





*" IL FAUT ENSEIGNER LE PASSÉ POUR CONSTRUIRE L'AVENIR "*



# L'ESSENTIEL DES HUILES ESSENTIELLES

LE GUIDE SIMPLIFIÉ  
MAIS COMPLET  
DE L'AROMATHÉRAPIE  
MÉDICINALE

ALAIN CHEVALLIER

# SOMMAIRE

<b>Un nouveau livre sur l'aromathérapie : pourquoi ?</b>	<b>p.07</b>
Pourquoi j'ai voulu ce livre ?	p.07
D'où vient l'aromathérapie ?	p.09
Au début étaient les plantes	p.12
Qu'est-ce qu'une Huile Essentielle ?	p.15
Pourquoi utiliser l'aromathérapie aujourd'hui ?	p.17
Les bases d'une approche globale	p.19
Comment fabrique-t-on une Huile Essentielle ?	p.20
Les outils de l'aromathérapie	p.23
La bonne formule	p.25
Que devez-vous avoir dans votre pharmacie ?	p.28
Glossaire	p.29
Précautions d'usage	p.30
Conclusion	p.31
 <b>Les symptômes</b>	 <b>p.33</b>
 <b>Les monographies</b>	 <b>p.141</b>
Huiles Essentielles	p.141
Huiles Végétales	p.172
 <b>Pour ceux qui souhaitent approfondir</b>	 <b>p.189</b>
 <b>Index</b>	 <b>p.221</b>

## POURQUOI J'AI VOULU CE LIVRE ?

En lisant de nombreux ouvrages traitant des Huiles Essentielles et de leur utilisation, j'ai souvent été frappé par la difficulté que le lecteur pouvait rencontrer à mettre en pratique les conseils ou les formules proposées. Tantôt trop complexes, tantôt faisant appel à un trop grand nombre d'huiles, les solutions présentées pouvaient assez vite s'avérer dissuasives !

J'ai donc bâti un ensemble de solutions capables de répondre à la plupart des maux du quotidien, mais n'utilisant qu'un faible nombre d'Huiles Essentielles.

### UNE ARMOIRE À PHARMACIE RÉDUITE

Les Huiles Essentielles ont un coût ! Avoir chez soi une douzaine d'Huiles peut s'envisager, mais devoir en acheter le double (pour ne s'en servir que rarement...) est décourageant.

Les principes actifs contenus dans une Huile Essentielle peuvent se retrouver dans une autre. Il n'est donc pas toujours nécessaire de les multiplier.

Enfin, je voulais que ce livre soit utilisé facilement dans le cercle familial. Se familiariser avec une douzaine d'huiles est déjà une étape importante dans l'appropriation de l'aromathérapie... Pourquoi faire plus compliqué ?

### DES FORMULES FACILES À COMPRENDRE ET À UTILISER

En écrivant ce livre, j'ai pensé à tous ceux qui découvraient pour

la première fois les Huiles Essentielles. J'ai donc cherché à être concis et clair, tout en donnant toutes les clefs de compréhension pour bien utiliser l'aromathérapie. Les fiches symptômes répondent à la plupart des problèmes de santé que nous pouvons être amenés à rencontrer dans la vie courante. Je les ai voulues faciles à lire et surtout faciles à utiliser.

Les formules sont toutes présentées sur le même modèle pour plus de clarté. Elles font appel **au maximum à 3 Huiles Essentielles et 3 Huiles Végétales**, mais mettent aussi en évidence l'Huile Essentielle et l'Huile Végétale unique qu'il vous faudrait utiliser si vous ne souhaitiez en prendre qu'une.

### D'OÙ VIENT L'ENGOUEMENT ACTUEL POUR L'AROMATHÉRAPIE ?

Les médecines « douces » ont le vent en poupe et partout les

ouvrages fleurissent, vantant les vertus de connaissances ou de pratiques nouvelles ou renaissantes. Dans cette immense variété, l'aromathérapie occupe une place de choix et cela pour plusieurs raisons :

En premier lieu, parce qu'elle n'est pas à proprement parler une « médecine douce ». Le pouvoir des Huiles Essentielles est extrêmement fort et leurs effets peuvent être importants. C'est donc une **médecine complémentaire**.

En second lieu parce que l'utilisation des Huiles Essentielles a fait ses preuves et que les résultats obtenus sont souvent spectaculaires dans le traitement de très nombreuses pathologies.

### L'AROMATHÉRAPIE N'EST PAS UNE MÉDECINE DOUCE !

Ensuite parce que le recours aux Huiles Essentielles, comme aux

Huiles Végétales, répond très clairement à un désir profond de notre société de ne pas laisser à la seule industrie pharmaceutique, le soin de guérir nos corps. Les Huiles Essentielles ne dépendent d'aucun brevet ; elles n'appartiennent à personne ce qui leur permet d'appartenir à l'humanité toute entière. Elles nous accompagnent depuis toujours.

Enfin, les Huiles Essentielles sont des produits totalement naturels. Elles s'utilisent seules ou en mélange d'autres huiles, mais jamais un excipient quelconque, jamais un adjuvant mal déterminé ne viendra entacher la pureté de ce véritable miracle de la nature.

#### **PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR**

Au-delà même de leurs vertus naturelles, les Huiles Essentielles nous invitent surtout à modifier notre regard sur notre santé. Toute thérapeutique a évidemment pour objectif premier de soigner, mais l'aromathérapie nous rappelle que le plus important, avant même de traiter la maladie, est de conserver notre corps en bon état de forme. L'adage le dit bien : **« mieux vaut prévenir que guérir »** et la rapidité d'action des Huiles Essentielles, leur souplesse d'utilisation, permet précisément d'endiguer la maladie dès ses premiers signes annonciateurs, voire même avant que ces alertes n'apparaissent.

A ceux qui voudraient en revanche opposer frontalement médecine conventionnelle et aromathérapie, je dirais qu'il s'agit là d'un combat d'arrière garde. De très nombreux professionnels de santé se

forment chaque jour à l'utilisation des huiles essentielles sans que cela ne vienne remettre en cause le bien-fondé de leurs pratiques. Aucune médecine complémentaire ne guérira une fracture, une malformation cardiaque ou une maladie génétique ! En revanche, le recours aux Huiles Essentielles pourra considérablement améliorer l'accompagnement des traitements, notamment des radiothérapies.

