



LE PETIT MANUEL DES HUILES ESSENTIELLES

PASCALE GÉLIS IMBERT

© Santé Nature Innovation Editions – Mon programme Huiles essentielles

ISBN: 978-3-907156-05-6 – Septembre 2018

Crédits photos: © Ammak – © arsami – © Asia Images Group – © bonchan – © Botamochy – © Breaking The Walls – © Choksawatdikorn – © Elena.Katkova – © fedsax – © Hazem.m.kamal – © Helga Wigandt – © Igor Iakovlev – © Igor Vitkovskiy – © ileana_bt – © Image Point Fr – © Jane Lane – © JOSE RAMIRO LAGUNA – © Madeleine Steinbach – © Marina Shanti – © Nataly Studio – © photowind – © rawf8 – © Ryan Yee – © Skyprayer2005 – © Stephen Orsillo – © Stock Rocket – © ZUBKOVA IULIIA / Shutterstock.com | © B.Bussard, H.Dubois / commons.wikimedia.org

LE PETIT MANUEL DES HUILES ESSENTIELLES

PASCALE GÉLIS IMBERT

Table des matières

| | |
|--|----|
| Introduction | 7 |
| Un peu d'histoire | 9 |
| Quelques définitions..... | 11 |
| La qualité des essences et des huiles essentielles..... | 15 |
| La composition chimique des essences et des huiles essentielles..... | 19 |
| Les propriétés thérapeutiques des essences et des huiles essentielles | 25 |
| Les voies d'administration des essences et des huiles essentielles | 29 |
| La toxicité et les effets secondaires des essences et des huiles essentielles | 33 |
| Conclusion | 37 |
| Glossaire | 39 |



Introduction

La phytothérapie est la thérapie la plus utilisée dans le monde. Les plantes et leurs extraits ont toujours eu une place privilégiée dans l'arsenal médical de toutes les médecines traditionnelles, qu'elles soient chinoises, ayurvédiques, indiennes, africaines... De nos jours, elles suscitent encore un grand intérêt malgré le développement de molécules chimiques puissantes. Depuis quelques décennies, un véritable engouement pour les huiles essentielles voit le jour en Occident. Après un diagnostic médical, le recours aux huiles essentielles permet de soulager un grand nombre de maux bénins et accompagne de manière efficace le traitement de pathologies lourdes.

Toutefois, « naturel » ne signifie en aucun cas anodin ou inoffensif. Certaines plantes présentent une toxicité qu'il est nécessaire de connaître, tandis que d'autres sont d'une parfaite innocuité et agissent de manière douce et profonde, pour le bien-être de tous.



tea tree

Un peu d'histoire

Les plantes et leurs extraits ont toujours été utilisés à des fins diverses et variées. Dans des grottes, jadis habitées par l'homme de Cro-Magnon, des archéologues ont trouvé des vases contenant des végétaux à visée thérapeutique. En Australie, il y a 40000 ans, les feuilles de *Melaleuca alternifolia*, le fameux tea tree ou arbre à thé, servaient à guérir de nombreux maux. En Inde, il y a plus de 7000 ans, les « eaux aromatiques » étaient couramment utilisées pour soulager le corps et l'esprit. Vers 4000 ans avant notre ère, en Chine, certains bois servaient à la fumigation. Dans l'Antiquité, les Égyptiens embaumaient leurs morts avec des plantes « antiseptiques » afin d'éviter la putréfaction des corps. Les exemples ne manquent pas... Les plantes aromatiques et leurs essences ont, de tout temps, été utilisées pour leurs propriétés médicinales mais aussi pour leurs fragrances. À cette époque, Théophraste, élève d'Aristote, écrivait *Le Traité des odeurs* qui décrit l'importance des parfums sur l'humeur et les organes. Hippocrate de Cos, Dioscoride, Pline l'Ancien ou encore Galien, médecins grecs et romains, utilisaient des « extraits aromatiques » pour soigner et soulager de nombreux maux. Cependant, ce n'est qu'en l'an 1000 qu'Ibn Sina dit Avicenne, philosophe et médecin perse, fabriqua le premier alambic permettant une hydrodistillation et l'obtention d'une huile essentielle pure: l'huile essentielle de la fameuse *Rosa centifolia*.

