



 JE CHOISIS  
**MON HUILE  
ESSENTIELLE**

*Mon pharmacien m'aide*

Gérard PIERI



## TABLE DES MATIERES

- 3** | *Préambule*
- 5** | *Un petit voyage dans le passé*
  - *Les plantes aromatiques*
  - *Evolution de l'extraction vers la distillation*
  - *L'aromathérapie*
- 10** | *La plante aromatique*
- 17** | *Huile Essentielle ou Essence*
- 21** | *Qualité, la carte d'identité de l'Huile Essentielle*
  - *Critères qualité*
  - *Accès a la connaissance de ces critères*
    - *Etiquetage*
    - *Documentation*
- 37** | *Contenants*
  - *Contenants : comment choisir*
  - *Le prix : comment choisir*
  - *La conservation*
- 46** | *Experts : oui, mais lequel ?*
- 49** | *Fascicules en préparation*
- 51** | *Bibliographie*
- 53** | *Le mot de l'auteur*



# 1 | PREAMBULE

L'Aromathérapie est une science relativement jeune (créée en 1928 par un pharmacien français RM Gatefossé). Elle puise ses sources dans toutes les pharmacopées et usages utilisés sur toute la surface du globe.

Les huiles essentielles, issues des plantes aromatiques, ont de tout temps été utilisées pour traiter les pathologies et pour améliorer la santé et le bien-être de l'homme.

Cette science va regrouper toutes ces cultures et traditions, ce qui en fait sa complexité.


Actuellement, les huiles essentielles connaissent un énorme succès dans le monde entier et on comprend pourquoi : Très concentrées, elles sont de mieux en mieux biochimiquement définies et donc "maitrisables" par les professionnels. Elles montrent leur remarquable efficacité dans à peu près tous les domaines de la médecine, tant en curatif, qu'en préventif.




Quelques applications :

- Pathologies virales, bactériennes, ou parasitaires quelque soit leur localisation au niveau des organes.
- Affections inflammatoires et douloureuses des muscles, des tendons, des articulations.
- Affection du système digestif.
- Mais aussi tous les troubles liés aux dysfonctionnements du système nerveux.



 Par Diffusion atmosphérique  
(à l'état pur)

 Par voie  
cutanée

 Par voie  
orale

Elles peuvent être diluées en toutes proportions sur des substrats ou dans des huiles végétales, ou autres excipients gras, tels que les crèmes ou les cires.

« *La panacée ....*  
*Oui mais attention !* »

Le retour à la nature, auquel on assiste actuellement, entraîne de nouveaux besoins. L'Aromathérapie, en proposant la "redécouverte" d'un art plus que millénaire, maîtrisé sur toute la surface du globe terrestre, avec les productions locales, va susciter de "nouvelles vocations" que nous devons identifier et guider.

Le but de cette série de petits livrets n'est pas de "faire peur" et de décourager certains d'utiliser les huiles essentielles, mais bien au contraire, d'être là pour sensibiliser sur le fait que l'utilisation des huiles essentielles, qui remonte à la nuit des temps, et dans des contrées aussi différentes que peuvent l'être l'Océanie, l'Argentine, la Corse, l'Egypte..., fait appel à des acquis et à une maîtrise que seuls des Experts peuvent prétendre avoir.

En faisant appel à eux, vous aurez alors l'assurance d'une utilisation confortable en toute sécurité. Ces Experts, Aromathérapeutes, Médecins spécialisés, Pharmaciens ou "vieux loups" de la Phyto-Aromathérapie, non seulement apporteront leur savoir mais sauront maîtriser les techniques modernes d'évaluation de qualité et vous protéger.

Chaque chapitre de ces livrets développera une partie importante de l'environnement des huiles essentielles et des plantes aromatiques.

Volontairement, peu de conseils thérapeutiques seront prodigués dans les premiers livrets pour ne pas faire dériver le message de l'auteur qui est de donner une certaine base de connaissances et de repères pour mieux appréhender la partie Conseils des Soins.





# 2 |

## UN PETIT VOYAGE DANS LE PASSE

### *Les plantes aromatiques*

Les huiles essentielles, au travers des plantes aromatiques, font partie de la culture et des pharmacopées de toutes les civilisations du globe. Depuis les temps les plus anciens (20 à 30 siècles avant notre ère) l'homme, sur tous les continents, se sert des plantes aromatiques pour en exploiter leurs Huiles Essentielles par une multitude d'utilisations...



#### *Empruntons la longue échelle des âges*

- **60 000 ans avant notre ère** ... L'homme de Neandertal consomme les plantes aromatiques par pur instinct.
- **4000 ans avant notre ère** ... Les Sumériens font grand usage des plantes aromatiques.
- **3000 ans avant notre ère** ... Les Chinois exploitent les plantes aromatiques avec beaucoup de savoir-faire.
- **3000 ans avant notre ère** ... L'Ayurveda indienne consacre une large place aux plantes aromatiques.
- **2700 ans avant notre ère** ... L'Égypte acquiert une maîtrise sans précédent dans la fabrication de produits aromatiques, dérivés des plantes aromatiques, très utilisés dans les techniques d'embaumement.  
Les Hébreux hériteront de ces pratiques pour les appliquer dans l'hygiène corporelle qui tient une grande place dans leur culture.

#### **A partir de 1200 ans avant notre ère** ...

- Les Grecs puis les Romains, grands navigateurs et commerçants, accordent une grande place dans leur mythologie respective aux plantes aromatiques. Les philosophes font référence dans nombre de leurs écrits aux plantes aromatiques allant jusqu'à donner une dimension très mystique à leurs propriétés. Ces deux civilisations vont développer une culture du savoir et de nombreux ouvrages seront consacrés à la compilation des bienfaits et utilisations des plantes aromatiques. Leurs différentes provinces en profiteront pour augmenter leur propre pharmacopée.  
Sur les autres continents que sont les Amériques et l'Afrique, les médecines traditionnelles témoignent d'une très ancienne utilisation des plantes aromatiques.



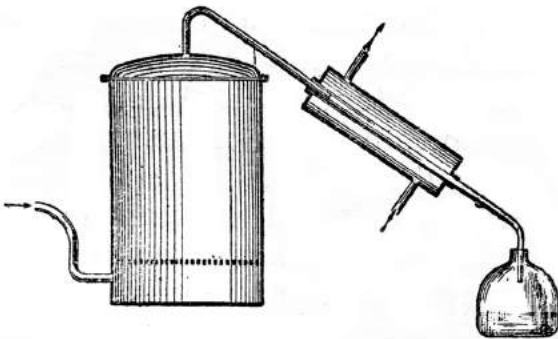
—● En Europe, après environ 1000 ans de Moyen âge, caractérisés par un apparent déclin du savoir, cette longue période d’obscurantisme laissera petit à petit place à la renaissance et au renouveau de tous les savoirs insufflés par les Arabes.

—● Les croisades relanceront les échanges entre l’Europe et le Moyen-Orient. Ce n’est que vers l’an 1000-1200 que l’extraction des parties les plus subtiles (les quintessences volatiles) est maîtrisée avec la mise au point du serpentin de l’alambic (par le médecin arabe Avicenne autour de l’an 1000), qui permet à l’art de la distillation de prendre une dimension presque spirituelle. L’huile essentielle, symbole de la purification, est née...

La découverte des huiles essentielles connues aujourd’hui est due au raffinement des pratiques des premiers maîtres distillateurs-alchimistes de cette époque.

La période qui suivra verra l’apogée des échanges intercontinentaux avec les grandes découvertes et la suprématie des grandes flottes des nations européennes. Un réel bon en avant est franchi pendant cette ère (environ 800 ans), nombre d’hommes de science et explorateurs vont s’employer à répertorier toutes les pharmacopées de par les continents, mesurant et consignait ainsi l’étendue de l’importance des plantes aromatiques.

—● Le milieu du XIXème siècle, et sa révolution industrielle, verra passer l’extraction artisanale des huiles essentielles à l’exploitation industrielle de la distillation à la vapeur d’eau.



Le développement de la médecine moderne, dès la fin du XIXème siècle, va démontrer scientifiquement les bienfaits presque irréels des Huiles Essentielles.

*Extraction of the essential oil of hops, vintage engraved illustration. Industrial encyclopedia E.-O. Lami - 1875.*

—● Aux alentours de 1918, le pharmacien chimiste français René-Maurice Gattefossé, se brûle la main dans l’explosion de son laboratoire, il a alors le réflexe "intuitif" de plonger sa main dans un récipient contenant de l’Huile Essentielle de Lavande vraie. Les effets qui s’en suivirent furent remarquables : soulagement immédiat et vitesse de cicatrisation déconcertante. Gattefossé se consacre alors à l’étude médicale des Huiles Essentielles. En 1937, il publie ses découvertes dans son livre intitulé « Aromathérapie » encore source d’inspiration de nombre de médecins de renom tel que le Dr Jean Valnet (chirurgien, qui en 1964, après une pénurie de médicaments "classiques" vérifie l’efficacité des Huiles Essentielles) qui vulgarisera l’Aromathérapie pour la rendre abordable à un plus large public . Les travaux de Gattefossé seront prolongés par ceux de Sévelinge, pharmacien lyonnais, dans le domaine vétérinaire. Gattefossé vient de faire naître une nouvelle science, branche de la Phytothérapie, l’**Aromathérapie**.

—● En 1975, Pierre Franchomme, Aromatologue de renom, apporte la notion fondamentale de "Chemotype" véritable signature biochimique de l'Huile Essentielle. Cette notion a permis d'améliorer les résultats thérapeutiques, de réduire les échecs et de diminuer les risques secondaires. Il est coauteur d'un livre de référence "l'aromathérapie exactement", considéré comme la bible des Huiles Essentielles.

Depuis, l'Aromathérapie a développé des références de qualité en fixant des critères qualitatifs, qui lui ont permis de devenir une médecine naturelle, complémentaire, réelle alternative à certaines branches de médecines lourdes dites "tout chimique" de l'allopathie moderne.

### *Evolution de l'extraction vers la distillation*

Les premières extractions d'huiles essentielles sont difficiles à dater de façon précise. Une première forme de distillation a servi à l'obtention de l'alcool à partir d'un vin. Cela remonte au temps du déluge d'après les documents bibliques. Depuis des millénaires, les aromates, les baumes et les résines sont utilisés pour l'embaumement, les cérémonies religieuses ou les sacrifices mais aucun document ne permet de conclure à la préparation de véritables huiles essentielles.

Des témoignages anciens permettent d'attester que les Hindous maîtrisaient la fermentation et obtenaient des huiles essentielles à partir d'appareils de distillation rudimentaires.

C'est au 1er siècle que l'on trouve un ouvrage sur ce thème. Dioscoride Pedanius, médecin grec de Cilicie a recherché les origines de la distillation, ayant noté que les eaux distillées étaient propres aux usages médicaux. Cet ouvrage fut reproduit au Moyen Age par les Arabes.

L'Égypte fut un berceau de l'art et de la distillation. Les Perses et les Égyptiens fabriquaient des parfums et connaissaient l'essence de térébenthine (Résine de Pistacia terebenthus), la première huile essentielle.

Les Romains, grands amateurs de parfums, connaissaient les huiles essentielles sous forme de graisse aromatique ou d'huile parfumée. Dioscoride, Pline et Claudius Galenus les mentionnent dans leurs écrits.

Les Arabes, grands utilisateurs d'alchimie et de médecine, à partir de sources naturelles, inventent la technique du serpent et les techniques de distillation sèche et aqueuse. Les premiers documents sur l'histoire de la distillation remontent aux écrits de Geber (Abou-Moussah-Djafar-Al-Sofi) au VIII - IXe siècle.

La première description de distillation d'huiles essentielles a été faite par Arnold Villanova de Bachuone au XIIIe siècle pour la Térébenthine et le Romarin, alors que Raymond Lulle fournit une description minutieuse de la distillation pour la Sauge.

À cette époque, les plantes étaient préalablement macérées dans l'eau de vie ou mises à fermenter dans l'eau. À cause de la présence d'alcool, la séparation des huiles essentielles ne se produisait pas et l'on obtenait des eaux distillées aromatiques. À la même époque, les huiles essentielles d'Amandes amères, de Rue, de Cannelle, de Rose et de Santal furent également distillées.

Au début du XIV<sup>e</sup> siècle, les appareils de distillation firent leur apparition dans les laboratoires médicaux et alchimiques, et furent perfectionnés. Seule, à cette époque, l'huile de Térébenthine représente une huile essentielle. Vers la fin du XV<sup>e</sup> siècle, Jérôme Brunschwig, médecin à Strasbourg, ne mentionne que les huiles essentielles d'Aspic, de Térébenthine, de bois de Genévrier et de Romarin. Le but des distillations était l'obtention des "Quintae essentiae". Mais tous ces distillats étaient fortement alcoolisés et l'on n'avait encore aucune notion des huiles essentielles. Après bien des ouvrages sur l'art de la distillation, il faut attendre le "Liber de distillatione", écrit par Giovanni Battista della Porta en 1563 pour spécifier clairement les huiles grasses, les huiles essentielles et la manière de séparer les essences, des eaux distillées aromatiques. Ce n'est qu'au cours des XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles que les huiles essentielles ont reçu leurs premières applications en tant que telles et leur introduction dans le commerce.

### *L'aromathérapie*

L'Aromathérapie est une thérapeutique naturelle, qui utilise les huiles essentielles pour traiter des pathologies humaines (et vétérinaires). C'est une branche de la Phytothérapie dans le sens où elle utilise des extraits de plantes et des molécules aromatiques issues des végétaux.

