compte tout ce qui précède, on peut se constituer une trousse d'urgence contenant une vingtaine d'HE.

HE Lavande vraie : *Lavandula vera* ou *officinale* ou *angustifolia* (Lamiacées) France

C'est l'huile essentielle qui est à l'origine de l'Aromathérapie (grâce à Gattefossé).

C'est un des fleuron de l'aromathérapie.

Elle est distillée à partir des sommités fleuries de la Lavande vraie qui pousse dans nos régions entre 600 et 1400 m d'altitude.

Sa parfaite innocuité, son excellente tolérance en font une huile très appréciée en cas de plaies ou de brûlures.

Elle est en outre très calmante, antispasmodique, décontractant musculaire, antalgique, anti-inflammatoire et cicatrisante.

Elle contient une forte proportion de linalol et d'acétate de linalyle.

On l'utilise dans :

- les plaies, brûlures, escarres
- en cas d'hypertension et de palpitations
- en cas de phlébites et d'artérites
- dans les prurit et toutes les irritations cutanée

A côté de l'HE de Lavande vraie, on peut parler de l'HE de Lavande aspic et du Lavandin super

HE Lavande aspic : *Lavandula spica* ou *latifolia* (Lamiacées) Espagne

La Lavande aspic qui pousse en dessous de 600 m fournit une HE riche en linalol mais dépourvue d'esters (alors que la Lavande vraie et le Lavandin en contiennent)

Elle contient une cétone (bornéone ou camphre) dont la toxicité latente ne peut pas être sous-évaluée (neurotoxique et abortive) .

Elle sera donc contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez l'enfant en bas age.

Cette toxicité est fonction de la quantité de camphre ; celle d'origine française contient 5 à 10% de camphre alors que celle d'origine portugaise en contient 50%.

Elle est antibactérienne, antifongique, cicatrisante, anti-catarrhale et expectorante.

On l'emploi pour soulager et guérir les brûlures sévères et les piqûres d'insectes.

HE Lavandin super : *Lavandula hybrida* CT super (Lamiacées) France

La composition chimique de son HE en fait un des Lavandins les plus proches de la Lavande vraie.

Le Lavandin est issu du croisement entre la Lavande vraie et la Lavande aspic.

Il contient du linalol, du lavandulol, beaucoup d'esters et une quantité non négligeable de camphre (moins que l'aspic)

L'HE est très antispasmodique, calmante et cicatrisante.

Ses contre-indications sont les mêmes que celles de la Lavande aspic.

HE Ravintsara : *Cinnamomum camphora* (Lauracées) Madagascar

Dénuée de toute toxicité, cette HE peut être administrée avec un risque voisin de zéro.

Elle contient du 1.8 cinéole (eucalyptol) et du sabinène.

L'HE est exceptionnellement antivirale et immunostimulante

- anti-infectieuse, antibactérienne
- neurotonique et stimulant psychique
- décontractant musculaire et antalgique
- expectorante et anti-catarrhale

On l'utilise dans toutes les affections virales : grippe, zona, herpès, mononucléose et hépatites

- dans les infections des voies respiratoires
- dans les insomnies et stress
- dans les fatigues physiques et morales profondes

Dans ces périodes de grandes peurs véhiculées par le spectre de la grippe aviaire, mieux vaut se prémunir en prenant un cocktail d'HE :

- HE Ravintsara
- HE Niaouli
- HE Tea tree
- HE Origan

Prendre 1 goutte de chaque matin et soir en prévention de cette grande pandémie.

HE Mandravasarotra Cinnamosma fragans (Cannelacées) Madagascar

C'est une huile qui de part sa composition se rapproche de celle de Ravintsara. Elle contient un peu moins de 1.8 cinéole mais elle contient du linalol. Ses propriétés et ses indications sont sensiblement les mêmes que celle du Ravintsara. En plus on pourrait ajouter un pouvoir antalgique et anti-inflammatoire surprenant.