#### **ENVISAGER LE CORPS DANS SA GLOBALITÉ**

C'est donc dans une démarche globale que nous nous situons, tout simplement parce que nous ne sommes pas simplement une juxtaposition d'organes fonctionnant plus ou moins bien, contenus dans une enveloppe charnelle et commandée par l'ordinateur surpuissant qu'est notre cerveau... Nous sommes un tout ! Et lorsque la maladie survient, elle n'est en général que la conséquence d'un dérèglement plus global. On pourra, certes, traiter le symptôme, ce qui apportera une solution à court terme, mais il sera préférable d'identifier **la cause véritable du mal** pour être en mesure de l'endiguer sur le long terme.

Demeurer en bonne santé implique clairement l'idée d'un équilibre global et tout, dans nos vies, contribue au maintien (ou pas...) de cet équilibre : notre alimentation, notre sommeil, notre hydratation, notre niveau de stress, nos consommations plus ou moins recommandées (alcool, tabac, drogues, médicaments...). Toucher à l'un de ces points, c'est faire bou-

ger tous les autres.

#### **PENSER SIMPLEMENT POUR AGIR EFFICACEMENT**

Ce livre a pour objectif, comme son nom l'indique, de vous fournir l'essentiel de ce qu'il faut savoir sur l'aromathérapie.

Il a pour vocation de répondre à la plupart des petits problèmes de santé qui jalonnent nos vies en y apportant des réponses claires, simples, et surtout faciles d'usage. Loin de nous l'idée d'une exhaustivité absolue : elle ne concernerait que quelques spécialistes et serait absolument inutilisable au quotidien.

De même, j'ai volontairement restreint le nombre d'Huiles Essentielles utilisées afin qu'avec une trousse à pharmacie ne dépassant pas la douzaine d'huiles, vous puissiez faire face à la majorité des pathologies.

C'est aux familles que j'ai pensé en concevant cet ouvrage et c'est pour que chacun puisse l'utiliser le plus facilement possible, que j'ai imaginé cet ouvrage.

Enfin, pour tous ceux, plus agueris, qui souhaitent approfondir la question, vous trouverez à la fin de l'ouvrage, une série de tableaux récapitulatifs répondant à toutes vos questions.

**Vous constaterez très vite que ce livre ne vous quittera plus !**



# D'OÙ VIENT L'AROMATHÉRAPIE ?

**Evidemment, le terme «aromathérapie» est récent !**

**En revanche, le recours aux Huiles Essentielles se perd dans la nuit des temps. Les traces les plus anciennes d'un recours à leurs propriétés remonte à environ 6000 ans.**

Dans l'Egypte ancienne, les premières Huiles Essentielles étaient utilisées comme cosmétiques après le bain, comme bases de parfums, comme produits massant, comme désinfectant dans les habitations... Mais aussi pour l'embaumement des momies.

La toute première Huile Essentielle connue est l'essence de térébenthine (résine de *Pistacia terebinthus*) et l'Egypte fut l'un des berceaux de son extraction et de sa distillation.

**L'ORIGINE DES HUILES ESSENTIELLES SE PERD DANS LA NUIT DES TEMPS**

En 1922, lorsque la tombe du roi Toutankhamon fut ouverte, on découvrit plus de 300 litres d'huiles aromatiques contenues dans une cinquantaine de jarres en albâtre. Bien que la presque totalité des huiles précieuses ait été volée par des pilliers, quelques jarres contenaient encore des restes de cet inestimable butin. C'était donc une découverte scientifique majeure, mais en outre, le pillage de cette

vaste cachette d'huile démontrait la grande valeur attribuée aux huiles aromatiques par la civilisation égyptienne.

Dans le même temps, et à l'autre bout du monde, la Chine et l'Inde développaient la distillation et l'extraction des Huiles Essentielles. L'un des principaux aspects de la médecine Indienne, connue sous le nom de Ayurveda, pratiquée pendant des millénaires, incorporait les préparations oléo-aromatiques dans les massages et les soins. En Chine, le livre *Shen Nung's erbal*, daté d'environ 2700 avant Jésus-Christ, est le plus ancien ouvrage médical connu. Il contient des informations sur plus de 300 plantes. Chen Nong, « l'empereur jaune » rédigea le *Pen Ts'ao* le plus ancien traité de phytothérapie dans lequel on trouvait encore de nombreuses plantes aromatiques.

**« LA JOIE EST DANS TOUT, IL FAUT SAVOIR L'EXTRAIRE » (LAO TSEU)**

Ces peuples d'Extrême-Orient utilisaient les ressources offertes par la nature pour des usages très diversifiés : traitement médical, entretien de la santé et de la vitalité... Les Taoïstes et les Hindous s'ils connaissaient aussi les vertus médicales des huiles, les utilisaient en outre à des fins spirituelles et émotionnelles.

**C'EST LA NATURE QUI GUÉRIT LES MALADES (HIPPOCRATE)**

Plus près de nous, en Grèce, les écrits de Pedacius Dioscorides (40 – 90) vont faire figure, au sein du monde occidental, de référence médicale pendant au moins 1200 ans. Là encore, l'utilisation d'extraits aromatiques de plantes y est décrit et concerne 519 espèces différentes ! Abordant les origines de la distillation, il y précise que « les eaux distillées sont propres aux usages médicaux ». On notera d'ailleurs que le livre du médecin grec « *De Materia Medica* », continue d'être utilisé aujourd'hui pour ses indications en aromathérapie. L'ouvrage connu en outre un tel succès qu'il fut reproduit par les Arabes au début du Moyen-Âge.

Les Romains, pour leur part grands amateurs de parfums, connaissent l'usage des Huiles Essentielles, mais sous forme d'onguents gras ou d'huiles parfumées. Adeptes des bains et des massages, ils apprécient l'association relaxante, revitalisante et purifiante des huiles et de l'eau chaude. Avec l'ouverture de nouveaux itinéraires commerciaux vers l'Inde et l'Arabie, de nouveaux produits aromatiques apparaissent. Ils vont bientôt s'imposer dans le quotidien des Romains fortunés.