En effet, les Huiles essentielles sont des "extraits" de plantes obtenus par distillation à la vapeur d'eau. Ainsi, seules les plantes dites aromatiques peuvent donner une huile essentielle car elles synthétisent et stockent des essences dans leurs tissus. Les essences sont des substances liquides et odorantes, enfermées dans les cellules de certains tissus de ces plantes. Lors de la distillation, entraînement par la vapeur d'eau, ces cellules ou poches à essence se brisent et libèrent leur contenu alors entraîné par la vapeur d'eau. Deux produits sont alors obtenus, l'huile essentielle et l'hydrolat aromatique. Dans le cas des plantes agrumes, l'extraction se fait par une méthode différente, l'expression à froid, écorces et zestes sont pressés suffisamment pour en extraire une substance appelée "Essence".

Formidables concentrés de molécules aromatiques naturelles, les Huiles Essentielles et les Essences ont fait la preuve de nombreuses propriétés thérapeutiques. L'Aromathérapie a acquis ses lettres de noblesse pour avoir sa place dans la thérapie moderne.

En effet, l'efficacité des huiles essentielles est considérable et les effets secondaires sont quasi nuls si les précautions sont suivies et surtout, si les Huiles essentielles et Essences sont utilisées à bon escient (indications, posologies et voies d'administration adaptées).

*« Après avoir voyagé dans les temps les plus reculés et réalisé que le monde des Huiles Essentielles s'est enrichie de manière presque surnaturelle au fil des siècles, Il est de plus en plus évident que nous devons faire appel à des spécialistes experts, conscients de cet acquis et maîtres de ces traditions pour la sélection et l'utilisation de ces produits exceptionnels que sont les Huiles Essentielles »*





## 3 | LA PLANTE AROMATIQUE

Parmi les 400 000 espèces ou 800 000, si on compte les sous espèces, les botanistes ont recensé environ 10 % de plantes aromatiques qui se retrouvent surtout dans les régions ensoleillées. Ces plantes, dotées d'un degré de sophistication important, se différencient des autres par la présence dans leurs tissus d'un certain nombre de composants très spécifiques par leurs caractères physiques (volatilité, odeur...) : les essences naturelles ou gommés.

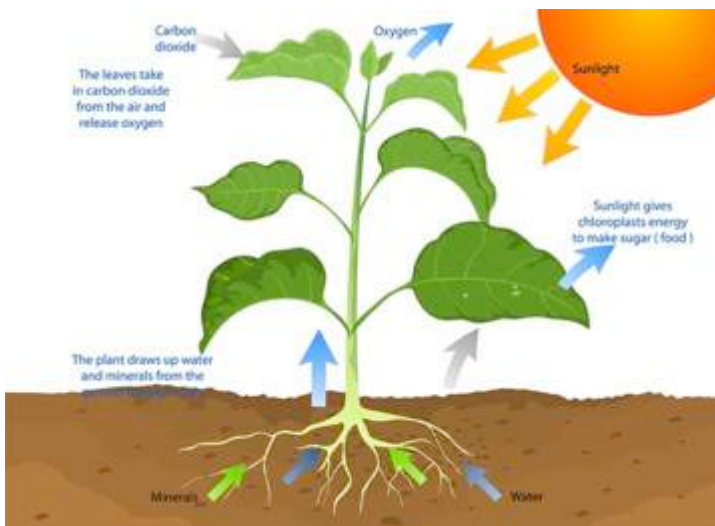
Cette essence naturelle a reçu l'appellation d'Huile Essentielle reflétant son aspect plus ou moins liquide et huileux.



### **Pourquoi certaines plantes présentent-elles cette particularité ?**

Le mécanisme exact de production reste encore, de nos jours, à découvrir. En l'état actuel de nos recherches, on sait que cette essence est fabriquée à partir de sucres simples issus de la photosynthèse. L'influence de l'ensoleillement est prépondérante sur la composition de l'huile essentielle de la plante. En effet, la teneur en composés va changer selon l'altitude de culture, et donc de l'exposition au rayonnement solaire. Le rayonnement sera plus chargé en "rayons UV" en altitude, alors qu'en plaine il sera plus chargé en "rayons IR", c'est ainsi que le Thym récolté en altitude sera dit "plus doux" car chargé en Linalol alors que le Thym récolté en plaine sera dit "irritant" car chargé en Phénol, d'où l'importance de bien maîtriser l'origine de l'huile choisie.

*Arrêtons-nous quelques instants sur la photosynthèse et l'influence du soleil:*



### *Que se passe-t-il ?*

La Photosynthèse, "photo" (lumière) et "synthèse" (fabriquer), décrit donc la capacité qu'ont les plantes vertes à fabriquer des structures carbonées en captant l'énergie lumineuse du soleil par l'entremise de leur chlorophylle (qui donne leur couleur caractéristique aux plantes vertes). La Chlorophylle est donc indispensable à la réalisation de cette opération fondamentale qui permet de maintenir la vie sur la planète.

Des glucides, par exemple des oses, tels que le glucose, sont synthétisés à partir du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) et de l'eau (H<sub>2</sub>O) avec libération d'oxygène (O<sub>2</sub>) comme sous-produit de l'oxydation de l'eau. C'est la photosynthèse qui maintient constant le taux d'oxygène dans l'atmosphère terrestre et fournit toute la matière organique ainsi que l'essentiel de l'énergie utilisée par la vie sur Terre. Seules les plantes, contrairement aux mammifères, développent cette capacité, c'est donc grâce à elles que les mammifères peuvent vivre ... L'Homme devrait en être plus conscient !

La synthèse d'essence est un phénomène naturel relativement rare dans le règne végétal, le principe en est très simple:

Il faut qu'il y ait des enzymes spécialisés, agissant comme des catalyseurs, pour transformer le glucose, issu de la photosynthèse, en une grande diversité de molécules. Pour assurer cette transformation il semble exister deux voies majeures pour la synthèse naturelle : la **voix Terpénique** et la **voix non Terpénique**.

La majorité des plantes aromatiques met en marche au départ la voix Terpénique qui leur permet de fabriquer à partir de l'enzyme IPP (IsoPentenylpyroPhosphate) des structures Terpéniques de type Monoterpène (C<sub>10</sub>H<sub>16</sub>), Diterpène (C<sub>20</sub>H<sub>32</sub>) et Sesquiterpène (C<sub>15</sub>H<sub>24</sub>) puis par réaction d'oxydo-réduction apparaîtront les Monoterpènes, les Phénols, les Aldéhydes, les Cétones, les Oxydes.

D'autres plantes aromatiques n'utilisent pas cette voie, elles synthétiseront directement les molécules aromatiques par oxydation des molécules (phénols, acides et coumarines) pour ensuite voir apparaître dans des cas plus rares des Lactones, Phénols, Methyl ethers.

Toutes ces transformations nécessitent une quantité importante de soleil, c'est la raison pour laquelle les plantes aromatiques croissent ou se développent plus particulièrement dans les régions arides du bassin méditerranéen, Australie, Afrique du Sud, Madagascar, Californie et certaines régions de l'Inde... et que leurs essences sont souvent décrites comme des concentrés d'énergie solaire. Les rayons du soleil les imprègnent si profondément qu'il semble qu'elles continuent à émettre la force vitale en plein hiver. Pour preuve, les résineux qui conservent leurs feuilles toujours vertes ou encore, plus significatif, le cas du Bouleau qui va concentrer son essence dans l'écorce et s'en servir pour éclairer les nuits noires dans les pays nordiques, quand la lumière du jour se fait rare.

La dimension énergétique de ces essences est en partie due à cette faculté qu'a la plante de puiser dans ses réserves toute l'énergie solaire stockée pour pallier aux jours moins ensoleillés (les bons récoltants savent qu'il faut éviter de faire les récoltes de plantes aromatiques les jours de mauvais ensoleillement car les rendements sont toujours plus bas).



#### ***Comment et où se concentre l'Essence?***

La fabrication est assurée par un appareil, dit sécrèteur, constitué de cellules spécialisées, les glandes sécrétrices, en très faible quantité. Une fois fabriquée, cette essence va se concentrer dans des poches situées dans différentes parties de la plante aromatique selon l'espèce ( fleur, fruit, feuille, tige, racine, bulbe, rhizome, écorce, bois...). Généralement dans une même plante, l'essence se trouve dans plusieurs organes, mais toujours dans des proportions différentes, voire même dans certains cas, d'une composition différente.

Les essences existent soit déjà formées, soit non préformées:

—● **Les essences préformées** sont les plus nombreuses. Si l'on veut bien réussir la distillation, il est très intéressant de connaître parfaitement la répartition et la localisation de cette essence dans la plante, car elle se trouve dans des cellules ou organes différenciés et variables suivant la famille botanique. Classiquement, ces essences se trouvent dans des poils sécréteurs externes, dans des cellules sécrétrices (Lamiaceae), poches sécrétrices shizogènes (Myrtaceae), poches sécrétrices schysolysigènes (Aurantiaceae) ou encore des canaux sécréteurs (Ombellifères, Conifères). Mais il existe des plantes qui présentent leur essence dans des cellules non différenciées (cas des cellules épidermiques supérieures, des pétales et sépales, et même quelques fois certaines feuilles, cas de la Rose). Enfin, encore plus délicat, il faut savoir que chez certaines espèces, l'essence peut présenter une qualité différente selon qu'on la trouve dans les poches sécrétrices internes ou dans les cellules sécrétrices externes (cas de *Citrus aurantium*).

—● **Les essences non préformées** sont plus rares et se retrouvent dans des plantes à hétérosides qui subissent l'action d'un ferment (Lauriers Amande-amère) ou d'un enzyme (Moutarde ou autres).

Les processus de formation de ces essences demeurent encore assez peu connus. On a constaté d'une part, que son épanouissement complet permet à la plante d'atteindre une richesse maximale en Terpènes avec une spécialisation des organes. Les feuilles produisent des essences plus riches en carbures et esters, alors que les fleurs développent plutôt des aldéhydes et des cétones. D'autre part, elle a la faculté de fabriquer à partir de sucres simples, des centaines de molécules aromatiques différentes, dont seulement environ 3000 ont été identifiées dans les Huiles essentielles obtenues. Notons que plus les méthodes d'identification s'affineront, plus le nombre de ces molécules va s'agrandir car beaucoup restent encore à découvrir.

Bien que généralement la teneur d'une huile essentielle, vraie, naturelle et pure, en molécules aromatiques soit très faible, la polyvalence de ses propriétés tient à la complexité de sa composition (10 à 250 composants différents dans certains cas).

C'est cette complexité qui donnera autant d'importance au Chemotype (ou chimiotype) dans la sélection d'une huile essentielle en Aromathérapie (exemple du Thym ou du Romarin et bien d'autres...).

Bien souvent, la composition, c'est-à-dire la proportion d'une molécule par rapport à une autre, variera d'une plante à l'autre dans une même famille (cette notion de chemotype sera développée dans un autre chapitre) en fonction de son lieu de culture, entre autres.

Donc, il faut garder à l'esprit qu'une huile essentielle aura l'action globale qui résulte de la somme de celles de toutes les molécules qui la composent, avec bien sûr une notion de prédominance dépendante de leur teneur.



### **Pourquoi la plante s'est dotée d'un appareil aussi spécifique?**

Abordons quelques exemples d'utilisation de cette particularité par les plantes :

- La première raison d'être des essences dans la plante est sa *fonction protectrice*, raison pour laquelle nous relevons dans les plantes sauvages des taux d'huiles essentielles plus importants que dans les plantes issues de culture. Prenons l'exemple de l'Eucalyptus d'Australie chez lequel cette protection est très poussée, son essence anti-infectieuse est en quantité si importante que peu de prédateurs s'aventurent à y établir leurs nids.  
L'Huile Essentielle est indispensable à la plante qui en est dotée, elle a la faculté de la protéger des prédateurs et insectes nuisibles et surtout, elle va la protéger des pics de chaleur, en la "rafraîchissant" en période de fortes chaleurs par évaporation (rappelons que ces plantes poussent généralement dans les régions chaudes du globe).
- De même elles existent au sein de la plante car elles vont servir *de moyen de communication* avec les insectes pollinisateurs. Les parfums émis par la plante à certaines heures du jour servent à la fois de guide, mais aussi de sélection, pour ces mêmes insectes.
- Une autre fonction remarquable, car on estime que les essences rappellent un peu le système hormonal humain, réside dans la faculté qu'ont certains arbres à communiquer entre eux.



Prenons l'exemple d'une forêt de pins, nous avons remarqué que les arbres savent communiquer par l'entremise de leur Essence pour essayer de maintenir l'écosystème en bonne santé. Ainsi, dans le cas d'une attaque de champignons, les premiers arbres atteints par les micro-organismes parasites communiquent avec les pins voisins en leur ordonnant de synthétiser plus de molécules antifongiques.

- Finalement, une des raisons primordiales d'existence de l'essence réside dans la faculté qu'ont ces plantes de séduire des "vecteurs de pollinisation" tels que les oiseaux pour assurer la fécondation et donc la pérennisation de leur espèce. On note, par exemple la vanille, qui attire inmanquablement les colibris qui se chargent de la pollinisation de l'espèce.



### **Où trouve-t-on les plantes aromatiques?**

Bien entendu, si nous nous promenons dans nos campagnes, parcs ou jardins, nous réalisons bien vite que nous avons tout autour de nous des plantes aromatiques dont les « arômes » dégagés éveillent notre sens olfactif. Pourtant le cerveau d'une personne non initiée, n'est pas forcément capable de les identifier. En effet il est très difficile de définir une odeur !





Dans le commerce nous pouvons trouver, bien que cet état soit éphémère, des plantes fraîches dont l'utilisation est quasiment exclusivement culinaire.

La conservation la plus classique est l'état desséché "en l'état", beaucoup moins idéal pour retrouver toutes les caractéristiques de la plante fraîche (trop dépendant des conditions de séchage entre autres...)