Au XX^e siècle, de grands hommes, comme René-Maurice Gattefossé, le Dr Jean Valnet et, ultérieurement, Pierre Franchomme donnèrent aux huiles essentielles leurs lettres de noblesse en les étudiant scientifiquement. Ces extraits végétaux sont précieux; il faut les utiliser, à bon escient; certains d'entre eux ne sont pas sans danger, il est donc nécessaire de les connaître avant de les utiliser.



Quelques définitions

Une plante aromatique fabrique et sécrète des molécules volatiles (Composés organiques volatiles – COV) et odorantes qui composent son essence.

Une essence (ESS) est un mélange de molécules organiques élaborées et sécrétées par des plantes aromatiques. Les essences sont extraites par expression à froid d'une partie de la plante notamment du péricarpe d'un fruit soit le zeste des agrumes.

Une huile essentielle (HE) est un extrait [lipophile](#), volatil et odorant d'une partie (fleurs, feuilles, écorces, bois, fruits) d'une plante aromatique, obtenu par distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Un hydrolat est un extrait aqueux, d'une partie (fleurs, feuilles, écorces, bois, fruits) d'une plante aromatique, obtenu par distillation par entraînement à la vapeur d'eau. Doux et efficaces, les hydrolats sont de véritables « soins » naturels pouvant être utilisés par voie orale ou locale. Ils pourront être conseillés en toute sécurité à la femme enceinte ou allaitante et aux enfants en bas âge.

Les hydrolats se conservent environ un an à température ambiante ($\leq 19^{\circ}\text{C}$) dans leur conditionnement d'origine (bouteille en verre teintée). Ils se conserveront plus longtemps à une température $\leq 10^{\circ}\text{C}$ ou au réfrigérateur.

Pour être utilisés par voie orale, les hydrolats devront faire preuve d'une excellente qualité notamment microbiologique. Après ouverture, ils seront conservés au réfrigérateur et consommés dans les 15 à 30 jours.

Par voie locale, après ouverture, ils seront conservés au réfrigérateur et devront être utilisés dans les 3 à 4 mois.

Un macérât huileux est un corps gras obtenu par macération d'une plante ou d'une partie de plante (souvent des fleurs) dans une huile végétale. Il contient, à la fois, les composants liposolubles de la plante ainsi que ceux contenus dans l'huile végétale.

Une huile végétale (HV) est un corps gras obtenu par pression, à froid, de graines ou de fruits de plantes oléagineuses. Elle contient des acides gras saturés et insaturés (mono ou polyinsaturés) ainsi que les vitamines liposolubles : A, D, E et K.

L'aromathérapie est une méthode de soins qui a recours aux essences, aux huiles essentielles et aux hydrolats aromatiques en vue de guérir et de soulager des maux bénins. L'aromathérapie est une discipline de la phytothérapie qui utilise les extraits lipophiles, volatils et odorants des plantes aromatiques.

L'olfactothérapie est une méthode psycho-émotionnelle qui utilise les odeurs, la vibration de certaines huiles essentielles et le toucher en vue d'améliorer l'état psychologique d'une personne.



distillation à la vapeur (1906)



La qualité des essences et des huiles essentielles

Pour faire de l'aromathérapie, les essences et les huiles essentielles doivent être d'une qualité irréprochable. Pour valider cette qualité, certaines informations doivent figurer sur les étiquettes apposées sur les flacons.

