

Introduction

En attendant le médecin

Le problème réel de l'Aromathérapie est qu'elle touche au domaine de la Bonne Santé, du Bien-Être et intéresse ainsi une majorité de personnes qui, nous le savons bien, ont besoin de détente, d'harmonie, en un mot : de se sentir mieux dans leur peau.

C'est pourquoi il nous a semblé que les mieux placés pour proposer un ouvrage sur ce sujet devaient être non seulement compétents sur le plan théorique mais surtout reconnus en tant que praticiens.

Notre intention, en écrivant cet ouvrage, est de mettre à portée de chacun les possibilités de se prendre en charge de manière non nocive pour les petits maux les plus courants tels qu'ils se présentent à l'intérieur d'une famille, en attendant, s'il le fallait, le médecin.

Les auteurs

Pour consulter un tel livre, il faut avoir confiance et, pour avoir confiance, il est bon d'avoir des références. En dehors de nos diplômes de pharmaciens, notre compétence, à Franck Dubus et moi-même, repose sur l'enseignement et la pratique au quotidien de cet art.

En ce qui me concerne, j'ai commencé à pratiquer l'aromathérapie en 1975 dans ma pharmacie de Vincennes puis dans mon herboristerie de Lyon.

Mes huiles essentielles étaient alors celles que j'achetais à un aromathérapeute débutant : Pierre Franchomme, dont la réputation n'est plus à faire puisque son livre écrit avec le non moins fameux docteur Pénoël est devenu une référence pour la majorité des tenants de cette pratique.

L'aromathérapie, virus sain, qui, souvent combinée à la phytothérapie, ne m'a plus quitté depuis cette époque.

C'est pourquoi, lors de la création de l'École lyonnaise de plantes médicinales, en 1980, j'ai immédiatement commencé à l'enseigner.

Franck Dubus est le fondateur de Drhumana. Docteur en pharmacie, expert en cosmétologie et phyto-aromathérapie, il enseigne l'aromathérapie, la cosmétique bio, la savonnerie et la parfumerie artisanales. Il accompagne à la création de laboratoire de cosmétique artisanale, notamment sur le plan réglementaire.

Le but

C'est donc ensemble que nous avons décidé de réaliser cet ouvrage pour donner au grand public un livre de santé pratique par les plantes venant ainsi doubler le manuel pratique de *L'herboristerie*.

À une époque où l'apparence prime souvent sur la qualité, il nous a paru nécessaire de présenter un ouvrage au public qui soit non pas une compilation de textes mais le résultat d'une vie de passion.

L'Homme est le fils de Gaïa, la Terre, qui lui propose tout ce dont il a besoin. Pour être en Bonne Santé, l'Homme se doit donc de respecter les lois de sa Mère.

Nous le savons, ce n'est pas vraiment le cas et ses excès ou la méconnaissance de ces règles induisent en lui des déséquilibres plus ou moins profonds qu'il se doit de réharmoniser.

Les Plantes font partie des outils que propose la Nature à l'Homme pour se maintenir en bon équilibre ou corriger les problématiques de bonne santé qui se posent sans cesse à lui.

L'Aromathérapie est une pratique merveilleuse par ses résultats, par ses odeurs, par ses multiples possibilités d'utilisation.

Les huiles essentielles peuvent s'utiliser dans l'alimentation, de nombreuses recettes de bonne santé, dans la cosmétique, comme support aromatique d'ambiance.

Elles sont calmantes, stimulantes, rééquilibrantes, antibiotiques, antivirales...

Par contre, pour les utiliser, il faut être au courant de leurs possibilités mais aussi de leurs limites, de leurs avantages et de leurs inconvénients...

C'est ce que ce livre propose à tous en gardant à l'esprit que ce qui fait du bien, mal géré peut faire aussi du mal ; les maîtres mots sont donc *savoir* et *prudence*.

En cas de doute, certains médecins se sont spécialisés en aromathérapie.

Patrice DE BONNEVAL

L'aromathérapie

L'AROMATHÉRAPIE est devenue une marchandise à la mode. Un très grand nombre de journaux ne cessent d'en clamer les bienfaits.

Nombre d'esthéticiennes, coiffeurs, magasins spécialisés (diététique, pharmacies...) proposent des huiles essentielles.

De nombreux prescripteurs les utilisent au quotidien : médecins, naturopathes, dentistes, infirmières, sages-femmes, etc.

On les découvre dans les centres de sport, de thalassothérapie, dans certains restaurants...

Bref, l'aromathérapie est à la mode : on respire les huiles essentielles, on s'en enduit, on s'en imprègne, on les mange, on les boit, on les loue.

On les trouve à la maison comme diffuseurs d'ambiance, dans les aspirateurs, dans les bougies, les encaustiques, les pots-pourris, la baignoire, les crèmes de beauté, les crèmes de massage, les parfums...

On les utilise sous des formes extrêmement variées qui vont de la plus simple (la petite bouteille de lavande) à la plus élaborée (parfums, crèmes).

Les potentialités de l'aromathérapie nous apparaissent alors comme très variées, pour ne pas dire sans limites.

Dans tous les domaines, l'aromathérapie devrait avoir une place privilégiée ; nous en avons eu de nombreux exemples dans les lignes précédentes.

Imaginez-vous dans une salle d'attente, à la poste, à la banque, ou... chez votre contrôleur des impôts.

Discrètement présentes, certaines huiles essentielles y seraient diffusées sous forme d'arômes agréables comme la mandarine ou l'oranger.

Vous pouvez aussi imprégner votre mouchoir de quelques gouttes de votre mélange préféré et le respirer discrètement soit pour le plaisir, soit pour vous soigner d'un « bon rhume ».

Pourquoi ce livre ?

La première réponse est que, tout simplement, nous en avons eu envie car il est la suite normale de notre métier d'enseignants à l'École lyonnaise de plantes médicinales.

Notre plaisir est de transmettre et de faire aimer ce monde des plantes et de la Nature qui dirige notre vie depuis si longtemps pour la plupart d'entre nous.