Nous ne ferons qu'évoquer poudres, décoctions, macérations, teintures mères pour insister dans le cas de plantes aromatiques sur l'huile essentielle qui peut être qualifiée d'"extrait pur", obtenue par distillation à la vapeur d'eau d'une partie de la plante; alors que certaines plantes permettent une récolte par incision d'une huile épaisse qu'on appelle Oléorésine (conifères), qui, une fois distillée devient une huile essentielle; d'autres plantes donneront un extrait, la gomme-oléorésine (exsudat naturel).

D'autres sources d'exploitation de composés aromatiques sont à citer en dehors de l'Huile Essentielle :

- L'Eau Florale (ou Hydrolat) également obtenue lors de la distillation (ce cas sera développé plus loin),
- la Concrète caractérisée par sa consistance de pommade,
- Le Macérât dans la graisse,
- L'Absolu obtenu par extraction des molécules volatiles des concrètes de résines et résinoïdes.
- Les oléats (liposols) et huiles aromatiques qui sont des huiles dans lesquelles soit on laisse macérer des plantes aromatiques, soit on ajoute directement des huiles essentielles.



Nous ne pouvons clore ce chapitre sans citer quelques exemples de familles botaniques aromatiques « célèbres ».

Nous avons déterminé approximativement le nombre de plantes aromatiques capables de synthétiser une essence aux environ de 80 000 espèces et sous espèces végétales.

Quelques familles botaniques aromatiques se détachent du lot pour être généreuses en essence et doivent être citées, tant elles tiennent, depuis les temps les plus anciens, une place importante dans les coutumes thérapeutiques de l'Humanité.

Nous citerons :

- **Abiétaceae** (ou Abiétacées autrefois Pinacées) : Cèdres, Epicéas, Pins, Sapins ....
- **Apiaceae** (ou Apiacées autrefois Ombellifères) : Ajowans, Angeliques, Anis, Carottes, Fenouils ...
- **Astéraceae** (ou Asteracées autrefois Composées) : Achillées, Camomilles, Hélichryses (ou Immortelles), Inules, Tanaïses ...
- **Burseraceae** (ou Burseracées) : Encens, Myrrhes ...
- **Cupressaceae** (ou Cupressacées) : Cypprès, Genévriers ...
- **Ericacéae** (ou Ericacées) : Gaulthéries ...
- **Géraniaceae** (ou Géraniacées) : Pélargoniums ...
- **Lamiaceae** (ou Lamiacées autrefois Labiées) : Basilics, Lavandes et Lavandins, Menthes, Romarins, Thym ... la plupart d'entre elles sont connues pour leur utilisation très prisée en Cuisine
- **Lauraceae** (ou Lauracées) : Bois de rose, Camphriers, Cannelles, Lauriers, Ravensare ...
- **Myrtaceae** (ou Myrtacées) : Eucalyptus, Girofliers, Mélaleuques (plus connus du public sous les noms de Cajeput, Niaouli, Tea tree (ou Arbre à thé) ..), Myrtes ...
- **Poaceae** (ou Poacées autrefois Graminées) : Citronnelles, Palmarosas ...
- **Rutaceae** (ou Rutacées) : Les Agrumes, une des familles les plus généreuses (Feuilles/Fleurs/Péricarpe du Fruit) : Citrons, Mandarines, Oranges, Pamplemousses ...



Enfin, nous ne pouvons passer sous silence à ce niveau de notre exposé les faibles rendements de production de ces Huiles Essentielles qui sont à l'origine des prix parfois très élevés (nous développerons ce sujet un peu plus loin).



L'exemple de la **Lavande officinale**, très demandée et pour laquelle 150 kg de sommités fleuries sont nécessaires pour extraire 1 kg d'huile essentielle alors que le Lavandin offre un meilleur rendement jusqu'à 4 à 5 fois plus.

**D'où quelques "confusions " commerciales!!!**



Un des plus remarquables exemples, est la **Rose de Damas** pour laquelle il faudra 4 000 kg de pétales et sépales pour obtenir 1 kg d'huile essentielle "totum" après plusieurs passages, sans compter bien évidemment les temps de cueillette et de tri.

**D'où quelques surprises de "différences de prix" chez les fournisseurs !!!**



Enfin, l'exemple contraire mais tout aussi parlant, des **Clous de Girofle** seulement 16 kg de "clous" permettent d'obtenir jusqu'à 1 kg d'Huile Essentielle.

**Là aucune surprise de prix !!!**

Ces trois exemples permettent d'illustrer et d'expliquer les fortes disparités de prix qu'on peut relever sur le marché, en ayant bien présent à l'esprit, et nous ne cesserons jamais de le dire, qu'une Huile Essentielle, dont le prix montre une forte disparité chez un vendeur au regard de celui affiché chez la majorité d'autres vendeurs, doit éveiller vos soupçons et vous inciter à vous poser la question: Moins cher, oui mais est-elle d'aussi bonne qualité? Est-elle le résultat d'une extraction complète? N'est-elle pas mélangée? Contient-elle tous les composés? Et par conséquent est-elle aussi efficace? Et donc est-elle adaptée à l'usage thérapeutique que je recherche....

*Après avoir pris connaissance de l'importance de la maîtrise de la « botanique plante aromatique », il est de plus en plus évident que nous devons faire appel à des spécialistes experts pour la sélection et l'utilisation de ces produits exceptionnels que sont les Huiles Essentielles.*



## HUILE ESSENTIELLE OU ESSENCE

Pour obtenir une huile essentielle parfaitement utilisable en Aromathérapie, il est indispensable de maîtriser les connaissances botaniques précises qui permettront de sélectionner la bonne plante aromatique, au bon endroit, à la bonne époque, pour en extraire l'huile essentielle désirée. En effet, comme nous le verrons dans un chapitre consacré à la qualité d'une huile essentielle, origine géographique, partie de la plante, mode de culture, mode et époque de récolte, sont des facteurs qui influenceront la qualité générale de l'huile et donc sa composition et par voie de conséquence son efficacité thérapeutique. Une fois cette sélection effectuée, nous pouvons procéder à l'extraction. Plusieurs procédés sont, ou ont été utilisés, nous en citons quelques-uns et développerons que ceux couramment utilisés.

Citons :

- La distillation par un entraînement à la vapeur d'eau à basse pression
- L'hydro distillation par descendum
- L'hydro distillation avec alambic sous vide
- La distillation à haute pression et haute température
- La distillation par entraînement à la vapeur d'eau ou par une huile essentielle
- L'extraction par expression à froid
- L'extraction par enfleurage (incorporation de graisses animales, cette méthode est abandonnée)
- L'extraction par CO<sub>2</sub> liquide qui donne une huile dont les caractéristiques sont souvent bien différentes de celles de l'huile obtenue par l'extraction classique (cette méthode est également en voie d'abandon).

Nous ne développerons donc ici que les méthodes les plus utilisées et modernes :

### ▪ L'expression à froid

---

La première d'entre elles, la plus simple, est l'**expression à froid**, qui ne concernera que les écorces fraîches de fruits, très riches en essence, tels que les fruits des plantes de la famille des rutaceae. À l'origine, on grattait les écorces fraîches pour récupérer, à l'aide d'une éponge, l'essence contenue dans de petites poches situées en surface, éponge que l'on pressait ensuite. Actuellement en industrie on privilégie plutôt l'utilisation de presses hydrauliques. Notons toutefois que la qualité de l'essence obtenue est bien inférieure à la méthode classique mais attention, dans ce cas, on parlera d'essence et non d'huile essentielle, puisqu'il n'y a pas eu distillation.

## ▪ La distillation par vapeur d'eau

La deuxième méthode très classique est la **distillation par la vapeur d'eau**, c'est le procédé qui donne les meilleures garanties pour la production de la meilleure huile de qualité.

### —● Principe :

Le procédé consiste à forcer la traversée par un courant de vapeur d'eau chaude, une cuve remplie de plantes aromatiques. La vapeur fait alors éclater les cellules dites à essence. Les molécules aromatiques sont récupérées par la vapeur qui se charge progressivement de ces molécules dites volatiles. A la sortie de la cuve, la vapeur d'eau, combinée aux molécules d'essence est condensée par refroidissement, cette opération aura pour effet de séparer les particules d'huile essentielle grasse de leur transporteur qui est l'eau, les deux n'étant pas miscibles.

### —● Mode opératoire :

La distillation par un entraînement à la vapeur d'eau peut se faire à basse pression dans différentes conditions soit par descendum, soit sous vide, soit haute pression et température élevée, soit en remplaçant l'eau par un ou des solvant(s) ou même parfois par des huiles essentielles.

Le principe de base de ce type d'extraction reste le même, il fait appel à un appareillage identique auquel quelques petites variantes sont introduites, nous les détaillerons au cas par cas.

L'appareil encore appelé Alambic est constitué de :

- **La Chaudière**, produisant de la vapeur d'eau, est reliée à une cuve dans laquelle est tassée la plante à distiller. La vapeur va passer au travers de la plante pour être recueillie par un **chapiteau** prolongé d'un **serpentin** qui plonge dans une cuve d'eau froide courante. Au contact du froid, la vapeur chargée de composés aromatiques subit alors un phénomène physique, la condensation : la vapeur se transforme en liquide. Ce liquide (eau plus huile essentielle) coule en fin de serpentin dans la partie médiane d'un récipient communément appelé **l'Essencier**. Cet essencier permet de séparer la fraction huile, de la fraction eau, par différence de densité, donc par gravité.

Donc, dans le cas d'une huile plus légère que l'eau, cas le plus fréquent, l'Huile Essentielle est récupérée dans la partie haute. Notons que certains Essenciers sont équipés d'une sortie de récupération en partie basse qui va permettre la récupération de la fraction aqueuse, très intéressante, qui sera légèrement chargée de composés aromatiques, ce liquide est appelé Eau florale ou Hydrolat.

Cette opération de distillation doit être la plus soignée possible afin de garantir à l'huile essentielle ses caractères organoleptiques. Il faut noter que cette opération est très délicate à entreprendre, car il faut bien maîtriser la température, la pression, la qualité du remplissage de la cuve en plantes mais également, et ce n'est pas un des moindres, le temps d'extraction. Tous ces paramètres sont capitaux car impacteront directement la qualité de l'huile essentielle qui en aromathérapie doit être de qualité optimale, il faut recueillir toutes les fractions (la fraction de tête, de cœur, et de queue) cette notion est très importante car en Aromathérapie, contrairement à la Cosmétologie comme d'autres applications, la récupération du totum de la distillation est indispensable (c'est d'ailleurs ce qui en fera son coût excessif (on aura maintes fois l'occasion de le répéter, le prix étant indissociable de la qualité)).

Quelques variations à cette installation ont été apportées afin, soit d'adapter l'appareillage aux spécifications de certaines plantes, soit afin d'obtenir une meilleure rentabilité.

En voici quelques exemples:

### ▪ **L'hydro distillation par descendum**

Dans ce cas la vapeur est introduite dans la cuve en partie haute et traverse la plante de haut en bas pour tomber chargée dans un refroidisseur à tubes, pour y être condensée; le mélange ruisselle alors dans l'Essencier sous une pression moindre.

L'avantage de cette méthode tient en son rendement légèrement supérieur, pour une durée de distillation plus courte (presqu'un tiers du temps nécessaire à une distillation classique) pour une huile de qualité très satisfaisante.

Un inconvénient malgré tout, le poids de plante mis en œuvre est trois fois moindre que celui dans la méthode classique, car il faut éviter que la plante ne se tasse pour que l'écoulement se fasse correctement. Ainsi une grande perte de temps est constatée lors de la mise en œuvre de la masse totale de plante à distiller.

Le bilan de cette méthode reste donc relativement mitigé.

### ▪ **L'alambic de distillation sous vide**

Actuellement expérimentée, cette méthode qui semble être porteuse de grands espoirs est caractérisée par la mise sous vide de l'alambic de distillation, un artefact qui permet ainsi d'utiliser une vapeur d'eau à 50 °C, température beaucoup plus douce que la méthode classique. Ce procédé présente des avantages non négligeables :

- Respect total des caractères de l'huile essentielle, reproductibilité de la composition chimique de l'huile qui est similaire à celle de la distillation classique, temps de distillation réduit ...

Cette méthode permet une meilleure extraction sur des plantes faiblement dotées en huile essentielle. Une méthode dont il faut suivre l'évolution car elle présente des avantages malgré la nécessité de posséder une installation de mise sous vide.

### ▪ **Distillation à haute pression et haute température**

---

Cette méthode utilisée en industrie n'est pas recommandable car la température dégagée dégrade certaines molécules aromatiques alors que la haute pression transforme souvent certains composés pour les rendre insolubles et donc indésirables. A notre avis cette méthode devrait être abandonnée.

### ▪ **Distillation par un entraînement avec des solvants autres que l'eau**

---

Les solvants utilisés, toxiques par eux-mêmes, peuvent de plus modifier la composition de l'huile essentielle. Cette méthode permet d'obtenir ce que l'on nomme communément Concrète ou Absolue. Il faut être très vigilant sur l'utilisation de ces extractions car elles sont généralement fortement chargées en résidus de solvants; elles en deviennent souvent toxiques.

Donc la vigilance est de mise en cas de prescription thérapeutique en Aromathérapie de ce type de produit (cas des concrètes ou absolues d'Héliotrope, Jasmin,...).

### ▪ **Distillation par entraînement par vapeur d'eau enrichie par des huiles essentielles**

---

Cette distillation est une variante qui utilise un élément supplémentaire à l'eau pour l'entraînement, qui est l'huile essentielle. Cette méthode est substituée à celle utilisée communément sur des plantes dont la teneur en huile essentielle est très faible, telle Mélisse, Tilleul, Mélilot, Mimosa...

Dans ce cas, les professionnels veillent toujours à utiliser des huiles dont les propriétés sont voisines ou complémentaires de celle qui va être extraite de la plante à distiller (soit on procède à la distillation d'un mélange de plantes dont les huiles ont des propriétés voisines ou complémentaires, soit on ajoute à la plante à distiller, une huile essentielle déjà extraite).

