



DANIÈLE FESTY

*Spécialiste mondiale de l'aromathérapie
Avec la collaboration d'Anne Dufour*

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES



**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

Avec ce livre de référence, découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, pour une maison plus saine et plus agréable, et une cuisine plus digeste et plus parfumée.

ÉDITION AUGMENTÉE ET MISE À JOUR, TOUT EN COULEURS

- **Apprivoisez les 80 huiles essentielles les plus efficaces :** arbre à thé, lavande officinale, hélichryse italienne, ylang-ylang... pour traiter 230 maux du quotidien.
- **Utilisez les voies d'administration les plus appropriées** pour un maximum d'action et de sécurité.
- **Visualisez les zones d'application** grâce à nos illustrations claires.
- **Constituez votre trousse personnalisée,** pour avoir toujours sous la main vos flacons indispensables. Enfants, futures mamans, seniors : à chacun ses « essentiels ».
- **Inclus :** 1 cahier « spécial bébé » + 1 cahier « spécial femmes enceintes ».

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Elle a vendu 2 millions de livres dans le monde.

Anne Dufour est journaliste et présidente de l'Association Danièle Festy. Elle est certifiée maître-praticien avancé en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie et certifiée en aromathérapie par l'École lyonnaise de plantes médicinales. Les éditions Leduc.s ont fait appel à elle pour cette nouvelle mise à jour, essentielle dans le cadre de cette nouvelle édition.

ISBN : 979-10-285-1780-9



29,90 euros
Prix TTC France

Rayon : Santé

LE D U C . S
P R A T I Q U E



L'association Danièle Festy a pour objet de poursuivre le travail de Danièle Festy, pharmacien, aromathérapeute et auteure de nombreux livres de vulgarisation sur les huiles essentielles.

Retrouvez ses différents objectifs et renseignements pratiques (adhésion, inscription à la newsletter...) sur le blog Danièlefesty.com

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes huiles essentielles « spécial beauté », 2019.

Quelles huiles essentielles pendant ma grossesse ?, 2018.

Le guide illustré Festy des huiles essentielles, 2018.

Mes 800 meilleurs massages et applications aux huiles essentielles, 2018.

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles, « spécial femmes », 2018.

Les meilleurs massages minceur et beauté aux huiles essentielles, guide visuel, 2018.

Ma bible anti-douleurs avec les huiles essentielles, 2017.

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles, 2017.

Mes 1 000 ordonnances huiles essentielles, 2017.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteure : www.editionsleduc.com/daniele-festy

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Réédition enrichie et mise à jour de *Ma bible des huiles essentielles*, parue en octobre 2016.

Design couverture : Antartik

Illustrations de couverture : Ophelie Dhayere

Illustrations de l'intérieur : Fotolia, Delétraz, Kevin W. Épée

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1780-9

DANIÈLE FESTY
Avec la collaboration d'Anne Dufour

MA BIBLE
DES HUILES
ESSENTIELLES

SOMMAIRE

| | |
|---|------------|
| Avertissement | 7 |
| PREMIÈRE PARTIE | |
| LE MONDE FASCINANT DES HUILES ESSENTIELLES ET DE L'AROMATHÉRAPIE | 9 |
| L'aromathérapie en 30 questions/réponses | 15 |
| L'aromathérapie : un traitement personnalisé | 49 |
| Les voies d'administration | 71 |
| Les 80 huiles essentielles majeures | 95 |
| Les 25 meilleures huiles végétales (et autres supports pour bien profiter des huiles essentielles) | 201 |
| Les hydrolats | 215 |
| SECONDE PARTIE | |
| L'AROMATHÉRAPIE POUR SE SOIGNER DE A À Z AU QUOTIDIEN | 225 |
| Index des troubles cités dans ce livre | 756 |
| Index des huiles essentielles | 764 |
| Table des matières | 769 |

AVERTISSEMENT

Chers lecteurs,

Dans nos livres, chaque fois qu'un conseil peut être efficace en ne manipulant qu'une huile essentielle, un extrait de plante, nous vous le faisons clairement savoir en indiquant le geste « le + simple ». Dans de nombreux cas cependant, une synergie formée de plusieurs ingrédients, apportant chacun ses principes actifs qui s'ajoutent les uns aux autres en modulant au mieux l'activité finale, est plus intéressante. Dans cette situation, soit vous pourrez acquérir les différents produits de base et exécuter le mélange simple vous-même à la maison, soit la préparation en question n'est réalisable que dans un préparatoire de pharmacie équipé du matériel adéquat et du personnel préparateur diplômé. Je parle ici de gélules (voir p. 227), suppositoires, ovules, crèmes complexes... Vous trouverez même sur Internet désormais des sites proposant des devis gratuits de préparation. Vos pharmacies « habituelles », spécialisées en préparations officinales, continueront probablement à vous fournir sans problème directement vos préparations. Il suffit de se présenter au comptoir, livre en main ! Certaines peuvent, en revanche, vous réclamer une prescription établie par un médecin, qui reprend la formule en question. Vous devrez alors passer par le médecin aromathérapeute/nutrithérapeute, ou même généraliste ouvert à ces disciplines naturelles qui voudra bien vous prescrire la préparation suggérée. Une étape souvent utile pour votre santé, car évitant toute erreur de diagnostic que vous auriez pu commettre en automédication. Nous rencontrons de plus en plus de ces médecins, ravis de pouvoir prescrire des formules efficaces, naturelles et sur mesure pour leurs patients.