## AU MOYEN-ÂGE...

### LES SCIENTIFIQUES ARABES MAÎTRISENT LA DISTILLATION

Les connaissances médicales des Arabes sont alors incontestables et mettent très largement à profit les ressources naturelles. Ils parviennent à mettre au point la technique du serpentín ainsi que les méthodes de distillation sèche et aqueuse. Les premiers manuscrits évoquant l'histoire de la distillation sont attribués à Geber (721 – 815), de son vrai nom Jabir Ibn Hayyan. C'est à ce médecin et alchimiste Arabe que l'on attribue l'invention de l'alambic. Par la suite, les procédés d'extraction ne vont cesser de s'améliorer, les pharmacopées les utilisant surtout après le XVI<sup>e</sup> siècle. Le procédé se perfectionnera durant de nombreuses années et le médecin Avicenne (980-1037) parviendra à distiller la toute première huile essentielle pure de l'aromathérapie : l'Huile Essentielle de rose.

A peu près à la même époque est découvert la façon de distiller l'alcool, rendant ainsi possible la production de parfums enfin débarrassés de la lourde base huileuse qui les accompagnait jusque là.

Enfin, à leur retour des croisades, au XI<sup>e</sup> et XII<sup>e</sup> siècle, les croisés ramèneront en Europe les huiles aromatiques et les secrets de leur extraction, ainsi que le précieux ouvrage médical d'Avicenne : Le Kitab Al Qanûn fi Al-Tibb (« Livre des lois médicales »), composé de 5 livres.

### EN AMÉRIQUE AUSSI...

Mais l'aventure des huiles et des plantes aromatiques n'a pas pour seul horizon les terres connues. A leur arrivée en Amérique, les Espagnols découvriront (avant de les anéantir...) des civilisations extrêmement avancées : Aztèques et Mayas, notamment, connaissent parfaitement l'emploi des drogues végétales aromatiques, des baumes de styrax, de copaïba et de sassafras, qu'ils utilisent pour guérir infections et plaies. Pour leur part, les Incas emploient également des procédés d'embauement assez semblables à ceux des Égyptiens : immersion dans un bain de sel marin et imprégnation par des baumes riches en dérivés aromatiques. Plusieurs des mélanges utilisés contenaient de l'Huile Essentielle de myrrhe mélangée à du miel. Les pouvoirs de la myrrhe dans son action anti-bactérienne étaient donc déjà connus et utilisés... Ces connaissances ne manqueront pas d'intéresser les conquistadores qui les ramèneront en Espagne.

### QUINTESSENCE

En Europe les premières universités de Paris, Montpellier, Tolède et Salernes furent le berceau de la pharmacopée. Dès leur création, c'est le latin qui s'impose comme la langue scientifique internationale et de nombreux savants se passionneront pour la science de la distillation : Léonard de Vinci, Ambroise Paré, Olivier de Serre, Paracelse développent l'alchimie

et la notion de « quintessence » des plantes. L'aromathérapie est la quintessence de la phytothérapie (le plus précieux).

Du XV<sup>e</sup> au XVII<sup>e</sup> siècle, ce sont environ 100 Huiles Essentielles courantes qui sont vendues dans des aromateries alors qu'au début du XIV<sup>e</sup> siècle les appareils de distillations font leur apparition dans les laboratoires médicaux et alchimiques.

### AUX TEMPS MODERNES

Au XIX<sup>e</sup> siècle, Paris devient la capitale du parfum. Mais les Huiles Essentielles sont tombées dans les oubliettes, supplantées par les complexes chimiques. En 1817, on découvre le papyrus Ebers, datant de -1500 ans. On l'appelle le « parchemin médicinal ». Il mentionne plus de 800 prescriptions et remèdes à base de plantes. A sa suite, d'autres parchemins seront découverts, nous dévoilant que les Égyptiens parvenaient à traiter très efficacement pas moins de 81 maladies différentes !

### QUAND UN ACCIDENT ACCÉLÈRE LE COURS DE LA RECHERCHE

Le chimiste lyonnais, René-Maurice Gattefossé (1881 – 1950) va consacrer une partie de ses recherches aux propriétés des huiles essentielles. Dans les années 20, c'est lui qui crée le néologisme « aromathérapie » qui très vite s'imposera auprès du grand public. Mais alors qu'il poursuit des recherches en parfumerie, il se brûle accidentellement les mains. Sous le coup de la douleur, il les plonge alors dans

le premier liquide venu : de l'Huile Essentielle de lavande ! Très rapidement, les douleurs s'estompent et alors qu'il a poursuivi le traitement avec cette même huile, ses mains guérissent, sans même conserver de cicatrices. Il vient, par hasard, de découvrir les vertus analgésiques, antiseptiques, cicatrisantes et thérapeutiques d'une Huile Essentielle ! Ses résultats et découvertes marqueront l'avènement de l'aromathérapie sous une nouvelle forme.

Dans les années 60, le médecin Jean Valnet (1920 – 1995) qui avait eu connaissance des travaux de Gattefossé, entreprend avec Marguerite Maury, de reprendre ces recherches afin de démontrer l'immense potentiel curatif des Huiles Essentielles.

L'aromathérapie moderne venait de voir le jour !

En 1975, Pierre Franchomme, en introduisant la notion de chémotype, véritable carte d'identité de chaque Huile Essentielle, contribua à améliorer l'identification des principes actifs des extraits utilisés, ainsi que leur qualité.

A la fin du XX<sup>e</sup> siècle, au même titre que l'ensemble de la pharmacognosie, l'aromathérapie bénéficie de l'avancée des méthodes d'analyse, en particulier de la chromatographie.

Après une période de relatif déshérence, largement dominée par la course aux brevets et la recherche la plus systématique possible de synthèses chimiques, l'aromathérapie reprend son avancée dans le monde scientifique et médical, tandis que les familles l'utilisent

pour de nombreux soins courants. C'est désormais sur le terrain des pathologies lourdes qu'elle est attendue à travers l'aide qu'elle peut apporter au malade et l'accompagnement des traitements allopathiques.

Un immense terrain d'aventure et d'espoir s'ouvre aujourd'hui, aussi bien pour les chercheurs que pour les patients.

# AU DÉBUT ÉTAIENT LES PLANTES

**Bien avant que notre médecine occidentale ne parvienne au stade que nous connaissons aujourd'hui, c'est donc dans le domaine végétal que l'homme est allé chercher, par tâtonnements successifs, les moyens de soigner ses douleurs et ses maladies.**

Bien avant que la biochimie ne rende compréhensible et mesurable la complexité des principes actifs contenus dans une plante, c'est par l'expérimentation que les esprits les plus curieux ont cherché à tirer le meilleur parti de la nature qui les entourait.