Dans les deux cas il est impératif, obligation réglementaire, de mentionner sur la fiche technique du produit obtenu la nature de cette opération (huile essentielle ou plante utilisée) . Cette mention peut se faire d'une manière explicite ou par code).

*Après avoir pris connaissance de ces méthodes et de l'importance de leur maîtrise, il est de plus en plus évident que nous devons faire appel à des spécialistes experts pour la sélection et l'utilisation de ces produits exceptionnels que sont les Huiles Essentielles.*





## QUALITE, CARTE D'IDENTITE DE L'HUILE ESSENTIELLE

Tout utilisateur d'une huile essentielle doit être exigeant jusqu'à l'intransigeance sur sa qualité. Tout thérapeute faisant le choix de soins par les huiles essentielles pour son patient se doit d'être conscient de la difficulté qu'aura son patient lorsqu'il devra se procurer les articles conseillés, il faudra donc qu'il maîtrise cette notion de qualité et qu'il soit le plus précis possible dans sa prescription.

*La science "Aromathérapie" est très exigeante*



Nous devons toujours nous poser la même question : comment vais-je choisir l'huile essentielle? (Que ce soit le praticien qui ait conseillé ou le patient qui ait en main sa prescription) Il est commun, à tous, de parler huiles essentielles dès que nos sens olfactifs décèlent une odeur agréable...

**STOP !!!** Danger

Car comment, pour me soigner, choisir mon huile essentielle ? OUI le problème est bien là ... pour me soigner.

La réponse est à la fois fort simple quant au choix, elle s'impose d'elle-même, qualité dite « thérapeutique » mais excessivement complexe car il faut savoir identifier les huiles essentielles appartenant à cette catégorie.

Il faut toujours avoir présent à l'esprit que l'activité d'une huile essentielle réside non pas uniquement dans la présence de son constituant principal, mais dans l'ensemble de ses composants. C'est la raison pour laquelle il faut impérativement différencier une huile essentielle utilisée en parfumerie, grande consommatrice depuis plus d'un siècle, d'une huile essentielle utilisée en Aromathérapie, branche de la médecine récemment remise au goût du jour.

La parfumerie utilise bien souvent des produits de grande qualité mais pas de qualité thérapeutique. En effet, la distillation à visée parfumerie sera, elle, principalement axée sur l'obtention de parfums délicats qui seront la plupart du temps, obtenus en ne se procurant, que la fraction de tête d'une distillation c'est-à-dire les composés les plus volatiles et donc avec des temps de distillation faible; alors que comme nous l'avons vu plus haut la distillation ayant pour but une Huile Essentielle à visée thérapeutique, doit être complète, nous nous devons d'obtenir le totum (Tête + Cœur + Queue) qui donnera les résultats thérapeutiques attendus. L'obtention de ce totum va nécessiter un temps de distillation forcément plus important. Prenons l'exemple très caractéristique de la lavande, 15 minutes d'extraction suffisent pour une HE à visée parfumerie alors que 45 à 60 minutes d'extraction sont nécessaires pour obtenir huile essentielle à visée "thérapeutique".



Autre point important sur lequel nous devons être vigilants : **la fraude**.

Du fait de son coût, la vigilance est de mise lorsqu'on doit choisir une huile essentielle, nous vous conseillons de vous renseigner sur le vendeur auquel vous vous adressez, une structure pharmaceutique est toujours plus sécurisante.

Donc attention : vigilance sur le choix du thérapeute qui doit parfaitement connaître l'aromathérapie et vigilance sur le fournisseur ou vendeur, qui doit pouvoir vous garantir la qualité de l'huile essentielle qui vous a été conseillée ou prescrite.

Il y a quatre critères qui doivent vous être garantis pour permettre d'en faire un usage thérapeutique sûr. Ces critères ont été établis suite à l'engouement grandissant, depuis environ une quarantaine d'années, du public pour les huiles essentielles et les médecines naturelles. Malheureusement, comme dans bien des cas où une science explose, beaucoup de déviations sont apparues pour répondre à la demande et faire un maximum de profits.

La conséquence de cette production anarchique fut que les médecins faisant le choix de l'Aromathérapie n'obtenaient pas toujours les résultats escomptés et même parfois des effets indésirables, tels des phénomènes allergiques. Ils se sont alors interrogés sur la qualité de ces huiles essentielles, supports de leurs conseils.

De nos jours, après une longue remise en question et nombre de travaux de spécialistes, un ensemble de critères qualitatifs sont reconnus comme garants d'une huile essentielle de qualité.

### *Voyons maintenant ces différents critères :*

- ❖ Le premier de ces critères est : une **Huile Essentielle doit être 100 % naturelle**, qualité indispensable pour la différencier des produits de synthèse
  
- ❖ Le deuxième de ces critères est : une **Huile Essentielle doit être 100 % pure**, qualité indispensable pour s'assurer de l'absence de toute manipulation de type
  - isolement d'un type de molécules commercialisables séparément
  - rendre l'huile essentielle plus tolérée, du type déterpénée ou rectifiée
  - dans le cas d'huile essentielle excessivement rare et donc chère, comme l'huile essentielle de Rose, par ajout d'une huile essentielle à caractères organoleptiques très proches, et moins chère mais à odeur comparable.
  
- ❖ Le troisième de ces critères est : une **Huile Essentielle doit être 100 % intégrale ou complète**, ce critère est important, il permet de bien différencier la plupart des huiles essentielles extraites pour l'industrie de cosmétologie et celles extraites par le distillateur à la recherche de la qualité utilisable en thérapeutique. La première, comme évoquée précédemment, utilise la fraction de tête plus volatile alors que la deuxième va s'employer à obtenir le totum de la fraction aromatique de la plante tête + cœur + queue. C'est là que se déterminera la qualité thérapeutique de l'huile essentielle.
  
- ❖ Le quatrième de ces critères, plus complexe, permet une sélection très fine : **botaniquement et biochimiquement bien définie**. Ce critère important, touche à l'identification de la plante elle-même qui va lui donner une existence internationale spécifique.

Nous aurons d'une part l'identité botanique qui va certifier la source végétale et d'autre part l'analyse biochimique qui va différencier certaines espèces en fonction de son biotope (lieu de développement).

Développons ces différentes parties importantes :

### L'identité botanique

Elle se fait obligatoirement dans le langage international scientifique utilisé en botanique, **le latin**, (le CIN, Code International de Nomenclature pour algues, champignons et plantes est régulièrement révisé).

Cette dénomination scientifique comporte une succession d'éléments d'identification qui va permettre de l'affiner. Pour arriver sans erreur à la plante désirée nous aurons :

- Identification de la famille botanique
- Identification du genre ou catégorie
- Identification de l'espèce, chaque espèce a une spécificité botanique qui lui est propre et pourra si nécessaire se décliner en sous-espèces et en variétés. Dans certains cas, afin d'obtenir une plus grande spécificité, on procède à un croisement entre deux espèces ou deux variétés, cette particularité devra bien entendu apparaître dans ladite dénomination; par convention internationale, cette spécificité est identifiable par la présence de "x" dans son nom.

Exemple : dans le genre ***Eucalyptus***, la famille Myrtaceae présente un nombre important d'espèces qui sont très différentes les unes des autres quant à leurs propriétés.



Nous différencierons ainsi *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus globulus* qui présentent des propriétés très appréciables de décongestionnants respiratoires alors que *Eucalyptus citriodora* n'aura aucune propriété décongestionnante et sera un excellent anti-inflammatoire utilisable par exemple, dans les cas de tendinite.

Donc même famille, même genre, mais espèces différentes et propriétés totalement différentes.

Donc **Attention** le conseil dont la teneur serait:

"Prendre de *Eucalyptus* pour..." devra vous interroger sur la qualité professionnelle de votre conseiller car cet avis n'a aucune valeur et peut même parfois se révéler très dangereux, s'il n'est pas plus précis.

Plus parlant et plus dangereux, le cas du genre ***Sauge*** pour lequel nous différencierons dans la famille des Lamiaceae pour le genre *Salvia*, l'espèce *sclaraeae* (Sauge sclarée) très efficace dans les traitements hormonaux, de l'espèce *officinalis* dont l'activité est bien connue mais qui est, elle, neurotoxique, et surtout abortive.

Donc même famille, même genre mais espèces différentes avec propriétés très proches mais toxicité totalement à l'opposée.



Mais cette identification botanique ne suffit pas toujours, il faut impérativement la compléter par l'analyse biochimique.

### L'analyse biochimique

Chaque sous-espèce ou variété présente bien souvent une variabilité chimique, qui aura une influence sur son activité, qu'il faudra parfaitement maîtriser pour choisir la bonne huile essentielle. Cette variabilité chimique peut-être d'origine génétique, mais aussi due à des facteurs déterminants du biotope, influencé par la composition du sol, par les conditions climatiques, par l'exposition au soleil, par la végétation environnante etc... Sans oublier la saison de la cueillette (un parfait exemple de cette diversité : le Thym et ses multiples types chimiques).

Ces types chimiques sont appelés Chemotype (ct), on dira d'une plante dont le type chimique est important pour son identification qu'elle est Chemotypée. Cet intérêt pour le Chemotype a été particulièrement développé par le pharmacologue-aromatologue Pierre Franchomme qui a mis l'accent sur l'importance des molécules biochimiques dans les huiles essentielles pour mieux cibler un usage. Il démontra que la composition biochimique va déterminer dans certains cas l'efficacité d'une huile essentielle; le Chemotype va permettre d'identifier une molécule spécifique dans une huile donnée, et de là, lui attribuer une activité spécifique.

Un exemple très représentatif pris parmi une des huiles essentielles les plus utilisées: l'Huile Essentielle de **Romarin**.

Famille	Genre	Espèce	Chemotype
Lamiaceae	Rosmarinus	Officinalis	Verbenone
			Cinéole
			Camphre

Espèce Biochimique	Chémotype « ct »	Origine traditionnelle	Indications thérapeutiques principales	Contre-indications et effets secondaires
Rosmarinus Officinalis L.	Verbenone	Corse	Dérèglement endocrinien Insuffisance hépatique	Neurotoxique Abortive Eviction : Femme enceinte et allaitant, enfants bas-âge et Epileptiques
	Cineole	Maroc	Affection sphère ORL	Attention aux asmathiques Neurotoxique Abortive
	Camphre	Sud de la France	Inflammations broncho-pulmonaires Cellulite	Eviction : Femme enceinte et allaitant, enfants bas-âge et Epileptiques

Une famille, un genre et même des espèces identiques avec des chemotypes différents peuvent produire activité et même dangerosité différente ...

Là encore **vigilance** : attention au manque de précisions selon les genres conseillés !

Cet exemple démontre l'importance du Chemotype dans l'identification d'une huile essentielle, tant au niveau de ses propriétés, que ses contre-indications, malheureusement parfois aux conséquences dramatiques, en partie d'ailleurs à l'origine des réticences du corps médical à utiliser les Huiles Essentielles dans leur panel thérapeutique (ces réticences se sont quelque peu atténuées de nos jours du fait de la prise de conscience de l'importance de la connaissance de ce Chemotype).

Un exemple célèbre qui a fait la une des tabloïds au début du XXe siècle est celui de l'Absinthe pour aboutir à son interdiction pure et simple.

Durant ses débuts, la boisson alcoolisée **Absinthe** était fabriquée à partir de l'absinthe provenant du biotope du sud de la France. Les besoins grandissants au fil des décennies, des cultures se sont développées autour de la capitale modifiant ainsi le biotope. Ce changement s'est révélé catastrophique, car on ignorait que la plante présentait dans sa composition chimique une molécule très toxique, la tuyoone, dont les proportions sont très variables selon le biotope de la plante. Celle issue du biotope méditerranéen présente des teneurs très faibles (on arrivait à obtenir un produit fini aux environs de 4 % ) alors que la plante issue du biotope francilien présentait-lui une concentration de cette molécule telle que le produit fini arrivait à des taux voisins de 50 % de tuyoone, causant énormément de dégâts neurologiques pouvant même entraîner la folie. Ces effets furent à l'origine de son interdiction dans de nombreux pays sans que l'on comprenne la cause de cette catastrophe.

Ce cas extrême démontre une fois de plus qu'il faut prendre toutes les précautions nécessaires pour bien identifier la plante.

Pour information, nombre de plantes possèdent cette même molécule la tuyoone : l'Absinthe, le Tuya, l'Armoise etc.



#### ❖ L'origine de la plante

Elle permet de sélectionner le bon Chemotype car une même plante peut donner des Chemotypes différents suivant son biotope, il faut avoir présent à l'esprit que la qualité d'une huile essentielle dépend avant tout de la qualité de la plante aromatique elle-même. Si on sait que le mode de culture, comme le mode de récolte, sont deux facteurs importants, qui influenceront la qualité de cette plante, même issue d'un même biotope, il faudra particulièrement être vigilant sur ces deux éléments. Un exemple très représentatif pris sur une des huiles essentielles les plus utilisées: l'Huile Essentielle de **Romarin**.



#### ❖ Le Mode de Culture

Il faut privilégier un mode de culture qui respecte l'intégrité de la plante !

Les plantes issues d'une **culture sauvage**, récoltées hors de centre de pollution, donnent des produits généralement plus actifs, mais ce cas est difficile à "garantir" pour toutes les plantes aromatiques.