La deuxième réponse est le désir de faire partager notre connaissance au-delà de notre sphère habituelle, au plus grand nombre de lecteurs possible.

La troisième est le plaisir de faire œuvre commune entre amis.

L'aromathérapie

L'utilisation des arômes, des huiles essentielles et des plantes s'inscrit dans un contexte naturel qui dépasse largement l'aspect proprement médical.

Bien sûr, la phytoaromathérapie devrait rentrer dans le domaine de la médecine moderne en général. Elle a sa place aussi bien dans les cabinets médicaux et paramédicaux que dans les hôpitaux où ses propriétés thérapeutiques pourraient – et peut-être même devraient – être appréciées à leur juste valeur.

Mais les plantes sont – ne l'oublions pas – indispensables à la vie.

Ne sont-elles pas notre première nourriture depuis l'arrivée de l'homme sur cette Terre dont elles sont, par ailleurs, le poumon naturel ?

Dans le domaine de l'écologie, elles font partie des préoccupations d'études, de recherche et de sauvegarde de notre planète.

Elles font partie du domaine de la recherche de solutions naturelles aux agressions exagérées de l'industrie toute puissante, aux conséquences malheureusement parfois bien dangereuses.

Par conséquent, si la phytoaromathérapie est le sujet principal de notre livre, n'oublions pas qu'elle est omniprésente et que, de la vivre au quotidien fait de nous, automatiquement, des écologistes praticiens.

L'aromathérapie répond aux besoins de notre vie sur tous les plans qui la constituent : mental, affectif, physique et même spirituel.

Dans une église, une salle de yoga, un centre de prière, à la maison, l'encens, par son action sur les centres du cerveau, contribue à induire en nous un état de calme et de tranquillité.

Sur le plan du mental et de l'affectif, les huiles essentielles de Citrus (oranger, mandarine...) sont parfaitement relaxantes, déstressantes, harmonisantes.

Sur un organisme fatigué, le Gingembre, la Sarriette, le Romarin, la Menthe, auront un effet indéniable.

C'est ainsi que, pendant les cours ou les conférences, le simple fait de respirer de la Menthe poivrée réveille l'attention de l'auditeur en voie d'endormissement prématuré.

Perception naturelle de la maladie

La médecine actuelle nous apprend à combattre la maladie comme si elle était notre ennemi : à un symptôme doit correspondre une réponse thérapeutique.

Nous sommes à peu près tous d'accord que, face à une douleur ou à une symptomatologie inquiétante, il est tout à fait fondé de vouloir soulager.

Cependant, la médecine ne devrait pas s'en arrêter là car, nous le savons bien :

« Il n'y a pas d'effet sans cause ni de cause sans effet. »

Sur les murs de certains temples égyptiens (Edfou), il a été inscrit il y a maintenant 5 000 ans une phrase que nous pouvons faire nôtre sans état d'âme : « À toute chose recherche la cause. »

Ce n'est donc pas nouveau et la volonté des praticiens de la médecine naturelle de supprimer la cause des maladies nous met en bonne compagnie en nous faisant progresser de manière moderne sur les chemins de la tradition.

La vision des thérapeutes naturels est de considérer l'homme non seulement dans sa globalité personnelle mais aussi dans son ensemble de vie car celui-ci influe en permanence sur la bonne santé.

Notre médecine ne doit pas se contenter de réparer mais de prévenir et maintenir un état de bonne santé.

La notion de stress et de fatigue est aux premières loges de cette conception : apprendre à gérer son temps, sa nourriture, son comportement quotidien, notre réactivité face au monde extérieur, font partie du maintien de notre bonne santé.

Pour cela, l'aromathérapie est un instrument incontournable, pour ne pas dire indispensable.

Abréviations

aa	à parts égales
AG	acide gras
AGI	acide gras insaturé
AGMI	acide gras mono-insaturé
AGPI	acide gras poly-insaturé
AGS	acide gras saturé
CT	chénotype
cv.	cultivar
EF	eau florale
HE	huile essentielle
HM	huile de macération
HV	huile végétale
off.	officinal
PGE	précurseur des prostaglandines
PPAF	première pression à froid
qsp	quantité suffisante pour
sp	espèce
ssp	sous-espèce
syn.	synonyme
var.	variété
TM	teinture mère

Avertissement

Dès lors qu'un auteur parle de près ou de loin de santé ou même de bien-être, il se voit contraint d'inscrire un avis de désengagement, pour que ne soit pas mise en cause sa responsabilité face à un accident d'utilisation, d'interprétation de ces conseils.

En aromathérapie, l'appel à la prudence est de mise. En effet, il est facile de comprendre que les huiles essentielles sont des concentrés de plante (par exemple, il faut 150 kg de lavande fine pour un kilo d'huile essentielle).

Et puis, si demain, par trop d'enthousiasme, un lecteur venait à se blesser ou à blesser son entourage, les autorités compétentes, au nom du principe de précaution, pourraient retirer non pas une mais toutes les huiles essentielles de la vente...

Prenez le temps de lire et de revenir sur cet Avertissement et sur le chapitre suivant (Huiles essentielles, mode d'emploi), surtout lorsqu'il s'agit de partager vos découvertes avec des non-initiés.

Il ne faut pas pour autant crier au loup car la marge entre la dose efficace et la dose toxique (marge thérapeutique) est importante.

Si, par exemple, une goutte d'*Eucalyptus globulus* suffit pour fluidifier le mucus, il en faudra quatre cents pour tuer un adulte.

Bien sûr, avant d'atteindre cette dose, certains effets indésirables peuvent apparaître mais, avant d'atteindre une dose susceptible d'être trop forte, les huiles essentielles nous avertissent par une symptomatologie simple de rejet. Il en est de même dans les rares cas où une huile essentielle n'est pas tolérée.

C'est ainsi, par exemple, que, par voie orale, le goût trop fort nous fait la rejeter et que, par voie externe, une sensation d'échauffement apparaît très tôt sur la peau et les muqueuses.