Les plantes ont toujours accompagné l'homme dans sa quête de santé, elles continuent de nous révéler des molécules encore inconnues et (si nous avons la sagesse de ne pas faire disparaître toute biodiversité) elles sont une grande part de notre avenir.

## LA PHYTOTHÉRAPIE

Étymologiquement parlant, le terme « phyto » provient du grec ancien et signifie « végétal ». La phytothérapie est donc la thérapie par le végétal, même si dans l'esprit du plus grand nombre, c'est plutôt l'idée de thérapie par les plantes qui s'impose.

Le propre de la Phytothérapie est de faire usage de la totalité de la

plante ou d'un élément seulement. Les végétaux sont utilisés frais ou volontairement séchés.

Dans le cas où la plante entière est utilisée, on évoque le « totum » ; ce qui signifie que la plante dans toutes ses composantes a des vertus supérieures à la simple somme de ses composantes prises isolément.

C'est ce « totum » qu'on vise en général pour créer un effet de synergie, qui signifie « Oeuvrer ensemble ».

Les plantes utilisées en phytothérapie sont inscrites à la pharmacopée (ce qu'on appelait anciennement le Codex). Il s'agit de l'unique recueil officiel contenant la nomenclature des médicaments, leur composition, leurs effets...

Chaque pays dispose de sa propre pharmacopée, de sorte qu'en ce qui nous concerne, nous pouvons parler de « pharmacopée Française ».

### OEUVRER ENSEMBLE : LE « TOTUM » DE LA PHYTOTHÉRAPIE

La législation française estime qu'une plante est médicinale dès lors « qu'elle a une action thérapeutique ». Elle accède ainsi de plein droit au statut de médicament. (code de la santé publique, article 512)

Les plantes constituent la matière première fondamentale de la phytothérapie, qu'elles soient utilisées en simple tisane (leur usage le plus

fréquent), en concentré, en teinture, gélule ou huile essentielle) La plupart d'entre elles sont sauvages, d'autres sont issues de cultures biologiques, mais dans tous les cas figures, toutes sont rigoureusement sélectionnées et contrôlées.

## L'AROMATHÉRAPIE

Le terme est issu du Grec et associe les deux mots : aroma, qui signifie parfum, et therapeia qui signifie traitement, ou soins.

L'aromathérapie est donc l'art de pouvoir soigner par les plantes aromatiques préalablement réduites à leurs huiles essentielles. L'aromathérapie est la quintessence de la phytothérapie. Dans une philosophie assez proche de la phytothérapie, le soin apporté à la personne doit prendre en compte l'intégralité de l'être. Il va bien sûr s'agir de soigner le trouble physique, mais en se préoccupant également des aspects mentaux, émotionnels, psychologiques... et en adaptant le traitement à cet ensemble.

Elle offre toutes les garanties de sérieux aux esprits cartésiens : les molécules aromatiques et les principes actifs sont évidemment recensés et comptabilisés, positionnant l'aromathérapie sur plusieurs sphères de connaissances : biochimie, pharmacologie et toxicologie.

## UN CADEAU DE LA NATURE

Les Huiles Essentielles sont des merveilles de la nature qui contiennent chacune une combinaison de molécules tellement complexe qu'elles semblent pour certaines, capables d'apporter des réponses à tous les maux. On est bien loin des molécules chimiques ultra spécialisées et seulement programmées pour combattre un seul adversaire.

C'est précisément grâce à cette complexité qu'elles sont tellement efficaces, et que par exemple, les bactéries ne peuvent pas leur devenir résistantes, contrairement aux antibiotiques.

Les Huiles Essentielles sont un cadeau de la nature pour le naturopathe et pour tous ceux qui veulent se soigner naturellement. Leur registre thérapeutique est extrêmement large, et il y a une Huile Essentielle (ou plusieurs) pour soigner chaque affection. Mais par ailleurs, l'Huile Essentielle est aussi une énergie. L'acupuncteur, le réflexologue, le thérapeute ayurvédique ou bien encore le naturopathe ne s'y trompent pas, et associent souvent l'usage des Huiles Essentielles à leurs pratiques.

**D'une prodigieuse efficacité, l'aromathérapie ne se veut pas un remède miracle pour autant. Mais elle complète à merveille toutes les autres approches médicales, qu'elles soient allopathiques ou**

## alternatives.

C'est au sens premier du terme, une médecine traditionnelle.

## LA GEMMOTHÉRAPIE

### L'UNE DES THÉRAPIES LES PLUS PUISSANTES

C'est sans doute la branche de la phytothérapie la moins connue de toutes, même si c'est l'une des plus puissantes, avec l'aromathérapie.

Cette méthode thérapeutique utilise essentiellement des bourgeons de plantes, mais aussi des jeunes pousses ou d'autres tissus embryonnaires végétaux. Cette pratique est particulièrement efficace dans le traitement des pathologies chroniques comme aiguës, rhumatisme, arthrose, sinusite, bronchite...

Le principe thérapeutique soutenu par les gemmothérapeutes est simple : les bourgeons contiendraient davantage d'hormones, d'oligo-éléments, de vitamines et de minéraux que les plantes adultes.

## L'ALLOPATHIE

C'est notre médecine conventionnelle (surtout par opposition à l'homéopathie). Elle englobe bien entendu les traitements médicamenteux « habituels », mais aussi la phytothérapie.

L'allopathie s'intéresse en priorité

aux symptômes et cherche à les combattre frontalement, en utilisant des substances dédiées à cet usage.

La critique souvent faite par les autres branches de la médecine à l'allopathie est qu'elle néglige l'état général du patient en ne se focalisant que sur la maladie, et en utilisant des substances qui peuvent s'avérer toxiques ou dangereuses en utilisation normale et à fortiori en cas de surdosage.

### ALLOPATHIE, MÉDECINE DE L'OCCIDENT ?

Néanmoins, c'est toujours la balance bénéfice/risque qui est mise en avant pour valider ou pas l'usage d'un médicament : en administrant une substance active, le bénéfice apporté doit être supérieur au risque encouru en termes d'effets secondaires. Pour cela, les médicaments, avant d'être mis sur le marché, doivent apporter la preuve de leur efficacité, mais aussi de leur innocuité.