Aussi, faut-il privilégier les cultures biologiques, bien que là aussi ce critère soit difficile à "garantir", du fait de la nécessité de la reconnaissance des normes d'un pays à l'autre. Ce n'est pas toujours facile et devient problématique face à l'accroissement de la demande tant en quantité que diversité, toutes les régions du globe sont fournisseurs de plantes aromatiques et donc d'Huiles Essentielles. Il faut avoir présent à l'esprit que les produits utilisés en agriculture industrielle, comme les engrais ou les pesticides de synthèse sont facilement entraînés par la vapeur d'eau et donc passent dans la distillation pour se retrouver concentrés dans les huiles essentielles, parfois à des taux supérieurs à la dose toxique limite fixée par les organisations mondiales comme l'OMS. Il est donc préférable de privilégier les plantes issues de **l'agriculture biologique**, le processus de labellisation étant assez complexe et contraignant pour ne motiver que les agriculteurs qui sont sensibilisés au problème. Pour être tout à fait complet, il faut bousculer quelques "on dit"; ce critère n'est pas une nécessité car dans le cas de **cultures traditionnelles ou conventionnelles** pour des huiles essentielles à visée **thérapeutique**, la présence de molécules de synthèse est un des axes de recherche sur *tous les lots produits*, la présence d'une quelconque molécule non acceptable est une cause de déclassement de l'huile essentielle par les producteurs. En effet, depuis que la réglementation a été mise en place, un gros effort a été entrepris par les fournisseurs d'huiles essentielles. Chaque lot d'huile essentielle à visée thérapeutique est systématiquement analysé afin d'en vérifier la composition, par une méthode bien spécifique, performante qui associe deux méthodes, la chromatographie en phase gazeuse et la spectrophotométrie de masse. Les contrôles passeront donc par deux étapes, l'étape d'identification des composés, et l'étape de dosage de ces mêmes composés. Un autre mode de culture, moins officiel, permettant de garantir une qualité acceptable est la **culture écologique**, exempte de tout produit de synthèse.



- ❖ Enfin, la **partie de la plante** dont est issue l'extraction de l'huile essentielle est une donnée primordiale dont il faut avoir connaissance. La composition va fortement varier selon qu'on exploite des parties différentes de la plante. Ainsi, que l'on procède à la distillation de la plante entière ou de, la sommité, la fleur, la feuille, la racine, ou même la graine, la composition de l'huile essentielle extraite variera et par conséquent possédera des propriétés thérapeutiques différentes (et bien sûr des caractères analytiques différents).

*Ce sous-chapitre a souligné la complexité du règne végétal et plus particulièrement le domaine des plantes aromatiques, il démontre une fois de plus l'importance de s'adresser à des spécialistes experts pour la sélection et l'utilisation de ces produits exceptionnels que sont les Huiles Essentielles.*

*Voyons maintenant comment nous aurons accès à toutes ces informations:*

Comme nous l'avons vu précédemment, il est impératif d'avoir une parfaite connaissance de l'huile essentielle que l'on va utiliser pour se soigner. Cette connaissance ne pourra se faire correctement qu'au travers de la communication que le fabricant fournira autour de l'huile essentielle conditionnée qu'il va vous proposer.

Le moyen le plus direct et réglementairement imposé est l'étiquetage qui pourra être complété par la mise à votre disposition d'un ensemble de certificats et analyses.

### ▪ **L'étiquetage :**



#### **Comment lire un étiquetage et que dois-je y trouver?**

Tout d'abord, un point de vocabulaire important : le mot "étiquetage" correspond réglementairement aux mentions visibles par le consommateur sur le produit concerné. Cet étiquetage pourra être un étui (ou boîte), une étiquette collée au conditionnement qui contient le produit ou tout autre support lié au produit vendu.

Cette partie importante va reprendre un à un les points abordés précédemment et les convertir en version étiquetage.

Précisons, tout d'abord, que l'esthétique d'un emballage ne traduit en rien la qualité de l'huile essentielle, "marketer" un contenant n'a jamais rendu de qualité à un contenu si il ne l'était pas auparavant, aucune alchimie là-dedans ... Donc première alerte, ne vous laissez pas "leurrer" par un bel emballage car ce n'est en rien un gage de sérieux et de qualité.

Les éléments qui doivent impérativement se retrouver sur l'étiquetage sont :

- Descriptif du produit
- Identification botanique
- Spécifications biochimiques du produit (si déterminante de la qualité)
- Partie de la plante distillée
- Provenance de la plante
- Numéro de lot et date limite d'utilisation de l'Huile Essentielle

Détaillons donc chaque point :

### ❖ Descriptif du produit

Les mentions **100 % pure + 100 % naturelle + 100 % complète** sont importantes; elles détermineront la qualité de notre huile essentielle.

Une mention peut venir compléter les précédentes, la **garantie que les Huiles sont Botaniquement et Biochimiquement bien définies**. Cette mention engagera le fabricant d'une part, à communiquer sur l'étiquetage, les éléments venant étayer cette affirmation, et d'autre part, à vous fournir à la demande, un Bulletin d'analyse ou Fiche Technique relative à cette Huile Essentielle et au lot proposé. Cette mention pourra prendre plusieurs formes : soit logo (HEBBD ou HECT) soit littérale (huile essentielle chemotypée), il n'y a pas de figuration officielle donc chaque fabricant adopte sa version.

### ❖ Identification botanique

Cette mention fait partie de l'information qui doit être associée à la mention vue précédemment. Notons que le terme « huile essentielle » doit être impérativement attaché à une plante botaniquement bien définie alors qu'un mélange ou synergie doit être associé à une composition en huiles essentielles car la synergie est un mélange d'huiles essentielles qui doivent elles aussi être bien définies.

**Attention:** Toute allusion à un arôme ou une huile aromatique ou huile de massage aromatique etc. n'a aucune valeur et n'indique en rien que nous ayons affaire à des huiles essentielles.

Ne vous laissez pas abuser...

L'identification botanique doit présenter impérativement deux axes de communication.

- *Le 1er:* la communication dans la langue du pays dite "nom vernaculaire" que tout un chacun emploie, associé à :

- *Le 2ème* "internationale" dite "scientifique", qui utilise exclusivement le Latin.

Tout produit dont l'étiquetage n'apporte pas de précision sur l'appellation scientifique de la plante en latin doit être écarté. En effet, la mention du nom latin est un engagement du fabricant sur sa parfaite connaissance et maîtrise des différentes espèces, sous espèces etc... qui appartiennent à un même genre botanique (voir développement plus haut).

### ❖ Spécificité Biochimique

Quand on a pris conscience que l'activité d'une huile essentielle est fonction de la teneur de la majorité de ses composants, il paraît logiquement indispensable d'avoir la possibilité de prendre connaissance de la nature de ces composants majoritaires; d'autant plus si la présence et la teneur en déterminent une qualité très spécifique, porteuse de l'activité recherchée.

### ❖ Partie de la plante distillée et mode de distillation

Comme nous l'avons vu plus haut, la nature et la teneur des composants sont très dépendantes de la partie de la plante utilisée pour la distillation, comme la qualité du distillat va être très dépendante du mode de distillation et du savoir-faire de l'extracteur.

Il est donc indispensable d'être informé sur ces facteurs pour préjuger de la nature de l'huile essentielle. Notons que certains fabricants utilisent l'abréviation o.p. (o pour organe et p pour producteur) pour introduire les données sur la partie de la plante utilisée.

Un des plus beaux exemples de la nécessité d'avoir ces renseignements reste celui de l'orange amère : **Citrus aurantium var. amara.**

- *Automne* : (taille) o.p. Feuille et petit Fruit immature donneront une huile essentielle de petit grain bigarade

Nous devons donc voir écrit:

Huile Essentielle Citrus aurantium L. var. amara o.p. Feuille

- *Hiver*: (Récolte puis préparation) o.p. Zeste ou péricarpe récupéré sur le Fruit mûr, donnera l'essence d'Orange amère

Nous devons voir écrit:

Essence\* Citrus aurantium L. var. amara o.p. zeste ou péricarpe

- *Printemps*: (Récolte) o.p. Fleur avant éclosion totale,

donnera l'huile essentielle de Néroli

Nous devons voir écrit:

Huile Essentielle Citrus aurantium L. var. amara o.p. Fleur



*(\*) Dans le cas d'extraction à partir de péricarpe ou zeste, la méthode la plus utilisée est la pression à froid, nous parlerons alors d'Essence et non d'Huile Essentielle (puisque'il n'y aura pas eu de distillation). Notons que nous pouvons trouver sur le marché de l'Huile Essentielle de péricarpe de Fruit, mais elle est très rare et donc très chère.*

Cet exemple illustre parfaitement l'obligation qu'a, d'une part le thérapeute de vous préciser le maximum de données pour étayer son conseil, et d'autre part, le fabricant de vous communiquer le maximum d'éléments qui seront déterminants dans votre choix.

Osez Imaginer qu'on vous dise "prenez de l'HE de Citrus !!! ou " prenez de l'Huile d'Orange amère ... ??? ... **Vigilance**, attention au manque de précisions.

## ❖ Provenance

Comme nous avons eu l'occasion de le détailler plus haut, le biotope et donc la provenance de la plante aromatique à l'origine de l'Huile Essentielle a une forte influence sur sa composition, une huile essentielle portant le même nom, mais de provenance différente, peut présenter des variations dans sa composition sans pour autant en justifier la différenciation par Chemotypes différents.

Il paraît donc évident que la connaissance de cette provenance permet de maîtriser la traçabilité et surtout de s'assurer qu'aucun mélange n'ait été effectué avec les Huiles de provenances différentes. Bien évidemment, cette mention est très contraignante pour le fabricant. Elle conditionne ses approvisionnements, très dépendants des phénomènes climatiques et conditions géopolitiques des contrées sources de ses approvisionnements. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas être surpris de ne plus trouver pendant un certain temps votre huile essentielle habituelle : c'est un gage de sérieux et de professionnalisme de la part du fabricant, qui, dans ce cas, peut handicaper son catalogue de ventes.

## ❖ Numéro de Lot et Date Limite d'Utilisation

Ce sont deux éléments essentiels d'identification de votre huile essentielle :

- Compte tenu de tous les éléments abordés précédemment, il paraît évident que pour chaque huile essentielle, les teneurs en composants aromatiques peuvent varier. C'est la raison pour laquelle chaque fabrication se verra attribuer un **numéro de lot**, qui ne la quittera plus jusqu'à son épuisement. Ce numéro est libellé à la discrétion de chacun, il n'a aucune signification dans sa formulation pour le public et restera propre à chaque fabricant.  
Ce numéro sera pour vous l'assurance que les huiles essentielles n'ont pas été mélangées et que vous retrouverez la même composition et donc la même efficacité dans l'activité sur l'ensemble de ce lot qui est par définition homogène, trois livraisons d'un même lot vous procureront par trois fois les mêmes effets.  
Il permet d'assurer la traçabilité pour le fabricant et pour vous, l'accès à des documents, relatifs à votre huile essentielle, détenus par ce même fabricant.
- La **date limite d'utilisation** est une mention obligatoire, bien que peu significative dans ce cas, car une huile essentielle, si elle conservée dans de bonnes conditions, de lumière, de température et d'humidité, demeure stable de nombreuses années.  
Elle peut s'utiliser durant de nombreuses années mais, pour répondre à la réglementation, le fabricant doit apposer sur le conditionnement une date appelée Date Limite d'Utilisation (D.L.U) ou Date Limite de Consommation (D.L.C.) ou encore Date Limite d'Utilisation Optimale (D.L.U.O.) qui laisse le choix de continuer à utiliser le produit sans danger.

### ❖ Les ingrédients

L'ingrédient est le composant qui entre dans la composition du produit. Ainsi, dans le cas d'une huile essentielle simple, c'est l'huile elle-même.

La réglementation demande à ce que soit mentionnée l'intégralité des ingrédients introduits dans le produit.

Dans le cas d'une huile essentielle simple seront précisés la nature de l'huile par son nom vernaculaire, le nom latin et l'organe producteur (dont on a vu l'importance dans l'identification du composant).

Dans le cas de mélange de plusieurs huiles essentielles sera mentionnée l'intégralité des ingrédients (mêmes données que pour l'huile essentielle simple) classés par ordre alphabétique croissant.

### ❖ Les composés principaux

Comme on l'a maintes fois évoqué, l'activité d'une huile essentielle repose principalement sur la présence des composés aromatiques et de leur synergie éventuelle, raison pour laquelle, pour vous aider à parfaire votre choix, il faut retrouver mentionné(s) le(s) composé(s) majoritaire(s). Cette mention est exigée qualitativement. Les teneurs, même moyennes, ne sont pas obligatoires. En revanche un bon vendeur doit pouvoir être à même de vous les procurer sur demande (ces teneurs étant liées au lot concerné).

### ❖ Les allergènes

La réglementation impose de considérer les allergènes effectivement présents dans le produit comme des composés à risque.

Ainsi, dans le cas des huiles essentielles, bien souvent porteuses dans la multitude de leurs composants de molécules actives, mais allergènes, il est demandé à ce que soient mentionnés par ordre alphabétique croissant, les allergènes majoritaires pouvant avoir une incidence sur la tolérance du produit (allergies possibles).

#### **Notre avis :**

*Si le fabricant ne vous a pas permis d'avoir accès aux éléments évoqués précédemment sur l'étiquetage, il est préférable de ne pas choisir ce fabricant.*

## ❖ Mentions complémentaires

Ces mentions dont la présence est facultative, peuvent devenir obligatoires si le Produit entre dans les cas décrits ci-après :

- Le Produit est de qualité bio et certifié par un organisme officiellement agréé

Dans ce cas, vous devez retrouver un logo, signe que le produit a reçu l'agrément "*issu de l'agriculture biologique*".

Le logo obligatoire est le logo européen encore appelé "Eurofeuille" validé par la commission européenne et diffusé par l'Agence Bio. Il existe plusieurs organismes certificateurs qui délivrent cette certification. Le Fabricant doit faire figurer sous la forme d'une codification cet organisme (ex FR-BIO-01 pour le plus connu d'entre eux, Ecocert...).