Quelques conseils

La prise de contact avec de nouvelles huiles essentielles doit se faire progressivement :

- tenez le flacon sous le nez, à une certaine distance, avec une main. De l'autre, réalisez un courant d'air afin que l'odeur de l'huile essentielle monte naturellement jusqu'à votre nez ;

- rapprochez ensuite doucement le flacon lui-même de votre nez, ce qui permet de découvrir les notes de ce parfum végétal.

Cette manière de faire permet d'obtenir, avec l'habitude, certaines indications sur la qualité de l'huile essentielle étudiée. (Une bonne huile essentielle présente souvent de multiples notes, aussi peu piquantes que possible.)

Il est souvent prudent, pour l'usage cutané, tout comme pour un cosmétique, de commencer par une petite application de l'huile essentielle au creux du coude ou du poignet, pour tester sa sensibilité personnelle.

En ce qui concerne la voie orale, on se contentera, en première approche, de poser le doigt sur le flacon puis de mettre le doigt ainsi imprégné sur la langue. En quantité, cela représente, en réalité, moins d'une goutte. Cette manière d'agir ne concerne, bien sûr, que les huiles essentielles non caustiques.

Le risque majeur, lors de l'ingestion d'une huile essentielle non diluée, est lié à la surprise qui peut amener à la fausse route ou à un spasme du larynx, ce qui est vrai chez les petits enfants en application sur la gorge (en particulier pour les huiles essentielles contenant du menthol).

Attention !

Plus une huile essentielle est puissante, moins il est nécessaire d'en utiliser.

Il est inutile, voire dangereux, de dépasser la dose considérée comme suffisante. Respecter les doses conseillées par votre thérapeute est une précaution indispensable.

On choisira, pour les enfants, les huiles essentielles connues pour être les plus douces (ce qui ne signifie pas *exemptes de danger* ni *dénuées d'efficacité*).

De plus, on n'utilise jamais la voie orale avant l'âge de 3 ans (soit autour de 15 kg).

Risques liés à l'utilisation des huiles essentielles

On parle bien du *risque* et non de *toxicité* car c'est souvent sous ce terme que l'on range des atteintes aussi diverses que la sensation de brûlure ou le risque de convulsion.

La plupart des incidents rattachés à l'usage des huiles essentielles sont liés à la méconnaissance.

Ces risques sont, soit dus à l'huile essentielle, soit liés à la personne.

1. Risques dus à l'huile essentielle

Dermocausticité

Elle est surtout connue pour les huiles essentielles à phénols et à aldéhydes aromatiques, qui provoquent des irritations, voire des brûlures sur la peau et plus encore sur les muqueuses.

Pour ces huiles essentielles, on conseille de les utiliser sous forme diluée à 10% maximum.

Une prudence plus grande encore est conseillée avec les huiles essentielles de Moutarde, d'Ail et d'Oignon qui, elles, peuvent entraîner une destruction du tissu (l'odeur de ces essences d'Ail et d'Oignon étant d'ailleurs la meilleure protection).

Même si l'huile essentielle de Menthe poivrée tend à être banalisée, elle peut aussi être agressive sur la peau. Par ailleurs, son action rafraîchissante peut entraîner des chocs thermiques dans les cas où elle serait appliquée, même diluée, sur des surfaces de peau importantes ou encore dans le bain.

Liste indicative

- › *Cinnamomum zeylanicum* (syn. : *Cinnamomum verum*), Cannelle de Ceylan et *Cinnamomum cassia*, Cannelle de Chine, et *Cinnamomum loureirii*, Cannelle du Vietnam.
- › *Corydothymus capitatus*, Origan d'Espagne.
- › *Eugenia caryophyllus* (syn. : *Sisymbrium aromaticum*), Girofle.
- › *Ocimum gratissimum*, Basilic à eugénol.
- › *Origanum vulgare*, Origan, *O. heracleoticum*, Origan de Grèce, Origan vert, *O. compactum*, Origan à inflorescence compacte – ces origans ne doivent pas être confondus avec la Marjolaine ou Origan des jardins, *Origanum majorana*, qui est nettement plus douce pour la peau.
- › *Pimenta dioica*, Piment de la Jamaïque ou Bay.
- › *Satureja montana*, Sarriette des montagnes.
- › *Thymus serpyllum*, Serpolet.
- › *Thymus vulgaris* CT thymol, Thym à thymol et CT carvacrol, Thym à carvacrol.
- › *Trachyspermum ammi*, Ajowan.

Photosensibilisation

Certaines huiles essentielles peuvent entraîner, en usage externe, des rougeurs, voire des cloques, lors d'une exposition solaire.

Ces réactions sont constatées plus rarement par voie interne.

Cet effet indésirable est dû à certains principes actifs comme les coumarines (furanosyl et pyrocoumarines) que l'on trouve surtout dans les essences des zestes d'agrumes et chez certaines apiacées.

Il faut éviter l'utilisation de ces huiles essentielles les jours d'exposition solaire. Dans le cas contraire, il vaut mieux attendre au moins huit heures après l'application de l'huile essentielle avant de s'exposer au soleil.

Liste indicative

- › *Angelica archangelica*, Angélique.
- › *Ammi visnaga*, Khella.
- › *Apium graveolens*, Céleri.
- › Essences obtenues à partir du zeste d'espèces du genre *Citrus*.

Toxicité hépatique

Elle apparaît seulement lors d'usages prolongés (plus de trois mois) et/ou si l'on utilise de trop fortes doses (30 gouttes par jour, par exemple, pour les huiles essentielles phénolées).

Liste indicative

- › *Artemisia dracunculus*, Estragon.
- › *Cinnamomum camphora*, Camphrier.
- › *Cinnamomum zeylanicum* (syn. : *Cinnamomum verum*), Cannelle de Ceylan et *Cinnamomum cassia*, Cannelle de Chine, et *Cinnamomum loureirii*, Cannelle du Vietnam.
- › *Corydothymus capitatus*, Origan d'Espagne.