1. La dénomination scientifique internationale (DSI) de la plante utilisée. Le nom vulgaire mais surtout son nom latin désignant son genre et son espèce botaniques.
2. Le chémotype (CT) ou type chimique quand il existe. Il se définit par la présence d'une molécule majoritaire dans l'huile essentielle. Par exemple, l'huile essentielle de thym présente de nombreux chémotypes, ce qui signifie que la molécule active majoritaire peut varier en fonction du lieu de croissance de la plante (altitude, climat sec et aride, sol calcaire...). Il existe ainsi une huile essentielle de thym CT thymol ou thym à thymol, CT linalol ou thym à linalol ou encore CT thujanol ou thym à thujanol.
3. La partie distillée de la plante: il peut s'agir de la feuille, des sommités fleuries, de la graine ou de l'écorce.
4. Les essences et les huiles essentielles doivent être 100 % pures et naturelles: elles ne doivent en aucun cas être coupées, allongées, diluées ou dénaturées par des additifs, des huiles végétales ou des molécules de synthèse.

Remarque: Certains labels peuvent apparaître sur l'étiquetage:

- **HECT:** Huile essentielle chémotypée
- **HEBBD:** Huile essentielle botaniquement et chimiquement définie
- **HESD:** Huile essentielle scientifiquement définie

Seuls les labels AB (Agriculture biologique) et Ecocert font l'objet de contrôles par des organismes indépendants et agréés.



De petits producteurs-distillateurs, situés dans l'arrière-pays niçois, comme Véronique Marie et Sylviane Reina des « Senteurs du Claut » ou Christian Escriva du « Gattilier », exercent leur métier avec passion et ont un véritable amour des plantes et du travail bien fait.

Pour trouver son petit producteur-distillateur, aller sur le site: <https://plante-essentielle.com/lannuaire-des-petits-producteurs-distillateurs-dhuiles-essentielles>

Des industriels commercialisent aussi des huiles essentielles de bonne qualité.





La composition chimique des essences et des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont composées de nombreuses molécules identifiées et dosées par chromatographie en phase gazeuse (CPG). Les molécules aromatiques ont été regroupées en quatorze grandes familles. Chaque famille induit des propriétés thérapeutiques qui lui sont propres. Les essences et les huiles essentielles ne contiennent pas de vitamines, ni de minéraux. Les listes d'HE citées ne sont pas exhaustives.

1. **Les aldéhydes aromatiques** (ou cinnamaldéhyde) sont des anti-infectieux (antibactérien, antiviral, [antifongique](#) et antiparasitaire) particulièrement puissants. Cependant ils sont dermocaustiques. En règle générale, la teneur de 15 % en huile essentielle riche en aldéhyde cinnamique ne sera pas dépassée dans un mélange. Les huiles essentielles d'écorce de cannelle de Chine et de Ceylan contiennent du cinnamaldéhyde.



écorce de cannelle

2. **Les aldéhydes terpéniques** sont anti-inflammatoires, antalgiques, calmants, sédatifs. Ils peuvent être légèrement irritants. La teneur de 50 % ne sera pas dépassée dans un mélange; elle sera de 10 % pour les personnes dont la peau est fragile ainsi que pour les bébés. Les huiles essentielles de citronnelle, d'eucalyptus citronné, lemongrass, de litsée citronnée, de verveine citronnée contiennent des aldéhydes terpéniques.



eucalyptus citronné

3. **Les cétones terpéniques** sont mucolytiques, lipolytiques, cholagogues et cholérétiques, cicatrisantes. Elles peuvent présenter une certaine neurotoxicité et sont abortives. Elles ne seront utilisables ou conseillées que par une personne compétente. Les huiles essentielles de sauge officinale, de romarin à camphre, de menthe poivrée, de romarin à verbénone contiennent des cétones.



sauge officinale

4. **Les coumarines** sont anticoagulantes, hépato-stimulantes, sédatives. Toutefois, elles sont photosensibilisantes. L'exposition au soleil est contre-indiquée pendant les 6 heures qui suivent une application locale ou une consommation orale importante. Les essences de citrus et certaines huiles essentielles d'Apiacées comme celle de khella ou d'angélique contiennent des coumarines.