## L'HOMÉOPATHIE

### TOUJOURS AUSSI CONTROVERSÉE...

A l'inverse de l'allopathie, l'homéopathie utilise des substances extrêmement diluées, se conformant ainsi avec la volonté première consistant à ne pas nuire.

Cette technique thérapeutique continue de susciter la controverse car même si elle est pratiquée dans le monde entier par bon nombre de praticiens, ses résultats ne sont toujours pas admis par la communauté scientifique qui les considère comparables à un simple effet placebo.

L'homéopathie repose sur 3 grands principes : la loi de similitude, qui établit qu'une substance provoquant certains symptômes chez une personne saine, peut aussi les éliminer chez une personne malade; la loi d'individualisation, prônant un traitement adapté à un individu plutôt qu'à une maladie; et enfin les hautes dilutions des principes actifs qui les rendraient ainsi plus actifs.

Cette logique thérapeutique repose sur l'idée que le corps dispose en lui-même des outils de sa guérison et qu'il suffit de les stimuler.

### QU'EST-CE QU'UN MÉDICAMENT ?

On comprend par ce terme toute substance ou composition possédant des propriétés préventives ou curatives à l'égard des maladies humaines ou animales ; ou pouvant être administrée en vue d'établir un diagnostic médical ; ou res-

taurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique.

Les produits utilisés pour la désinfection des locaux et pour les prothèses dentaires ne sont donc pas considérés comme des médicaments.

### LE MÉDICAMENT : AMI OU ENNEMI ?

Aujourd'hui, la moitié des médicaments sont directement issus des plantes et d'autres fabriquées par hémysynthèse.

En France, il existe plusieurs listes de substances vénéneuses et les médicaments renfermant ces substances ne peuvent être acquis que sur ordonnance.

- Liste 1 : médicaments dangereux ( dans des conditions d'emploi normales)

- Liste 2 : médicaments dangereux, mais moins toxiques que ceux de la liste 1 (uniquement dangereux en cas d'utilisation anormale)

- Stupéfiants : toute substance psychotrope provoquant une dépendance et des effets délétères sur la santé physique et psychique.

sa prescription doit passer par la validation d'un médecin, c'est simplement qu'il est potentiellement plus dangereux !

On comprend à la lecture de ces listes qu'il faille abandonner cette idée reçue que : « puisqu'un médicament ne peut être délivré que sur ordonnance, c'est qu'il est forcément plus efficace... » Non ! Si

## QU'EST-(E QU'UNE) HUILE ESSENTIELLE ?

**Une huile est la fraction odorante étherée volatile (essence) d'une plante aromatique. Elle n'est donc pas « essentielle » au prétexte qu'on ne pourrait pas s'en passer (quoi que...) mais tout simplement parce qu'elle va chercher cette part d'essence contenue dans le végétal. Elle est huileuse mais non grasse puisqu'elle s'évapore, et comme toute huile, elle est plus légère que l'eau avec laquelle elle ne peut en aucun cas se mélanger. Suivant le mode d'extraction, cette essence deviendra soit une Huile Essentielle (hydrodistillation), soit une essence (pression à froid). Enfin, selon l'élément végétal choisi, on utilisera**

**une partie de la plante plutôt qu'une autre. L'extrait pourra ainsi provenir de l'écorce, de la feuille, des pétales, des racines etc.**

Chaque Huile Essentielle possède sa carte d'identité spécifique, appelée selon les auteurs : chémotypes, chimiotypes, races chimiques...

Cette véritable empreinte génétique recense tous les principes actifs présents dans le produit. Il faut en effet savoir qu'une Huile Essentielle peut contenir de 5 à 150 principes actifs différents ! Les seuls à faire exception sont la Gaulthérie et le Bouleau, qui contiennent à plus de 99% un seul principe actif : le salicylate de méthyle (aspirine naturelle).

Ces différents principes actifs sont regroupés par grandes familles biochimiques. Nous nous borne-

rons, dans ce livre, à en utiliser une dizaine : les monoterpènes, les sesquiterpènes, les phénols, les monoterpénols, les oxydes, les esters, les éthers, les aldéhydes et les cétones.

A chaque famille biochimique correspond évidemment un type d'indication en particulier et on peut considérer qu'un principe actif est à prendre en compte dès qu'il atteint 10% des principes contenus dans l'Huile Essentielle.

Les principes actifs, que vous verrez cités dans les fiches symptômes, sont toujours bien identifiés sur les flacons; vous trouverez par exemple : limonène, carvacrol, eugénol, estragole, 1,8 cinéole... pour ne citer que ceux-là.

## QUELQUES EXEMPLES POUR MIEUX COMPRENDRE

La famille biochimique des **oxydes**, contient principalement le principe actif **1,8 cinéole ou eucalyptol**, qui sera particulièrement recherché dans les traitements de la sphère ORL.

Les **monoterpènes** sont dominés par le **limonène**, un principe actif, que l'on retrouve dans les agrumes. Il sera surtout utilisé dans la **sphère SNC (Système Nerveux Central)** pour calmer la nervosité, l'anxiété, l'angoisse ainsi que pour ses **vertus désinfectantes, purifiantes et assainissantes de l'atmosphère**.

Les **monoterpénols** contiennent en majorité les principes actifs suivants : **linalol, thujanol**. Ce sont des **anti infectieux majeurs**, moins puissants que les phénols, mais plus faciles à utiliser avec des enfants.

La famille des **phénols** regroupe des **anti infectieux très puissants**, donc plus délicats à mettre en oeuvre. On y trouve les principes actifs suivants : **carvacrol, thymol, eugénol**. Dans un premier temps vous n'utiliserez jamais de phénols pour un enfant de moins de 7 ans ou une femme enceinte ou allaitante sans l'avis d'un spécialiste de l'aromathérapie. Les phénols sont

pratiquement les plus dangereux et les plus difficiles à utiliser.

De manière plus directe, certaines Huiles Essentielles répondent parfaitement à des indications très spécifiques rendant leur utilisation assez simple.

La **Ciste** est connue pour ses qualités cicatrisantes, hémostatiques. L'**Hélichryse italienne** pour ses effets sur la circulation sanguine. La **Gaulthérie** pour son caractère anti-douleur.