HE Helichryse ou Immortelle : Helichrysum italicum (Astéracées) Corse

C'est l'huile la plus anti-coagulante que l'on connaisse. C'est un anti-hématome exceptionnel. Elle est également :

- antispasmodique
- anti-inflammatoire
- anti-catarrhale
- stimulante hépatique

On l'utilise dans toute les pathologies sanguines, hématomes, couperose phlébite et varices douloureuses .

Elle est remarquable pour traiter les tendinites récalcitrantes.

On l'utilise préférentiellement par voie cutanée, la voie orale étant réservée aux spécialistes.

Elle peut entrer à ce titre dans la composition de certains traitements anticancéreux.

Sa composition incluant des cétones, elle est contre-indiquée chez la femme enceinte et chez le nourrisson.

HE Basilic : Ocimum basilicum (Lamiacées) Vietnam

C'est l'HE antispasmodique par excellence. Ses vertus font qu'on l'emploie en cas d'aérophagie, de gastrites et de gastro-entérites (associée au Ravintsara : 2 gouttes de chaque sur un morceau de sucre ou en dilution dans une huile et en friction sur l'abdomen)

Elle est un bon décongestionnant veineux et prostatique. Ainsi qu'un anti-inflammatoire.

HE Estragon : Artemisia dracunculus (Astéracées) Hongrie

Comme le Basilic, l'Estragon est considéré comme un bon anti-spasmodique aussi bien neurotrope que musculotrope.

Ces deux huiles peuvent s'appliquer pure sur la peau normale, il est néanmoins conseillé de les diluer à 50% dans une huile.

Contrairement aux autres Artémisia, l'Estragon est dépourvu de cétones neurotoxiques.

On l'utilisera dans :

- les dysménorrhées
- la spasmophilie
- les hépatites virales
- les crampes
- les allergies

HE Eucalyptus radié : Eucalyptus radiata (Myrtacées) Australie

Cette HE riche en 1.8 cinéole est toute indiquée dans les pathologies pulmonaires allant de la bronchite aux crises d'asthme.

Elle est très positivante (stimulante) et est donc indiquée dans les asthénies et la frilosité.

On la préfère souvent à l'Eucalyptus globuleux qui peut être susceptible d'induire une crise d'asthme chez les jeunes enfants ou chez les personnes sensibles.

HE Thym à thujanol : Thymus vulgaris CT thujanol (Lamiacées) France

C'est un des seuls avec le Thym à linalol à être considéré comme un Thym doux (contrairement aux Thym forts que sont le Thym à thymol ou le Thym saturé)

Cette HE est stimulante immunitaire et surtout régénérante hépatocytaire. Elle est donc toute indiquée dans les hépatites de toutes sortes.

Elle peut s'appliquer pure sur la peau mais on la diluera à 20% en usage pédiatrique ou sur une peau sensible.

Elle est également très anti-infectieuse (angines et maux de gorge)

HE Menthe poivrée : Mentha piperita (Lamiacées) France

Malgré sa toxicité due à la menthone et au menthol, cette HE est une référence en aromathérapie.

Elle est un antalgique et un anesthésique remarquable.

On l'utilisera en cas de coups, de névralgies, sciatiques et migraines.

Elle est très efficace pour traiter le mal des transports.

Penser à se laver les mains après une application cutanée et **sa toxicité réelle chez la femme enceinte.**

Elle fait partie avec le Ravintsara des HE que l'on utilise en priorité en cas de zona.

HE Gaultherie : Gaultheria procumbens (Ericacées) Chine

Cette HE sera exclusivement utilisée par voie cutanée dans le cadre de l'aromathérapie familiale.

Elle est surtout anti-inflammatoire, donc utilisée dans les crampes musculaires, les rhumatismes et les tendinites.

Ne pas l'utiliser à l'état pur car elle contient une grande majorité de salicylate de méthyle qui est dermocaustique.