D'autres logos existent, mais ne sont en rien obligatoires (par exemple le fameux logo AB).



Cette mention "*issu de l'agriculture biologique*" est différente de la mention "*culture écologique*" qui, elle, n'a pas reçu de certification.

D'autres modes de cultures peuvent être mentionnés mais pour l'instant, bien qu'étant en augmentation, ils demeurent marginaux.

### **Ce qu'il faut savoir:**

La Certification Bio est une qualité intéressante car comme on a déjà eu l'occasion de l'évoquer, les molécules pesticides sont extractibles par la distillation et peuvent ainsi se retrouver dans l'huile essentielle; par contre, on ne peut pas dire que la qualité chimique soit supérieure à celle d'une huile qui est extraite d'une plante issue d'une culture sauvage, voire même conventionnelle...

- Le Produit a obtenu le statut de Complément Alimentaire

Dans le cas où une huile essentielle a obtenu le statut de "*Complément Alimentaire*" (C.A.) selon la législation européenne en vigueur au moment de la demande, octroyé par la D.G.C.C.R.F. sur dépôt de dossier, et sous réserve que des pays de l'Union Européenne aient enregistré auparavant l'Huile Essentielle concernée avec les mêmes caractéristiques, votre huile essentielle bénéficie d'un cadre réglementaire qui contraint le fabricant et l'oblige à apposer un certain nombre de mentions obligatoires sur l'étiquetage.

La première d'entre elles est la mention "complément alimentaire" qui n'est pas anodine car elle implique de la part du fabricant des conseils spécifiques (mentions suivantes) :

- Utilisation "officiellement" possible par *voie orale* dans les conditions édictées par l'administration, par opposition aux huiles essentielles qui ne sont pas C.A. et qui sont par voie de conséquence "officiellement" destinées à un usage externe !
- La mention "*usage interne*" et "*usage alimentaire*".
- Des *conseils d'utilisation* avec posologie (quantités à prendre) et *l'apport journalier* conséquent. Là encore, ces mentions étant interdites si l'huile essentielle concernée n'a pas obtenu le statut de complément alimentaire.
- Eventuellement, des allégations autorisées dans la limite de celles communiquées par l'administration, par opposition aux huiles essentielles qui ne sont pas C.A. pour lesquelles les allégations sont interdites.  
(Mention non obligatoire)

On comprend donc que le fait que le Fabricant ait entrepris cette démarche le crédite d'une "assurance de sérieux", de "professionnalisme" et du "respect du patient", car cette démarche en plus d'être très coûteuse est restrictive pour lui, elle le contraint à rechercher en permanence l'excellence pour répondre à tous ces critères.

### **Attention:**

Certains fabricants utilisent le terme de *Complément Alimentaire* dans leur communication professionnelle pour valoriser leur Huile Essentielle, qu'ils identifient par ailleurs sur l'étiquetage comme étant un *Arôme* ou une *Denrée Alimentaire*. Ces deux derniers qualificatifs ne **garantissent en rien** une quelconque qualité thérapeutique de ladite Huile Essentielle. Dans ce cas, nous ne saurions trop vous conseiller, soit de vous abstenir de vous adresser à ce fabricant soit de demander la Fiche Technique qui portera à votre connaissance la composition de cette Huile Essentielle et donc vous donnera les éléments nécessaires à la comparaison possible avec d'autres huiles essentielles plus connues thérapeutiques.





- Conseils d'utilisations et précautions d'emploi

Les mentions relatives à des conseils et précautions d'emploi sont bien sûr les bienvenues et traduisent comme les contre-indications le sérieux du fabricant et son professionnalisme médical.

Nous ne pouvons clôturer ce chapitre sans ajouter que vous devez impérativement retrouver toutes les coordonnées du fournisseur qui vous donneront la possibilité de prendre contact avec lui pour tout renseignement.

- **Les certificats :**

Selon le cadre dans lequel vous utiliserez l'huile essentielle, il vous sera fourni un certain nombre de certificats.

Dans le tableau ci-dessous, nous avons listé les documents auxquels vous pourriez avoir accès, sous forme numérique ou papier (aucune obligation dans ce domaine).

Nous différencierons les besoins du particulier à l'utilisation principalement domestique, de ceux du professionnel à l'utilisation plutôt publique.

Bien entendu, à notre connaissance, aucune réglementation ne contraint le fabricant à mettre ces documents à la disposition du public ou du professionnel. Seule l'administration de tutelle, sous laquelle est placé le fabricant, se réserve le droit de les exiger.

Je suis ...	Type de document	Commentaires
Particulier Ou Professionnel	<b><u>Bulletin Analyse</u></b> Document qui donnera les résultats d'analyses liés à 1 lot. Certains fabricants créeront un document spécifique, d'autres feront évoluer leur Fiche Technique avec les résultats du lot ...	Certains sites de vente à distance affichent les résultats directement, d'autres affichent leur Fiche Technique et fournissent le Bulletin du lot concerné par l'achat
Particulier Ou Professionnel	<b><u>Fiche Technique*</u></b> Document qui reprend tous les éléments de qualité et d'identification d'une Huile Essentielle bien définie. Elle est établie à l'aide de la réglementation, complétée par des données moyennes évaluées par expérience...	Certains sites de vente à distance affichent les résultats directement, d'autres affichent leur Fiche Technique* et fournissent le Bulletin du lot concerné par l'achat
Professionnel	<b><u>Fiche de Sécurité</u></b> Document qui reprend tous les éléments relatifs aux risques et qui énonce les mesures à prendre en cas d'accident, durant transport et manipulations et bien d'autres	Cette fiche est très complète et sera une bonne base mis à la disposition du professionnel qui devra prévenir certains risques dans le cadre d'une utilisation publique
Professionnel	<b><u>Certificat IFRA*</u></b> Document qui reprend les éléments de qualité exigés par cet organisme	Ce document est facultatif, selon la destination de l'HE
Professionnel	<b><u>Certificat Pureté et Origine</u></b>	Etablie par le Fabricant qui engage sa responsabilité
Professionnel	<b><u>Certificat d'Allergènes</u></b>	Liste des allergènes éventuellement identifiables dans l'HE et désignation de ceux effectivement présents
Professionnel	<b><u>Cosing</u></b> Document qui donne la référence établie selon la Directive sur les Cosmétiques	Ce document est facultatif, selon la destination de l'HE
Professionnel	<b><u>Certification Opérateur Bio</u></b> Document qui atteste que le fabricant est recensé comme opérateur sur matières naturelles issues de l'Agriculture Biologique	Il faut savoir qu'à ce titre le fabricant fait l'objet de nombreux contrôles par un des organismes agréés par l'Agence Bio.

\* **Fiche Technique** : La fiche technique est un document qui, en plus de données de qualité, vous fournira un certain nombre d'éléments relatifs à la réglementation :

- Référence et code d'enregistrement de l'HE à un certain nombre d'organismes
- Ensemble des identifications des dangers (Règlement CLP)
- Informations réglementaires sur les effets toxiques (cancérogénicité, mutagénicité...)
- Allergénicité : détail des allergènes rencontrés...

\*\* **I.F.R.A** (International FRAGRANCE Association) est l'organisme officiel d'autoréglementation représentatif de l'industrie mondiale des parfums. Il auto-règle les ingrédients susceptibles d'entrer dans des compositions de parfum et en cosmétologie.

*Ce chapitre vous a permis de prendre connaissance de ce que le fabricant doit vous proposer si il veut être professionnel et au service de ses clients.*

*Une fois de plus il est primordial de s'adresser à des spécialistes experts pour la sélection et l'utilisation de ces produits exceptionnels que sont les Huiles Essentielles.*



## 6 | CONTENANTS

Vous l'avez sans doute remarqué devant la multiplication des acteurs sur le marché, les offres sont légion avec dans certains cas des fantaisies dans la présentation, ce qui a pour effet d'augmenter les présentations compliquant votre choix, j'ai tendance à dire, qu'après des lustres de "mise sous cloche" et réserve à une branche de la médecine avec toutes les craintes afférentes à leur dangerosité, il est presque surprenant qu'actuellement "les huiles essentielles soient mises à toutes les sauces". On en trouve partout, produit d'ambiance, produit WC, liquide vaisselle, dentifrice ... sommes-nous pour autant, sûrs que la multiplication ne génère pas une accumulation des risques, notamment d'allergies ?

### **Attention:**

Bien souvent, il y a peu de correspondance entre la qualité des *Huiles Essentielles Tradition* et celle de l'Huile Essentielle Ingrédient (ou composant) d'un "Produit lambda, bon pour ... ". Donc, pour moi la tradition d'utilisation associée aux méthodes modernes de contrôle et au respect de nouvelles normes introduites est souvent celle qui correspondra le mieux à la prescription de votre thérapeute pour une activité optimale.

Votre thérapeute va vous conseiller plusieurs utilisations classiques (nous développerons dans un autre fascicule toutes les utilisations recensées au fil des siècles). Pour l'instant, nous ne ferons qu'évoquer les plus Traditionnelles, c'est dire celles qui vous seront le plus souvent conseillées. La première d'entre elle, la **voie orale** est la plus délicate et demande impérativement l'expertise d'un aromathérapeute compétent ayant reçu une formation et de celle d'un expert dans la délivrance, tel le pharmacien qui saura vous prévenir de toutes les précautions d'usage et spécifiques à votre achat.



Puis viennent l'**Application cutanée**, la **Diffusion**, l'**Inhalation**, et dans une moindre mesure les **bains** (pieds et corps). Ces modes d'utilisation devant, eux aussi, faire l'objet de conseils de la part d'un thérapeute, mais aussi de conseils de précautions afférents au mode d'utilisation mais aussi spécifiquement à l'huile concernée.

## ▪ Le contenant : comment choisir

---

### **Qualité**

Il faut savoir que l'huile essentielle est un liquide d'une pureté exceptionnelle, donc des molécules aromatiques très concentrées. Par conséquent, la puissance d'agressivité de l'huile essentielle est extraordinairement élevée. Aussi, ne saurions-nous trop vous conseiller de choisir le verre.

Le verre est le matériau alimentaire le plus inerte que l'on peut trouver sur le marché.

La plupart des huiles essentielles craignant les UV de la lumière, il est fortement recommandé de privilégier les flacons de couleur brune, jaune-brun ou éventuellement bleue foncée.

### **Bouchons ou capsules**

Bien qu'on ait tendance à trouver de plus en plus de flacons équipés de capsules dites de « sécurité enfant », on trouve encore certains fabricants attachés à leur bouchon « classique » qui se verrouille par simple vissage « complet ». Nous comprenons aisément leur choix quand on sait que nombre de personnes dont la motricité des doigts est réduite, comme les personnes plus âgées, ont énormément de mal à ouvrir les capsules « sécurité enfant ».

Les flacons d'huiles essentielles destinés à l'usage domestique doivent permettre une délivrance à la goutte. Certains présentent un « col de sortie » fabriqué de telle sorte que le débit de délivrance de liquide soit faible, voire même avec la capacité de délivrer goutte après goutte. Vous pouvez encore trouver des fabricants qui proposent des flacons à débit classique/normal équipés d'un « compte-gouttes pipette » de verre surmonté d'une partie souple destinée à créer une dépression dans le tube de verre et ainsi aspirer le liquide. A notre avis, cette solution reste moyennement pratique du fait de la faible résistance de la partie souple à l'effet corrosif des huiles essentielles.

De nombreux fabricants proposent désormais des capsules « sécurité enfants » équipés d'un « compte-gouttes » ou « stilligoutte » ou « codigoutte ». Ces compte-gouttes sont généralement calibrés pour délivrer une goutte après l'autre d'une Huile fluide, cas de la majorité des Huiles Essentielles (voir détail plus loin).

La réglementation, quant à elle, va vers l'obligation à terme de la capsule « sécurité enfant » équipée ou non d'un compte-goutte.

### **Quel volume choisir**

Le choix du volume doit se faire en fonction du conseil ou prescription de votre thérapeute, c'est à dire votre besoin et non selon son coût.

Comment évaluer son besoin en fonction des conseils prodigués ?

Afin de faire son choix de volume du flacon, il est indispensable de connaître la dose conseillée par le thérapeute + le nombre de prises par jour + le nombre de jours de soins.



En possession de ces données, comment faire son choix en considérant que généralement le thérapeute vous a donné un conseil en gouttes et que vous trouvez sur le marché que des flacons en mesure de volume?

*Si on considère que l'on recherche le volume nécessaire, on va au préalable calculer  $Y$  = le nombre total de gouttes nécessaire au traitement.*

*Soit  $N$  nombre de gouttes par prise /  $N'$  le nombre de prises par jour / et  $X$  le nombre de jours du traitement*

*Vous devez appliquer la formule de calcul  $Y = N \times N' \times X$*

*Ajoutez 10% à  $Y$  par sécurité et vous obtenez " $G$  = le nombre de gouttes nécessaire pour le traitement conseillé".*

*Il vous suffit maintenant de vous reporter au tableau ci-dessous pour calculer le volume qui vous est nécessaire.*

Vous trouverez généralement sur le flacon l'unité de mesure **mL** (ou ml ou millilitre, soit 0,001 L) mais certains parlent en centimètres cubes ( $\text{cm}^3$  ou cc), toutes ces valeurs sont équivalentes :  
 $1 \text{ cc} = 1 \text{ cm}^3 = 1 \text{ mL}$ .

Pour ce qui nous concerne, nous ne parlerons qu'en mL, l'unité généralement la plus mentionnée sur les flacons que vous aurez l'occasion d'avoir en mains.

La valeur et la dose de base d'un liquide est généralement celle de l'eau, on estime qu'il faut aux alentours de 30 à 40 gouttes d'eau pour obtenir 1 mL (environ 1g).