angélique

5. **Les esters** sont antalgiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, calmants et sédatifs. Ils ne présentent pas d'effets secondaires. Les huiles essentielles de camomille romaine, de cardamome, de géranium rosat, de gaulthérie, d'hélichryse italienne, de lavande officinale, de lavandin super, de petit grain bigarade et d'ylang-ylang contiennent des esters.
6. **Les éthers** sont antalgiques, antispasmodiques et digestifs. Ils peuvent être légèrement irritants. Les huiles essentielles d'anis étoilé, d'anis vert, de basilic exotique, d'estragon et de fenouil contiennent des éthers.
7. **Les lactones** sont mucolytiques, cholagogues et cholérétiques. Elles peuvent être allergisantes; le test dans le creux du coude sera vivement recommandé. Les huiles essentielles d'inule odorante et de laurier noble contiennent des lactones.
8. **Les monoterpènes** sont antiseptiques, antalgiques et cortison-like. Ils peuvent être irritants. Les huiles essentielles contenant des monoterpènes seront diluées à 50 % dans un mélange. Les essences de citrus, les huiles essentielles de ciste ladanifère, de pin maritime, de pin sylvestre et de sapin baumier contiennent des monoterpènes.



cardamome



estragon



inule odorante



ciste ladanifère

9. Les monoterpénols ou alcools terpéniques

sont des anti-infectieux (antibactérien, antiviral, [antifongique](#) et antiparasitaire) particulièrement doux et efficaces. Ils sont aussi immunostimulants. Ils ne présentent pas d'effets secondaires. Les huiles essentielles de bois de Hô, de bois de rose, de marjolaine des jardins, de palmarosa, de tea tree et de thym à géraniol, à linalol et à thujanol contiennent des monoterpénols.



marjolaine des jardins

- 10. Les oxydes terpéniques** sont [expectorants](#), anti-infectieux et immuno-régulateurs. Ils peuvent être légèrement irritants. Les huiles essentielles d'eucalyptus globuleux et radié, de myrte vert, de niaouli, de ravintsara et de romarin à cinéole contiennent des oxydes terpéniques.



myrte vert

- 11. Les phénols** sont des anti-infectieux (antibactérien, antiviral, [antifongique](#) et antiparasitaire) particulièrement puissants. Cependant, ils sont dermocaustiques et hépatotoxiques. Les HE contenant des phénols seront toujours diluées (au moins 30 %) dans une huile végétale ou une composition aromatique. Les huiles essentielles d'origan, de sarriette des montagnes, de thym à thymol et de giroflier contiennent des phénols.



sarriette des montagnes

12. Les phtalides drainent les émonctoires. Par principe de précaution, elles seront déconseillées à la femme enceinte, allaitante et aux enfants de moins de 12 ans. Les huiles essentielles d'angélique, de céleri et de livèche contiennent des phtalides.



livèche

13. Les sesquiterpènes sont anti-inflammatoires, [décongestionnants](#) tissulaires, antalgiques et [antihistaminiques](#). Ils ne présentent pas d'effets secondaires. Les huiles essentielles d'encens, de cyprès de Provence, de gingembre, de katafray, de lentisque pistachier, de matricaire, de myrrhe et de tanaïsie annuelle contiennent des sesquiterpènes.



matricaire

14. Les sesquiterpénols et les diterpénols sont [œstrogen-like](#), [décongestionnants](#) veineux et lymphatiques. Ils seront déconseillés à toutes les personnes ayant eu des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormono-dépendants. Les huiles essentielles de cèdre de l'Atlas, de genévrier de Virginie, de patchouli, de santal et de sauge sclérée contiennent des sesquiterpénols ou des diterpénols.



patchouli



Les propriétés thérapeutiques des essences et des huiles essentielles

Les essences et les huiles essentielles ont de nombreuses propriétés thérapeutiques que des études scientifiques tendent à démontrer aujourd'hui.