- › *Eugenia caryophyllus* (syn. : *Syzygium aromaticum*), Girofle.
- › *Foeniculum dulce*, Fenouil.
- › *Ocimum basilicum*, Basilic.
- › *Ocimum gratissimum*, Basilic à eugénol.
- › *Origanum vulgare*, Origan, *O. heracleoticum*, Origan de Grèce, Origan vert, *O. compactum*, Origan à inflorescence compacte – ces origans ne doivent pas être confondus avec la Marjolaine ou Origan des jardins, *Origanum majorana*, qui est nettement plus douce pour la peau.
- › *Pimenta dioica*, Piment de la Jamaïque ou Bay.
- › *Pimpinella anisum*, Anis vert.
- › *Mentha pulegium*, Menthe pouillot, qui peut être hépatotoxique immédiatement.
- › *Sassafras albidum*, Sassafras.
- › *Satureja montana*, Sarriette des montagnes.
- › *Thymus serpyllum*, Serpolet.
- › *Thymus vulgaris* CT thymol, Thym à thymol et CT carvacrol, Thym à carvacrol.
- › *Trachyspermum ammi*, Ajowan.

Il faut être d'autant plus prudent avec les personnes ayant des antécédents hépatiques.

Toxicité rénale

Elle apparaît lors d'usages prolongés et/ou à de fortes doses.

Liste indicative

- › Les térébenthines (qui peuvent être extraites de nombreux conifères et térébenthacées et qui ne sont surtout pas à confondre avec l'« essence de térébenthine » qui est un dissolvant).

Il faut être d'autant plus prudent avec les personnes ayant des antécédents rénaux.

Toxicité nerveuse

Cet effet indésirable est lié aux cétones, aux lactones et à certains oxydes. Il a donné lieu au retrait de la vente au public d'une série d'huiles essentielles qui sont du domaine de la prescription médicale.

Elles sont en particulier contre-indiquées chez la femme enceinte et allaitante ainsi que chez le nourrisson et les personnes ayant des antécédents d'épilepsie.

Liste indicative

- › *Artemisia herba-alba*.
- › *Chenopodium ambrosioides* var. *anthelmenthicum*.
- › Huiles essentielles camphrées (camphre = bornéone).
- › *Hyssopus officinalis*, Hysope.
- › *Lavandula stoechas*, Lavande stoechas.
- › *Salvia officinalis*, Sauge officinale.
- › *Santolina chamaecyparissus*, Santoline.
- › *Tanacetum vulgare*, Tanaisie.
- › *Thuya occidentalis*, Thuya.

Potentiel allergisant

Il correspond à des réactions locales (dermites bulleuses), liées surtout aux lactones sesquiterpéniques.

L'allergie est liée à une sensibilité personnelle et reste rare. Elle peut se voir en cas d'application répétitive sur une même zone.

En revanche, il est évident qu'il faut éviter les huiles essentielles des familles de plantes réputées allergisantes, surtout si vous êtes sensible à ce type de réactions.

Citons comme exemple la famille des apiacées (ex-ombellifères), c'est-à-dire la famille de la carotte, de la coriandre, etc.

On restera prudent chez les personnes au terrain allergique et on peut proposer, avant tout usage, un test cutané (la personne pose une goutte au creux du coude pour vérifier une éventuelle réaction, à condition que cette huile essentielle ne soit pas dermocaustique, ce qui donnerait une réaction d'échauffement et non pas d'allergie). À défaut, on appliquera sous le pied qui est la zone la moins sensible chez l'adulte.

Liste indicative

- › *Cryptocaria massoia*, Massoia, qui, elle, est fortement allergisante et réservée à l'usage médical.
- › *Laurus nobilis*, Laurier noble.

Risque lié à la prise de médicaments anticoagulants

Certaines huiles essentielles sont susceptibles à doses pondérales de modifier la fluidité sanguine. On évitera leur emploi durant ce type de traitement.

Liste indicative

- › *Cinnamomum zeylanicum* (syn. : *Cinnamomum verum*), Cannelle de Ceylan et *Cinnamomum cassia*, Cannelle de Chine, et *Cinnamomum loureirii*, Cannelle du Vietnam.
- › *Helichrysum italicum*, Hélichryse italienne.
- › Huiles essentielles à eugénol, telles que la Girofle, le Basilic à eugénol, le Piment de Jamaïque.
- › Huiles essentielles à salicylates : Wintergreen, Bouleau jaune.

Risque lié à un glaucome

En cas de glaucome, les huiles essentielles riches en citnals (= néral et géranial) sont à proscrire.

Liste indicative

- › *Cymbopogon sp.*, Citronnelles.
- › *Lippia citriodora*, Verveine citronnée.
- › *Melissa off.*, Mélisse.

2. Risques liés à la personne

Il faut tenir compte d'un certain nombre d'éléments comme l'âge de la personne, son poids ou sa sensibilité personnelle.

Le lieu d'application

Selon le lieu et la forme d'utilisation, la pénétration en termes de quantité et de rapidité est variable.

Elle est importante pour les voies pulmonaire, digestive, anale et vaginale, plus lente et progressive par voie cutanée.

Les muqueuses (œil, bouche, nez, oreille, région anale et génitale) sont des zones particulièrement sensibles car fines (elles supportent moins la causticité) et très vascularisées (pénétration rapide des huiles essentielles vers le sang et l'organisme tout entier).

Si une huile essentielle est appliquée sur une muqueuse par erreur, il est conseillé d'appliquer une huile végétale (une huile de cuisine ou, à défaut, un corps gras comme une crème, un lait démaquillant...) puis de l'éponger avec un linge ou un papier absorbant. On recommencera l'opération jusqu'à ce que la sensation douloureuse disparaisse.

L'application d'une huile essentielle sur une muqueuse nécessite qu'elle soit diluée au préalable.

Il est **interdit de mettre des huiles essentielles dans l'oreille**, à défaut on appliquera autour de l'oreille et au niveau de la mâchoire.

La surface d'application

Plus la surface d'application est importante, plus les risques au niveau local (dermocausticité, allergie) et au niveau général (puisque les huiles essentielles pénètrent au travers de la peau) sont grands.