Les huiles essentielles les plus couramment utilisées présentent une densité inférieure à celle de l'eau il faudra donc prévoir plus de gouttes pour obtenir une équivalence de 1 mL soit environ 45 à 55 gouttes.

Dans quelques cas, on peut être amené à utiliser des huiles essentielles qui sont moins fluides que l'Eau, dans ce cas on peut trouver des huiles qui nécessiteront moins de gouttes pour obtenir l'équivalence de 1 mL, soit environ 25 à 35 gouttes.

Attention, deux facteurs importants peuvent intervenir dans cette mesure ce qui demande de votre part une attention particulière :

- **La température** : les éléments donnés précédemment sont fournis pour une température ambiante aux alentours de 25°C. Dans le cas de forts pics de température, la densité du liquide va diminuer, il vous faudra alors réévaluer ces données.
- **Les caractéristiques du compte-goutte**: si vous voulez affiner vos mesures, vous devez vous informer auprès du fabricant du compte-gouttes sur ses paramètres physiques.

Dans des cas extrêmes, impossible à évaluer à l'aide d'un compte-gouttes, nous trouvons les huiles très épaisses dont la consistance extrêmement visqueuse ne leur permet pas de passer facilement à travers le compte-gouttes (cas du Santal, Vétiver...).

Autre cas rare, les huiles encore plus épaisses pour lesquelles nous ne pouvons plus parler de gouttes, que sont les Oléorésines, sous forme de Baumes, ou même de solides (Encens, Borneol...).



Vous trouverez dans le tableau suivant les échelles de conversion qui vous seront nécessaires pour évaluer vos besoins en huile essentielle ou autres ingrédients indispensables à la bonne utilisation de votre huile essentielle.

### Correspondances de doses en Phytothérapie / Aromathérapie

Prise		Evaluation
Plantes sèches		
1 pincée de plantes		Environ 2 à 3 g
1 cuillerée à café		Environ 2 à 3 g
1 poignée de plantes séchées		Environ 30 à 50 g
Liquide (eau)		
1 cuillerée à café		Environ 5 mL (5g)
1 cuillerée à dessert		Environ 10 mL
1 cuillerée à soupe « classique »		Environ 15 mL
1 verre à liqueur		Environ 25 mL
En moyenne 35 à 45 gouttes		Environ 1 mL (environ 1g)
Liquide (Huiles Essentielles)		
En moyenne	30 à 45 gouttes	Environ 1 mL (environ 1g)
Huiles Essentielles fluides	40 à 55 gouttes	Environ 1 mL (environ 1g)
Huiles Essentielles visqueuses	20 à 35 gouttes	Environ 1 mL (environ 1g)
Liquide (Huiles Végétales)		
1 cuillerée à café		Environ 8 mL
1 cuillerée à soupe		Environ 10 mL

## ■ Le Prix : comment choisir

Votre besoin évalué, il est bien évident que le facteur Prix va vous interpeler:

Le prix d'un flacon d'huile essentielle peut sembler élevé mais il faut ne pas perdre de vue que vous emploierez, comme vous venez de vous en rendre compte dans votre calcul, très peu de mL, les besoins étant aux alentours de 1 à 3 gouttes maximum à chaque utilisation. (Vous trouverez dans le tableau ci-dessous un récapitulatif des principales posologies "maximales" par mode d'utilisation).

Comme vous l'avez vu précédemment ces 1 à 3 gouttes représente(nt) un très faible volume. Donc un flacon en règle générale "durera" très longtemps et ce, dans les conditions de conservation conseillées, que nous aborderons plus loin.

Des maux rapidement pris en charge par une Aromathérapie adaptée vont généralement se résoudre dans des délais assez brefs et ne nécessiteront pas, dans ce cas, de grands volumes. Dans ces conditions, on peut dire que l'Aromathérapie s'avère être plutôt économique, tant l'efficacité d'un traitement aux huiles essentielles judicieusement conseillé, est grande.

Quant aux utilisations par voies externes telles que, Cutanée, Diffusion il s'avèrera souvent nécessaire de passer à des volumes plus importants.

### Modes d'utilisations les plus utilisés et doses maximales à éviter de dépasser

Mode d'utilisation	Dose maximale à ne pas dépasser	Support de prise conseillé
Voie interne : Voie orale	1 à 3 gouttes par prise 3 prises max par jour	1 Comprimé neutre ou Miel (cuillerée à café)
Voie externe : Voie cutanée ou Massage	Adulte : 6 gouttes max Enfants : 4 gouttes max	Dans une cuillerée à café d'Huile Végétale
Voie externe : Bain ou Bain de pieds	- <u>Bain</u> : 10 gouttes dans la baignoire - <u>Bain de pieds</u> : Adultes : 6 gouttes Enfants : 4 gouttes	Dans une cuillerée à soupe de Disper ou lait
Diffusion par ventilation à froid	5 à 10 gouttes dans une pièce correctement ventilée	Attention dans chambre d'enfant Diffuser en son absence
Inhalation	Humide : 6 gouttes Sèche : 2 à 5 gouttes	Humide dans un inhalateur Sèche dans un mouchoir ou sur l'oreiller

Donc:

En moyenne, *1 Flacon de 10 mL contient environ 200 à 400 gouttes* (selon le débit du compte-gouttes et la fluidité de l'HE).

On peut ainsi évaluer qu'un flacon de **10 mL correspond à environ 100 utilisations** (100 prises).

Que penser des coûts après lecture de ces quelques caractéristiques?

Cette puissance ne nous permet-elle pas de choisir une huile essentielle un peu plus chère et nous assurer d'avoir acquis le « top thérapeutique »?

### —● **Son prix est-il justifié ?**

Il ne faut pas perdre de vue que l'huile essentielle est un produit précieux et rare, qui nécessite une grande quantité de plantes pour l'obtenir de qualité. Les huiles essentielles utilisables en Aromathérapie sont de première qualité, pures, naturelles, complètes, ce qui bien souvent suffit à justifier leurs coûts souvent élevés.

Si on ajoute à ces éléments des facteurs liés aux événements géopolitiques qui secouent les 4 coins du globe, sources d'approvisionnement, on comprend encore mieux les écarts de prix. Certains écarts sont visibles d'un fabricant à l'autre, mais aussi chez un même fabricant d'une récolte à l'autre, son tarif peut présenter des écarts très importants, preuve qu'il veut conserver sa qualité liée à l'origine garantie. Le rendement de production est très faible, vous trouverez dans le tableau ci-dessous quelques exemples de rendement qui illustrent les coûts, vous remarquerez également que le rendement varie d'une plante à l'autre et selon l'organe concerné par l'extraction

Par contre nous nous devons de vous mettre en garde sur les possibles falsifications que vous pourriez rencontrer du fait de rendements très faibles et des fameux troubles géopolitiques. Aussi, assurez-vous que votre fabricant soit digne de confiance, privilégiez plutôt les circuits incluant une structure pharmaceutique. Quoi que certains puissent en dire, les pharmaciens ont la culture de la qualité, reproductibilité, efficacité et fiabilité.

C'est ainsi que la disponibilité et la rapidité de réaction du fournisseur auquel vous vous êtes adressé doit être à la hauteur de vos attentes pour vous rassurer, c'est très important !

Enfin, et surtout, nous attirons votre attention sur le fait que le prix très bas pour une huile essentielle chez un fournisseur alors qu'elle est d'un niveau de prix plus élevé chez la quasi-totalité des autres fournisseurs, révélera indubitablement un risque de différence de qualité. Une huile essentielle trop bon marché n'est pas forcément une "affaire" car elle ne possèdera pas la plupart du temps les propriétés de sa sœur d'excellente qualité mais plus chère ...

Une huile à bas prix peut être très correcte pour la Cosmétologie et ne pas l'être pour la thérapie !! Ne vous laissez pas piéger, calculez le coût du traitement et vous réaliserez qu'il est préférable de payer un peu plus cher en ayant l'assurance d'une qualité supérieure et surtout reproductible d'un achat à un autre.

Il faut avoir présent à l'esprit que l'important est la composition chimique de votre huile essentielle qui dépend nous l'avons vu de plusieurs facteurs, soit donc d'un ensemble de garanties que le fabricant doit être capable de vous donner.

Quelques chiffres qui vous donneront la mesure des différences de rendement qui peuvent exister d'une plante à l'autre et justifier de telles différences de Prix.

Rose de Damas (*Rosa damascena* L.)



4 t. de pétales frais  
(plusieurs distillations)  
donneront environ 1 L d'HE.

Mélisse (*Melissa off.* L.)



5 à 10 t. de Feuilles  
fraiches (double  
distillation) donneront  
environ 1 L d'HE.

Fleur d'Oranger (*Citrus aurantium* L. var *amara*)



2 t. de fleurs fraîches  
donneront environ 1 L. d'HE.

Laurier Noble (*Laurus nobilis* L.)



1 t. de Feuilles fraîches  
donnera environ 1 L.  
d'HE.

Lavande vraie (*Lavandula angustifolia* L.)



200 kg de sommités fleuries  
fraiches donneront environ  
1 L. d'HE.

Lavandin grosso (*Lavandula x hybrida* clone *grosso*)



50 kg de sommités  
fleuries fraîches  
donneront environ 1 L.  
d'HE.

Clous de Girofle (*Eugenia caryophyllata* L.)



10 kg de boutons floraux frais  
donneront environ 1L. d'HE.

Bien entendu, ces rendements sont donnés à titre indicatif, tant on a vu que la qualité des plantes aromatiques fluctue avec les conditions climatiques et les provenances.

Mais ces données permettent de comprendre aisément que certaines huiles essentielles (HE) puissent être commercialisées à "Prix d'Or" et susciter la tentation de falsification chez quelques fabricants. Seules les Huiles essentielles proposées dans les circuits capables de maîtriser les contrôles qualités et traçabilité doivent vous intéresser.

## ▪ La conservation : Durée

### Comment dois-je conserver mon Huile Essentielle ?

D'une manière générale une huile essentielle est un produit d'une stabilité qu'on pourrait qualifier d'exceptionnelle. En effet, il est commun de dire qu'une huile essentielle obtenue par "distillation à basse pression" est quasiment impérissable (témoin les onguents aromatiques retrouvés dans les pyramides tout à fait identifiables par leurs caractères organoleptiques après des milliers d'années passées dans les chambres des pyramides).

Malgré ces propriétés, le fabricant est tenu d'apposer sur son étiquetage une date de péremption c'est-à-dire une date limite d'utilisation, bien entendu au vu de ce qu'on vient de dire la date apposée est moins restrictive qu'une date limite d'utilisation, on la nommera DLUO ou Date Limite d'Utilisation Optimale c'est-à-dire une date au-delà laquelle l'utilisation est encore possible sans danger et pratiquement avec les mêmes effets.

### Quelle est la durée de conservation conseillée ?

La durée moyenne minimale de conservation communément acceptée pour les huiles essentielles, par tous les acteurs de ce secteur, va de 4 à 5 ans, alors que les essences d'agrumes ont, elles, une durée moyenne plus faible de 2 à 3 ans.

Bien entendu, il nous est impossible de parler de durée de conservation sans évoquer les règles de conservation qui sont à respecter.

### Trois facteurs importants interviennent dans la bonne conservation des huiles essentielles



#### La lumière :

L'obscurité est préconisée, les UV causant de gros dommages au niveau des molécules chimiques, c'est la raison pour laquelle nous conseillons de toujours acheter vos huiles essentielles dans des flacons foncés. Choisir les flacons les plus foncés possibles et même faire vos propres mélanges dans ce même type de flacon.

**Donc** : chez vous, stockez toujours vos Huiles dans un coffret ou un placard.

Attention certaines huiles végétales nécessitent même un contenant qui ne laisse pas pénétrer de lumière (aluminium).



#### La température :

Un excès de température peut altérer une huile essentielle et d'autant plus une essence.

Attention, les huiles végétales sont encore plus fragiles, car plus sensibles aux températures élevées et ses écarts.

**Donc** : il faut veiller à conserver ses huiles essentielles dans une ambiance fraîche. Les mêmes précautions sont à prendre pour les préparations et les mélanges Huiles Essentielles/Huiles Végétales.



### **Oxygène de l'air :**

Il faut savoir que les molécules de base des huiles essentielles et des huiles végétales sont facilement oxydables, impliquant un changement structural de la molécule; ce changement risque de conduire à une modification de propriété, voire même parfois, une altération qui risque d'entraîner une certaine nocivité.

**Donc:** Nous recommandons de toujours parfaitement reboucher le flacon d'huile essentielle une fois le prélèvement fait.

Après avoir détaillé ces 3 points ... on comprend mieux pourquoi les onguents retrouvés dans les pyramides avaient une aussi bonne qualité organoleptique, les trois facteurs énoncés étaient réunis au sens le plus strict du terme dans ce lieu.

### **Notre petit conseil**

Une huile essentielle se conservera beaucoup mieux si elle n'est pas mélangée à une huile végétale, nous vous conseillons donc soit de vous procurer des petites contenances de mélange HE/HV\*, soit de faire les mélanges extemporanément (au moment du besoin).

(\* ) HE Huile Essentielle / HV Huile Végétale

*Ce chapitre vous a permis de prendre connaissance de l'ensemble des éléments qui sont déterminants sur la qualité de l'Huile Essentielle et ce que le Fabricant doit vous proposer.*

*Nous avons démontré une fois de plus l'importance de s'adresser à des spécialistes experts pour la sélection et l'utilisation de ces produits exceptionnels que sont les Huiles Essentielles*





## 7 | EXPERT, OUI MAIS LEQUEL ?

Ce chapitre spécial sera éventuellement actualisé dans chacun des fascicules.

Face à la demande croissante de soins naturels d'une population de plus en plus nombreuse et inquiète face aux incidents et problèmes survenus lors de traitements allopathiques, il nous paraît important de pousser un cri d'alarme auprès des professions médicales pour qu'elles en prennent conscience et deviennent des acteurs incontournables dans cette reconversion populaire.