Propriétés anti-infectieuses

De nombreuses huiles essentielles possèdent des activités antibactériennes, antivirales, [antifongiques](#) et antiparasitaires. Elles contiennent du cinnamaldéhyde, des phénols, des monoterpénols, des oxydes mais aussi des aldéhydes terpéniques et des monoterpènes.

Propriétés bronchopulmonaires

Certaines huiles essentielles ont un véritable [tropisme](#) pour la sphère bronchopulmonaire. Certaines sont antitussives, d'autres [mucolytiques](#) et [expectorantes](#) ou [anticatarrhales](#). Elles contiennent des terpènes, des cétones ou encore des oxydes, plus particulièrement du 1,8-cinéole.

Propriétés digestives

Les huiles essentielles facilitant la digestion sont celles contenant des éthers. Mais certaines contenant des cétones vont agir sur le foie et la vésicule biliaire pour faciliter sa production et son élimination. Des huiles essentielles [carminatives](#) vont empêcher la formation de gaz comme celles d'anis vert, de fenouil, de giroflier ou encore de cardamome et de laurier noble.

Propriétés cardio-vasculaires

Elles sont hypertensives comme l'HE de menthe poivrée, de sarriette des montagnes ou de carotte. Elles peuvent être hypotensives comme celles contenant des esters, des aldéhydes terpéniques ou des coumarines. Elles peuvent être décongestionnantes veino-lymphatiques comme celles contenant des sesquiterpènes mais aussi anticoagulantes, comme l'HE d'hélichryse italienne, ou hémostatiques comme celles de ciste ladanifère et de géranium rosat.

Propriétés anti-inflammatoires

Les huiles essentielles contenant des aldéhydes terpéniques, des esters et des sesquiterpènes possèdent ces activités thérapeutiques. Logiquement elles diminueront la douleur due à l'inflammation sans pour autant avoir une activité antalgique avérée.

Propriétés neuromusculaires

Certaines huiles essentielles sont antispasmodiques en agissant sur les fibres musculaires lisses comme les HE d'estragon ou de basilic exotique contenant de l'estragol ou encore celles contenant des esters. D'autres seront myorelaxantes comme toutes celles contenant du camphre, une cétone contenue dans les HE de romarin à camphre ou de lavande aspic.

Remarque: un avis médical sera systématiquement recommandé dans ce domaine si particulier qu'est la cardiologie. Notamment pour les personnes qui prennent des anticoagulants ainsi que pour les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormono-dépendants.

Propriétés antalgiques

Les esters, les éthers, et certains monoterpénols sont d'excellents antalgiques. Les HE de camomille romaine, de gaulthérie couchée, de gi-

rofler, d'ylang-ylang, de lavande officinale et de laurier noble diminuent de manière significative la douleur.

Propriétés neurotropes

Certaines HE sont calmantes, anxiolytiques. Elles contiennent des aldéhydes terpéniques et, notamment, des esters comme celles de lavande officinale, de marjolaine des jardins, d'ylang-ylang ou encore de camomille romaine. Les HE contenant des éthers sont équilibrantes au niveau du système nerveux central.

Tandis que les huiles essentielles contenant des phénols, des monoterpénols, des aldéhydes aromatiques ou encore des monoterpènes sont de grandes toniques.

Propriétés hormon-like

Les sesquiterpénols et diterpénols ainsi que certains terpènes miment l'activité des hormones. Certaines huiles essentielles sont œstrogen-like comme celle de sauge sclérée, progestéron-like comme celle de gattilier ou encore cortison-like comme celle de pin sylvestre ou d'épinette noire.

Remarques: pour tous les problèmes hormonaux, un avis médical ou un conseil par une personne compétente sera recommandé car les activités sont subtiles et les contre-indications nombreuses.

Les HE œstrogen-like ou progestéron-like seront déconseillées aux femmes enceintes, allaitantes, à celles ayant eu des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormono-dépendants ainsi qu'aux enfants, garçons et filles, et aux adolescents exceptés ceux souffrant d'un déséquilibre hormonal. Un avis médical sera recommandé pour les femmes sous traitement hormonal (contraceptif et traitement hormonal substitutif).