Chez le petit enfant, dont la peau est immature et que l'on va couvrir de couches épaisses d'un baume, avant de le recouvrir de sa couche, ou de coton, il faudra être d'autant plus prudent.

Il est très important de tenir compte de la quantité d'huile essentielle que l'on applique sur la peau (nombre de gouttes).

Par exemple, quand on applique un baume respiratoire, il va passer non seulement à travers la peau mais il va aussi être respiré. Il passe donc ainsi par deux voies différentes. Il faut penser aux personnes à sensibilité respiratoire, en particulier chez les enfants et notamment avec les produits et les huiles essentielles contenant du menthol.

La quantité d'huiles essentielles

Elle sera déterminée en fonction du poids de la personne et des voies d'application.

En cas d'ingestion accidentelle massive par voie orale, il est préférable, en attendant un avis médical, de ne pas faire vomir et d'utiliser en appoint la prise d'huile végétale, ou l'absorption d'argile et/ou de charbon végétal. (Évitez la prise d'huile végétale en même temps que l'argile ou le charbon.)

Le rythme et la durée d'application

Comme pour toute substance, il faut éviter de trop prolonger l'utilisation d'une même huile essentielle (ou d'un même type d'huiles essentielles comme, par

exemple, les huiles essentielles phénolées), au risque de surcharger l'organisme et de voir apparaître un effet indésirable.

La phytothérapie traditionnelle se base sur des cures de sept jours pour un soin, et sur des cures de vingt et un jours pour un travail de terrain (par exemple, la cure dépurative).

Si vous recherchez un effet thérapeutique sur le long terme, il est intéressant d'effectuer une pause d'une semaine toutes les trois semaines puis d'envisager de passer à un autre type de remède, à un autre mélange de plantes ou d'huiles essentielles.

Il est d'usage de répartir, d'étaler le plus possible les doses (par exemple, on préférera une application toutes les heures) afin de garder une activité suffisante et constante dans l'organisme ou au niveau local.

Le cas particulier de la grossesse

Les huiles essentielles sont à éviter, sauf avis thérapeutique.

Ce que l'on craint chez la femme enceinte avec les huiles essentielles tout comme avec les médicaments, c'est une transmission du produit au fœtus ou encore un risque abortif.

L'utilisation par voie orale est à proscrire durant les trois premiers mois. Pour la suite, suivez l'avis de votre thérapeute.

On préférera la voie cutanée, à des concentrations maximales de 1% en évitant l'application sur de larges surfaces et sur le ventre, le bas-ventre, le bas du dos, voire la diffusion. Les infusions sont aussi d'un grand secours (par exemple, mélisse contre les nausées).

Les huiles essentielles qui modifient le terrain hormonal sont à proscrire (emménagogues).

Les huiles essentielles à cétones, à lactones et riches en anéthole sont contre-indiquées tout au long de la grossesse.

Liste indicative des huiles essentielles contre-indiquées durant toute la grossesse

*(sauf pour quelques-unes dans le cadre d'un usage externe limité,
à voir avec un thérapeute qualifié)*

Les huiles essentielles non indiquées dans cette liste seront à envisager au cas par cas.

- › *Achillea millefolium*, Achillée.
- › *Acorus calamus*, Roseau odorant.
- › *Artemisia herba-alba*.
- › *Chenopodium ambrosioides* var. *anthelmithicum*.
- › *Cinnamomum zeylanicum* (syn.: *Cinnamomum verum*), Cannelle de Ceylan et *Cinnamomum cassia*, Cannelle de Chine et *Cinnamomum loureirii*, Cannelle du Vietnam.
- › *Corydothymus capitatus*, Origan d'Espagne.
- › *Cupressus sempervirens*, Cyprés.

- › *Cymbopogon martinii*, Palmarosa.
- › *Daucus carota*, Carotte.
- › *Eugenia caryophyllus*, Girofle (syn. : *Sizygium aromaticum*).
- › *Helichrysum italicum*, Hélichryse.
- › Huiles essentielles camphrées.
- › *Hyssopus officinalis*.
- › *Lavandula stoechas*, Lavande stoechas.
- › *Melaleuca cajuputii*, Cajeput.
- › *Melaleuca leucadendron*, Mélaleuque blanc.
- › *Melaleuca quinquenervia*, Niaouli.
- › *Mentha x piperita*, Menthe poivrée.
- › *Ocimum basilicum*, Basilic.
- › *Ocimum gratissimum*, Basilic à eugénol.
- › *Origanum vulgare*, Origan, *O. heracleoticum*, Origan de Grèce, Origan vert, *O. compactum*, Origan à inflorescence compacte.
- › *Peumus boldus*, Boldo.
- › *Pimenta dioica*, Piment de la Jamaïque ou Bay.
- › *Rosmarinus officinalis*, Romarin.
- › *Salvia sp.*, Sauges.
- › *Santolina chamaecyparissus*, Santoline.
- › *Sassafras albidum*, Sassafras.
- › *Satureja montana*, Sarriette des montagnes.
- › *Tanacetum vulgare*, Tanaïsie.
- › *Thuya occidentalis*, Thuya.
- › *Thymus serpyllum*, Serpolet.
- › *Thymus vulgaris* CT thymoliferum, Thym à thymol et CT carvacrol, Thym à carvacrol.
- › *Trachyspermum ammi*, Ajowan.

Précautions à retenir

- Jamais d'inhalation d'HE chez l'asthmatique.
- Jamais d'HE dans l'oreille.
- Jamais d'HE en interne avant trois ans.
- Évitez l'application d'HE sur la gorge chez les petits enfants (menthol en particulier).
- Évitez les HE en cas de pathologie du foie ou des reins (voir liste).
- Évitez les HE excitantes chez les personnes ayant des antécédents d'épilepsie (voir liste).
- Évitez les HE fluidifiant sanguin en cas de prise de médicament anticoagulant (voir liste).
- Évitez les HE chez les personnes au terrain hypersensible.
- Évitez les HE chez la femme enceinte et allaitante (voir liste).
- En cas d'ingestion accidentelle massive, avalez de l'huile végétale ou du charbon végétal ou de l'argile.
- En cas de projection dans l'œil, nettoyez avec de l'huile végétale et épongez.
- Les HE ne sont pas solubles dans l'eau.