## EN RÉSUMÉ

Chaque Huile Essentielle contient une ou plusieurs familles biochimiques.

Et chaque famille biochimique renferme un ou plusieurs principes actifs. C'est la combinaison de ces

familles et de ces principes actifs qui détermine l'utilité thérapeutique de telle ou telle Huile Essentielle et l'intérêt qu'il peut y avoir à l'associer à telle ou telle autre, soit pour renforcer un résultat, soit pour tempérer un éventuel effet secondaire.

Vous trouverez en fin d'ouvrage, si vous souhaitez approfondir ces aspects, différents tableaux récapitulatifs, vous permettant de comprendre comment s'opèrent les associations d'Huiles Essentielles.



# POURQUOI UTILISER L'AROMATHÉRAPIE AUJOURD'HUI ?

**Nous n'avons ici aucune intention de prétendre que les Huiles Essentielles peuvent à elles seules, résoudre tous nos problèmes de santé. La médecine conventionnelle est parfaitement légitime dans l'exercice qui est le sien, la recherche est absolument nécessaire à l'amélioration de nos connaissances des pathologies et des façons d'y répondre, et tout progrès réalisé dans les domaines les plus pointus des sciences médicales ne peut que nous enthousiasmer.**

Parler d'aromathérapie, privilégier l'usage des Huiles Essentielles et Végétales pour soigner une grande partie des affections de notre quotidien, ne signifie absolument pas que nous souhaitons opposer de façon frontale deux approches que nous jugeons quant à nous complémentaires.

Une fois ces précisions apportées, parlons de ce que nous observons : l'utilisation régulière des Huiles Essentielles.

## LES HUILES ONT LA CÔTE !

Tous les chiffres le montrent, l'usage de l'aromathérapie et les ventes d'Huiles Essentielles qui en découlent, affichent en France une croissance à deux chiffres depuis plusieurs années et tout laisse à penser que cette tendance n'en est qu'à ses débuts. Mais le phénomène n'est pas que Franco-Français : en Allemagne, une trentaine d'hôpitaux a recours aux Huiles Essentielles pour prévenir certains maux propres aux séjours hospitaliers, notamment les escarres. Les Huiles Essentielles sont également utilisées comme assainissant dans les lieux de santé.

Par ailleurs, les offres de formation à l'usage et aux bienfaits de l'aromathérapie à destination des personnels médicaux font également le plein.

Comment expliquer cet engouement ?

On constate en premier lieu une relative méfiance de l'opinion publique vis à vis de la médecine conventionnelle et surtout des laboratoires pharmaceutiques, soupçonnés de chercher en priorité leur profit, au détriment de la santé des malades. Les récents scandales mettant en cause des laboratoires ou un lobby pharma-

ceutique ont évidemment porté un coup sévère à l'image du médicament « classique » !

## LE RECOURS À L'AROMATHÉRAPIE : UN CHOIX DE VIE

Mais il n'entre pas que de la méfiance dans le succès de l'aromathérapie. Les personnes ressentent également le besoin de prendre en charge leur propre santé, et la pensée dominante confirme la tendance : nous sommes tous incités, (voire fermement encouragés...) à « manger 5 fruits et légumes par jour », à réduire nos dépenses d'énergie, à économiser l'eau, à isoler nos maisons, à privilégier les transports en commun et les circuits courts... à préserver la couche d'ozone et la biodiversité...

Bref, le message dominant est bien que nous devons devenir acteurs de nos vies !

Et qu'y a-t-il de plus important pour un être humain que sa propre santé ou celle de ses proches ?

Quand en plus de cela, on vous explique que les Huiles Essentielles (dès lors qu'on les choisit bien) sont des produits bios, qu'ils n'utilisent aucun excipient supplémentaire, et qu'ils coûtent moins cher qu'un médicament... Les raisons de se convertir à l'aromathérapie

apparaissent de plus en plus évidentes.

**Soyons clairs ; il ne s'agit pas dans l'esprit des gens (en règle générale), de refuser tout recours au médecin et moins encore au chirurgien dès lors que l'état de santé le nécessite.** Mais l'idée a fait son chemin que pour bon nombre de « petits bobos » du quotidien ainsi que pour la plupart des maladies bénignes ou saisonnières dénuées de complications, (maux de tête, angine, rhume, stress, insomnies, douleurs articulaires, piqûres d'insectes...) il est tout à fait envisageable de se soigner de manière efficace.

Le risque existera toujours de voir certains « intégristes » de l'aromathérapie développer une utilisation abusive des Huiles Essentielles. Chez certaines personnes, la recherche d'une solution « radicale » peut virer à l'obsession et on est plus proche de l'idée du miracle que de celle d'une vérité scientifique.

Car les risques sont bien réels et nous les aborderons un peu plus loin : les Huiles Essentielles ne sont pas des produits neutres ! S'ils l'étaient, ils n'auraient aucune utilité.

#### **BIEN S'INFORMER POUR BIEN SE SOIGNER**

Dans la mesure où elles contiennent des composés actifs, les Huiles Essentielles doivent être utilisées pour un usage particulier, selon une posologie précise et une durée clairement établie. L'idéal étant que cet usage s'opère sous

contrôle d'une personne formée.

Reste cette question : comment les Huiles Essentielles opèrent-elles pour traiter telle ou telle partie du corps en fonction de telle ou telle affection ?

La réponse pourrait paraître naïve... elle ne l'est pas : les principes actifs présents dans les huiles se fixent naturellement sur la zone à soigner, de la même manière qu'ils vont éliminer telle ou telle bactérie en prenant en compte les besoins réels de notre organisme.

Les Huiles Essentielles sont dites « eubiotiques », ce qui signifie qu'elles favorisent le retour à la vie, par opposition aux « antibiotiques », qui ont pour objectif d'éliminer la vie.

Plutôt que d'éliminer les bactéries, elles vont se contenter de les priver de leurs moyens de survie en modifiant l'environnement. En quelque sorte, une méthode douce... Mais terriblement efficace !