Les voies d'administration des essences et des huiles essentielles

Plusieurs voies d'administration peuvent être utilisées en aromathérapie. Le choix de la voie dépend du patient, de sa sensibilité et de ses pathologies

La voie orale

En aromathérapie, la voie orale pourrait être réservée aux activités antibactériennes, antivirales, antimycosiques et antiparasitaires des huiles essentielles. Les formes galéniques adaptées à cette voie sont les capsules molles et les gélules. Cependant, il est d'usage d'utiliser des supports comme du miel, de l'huile végétale, de la mie de pain, un sucre ou des comprimés neutres afin d'y déposer les gouttes d'HE et de les avaler.

La voie sublinguale

Les essences ou les huiles essentielles non irritantes et non dermocaustiques peuvent être déposées directement sous la langue. Cet endroit du corps étant particulièrement vascularisé, les HE passent rapidement dans la circulation générale sanguine en évitant le passage par le foie qui peut transformer certaines molécules.

La voie cutanée

En aromathérapie, la voie cutanée est la plus utilisée car la lipophilie des huiles essentielles permet leur pénétration dans les différentes couches

de la peau (épiderme, derme, hypoderme) jusqu'à la microcirculation superficielle puis la circulation générale.

Les huiles essentielles seront diluées dans un macérât huileux ou une huile végétale afin d'obtenir la concentration désirée et de parfaire le soin.

La voie pulmonaire ou respiratoire

La voie pulmonaire est importante en aromathérapie; elle comporte deux méthodes différentes que sont l'inhalation et la diffusion. L'inhalation est le fait d'inspirer de l'air chargé de molécules aromatiques. La diffusion atmosphérique est réalisée grâce à un « appareil » appelé *diffuseur* qui a pour but de disperser, dans l'atmosphère, des huiles essentielles sous la forme de microgouttelettes.

La voie rectale et la voie vaginale

Elles ne seront utilisées que sous prescription médicale. Toutefois, des spécialités commercialisées permettront une utilisation en toute sécurité.

La balnéothérapie

La balnéothérapie allie la voie respiratoire et la voie cutanée.

Les essences et les huiles essentielles n'étant pas miscibles à l'eau, avant d'incorporer quelques gouttes d'huile essentielle à une solution aqueuse, une tisane ou un bain, il est impératif de les disperser, au préalable, dans un dispersant, du yaourt ou du fromage blanc.

Évitez tout contact entre les yeux et les huiles essentielles, même diluées.

Ne mettez jamais une huile essentielle dans le conduit auditif, même diluée.

Les diffuseurs

1. Le galet aromatique : c'est un support neutre souvent d'origine naturelle sur lequel on dépose 1 à 3 gouttes d'huile essentielle ou d'un mélange aromatique. La nature volatile des huiles essentielles permet leur diffusion spontanée et très localisée dans l'atmosphère.
2. Le brûle-parfum : l'huile essentielle est déposée dans une coupelle que la flamme d'une bougie chauffe modérément. Cependant, si la chaleur est trop faible, la diffusion n'est que partielle et, si elle est trop forte, elle abîme les huiles essentielles qui peuvent engendrer des composants toxiques.
3. Les diffuseurs ultrasoniques (ou à ultrasons) ou diffuseurs à brumisation émettent des ultrasons qui dispersent, sous la forme de microparticules, une huile essentielle présente à la surface d'un petit volume d'eau. Les gouttelettes d'huiles essentielles sont diffusées dans l'atmosphère sous la forme d'un fin brouillard aromatique.
4. Le diffuseur à sec ou à effet Venturi ou diffuseurs à nébulisation fonctionne grâce à une pompe qui pulse de l'air à la surface de l'huile essentielle ou d'un mélange aromatique préalablement placé dans une ampoule en verre. Ils peuvent être utilisés afin d'effectuer les quatre activités décrites précédemment. Aucun solvant n'étant utilisé, ils sont préconisés en milieu hospitalier ou en EPHAD.