Huiles essentielles, mode d'emploi

Si l'on veut réussir un soin en aromathérapie et obtenir des résultats durables, on ne peut se contenter d'énumérer des noms de plante à utiliser seules ou en mélange pour obtenir des résultats durables, les recettes n'étant pas suffisantes.

Il faut considérer la personne et la pathologie qu'elle présente comme une globalité.

Face à un problème donné, comme une urticaire par exemple, il nous faudra considérer les différentes causes possibles (intolérance à un aliment, émotivité, etc.) ainsi que les différentes conséquences, c'est-à-dire les symptômes (ici, inflammation, irritation et éventuellement petite plaie).

Les médecins égyptiens disaient qu'en toute chose, il faut chercher l'origine.

Il est tout aussi important de considérer l'état général de la personne qui est lié à l'état de son terrain de base, défini par son état physique, émotionnel et affectif (hyperémotivité, fatigue, foie engorgé, intestins stressés, etc.).

Évidemment, la réponse peut se trouver en tout ou en partie en dehors de l'aromathérapie.

Le choix raisonné

En ce qui concerne le cas que nous avons présenté (urticaire), on voit bien qu'un certain nombre d'huiles essentielles seront choisies pour limiter l'inflammation, enrayer l'irritation, empêcher les risques de surinfection, guérir enfin cette maladie.

Nous pourrons donc utiliser, pour les soins de la peau, des huiles essentielles cicatrisantes, antiseptiques et anti-inflammatoires ; et, pour améliorer l'état du terrain, des huiles essentielles qui soulagent le foie, nettoient les intestins et équilibrent le système nerveux.

Le choix expliqué

À partir de cette réflexion, nous pourrons choisir les huiles essentielles qui conviennent le mieux à la situation, par exemple :

- > Lavande vraie (anti-inflammatoire, antiprurigineuse, calmante, cicatrisante),
- > Petit grain Bigaradier (antiseptique, anti-inflammatoire, antiprurigineuse, calmante, cicatrisante),
- > Matricaire (antiseptique, anti-inflammatoire, antiprurigineuse, calmante),
- > Citron zeste (stimulant du foie, de la circulation, calmant, antiseptique, mais photosensibilisant).

Les formes d'utilisation

Il reste alors à choisir la ou les voies d'utilisation – externe ou interne (sur la peau ou par voie orale) –, la ou les formes galéniques (sirop, crème...) les mieux adaptées à la situation et, enfin, le mode d'utilisation (quantité d'huile essentielle pour chaque forme, durée et rythme d'utilisation).

Il ne faut pas oublier que les huiles essentielles ont une très grande affinité avec la peau et les muqueuses.

Elles font partie de ces rares substances à pouvoir traverser ces barrières pour rejoindre les vaisseaux sanguins et être enfin diffusées à l'ensemble de l'organisme, quelle que soit la voie d'administration.

Ce passage est plus important en fonction de la vascularisation (présence importante de vaisseaux) et de la surface d'échange (zone de rencontre entre l'huile essentielle et la zone d'absorption).

Cette diffusion est très importante et rapide au niveau des poumons, des intestins et des régions muqueuses comme la région anogénitale (utilisation de suppositoires et d'ovules gynécologiques).

Il faut donc toujours garder à l'esprit que, si l'on recherche une action localisée (par exemple, des soins de l'intestin), il faudra quand même prendre en compte les propriétés générales et les éventuels effets indésirables de l'huile essentielle pour le reste de l'organisme (notamment ce qui concerne son utilisation orale ou pulmonaire).

1. Voie interne

- > 1 goutte¹ : 25 mg
- > 40 à 50 gouttes : 1 ml

La dose usuelle par voie interne, la plus commune, est de 2 gouttes 3 fois par jour chez un adulte (on peut se souvenir, pour l'adulte, d'une goutte par 10 kg de poids) : cette indication générale est valable pour les huiles essentielles les moins fortes (ex : Lavande, Tea tree, etc.), elle correspond à environ 50 mg 3 fois par jour.

Cette dose s'entend pour une huile essentielle ou un type d'huile essentielle (mode d'action ou composition proche), en veillant à *ne pas dépasser 12 gouttes pour l'ensemble des huiles essentielles sur la journée*, sachant que, dans la majorité des cas, le fait de travailler avec un complexe d'huiles essentielles vous permet de diminuer la quantité nécessaire (synergie, complémentarité d'action).

Le choix de la dose va dépendre de la personne :

- > Poids.
- > État général.
- > État des fonctions d'élimination (pathologies rénales ou hépatiques préexistantes),
- > Âge car, chez les enfants et les personnes âgées, les capacités de métaboliser et d'éliminer des substances qui passent par le corps sont moindres. Il ne faut pas oublier non plus que *les enfants ne sont pas des demi-portions* et qu'il ne suffit pas de diviser la dose par deux. On estime que, chez un enfant, la maturité de la peau et des fonctions d'élimination est atteinte vers 12 ans. *On choisira, aux deux extrémités de la vie, les huiles essentielles les moins fortes, une utilisation à des doses progressives et de préférence la voie externe, voire la diffusion. On évitera l'absorption d'huile essentielle en interne avant 3 ans.*

1. Provenant d'un compte-gouttes codex (en pharmacie). Si l'on utilise le compte-gouttes intégré au flacon, les gouttes sont généralement plus grosses.

► La dose est aussi fonction des thérapeutiques associées. Si, par exemple, on consomme, en parallèle, des tisanes, la synergie¹ obtenue permet de diminuer les doses. Il en va de même des huiles essentielles prises en mélange. Là encore, on pourra parler de synergie et de complémentarité d'action (action antiseptique et immunostimulante pour combattre une infection par exemple).