HE Laurier noble : *Laurus nobilis* (Lauracées) Slovénie

Comme la Gaultherie, le Laurier est anti-inflammatoire et surtout très antalgique.
Il fait merveille pour calmer les caries et les parodontopathies.
En association avec l'Helichryse et le Basilic il soigne les polyarthrites rhumatoïdes.
Il est antispasmodique et très antibactérien

HE Origan compact : *Origanum compactum* (Lamiacées) Maroc

L'Origan fournit une HE antibactérienne puissante à large spectre d'action et antifongique.
On l'utilise dans les diarrhées infectieuses et toutes les pathologies des voies respiratoires basses.
A forte doses, et comme toutes les HE contenant des phénols, elle est hépatotoxique.
En cas de maux de gorge on l'associe au Tea tree et à la Menthe poivrée.

HE Romarin à verbenone : *Rosmarinus officinalis* CT verbenone (Lamiacées) Afrique du Sud

Tout comme le Thym à thujanol, le Romarin est un draineur hépatique et un régénérant hépatocytaire que l'on utilise plutôt par voie orale.
Elle est très efficace dans les hypercholestérolémies et dans les dépressions nerveuses.
Elle est anticatarrhale et mucolytique.

HE Tea tree : *Melaleuca alternifolia* (Myrtacées) Australie

Cette HE est surtout constituée de terpène 1 ol 4 et de gamma terpinène.
C'est l'huile qui a été la plus étudiée par les spécialistes de l'aromathérapie

- elle est antibactérienne à large spectre d'action active dans les angines, les sinusites et les otites.
- Elle est antivirale et antifongique
- Elle est radioprotectrice au même titre que le Niaouli (mais à un degré moindre) donc très indiquée dans les brûlures engendrées par les séances de radiothérapie
- Elle est très efficace pour traiter les panaris (incorporée dans de l'argile verte)

Au niveau de la tolérance, pour le Tea tree, elle est excellente à condition qu'il soit d'origine Australienne.
On l'emploie efficacement, en cas de sinusite, en onction sur le front et en association avec la Menthe poivrée.

HE Clou de Girofle : *Eugenia caryophyllus* (Caryophyllacées) Indonésie

Les propriétés de l'HE sont directement liées à son constituant majoritaire qui est l'eugénol.
C'est un antibactérien très utile dans toutes les affections dentaires, les dysenteries, les amibiases et les intoxications alimentaires.
C'est également une HE riche en phénols donc agressive pour la peau et les muqueuses (à utiliser diluée à 20 à 25%)

Associée au Laurier, elle calme rapidement les douleurs de la carie dentaire.

HE Niaouli : Melaleuca quinquenervia CT cinéole (Myrtacées) Madagascar

Comme le Ravintsara, le Cajepout ou le Mandravasarotra, le Niaouli contient beaucoup de 1.8 cinéole : molécule à la fois antibactérienne et antivirale.

Elle constitue, avec la Lavande vraie, un des fleurons de l'aromathérapie.

Elle est indiquée dans les rhumes, les bronchites et dans le traitement de l'herpès.

Récemment certaines études ont permis d'affirmer son intérêt essentiel dans la prévention et le traitement des radiodermites.

HE Palmarosa : Cymbopogon martinii (Poacées) Inde

Cette HE est à remarquer car elle fait partie des rares HE contenant du géraniol (alcool terpénique).

Ce géraniol possède des vertus intéressantes au niveau infectieux.

C'est un grand stimulant immunitaire, un anti-mycosique et un tonique du cœur, de l'utérus et du système nerveux.

Le géraniol est également un des seuls alcools terpéniques à n'être ni cytotoxique, ni dermocaustique.

Cette HE, grâce à sa faculté de drainage est toute indiquée dans le traitement local de la cellulite.

HE Cannelle de Ceylan : Cinnamomum verum ou zeylanicum (Lauracées) Ceylan

Cette HE est à la fois antibactérienne et antifongique à large spectre.

On la réserve donc au traitement des diarrhées, des gastro-entérites, de toutes les parasitoses intestinales, des infections urinaires, gynécologiques et tout ce qui touche les pathologies tropicales.

Sa forte proportion d'esters et d'aldéhydes fait qu'on ne doit pas l'utiliser à l'état pur (si on la dilue, elle doit être diluée à 10% au maximum)

Elle est contre-indiquée chez l'enfant de moins de 6 ans et chez la femme enceinte.