#### **UN CONCENTRÉ DE PUISSANCE QUI RESPECTE LA VIE**

Au final, l'utilisation des Huiles Essentielles relève surtout du sentiment de plus en plus clairement ressenti que nous ne sommes pas composés de « parties » (un corps, une psychologie, des compétences, des blocages, des envies...) mais que tout ce qui agit en nous, le fait en interaction avec chacun des éléments qui nous composent. Nous sommes un tout, et c'est le tout qu'il faut questionner lorsque l'une des parties se met à dysfonctionner. Cela est d'autant plus im-

portant, que traiter un symptôme sans chercher à comprendre pourquoi il est apparu et comment il répond à d'autres niveaux de notre être peut vite tourner au cercle vicieux.

Pourquoi avoir attrapé cette grippe à laquelle certains membres de votre entourage ont échappé ? Le virus était pourtant le même ?

#### **PENSER L'ÊTRE HUMAIN COMME UN TOUT**

Le virus, oui. Mais pas l'état de forme des uns et des autres. Un mauvais sommeil, un stress important, une déficience alimentaire... les causes indirectes qui nous rendent plus sensibles à la maladie sont extrêmement nombreuses et nous ne les percevons que rarement.

C'est la raison pour laquelle, il faut en priorité chercher à retrouver une cohérence globale, non seulement dans la façon de nous soigner, dès lors que la maladie est déclarée, mais plus largement encore, dans notre capacité à nous maintenir en bon état de santé.

# LES BASES D'UNE APPROCHE GLOBALE

**L'homme est un ensemble complexe ; une véritable usine tournant 24H sur 24H et susceptible de se dérégler à la plus petite anomalie : température, hydratation, sucres...**

Pour que cette machine complexe parvienne à fonctionner, il lui faut un point d'équilibre. Une température régulière, une pression sanguine, des taux divers et variés... des apports en substances nutritives diverses, des heures de sommeil, etc. En bref, tout ce qui contribue au bon fonctionnement de notre organisme.

Ce processus permettant de maintenir un certain nombre de constantes au milieu intérieur de notre organisme est appelé **homéostasie**. Cela dépend de 5 grands critères qui sont : l'alimentation, l'exercice physique, le sommeil, la sérénité mentale et l'hydratation.

C'est cette idée qu'il faut avoir à l'esprit dès lors qu'on veut envisager une approche globale de l'être humain.

La seconde idée tient à la pratique de la médecine au fil des siècles (et singulièrement en occident). La recherche d'une vérité scientifique objective, dominée par la raison et l'expérimentation, a progressivement amené la médecine à ne considérer que la partie à traiter,

négligeant pendant longtemps tous les autres aspects de la personne. A tel symptôme devait correspondre tel remède, et cela sans considération pour la nature particulière du patient.

L'ouverture des sciences aux différentes cultures mondiales et l'évolution des mentalités et des besoins amènent de plus en plus de chercheurs et de médecins à parler de **médecine intégrative**.

Il s'agit dès lors de combiner les meilleurs soins de la médecine scientifique occidentale à ceux des approches complémentaires, afin de maintenir la santé et d'améliorer le bien-être.

## **RASSEMBLER LES CONNAISSANCES, UNE APPROCHE HUMANISTE**

En médecine conventionnelle, une personne est soignée par la médication, une thérapie ou une chirurgie. L'ensemble des traitements est basé sur des connaissances scientifiques validées et vérifiables. La médecine complémentaire est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme étant « la somme totale des connaissances, compétences et pratiques qui reposent sur les théories, croyances et expériences propres à une culture et qui sont utilisées pour maintenir les êtres humains en bonne santé ainsi que pour prévenir, diagnostiquer,

traiter et guérir des maladies physiques et mentales. »

Ainsi, l'approche médicale intégrative permet d'unir différentes formes de thérapies issues autant de la médecine conventionnelle qu'alternative afin de prodiguer les meilleurs soins au patient.

On l'aura compris, la grande évolution est que c'est désormais, par cette approche, le patient qui est au centre des préoccupations. A ce titre, il sera traité de manière différente et en fonction des traitements qui lui conviennent le mieux.

Mon approche est quant à elle basée sur un concept unique que je m'emploie à développer et que j'ai baptisé « **natur-physiologie** ». Cette approche combine les indispensables connaissances anatomiques et physiologiques ainsi que les bases en naturopathie (hygiène de vie, terrain)

Pour ceux qui souhaiteraient pousser plus loin la réflexion, nous entrons là dans le domaine de l'**épistémologie** : l'étude critique de la science et de sa mise en œuvre par rapport aux croyances :

« - Qu'est-ce que la connaissance ?  
- Comment est-elle constituée ou engendrée ?  
- Comment apprécier sa valeur ou sa validité ? »

# COMMENT FABRIQUE-T-ON UNE HUILE ESSENTIELLE ?

## LA DISTILLATION

La plupart des Huiles Essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau. C'est la méthode la plus douce, la plus répandue et surtout la plus productive.

L'opération s'effectue dans un alambic en acier inoxydable dans lequel on immerge le végétal à distiller dans une certaine quantité d'eau qu'on va porter à ébullition. L'évaporation de l'eau dans l'alambic est obtenue par chauffage direct (feu nu) ou par injection de vapeur surchauffée. On fait alors passer de la vapeur d'eau à basse pression à travers une cuve remplie de plantes aromatiques pendant un temps donnée. (Ce temps varie en fonction de la plante choisie).

La vapeur d'eau va s'infiltrer dans les micro poches de la plante contenant les molécules odorantes et se charger de leurs principes actifs. Elle va ensuite passer par un serpentin refroidi afin de créer un phénomène de condensation, transformant la vapeur en substance liquide.

À la sortie, il ne restera plus, grâce à la différence de densité, qu'à séparer l'**Huile Essentielle de l'hydrolat (ou eau florale)** à l'aide d'un essencier ou d'un vase florentin.

La turbo distillation est aussi une hydrodistillation, mais effectuée de manière beaucoup plus rapide que la précédente et sur un mode non continu.

L'alambic est alors équipé d'une turbine qui va permettre de morceler les matières végétales tout en les agitant. Cette méthode est très efficace pour traiter les graines ou les racines dont l'essence est difficile à extraire mais qui ne présente pas de caractère de fragilité. Le rendement est aussi particulièrement intéressant car il permet de produire quatre fois plus d'huile avec moitié moins de vapeur et un temps de chauffage moins long, ce qui préserve davantage les molécules olfactives.

## L'EXTRACTION PAR PRESSION À FROID

C'est le mode d'extraction le plus communément destiné aux agrumes (citrons, oranges, bergamotes, mandarines) car les essences de ces fruits sont contenues dans des petites glandes abritées dans l'écorce (zeste).