Il faut insister sur le fait que, quelles que soient les thérapeutiques choisies, si l'on prend soin de la personne dans sa globalité et que l'on réalise un travail de renforcement du terrain et du tonus général, les résultats seront plus rapides et plus durables.

<i>En synergie</i>		
► 30 gouttes	→	1 ml

En première conclusion, si vous choisissez des huiles essentielles de qualité et que vous travaillez dans l'idée de synergie, vous pouvez diminuer les doses. Prenez alors comme repère 30 gouttes d'huile essentielle plutôt que 50 pour un millilitre (dans le calcul de vos dilutions).

Le premier risque que présente la voie orale est le danger éventuel d'une irritation de la muqueuse. Il est donc toujours préférable de *diluer l'huile essentielle dans un corps gras*, huile végétale (ce qui représente l'utilisation optimale), ou purée de fruits oléagineux (amandes...). À défaut, on peut aussi la *dispenser dans du miel, du sirop, de la compote, de la confiture, du pain* (c'est l'épaisseur du produit qui permet la dispersion), ou *dans l'eau* à l'aide d'un *hydrodispersant* (Solubol, Disper... qui sont des hydrolysats de substances végétales), mais toutes ces solutions ne protègent que peu la muqueuse.

On peut aussi utiliser des *comprimés neutres*, sur lesquels on déposera 1 à 2 gouttes d'huiles essentielles et attendre que les huiles essentielles aient bien pénétré les comprimés avant de les avaler ou de les croquer.

En revanche, cette technique ne doit pas s'appliquer pour les huiles essentielles caustiques (le risque est que la surface du comprimé, enduite d'huile essentielle, voyage sur la muqueuse de l'œsophage jusqu'à l'estomac). On évitera aussi de mettre les huiles essentielles sur un sucre.

En moyen d'appoint, on peut poser une trace d'huile essentielle à la surface de la main avant de la lécher et de faire tourner en bouche, le plus prudent étant de poser le doigt sur le compte-gouttes du flacon pour n'avoir que peu d'huile essentielle.

Pour obtenir une action plus rapide encore, laisser sous la langue où la vascularisation est importante.

1. Le terme de *synergie* signifie que, si l'action d'une substance est égale à A et celle d'une autre substance à B, la prise de l'ensemble a une action supérieure à A+B.

Il est important d'avoir une idée de la dose à chaque prise. Exemples :

- › pour 100 ml de sirop = 40 gouttes d'huile essentielle,
- › 5 ml de sirop = 2 gouttes d'huile essentielle ou une cuillère à café.

Voie orale

- › Dose usuelle pour l'adulte : 2 gouttes 3 fois par jour.
- › Maximum 12 gouttes d'HE par jour.
- › Diluez toujours les HE.
- › La meilleure des dilutions se fait dans les corps gras.
- › Répartissez la prise sur la journée.
- › 30 gouttes → 1ml

2. Voies externes

Voie cutanée

Pour appliquer les huiles essentielles sur la peau, il faut le plus souvent les diluer dans une huile végétale (ou un autre support gras, en évitant l'alcool qui assèche la peau et passe au travers). La dose ira de quelques gouttes (impact odeur-détente) à 20%, voire plus en thérapeutique.

Certaines huiles essentielles (Lavande vraie, Tea tree, etc.) permettent une application non diluée sur de petites surfaces (bouton, par exemple) mais il est préférable de maintenir une dilution.

On se limitera à 20 gouttes d'huile essentielle à répartir sur la journée (pour les huiles essentielles les mieux tolérées).

Concernant les huiles essentielles dermocaustiques, la concentration sera au maximum de 10%.

Pour établir une dilution, il faut savoir que :

- › 1 goutte = 25 mg (environ),
- › 1 ml = 40 à 50 gouttes (soit environ 1 g) mais, comme pour la voie orale, nous prendrons comme repère 30 gouttes pour le millilitre, lors de l'utilisation d'huiles essentielles de qualité en synergie.

Exemples :

1) Pour réaliser une dilution à 10% d'une huile essentielle pour un flacon de 100 ml, il faut :

- › 10 ml d'huile essentielle, soit 300 gouttes,
- › puis compléter jusqu'à 100 ml avec une huile végétale.

- 2) Pour déterminer le nombre de gouttes contenues dans une huile de massage
- > 100 ml d'huile de massage à 10% → 300 gouttes d'huile essentielle
 - > 10 ml d'huile de massage à 10% → 30 gouttes d'huile essentielle
 - > 5 ml d'huile de massage à 10% → 15 gouttes d'huile essentielle.
- 5 ml représentent à peu près une cuillère à café, ou ce que contient le creux de la main. Si l'on emploie ces 5 ml, c'est donc 15 gouttes d'huile essentielle qui, selon les besoins, seront suffisantes ou en trop grande quantité.

Le choix de l'huile végétale est fonction du but recherché.

L'application cutanée est la plus utilisée en aromathérapie car la peau permet une absorption rapide (qui commence au bout de quelques minutes), progressive et prolongée.

Suivant l'huile essentielle et la zone d'application, la pénétration est plus ou moins rapide.

Elle sera plus rapide sur des surfaces de peau fine et vascularisée, comme les poignets, le creux des coudes, les chevilles, les tempes. De même, plus une huile essentielle est fluide, plus elle pénétrera rapidement (c'est le cas pour *Eucalyptus globulus*).

Retenons que l'action par application sur la peau est à la fois locale et systémique (diffusion à l'ensemble du corps).

Ce passage à l'ensemble de l'organisme augmente en l'absence de sébum (exemple, après un bain) et avec les huiles essentielles à absorption rapide comme l'Eucalyptus.