La toxicité et les effets secondaires des essences et des huiles essentielles

Que ce soit en médecine conventionnelle, en phytothérapie ou en aromathérapie, certaines populations sont dites « à risque » ou sensibles et font l'objet d'une attention très particulière. « L'automédication » est donc déconseillée pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormono-dépendants, les enfants de moins de 6 ans, les personnes âgées, les patients fragiles (asthmatiques, allergiques, épileptiques, insuffisants hépatiques ou rénaux) et les personnes sous traitement médicamenteux. Pour ces personnes, un suivi médical est vivement recommandé.

Effet caustique et irritant pour la peau et les muqueuses

Certaines huiles essentielles sont dermocaustiques, ce qui signifie qu'elles provoquent des lésions douloureuses sur la peau et les muqueuses avec lesquelles elles sont en contact. Ces huiles essentielles sont riches en phénols et en aldéhydes aromatiques. D'autres peuvent être irritantes notamment lors d'un usage prolongé. Ces huiles essentielles seront systématiquement diluées dans une huile végétale afin d'atténuer et même d'évincer cet effet.

Effet allergisant (hypersensibilisant)

Certaines essences et huiles essentielles peuvent induire des réactions allergiques (prurit, gonflements des muqueuses, apparition de petits

boutons...) notamment chez les patients dont le terrain s'y prête. Pour éviter ce phénomène, il est nécessaire de déposer une goutte d'HE dans le creux du coude et d'attendre de 30 à 60 minutes afin de connaître sa sensibilité. Si aucune réaction ne se produit c'est qu'elle peut être utilisée en toute sécurité. Toutefois, ce test ne sera pas réalisable avec des HE dermocaustiques ou irritantes.

Effet photosensibilisant

Les essences ou les HE photosensibilisantes augmentent la sensibilité de la peau au soleil pouvant entraîner des brûlures. Elles contiennent des furocoumarines ou furanocoumarines et des pyrocoumarines ou pyranocoumarines comme toutes les essences de *Citrus* et les HE d'angélique (*Angelica archangelica*), de khella (*Ammi visnaga*). L'exposition au soleil sera déconseillée pendant les 6 heures suivant l'application locale.

Effet nocif pour le système nerveux

Les huiles essentielles contenant des cétones sont neurotoxiques. Elles passent la barrière [encéphalique](#) et peuvent créer des lésions irréversibles au niveau du cerveau. Toutefois la toxicité n'est pas la même selon les cétones : par exemple la thuyone contenue dans les HE de sauge officinale et de thuya est particulièrement toxique par voie orale et cutanée ; il n'en est pas de même pour les italidiones contenues dans l'HE d'hélichryse italienne.

Ces molécules seront systématiquement déconseillées aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux personnes épileptiques.

Effet nocif pour les reins

Les huiles essentielles riches en terpènes sont, par voie orale, néphrotoxiques notamment celles des pins (*Pinus*), des sapins (*Abies*) et des genévriers (*Juniperus*). Elles seront utilisées sur des périodes courtes de 10 jours maximum avec des concentrations adaptées.

Elles seront systématiquement déconseillées aux personnes souffrant d'insuffisance rénale.

Effet nocif pour le foie

Les HE riches en phénols sont hépatotoxiques. La posologie journalière et la durée de traitement seront adaptées. La prise conjointe d'HE ou de plantes hépato-protectrices sera vivement recommandée comme l'HE de carotte, de livèche ou encore un extrait hydroalcoolique de chardon-marie.

Elles seront systématiquement déconseillées aux personnes souffrant d'insuffisance hépatique.

Effet abortif

Les huiles essentielles contenant des cétones sont abortives, celles de palmarosa (*Cymbopogon martinii*) et de clou de giroflier (*Eugenia caryophyllata*) provoquent des contractions.