Les méthodes artisanales (encore à l'oeuvre aujourd'hui sur le pourtour méditerranéen...) sont de deux ordres : la plus ancienne consiste à frotter le fruit sur les parois d'un

récipient en bois garni de picots; cela afin de briser les sacs oléifères. L'essence obtenue, d'une grande qualité, est alors recueillie à l'aide d'une éponge, puis filtrée.

L'autre méthode artisanale consiste à vider le fruit de sa pulpe, puis à mouiller abondamment l'écorce en la laissant macérer plusieurs heures. Après quoi le fruit est fortement pressé dans un vase et l'essence ainsi extraite est canalisée dans un assemblage d'éponges. Il ne reste plus qu'à faire décanter pour obtenir une essence d'une grande finesse et d'une parfaite qualité.

Enfin bien sûr, les techniques industrielles se sont imposées partout ailleurs. Elles permettent de traiter les fruits dans leur globalité. L'ensemble de la matière est pressé, libérant au passage les essences des petits sacs oléifères. Suite à quoi le jus produit est décanté par centrifugation. Un mélange aqueux est produit et l'essence finit par remonter à la surface.

L'intérêt de cette méthode « à froid » est que le produit ne subit aucune modification. C'est pourquoi le résultat de cette opération est appelé « **essence** » et non « Huile Essentielle ».

La qualité de ces essences, obtenues manuellement, est incomparablement supérieure à celle des essences obtenues avec des procédés « modernes ».

### EXTRACTION AU CO<sub>2</sub>, SUPERCRITIQUE

« Supercritique » ne signifie pas, en l'occurrence que « les choses sont particulièrement mal engagées »... Il s'agit simplement d'un des états de la matière, inexistant dans la nature et obtenu en élevant la température et la pression d'un fluide au-dessus de son point critique. C'est une transition entre deux phases.

Le point critique du CO<sub>2</sub> se situe à plus de 75 bars et 31 °C.

Les végétaux sont broyés, puis placés dans des sortes de paniers cylindriques équipés de filtres et traversés par du CO<sub>2</sub>. L'essence contenue dans le végétal se dissout alors dans le CO<sub>2</sub> sous forme de fluide. C'est ensuite la dépressurisation qui le rend à son état gazeux libérant le composé extrait. L'utilisation du dioxyde de carbone présente de nombreux avantages, à commencer par le fait qu'il soit non toxique, non inflammable, ni cancérigène, ni mutagène, ni reprotoxique... et peu onéreux ! En effet, l'extracteur fonctionnant en cercle fermé, le dioxyde de carbone est réutilisable quasi infiniment.

Avec cette méthode, c'est une **Huile Essentielle** qui est obtenue au CO<sub>2</sub> supercritique.

### MENTIONS SOUHAITABLES

- La dénomination botanique scientifique de la plante (ex: *Origanum compactum* p. parties aériennes pour l'origan)
- La dénomination vernaculaire (ex: origan)
- Le lieu d'origine (Maroc)
- Le numéro de lot
- La date de péremption
- Les chémotypes
- L'appellation 100% pure et naturelle, certifiant que l'huile obtenue n'est coupée, modifiée ou transformée, avec aucune autre huile, solvant...

### MENTIONS COMPLÉMENTAIRES

(en général, les normes et les labels)

- **Norme AFNOR** : dénomination botanique latine et caractères physico-chimiques.
- **Norme NF-T. 75-004** : dénominations, chimiotypes, clones, hybrides, origine géographique...
- **Norme NF-T. 75-002** : (étiquetage) : nom latin, partie de plante, technique de production où le traitement spécifique : distillation, pression.
- **Norme ISO/TC** : Norme de la Communauté Européenne pour 54 Huiles Essentielles.
- **Norme NF-T 75-005** : Elle normalise la nomenclature botanique.
- **Label HEBBD** : Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie, qui précise l'espèce botanique, l'organe producteur et la spécificité biochimique (chémotype)
- **Label EOBBB** : Essential Oils Botanically and Biochemically Defined.
- **Label Bio** : Norme de la Communauté Européenne garantissant une culture sans pesticides, sans herbicides et sans engrais chimiques.
- **Label AB** (Agriculture Biologique) : Décerné par le Ministère de l'Agriculture.
- **Label HECT** : (Huile Essentielle chémotypée) Précise les dénominations, chimiotypes, hybrides, origine géographique, mode de culture, stade du développement botanique, organe producteur.

D'autres labels font régulièrement leur apparition.

## MENTIONS OBLIGATOIRES, MENTIONS COMPLÉMEN- TAIRES : QUELQUES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

### Bien lire l'étiquetage du flacon

Toute Huile Essentielle de qualité devra comporter sur son étiquette un certain nombre de mentions. Certaines de ces mentions sont obligatoires, c'est à dire qu'elles doivent impérativement se trouver sur le flacon. Si elles n'y figurent pas, c'est qu'il y a tout lieu de vous méfier et de privilégier une autre marque qui vous offrira toutes les garanties nécessaires. D'autres ne sont là que pour vous indiquer un niveau particulier d'exigence, validé par des labels.

### COMMENT CONSERVER COR- RECTEMENT MES HUILES ESSENTIELLES ?

Le premier bon réflexe (comme pour tout autre matière active) est de **ne jamais stocker une Huile Essentielle hors de son flacon d'origine**. C'est en général parce qu'on pense utiliser tel ou tel produit... et que c'est un autre qui a été introduit dans le récipient, que l'accident arrive. Les Huiles Essentielles sont vendues dans leur flacon spécifique. Ce flacon est prévu pour cet usage, il est étiqueté, doté d'une date de péremption : tenez-vous en à ces règles élémentaires de prudence.

Pour le reste, vous noterez que les Huiles Essentielles sont conservées dans des flacons en verre teinté, ce qui les met à l'abri d'une luminosité trop vive.

En tout état de cause, ces flacons doivent être rangés :

- A l'abri de la lumière
- A l'abri de l'humidité
- A une température comprise entre 5 et 35°C
- A l'abri de l'air

Et enfin, hors de portée des enfants, comme tout autre médicament !

**HE : HUILE ESSENTIELLE**  
**HV : HUILE VÉGÉTALE**  
**MH : MACÉRAT HUILEUX**