Lieux d'application préférentiels

- > Si l'on recherche une action générale (par exemple, calmer la nervosité), les zones d'application seront : la nuque, les poignets, le thorax, les chevilles, la plante des pieds (qui présente l'avantage d'une peau épaisse avec un réseau vasculaire important, ce qui permet l'application d'huiles essentielles irritantes).
- > Les tempes pour une action antalgique (maux de tête), calmante.
- > Le plexus solaire pour une action calmante, antispasmodique.
- > Les différents plexus, ou chakras, pour une action énergétique, calmante, rééquilibrante.
- > Les points d'acupuncture et les trajets méridiens pour renforcer des techniques comme la réflexothérapie, l'acupuncture, la digipuncture, le shiatsu...
- > En vis-à-vis de l'organe à traiter pour une diffusion directe partielle, en plus de l'effet du massage.
- > En massage dans le sens du retour veineux (vers le cœur) pour les cas d'insuffisance veineuse. Il est possible d'insister sur les trajets veineux déficients avec des formes galéniques plus concentrées.
- > Le massage du dos présente beaucoup d'intérêt : en dehors du fait que le dos présente une surface importante, il est marqué fortement par toutes nos épreuves et cela depuis la petite enfance. Le dos est un livre ouvert pour le thérapeute un tant soit peu attentif. Le massage aromatique du dos aura un effet général sur la détente musculaire et les zones mises en tension par le stress, effet relaxant, travail de stimulation immunitaire.

- > Le ventre : en médecine taoïste, on apprend que le ventre représente tout l'organisme ; l'aromathérapie en massage sur le ventre est incontournable.

Méthodes d'application sur la peau

- > La simple application.
- > La friction : on frotte pour obtenir en local un effet rubéfiant (chauffe et active la circulation). Cette méthode ne s'applique qu'aux huiles essentielles non irritantes.
- > Le massage.
- > L'utilisation de compresses.
- > Le bain : il faut une trentaine de gouttes pour un effet thérapeutique, 5 gouttes suffisent pour la détente. Dans tous les cas, il faut utiliser un moyen de dilution de l'huile essentielle dans l'eau du bain (lait gras, base moussante, savon liquide, huiles végétales, gros sel...). Dans l'idéal, l'huile essentielle est diluée dans de l'huile végétale puis dispersée grâce à du shampoing. L'effet est obtenu grâce à l'imprégnation de la peau le temps du bain et à la respiration des vapeurs aromatiques. On préférera un bain tiède de 20 min au maximum. Il est important de faire la différence entre un bain de bien-être et un bain thérapeutique car la durée d'exposition est prolongée et la surface « d'application » est grande.
- > *Attention au bain de bébé*, car celui-ci a une peau immature qui laisse passer plus facilement les huiles essentielles ; de plus, l'application se fait sur toute la surface de son corps. Pour lui, on préférera une diffusion d'ambiance, ne serait-ce qu'en déposant 2 à 3 gouttes dans le lavabo rempli d'eau chaude.
- > Pour le bain, on peut aussi concevoir des mélanges de plantes sèches et d'huiles essentielles en sachets (voir le *Grimoire de la cosmétique aromatique*, p. 244). On peut encore imprégner du gros sel (en mélange avec des huiles végétales et/ou des plantes sèches). Mettre ensuite 1 à 2 cuillères à café de ce mélange dans l'eau (voir p. 244).
- > Le bain de pieds et de mains permet d'obtenir un effet local et général (terminaisons sensibles nombreuses sur ces zones).
- > Bain de vapeur pour le visage.
- > Les parfums et déodorants (voir *Un nez, oui – mais pourquoi ?*, p. 253)

Les formes galéniques possibles :

- > pure pour les huiles essentielles bien tolérées et pour des utilisations ponctuelles,
- > le gel,
- > la dilution dans une huile végétale (sésame...) ou de macération (huile de millepertuis...),
- > les crèmes, les pommades, les laits...

Voie cutanée

- Les HE n'ont pas de barrière, une application sur la peau donnera un résultat en interne.
- Toujours diluer les HE.
- La meilleure des dilutions se fait dans les corps gras.
- Diluez au maximum à 10% pour les HE irritantes.
- Avant exposition solaire, attendre 8 heures après emploi d'une HE photosensibilisante.
- 30 gouttes → 1 ml

Voie buccale

Utilisée pour l'hygiène et les soins buccodentaires et des voies ORL supérieures, au travers des gargarismes, bains de bouche, baume gingival, dentifrice, spray...

Voie aérienne

La pénétration par la voie pulmonaire est rapide et importante (caractéristique qui est surtout à prendre en compte pour l'utilisation d'aérosol et d'inhalateur, puisque la diffusion dans une pièce n'amène à la respiration que peu de molécules).

Il faut limiter le temps d'exposition à une dizaine de minutes et veiller à éviter ensuite les courants d'air.

On préférera employer un diffuseur (qui donne des microgouttelettes d'huile essentielle) à l'inhalateur classique (qui emploie la vapeur).

La voie pulmonaire est contre-indiquée chez l'asthmatique et la personne dont le terrain est fortement allergique.

On peut utiliser une diffusion d'ambiance en posant quelques gouttes sur un support neutre (morceau de bois), dans un humidificateur ou bien encore dans de l'eau chaude.

Pour une action plus importante, on choisira un diffuseur mais pas de brûle-parfum, qui dégrade l'huile essentielle.

Attention aux anneaux de diffusion, qui risquent de faire éclater l'ampoule et de surchauffer l'huile essentielle.

Si vous devez utiliser les huiles essentielles dans la voiture, ne les mettez pas directement sur l'aérateur, cela pourrait vous irriter les yeux.

Les parfums et les déodorants, l'application d'huile essentielle sur les vêtements sont des moyens intéressants en termes de prévention (en période d'épidémie, par exemple) ou pour un travail olfactif.

Ne jamais diffuser ou inhaler des huiles essentielles irritantes.

Utilisation d'un diffuseur

Les diffuseurs fonctionnent sans eau, sans chaleur, sans ventilation. Ils sont définis par la taille des gouttelettes qu'ils fabriquent et par la surface de la pièce qu'ils couvrent. La diffusion se fait avec des huiles essentielles pures.

L'alcool n'intervient que pour un nettoyage, qui doit se faire régulièrement afin d'éviter que la verrerie ne se bouche.

Voie aérienne

- Ne jamais diffuser d'HE irritante.
- Ne jamais employer les HE par voie pulmonaire chez les asthmatiques et les personnes au terrain hypersensible.