Elles seront systématiquement déconseillées aux femmes enceintes.



Conclusion

Les huiles essentielles et les essences ont été étudiées scientifiquement. Leurs compositions chimiques, leurs effets thérapeutiques et secondaires ainsi que d'éventuelles toxicités sont désormais connus. Seule la variabilité de la réactivité individuelle peut surprendre les personnes compétentes en aromathérapie.

Les huiles essentielles et les essences possèdent de nombreuses caractéristiques qui leur donnent des propriétés pharmacologiques inégalables. Leurs multiples activités thérapeutiques associées à leurs nombreuses voies d'administration permettent à tout un chacun de les utiliser, agréablement, en toute sécurité. De plus, leurs fragrances, à la fois douces et puissantes, font d'elles des extraits végétaux extraordinaires.

Pouvoir pénétrer dans le monde fascinant des plantes aromatiques, des essences et des huiles essentielles est un don de la nature qu'il est impératif de comprendre et de respecter.



Glossaire

Anticatarrhale: substance qui diminue l'inflammation de la muqueuse, fluidifie le mucus ([mucolytique](#)) et aide à son expulsion ([expectorante](#)).

Anticoagulant: substance qui empêche la coagulation, la formation de caillots de sang.

Antifongique: substance qui soigne les maladies dues à la présence de champignons (mycoses).

Antihistaminique: substance qui réduit ou élimine les effets de l'histamine, médiateur libéré durant les réactions allergiques et qui entraîne tous les effets physiologiques désagréables (prurit [démangeaisons], rhinites...).

Antispasmodique: substance destinée à soulager les spasmes souvent digestifs ou génito-urinaires. Les spasmes sont des contractions intenses, brutales et involontaires des muscles lisses.

Antitussif: substance qui arrête la toux.

Carminative: substance qui réduit la production des gaz et favorise leur expulsion.

Chémotype (CT): désigne le « type chimique » d'une huile essentielle. Il indique une concentration importante d'une huile essentielle en un actif donné. Par exemple, l'huile essentielle de romarin présente de nombreux chémotypes, ce qui signifie que la molécule active majoritaire peut varier en fonction du lieu de pousse de la plante. Il existe des huiles essentielles de romarin CT verbénone, CT camphre ou encore CT 1,8-cinéole. Chacune d'elles présente des propriétés thérapeutiques différentes; elles seront donc conseillées dans des pathologies différentes.

Cholagogue: substance facilitant l'évacuation de la bile dans l'intestin.

Cholérétique: substance facilitant la production de la bile par le foie.

Décongestionnant: substance qui diminue l'inflammation d'une muqueuse anormalement gonflée.

Dyspepsie ou troubles digestifs fonctionnels: ensemble de symptômes se traduisant par une digestion difficile et des douleurs ponctuelles ou chroniques.

Encéphalique: qui concerne l'ensemble des centres nerveux présents dans la boîte crânienne.

Endocrinien: qui vient de glandes situées dans l'organisme.

Expectorant: substance qui facilite l'expectoration, l'expulsion du mucus présent dans les bronches parfois par stimulation des glandes bronchiques.

Hémostatique: substance qui arrête les saignements.

Hydrophile: substance qui aime l'eau dans laquelle elle se mélange, se dissout.

Hydrophobe: substance qui n'aime pas l'eau dans laquelle elle ne se mélange pas, ne se dissout pas.

Lipophile: une substance soluble dans les huiles et les corps gras.

Lipolytique: substance qui dissout les corps gras.

Mucolytique: substance qui fluidifie le mucus, substance sécrétée par les muqueuses.

Néphrotoxicité: toxicité au niveau des reins.

Œstrogen-like: substance qui induit une activité physiologique comparable mais pas aussi puissante que celles des œstrogènes.

Parasites: êtres vivants qui vivent aux dépens d'un organisme hôte.

Tropisme: affinité.