**Mais Attention les soins par les huiles essentielles ne doivent pas se faire en automédication.**

Comme nous l'avons détaillé dans les chapitres précédents, la science Aromathérapie qui se sert des huiles essentielles pour soigner ou améliorer le quotidien, fait souvent appel à la connaissance du "terrain" sur lequel va devoir s'exprimer l'Huile Essentielle qui possède de nombreuses propriétés intéressantes en fonction de sa composition (cette partie sera abordée dans un futur fascicule) et comme nous l'avons détaillé précédemment ou le verrons dans les fascicules suivants :

- qui mieux qu'un spécialiste les ayant étudiées connaît les caractéristiques physico-chimiques des Huiles Essentielles ?
- qui mieux qu'un spécialiste saura interpréter les maux qui vous touchent et les signes envoyés par votre corps pour l'informer sur l'état du terrain d'action du futur traitement (terrain = corps) ?
- qui mieux qu'un spécialiste bien informé saura sensibiliser son patient à tous les pièges de l'"utilisation facile" ?
- qui mieux qu'un spécialiste saura vous aider à faire le tri dans la forêt, voir même la "jungle", des offres de produits ?

Se soigner par les huiles essentielles n'est pas une pratique anodine, il s'agit d'une médecine, certes 100 % naturelle, dont les bienfaits sont désormais reconnus par le corps médical et scientifique, mais elle n'en demeure pas moins une médecine.

Aussi, du fait de cette activité, un grand nombre de précautions doivent être prises; il est impératif pour cela de faire appel à des professionnels :

- Professionnels pour l'identification des maux
- Professionnels pour l'analyse du terrain d'expression de ces maux et du futur terrain d'action de l'Huile Essentielle
- Professionnels pour déterminer le meilleur choix pour traiter les maux dans les meilleures conditions
- Professionnels pour adapter le mode d'utilisation au terrain, à la pathologie et au produit
- Professionnels pour conseiller d'éventuelles associations ou synergies (association de plusieurs huiles essentielles)

- Professionnels pour aider le patient à choisir son Huile essentielle en fonction d'un certain nombre de critères qui ont été détaillés précédemment ou qui le seront dans les prochains fascicules qui font que deux Huiles Essentielles qui portent le même nom peuvent être si différentes
- Professionnels pour préparer d'éventuelles formulations ou prescriptions les mieux adaptées
- Professionnels pour conseiller les meilleurs accessoires ou supports qui vous permettront d'optimiser l'efficacité d'un conseil avec tout le confort qui vous est dû.

### —● Professionnels de l'Aromathérapie?

Aromathérapeute (prescripteur spécialisé) | Médecin sensibilisé et formé à l'Aromathérapie | Pharmacien formé aux soins et à la délivrance des Huiles Essentielles | Kinésithérapeutes ou Ostéopathes formés à cette pratique | Les Naturopathes | les "Vieux Loups de l'Aromathérapie" qui se sont formés sur le tas et ont des dizaines d'années de pratique et qui font référence dans le milieu, et d'autres encore ...

Vous aurez de moins en moins de mal pour trouver des spécialistes compétents car de plus en plus de professionnels du milieu médical et paramédical se reconvertissent pour devenir Aromathérapeutes.

Néanmoins, compte tenu de la nécessité d'une parfaite maîtrise de connaissances en Ethnobotanique, en Biochimie, en Anatomie humaine pour prétendre pouvoir prodiguer les meilleurs conseils de soins, il faut vous assurer que votre "Conseiller en Aromathérapie" ait bien suivi une formation en Naturopathie ou Phytothérapie et bien sûr Médicale.

Certaines formations actuelles sont particulièrement reconnues, de qualité, et sanctionnées par un diplôme universitaire ou interuniversitaire de phyto-aromathérapie. Elles sont dispensées par les universités de type Médecine Pharmacie (Bobigny Paris-V Lyon Montpellier Marseille etc.). Elles sont réservées aux professionnels de la santé diplômés, Médecin, Pharmacien, Kinésithérapeute, Infirmier, Vétérinaire...

### —● Le conseil du Pharmacien :

Pourquoi ne doit-on, en aucun cas, substituer un traitement prescrit par votre médecin par une médecine naturelle sans l'avis de votre médecin?

Certes, l'Aromathérapie, médecine naturelle relevant de la phytothérapie, fait appel aux propriétés des huiles essentielles, de plus en plus mises en évidence par les études scientifiques, mais il faut tout de même avoir constamment présent à l'esprit que l'utilisation des huiles essentielles dans une prise en charge des maux ne doit se faire qu'en complément de la médecine conventionnelle.

L'aide d'un médecin doit toujours être requise avant toute décision de substitution comme elle l'a été pour définir la nature exacte de la maladie développée par votre terrain personnel (votre organisme et son histoire).

En effet, il serait au minimum irréfléchi et irresponsable de ne faire appel qu'à l'Aromathérapie pour soigner vos différents maux sans avoir au préalable consulté votre médecin traitant ou tout autre médecin pour en définir le périmètre d'utilisation.

L'Aromathérapie perçue comme un complément à la médecine conventionnelle n'en demeure pas moins essentielle à notre équilibre-santé et à la protection de nos défenses immunitaires. Pour faire le meilleur choix, qui est mieux placé que le spécialiste qui a été formé pour évaluer la part que doivent prendre les huiles essentielles dans le traitement qui vous a été prescrit, tout comme un bon homéopathe saura "jongler" entre l'Allopathie, l'Homéopathie et les Compléments Alimentaires ?



**Attention:**

Sous aucun prétexte vous devez négliger les dépistages réguliers qui analyseront la réaction de votre terrain aux traumatismes qu'il subit quotidiennement, le pronostic médical est indispensable quel que soit votre choix de thérapie.



## FASCICULES EN PREPARATION

Nous avons l'intention de donner une suite à ce premier fascicule que vous avez en main, la segmentation n'a pas été encore fixée comme la date de sortie.

Vous trouverez ci-après un aperçu des thématiques qui seront abordées

En préparation le Tome II : "*Attention, j'utilise mon Huile Essentielle*",

- L'intérêt des huiles essentielles en thérapeutique
- L'emploi et les voies d'administration des huiles essentielles
- Précautions, contre-indications et règles d'utilisation que vous devez avoir présentes à l'esprit

Nous développerons par la suite dans d'autres fascicules

- Certaines pratiques médicales pour lesquelles les huiles essentielles ont un rôle essentiel à jouer.
- Un ensemble d'applications plus spécifiques des huiles essentielles (Ambiance, Cuisine, Soins vétérinaires...).
- La relation entre molécule aromatique et activité thérapeutique.
- Un chapitre spécial consacré à l'Holistique.

Nous fournirons

- Un ensemble de fiches conseils pour vous constituer vos pharmacies aromatiques (trousses).
- Un ensemble de fiches d'aide à la compréhension (noms vernaculaires français/anglais et scientifique / fiches de vocabulaire...).
- Un ensemble de fiches d'explications sur les propriétés et Indications couramment évoquées mais aux noms "barbares".

Nous créerons

- Un ensemble de fiches conseils de préparations de certains Packs-conseils qui pourront associer des huiles essentielles entre elles, des huiles essentielles à des huiles végétales, ou encore des huiles essentielles à des plantes aromatiques: les Tisanes Aromatiques.

### **Le mot de l'auteur:**

Nous nous réservons le droit de modifier à tout moment les sujets comme leur ordre de sortie. Nous vous remercions pour votre attention et tout l'intérêt que vous avez manifesté.

*Aromathérapeutiquement vôtre ...*





## BIBLIOGRAPHIE

Les Références bibliographiques ci-dessous sont celles qui ont servies à l'écritures de l'ensemble des Fascicules

### ● Livres

- Baudoux** Dominique. Guide Pratique d'Aromathérapie familiale et scientifique – Edition JOM, 2014
- Baudoux** Dominique. L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles – Editions Amyris, 2015
- Bonnier** Gaston, De layens G.. Flore complète portative de la France de la Suisse et de la Belgique - Edition Librairie générale de l'Enseignement, 1977
- Bruneton** Jean. Pharmacognosie Phytochimie Plantes Médicinales – Editions Tec et Doc,
- Delqué** F A, Les meilleurs plantes médicinales favorables aux 4 périodes de la vie. L P T, 1970
- Devlieghere** Geert et Vanhove Michel, Etherische oliën, handboek", 1993, De Eenhoorn, Belgium, 11 edition
- Drezet** C. Aroma Guide, Huiles Essentielles, Eaux Florales, Huiles végétales. Baie Olive, 2015
- Festy** Daniele . Ma Bible des Huiles Essentielles – Guide complet d'aromathérapie. Leduc Editions, 2015
- Festy** Danièle. Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles, Guide pour se soigner facilement et sans risque – Edition Leduc, 2012
- Festy** Danièle. Mes meilleures Tisanes aromatiques, le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien être – Editions Leduc, 2013
- Festy** Danièle. Les Huiles essentielles, ça marche ! – Editions Leduc Poche, 2015
- Festy** Danièle. Mes 15 huiles essentielles, les indispensables pour se soigner vite et bien – Editions Leduc, 2015.
- Franchomme** Pierre, Jollois Roger, Penoël Daniel. L'aromathérapie exactement - Editions Roger Jollois, 2001
- Garnier** Gabriel, **Bezanger Beauquesne**, **Debraux** Germaine. Ressources Médicinales de la Flore française –Editeur Vigot Frères, 1961
- Goeb** Philippe, Pesoni Didier. Huiles Essentielles – Guide d' édition. Editions Ravintsara et Compos Juliot – janvier 2010
- Kenner** Dan, **Requena** Yves. Botanical Medicine : Aeuropean professional perspective – Paradigm publications, 1996
- Ollier** Chantal. Conseil en Phytothérapie- Edition Groupe liaison, 2000
- Paris** R.R., **Moyse** H. Matière médicale Tome I Tome II Tome III - Edition Masson , 1967
- Perrot** Emile, **Paris** René. Les plantes médicinales - Edition Presses universitaire de France, 1974
- Roulier** Guy. Les Huiles essentielles pour votre santé, Guide Pratique d'aromathérapie et d'aromachologie – Editions Dangles, 2010
- Trotin** Francis, Caudron André. Le conseil par les plantes Séminaire UTINOR - Edition Idea papeterie - 1982
- Valnet** Jean. Aromathérapie traitement des maladies par les essences de plantes - Edition Maloine sa editeur, 1984 réédition de 1964
- Vanhove** Michel, cours d'aromathérapie 2008
- Wichtl** Max, Anton Robert. Plantes thérapeutiques : tradition, pratique officinale, science et thérapeutique – Editions Tec et Doc, 1999
- Zhiri** Abdesselam, **Baudoux** Dominique, Huiles Essentielles Chémotypées et leurs Synergies - Inspir Development SA, Décembre 2005



— ● **Publications réglementaires**

- Focus sur les Huiles Essentielles, Service national d'assistance réglementaire REACH - DRC-14-142169-02418A
- Les utilisateurs en aval et REACH, Service national d'assistance réglementaire REACH
- Recommandations relatives aux critères de qualité des Huiles Essentielles. Contribution pour l'évaluation de la sécurité des produits cosmétiques contenant des Huiles Essentielles. AFSSAPS Mai 2008

— ● **Publications scientifiques**

Soualch N., Soulimani R., Huiles essentielles et composés organiques volatils, rôles et intérêts Phytothérapie (2016) 14:44-57

— ● **Magazine**

"Plante & Santé" Mensuel - Edition Santé Port Royal

— ● **Sites Web**

[www.fr.wikipedia.org](http://www.fr.wikipedia.org)

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

[www.santeonaturel.com](http://www.santeonaturel.com)

[www.aromacopa.com](http://www.aromacopa.com)

[www.huiles-essentielles-sante.com](http://www.huiles-essentielles-sante.com)

[vanhove.fr](http://vanhove.fr)

Sites Web réglementation :

[www.ema.europa.eu](http://www.ema.europa.eu) | [www.escop.com](http://www.escop.com) | [www.anism.sante.fr](http://www.anism.sante.fr) | [www.edqm.eu](http://www.edqm.eu) | [www.reach-info.ineris.fr](http://www.reach-info.ineris.fr)



## *Le mot de l'auteur*

*Gérard Pieri, docteur en Pharmacie, diplômé en Nutrition et santé, est depuis plus de 30 ans Pharmacien Responsable du Laboratoire de la Tisane Provençale, spécialisé en Phytothérapie.*

*Initié à la recherche de la Qualité depuis toujours, il a développé au fil des années la capacité à sélectionner les bonnes plantes grâce à un ensemble de critères de qualité. Ce savoir-faire, au préalable transmis par ses professeurs de botanique et de pharmacognosie, s'est affiné par ses propres expériences.*

*Cette recherche du "supérieur" l'a donc conduit vers certaines familles du règne végétal, et plus particulièrement vers celles riches en Huiles Essentielles : les plantes aromatiques.*

*Pour lui, l'Huile Essentielle est le « summum » de la pureté naturelle de la plante...*

*Les conclusions, suite à l'aboutissement de l'état des lieux qu'il a entrepris, ont mis en évidence que nombre de vendeurs d'Huiles Essentielles axent principalement leur communication sur la thérapeutique et le prix, et délaissent l'ensemble des précautions et risques et même la qualité. Tant de notions qui doivent impérativement accompagner une vente.*

*Partant de ce constat, il a senti le besoin de communiquer en priorité sur tous les pièges entourant le monde des Huiles Essentielles. Il a orienté volontairement ses dires vers la thématique selon laquelle il faut prendre les conseils de spécialistes ayant la culture de la qualité et le respect du patient, auquel chacun peut prétendre. Le premier d'entre eux est la compétence.*