Vous trouverez sur mon blog une liste, régulièrement mise à jour, des pharmacies réalisant les préparations (la plupart proposent des envois postaux si vous n'habitez pas à proximité) :

<http://www.danielefesty.com/pharmacies.html>

Pour obtenir les coordonnées de médecins spécialistes, je ne saurais trop vous conseiller de contacter l'une de ces pharmacies.

Merci de votre écoute et de votre enthousiasme constant.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES...

En cas de problème de santé, le plus difficile est bien souvent de poser le bon diagnostic. Des maux de tête peuvent être dus à une infection dentaire ou à une sinusite ; une douleur de dos peut être liée à un ulcère à l'estomac ; une fièvre peut être anodine, même si elle est élevée, ou cacher une infection grave, même si elle est modérée... Si vous avez le moindre doute, il est impératif de consulter un médecin, seule habilité à poser le bon diagnostic.

N'interrompez jamais de votre propre chef un traitement médical pour le remplacer par des huiles essentielles. Les conséquences pourraient être graves.

Les médecins et les pharmaciens spécialistes en aromathérapie ne sont pas encore très nombreux. Il est cependant toujours préférable de s'adresser à eux pour un traitement précis et efficace.

Cette bible est régulièrement remise à jour pour coller aux dernières avancées et études scientifiques sur l'aromathérapie et la santé en général.

Première partie

Le monde fascinant des huiles essentielles et de l'aromathérapie

POUR LA PETITE HISTOIRE...

Nous savons tous que la médecine par les plantes est la plus ancienne du monde, alors que les hommes n'ont eu longtemps qu'elle pour soigner leurs maladies et panser leurs blessures. Avec succès, sinon nous ne serions pas là pour en parler ! Certainement, l'aromathérapie « artisanale » remonte à des dizaines d'années avant J.-C. En Asie, un alambic datant de 5 000 ans avant notre ère, indique que la Chine et l'Inde maîtrisaient déjà quelque peu les procédés d'extraction. Les Égyptiens employaient les huiles essentielles pour embaumer leurs morts 4 000 ans avant J.-C. Cèdre du Liban, nard, encens, myrrhe, cannelle... que de noms associés au patrimoine culturel égyptien, et mentionnés tant dans les papyrus médicaux que dans les traditions d'hygiène quotidienne. Les résines d'encens découvertes dans le tombeau de Toutankhamon, 3 250 ans après son inhumation, exhalaient encore leur parfum !

L'HUILE ESSENTIELLE DE ROSE : LA PREMIÈRE DU MONDE !

Il est vrai qu'en l'absence d'outils « scientifiques » pour détailler leur composition, on s'intéressait alors particulièrement aux huiles essentielles en parfumerie. Cependant, peu à peu, sur tous les continents, la médecine s'organise, devient plus précise, plus cartésienne et scientifique. C'est Avicenne, ou Ibn Sīnā, médecin persan, qui distille la toute première huile essentielle pure. Un cheminement somme toute logique : les Arabes ont introduit les épices et développé le marché des herbes aromatiques en Europe – ils allaient chercher les premières en Asie et faisaient pousser les secondes sur leur propre sol, propice. Ail, oignon, herbes et épices mais aussi miel, datte, cresson, céleri ou artichaut (« créé » par les Arabes à partir du chardon) étaient considérés comme d'excellents outils thérapeutiques. Ils outrepassaient largement leurs propriétés culinaires pour déborder sur le domaine curatif. En ce qui concerne la phytothérapie, les Arabes sont allés bien plus loin que les simples infusions ou applications classiques. Pour mieux bénéficier des principes actifs, ils ont inventé le laudanum (boisson antidouleur, à base d'opium et de diverses épices, alcoolisée pour renforcer l'effet antalgique de l'opium). Même si les Égyptiens utilisaient déjà les essences de plantes en vue de conserver les momies, c'est Avicenne qui, le premier, extrait une huile essentielle pure. Et pas des moindres, puisqu'il s'agit de l'une des plus précieuses : celle de rose ! Pour réaliser ce petit exploit, il s'appuie sur les enseignements perses (inventeurs probables de la distillation) et met au point l'alambic. L'aromathérapie fera désormais partie intégrante des traitements préconisés par Avicenne dans tous ses écrits médicaux.

AVICENNE ET LA ROSE

La popularité d'Avicenne, médecin persan, « le Prince des Philosophes », surpasse encore celle de Rhazès, pourtant déjà immensément respecté, et considéré comme l'inventeur de la médecine hospitalière. On raconte qu'Avicenne était alchimiste et aurait même découvert le secret de l'immortalité. Plus certainement, il était avant tout médecin et philosophe (années 980-1037).

Avicenne est à la médecine arabe ce qu'Hippocrate est aux Grecs : tout. Auteur de plus de 150 livres savants, dont 16 traités médicaux, il est l'aboutissement logique et visionnaire d'un formidable brassage d'idées et d'avancées médicales. Sa médecine porte l'empreinte de Rhazès (pour l'examen clinique), celles d'Hippocrate (pour la diététique) et d'Aristote (pour la logique) mais aussi les connaissances en phytothérapie du grec Dioscoride, et même des exercices indiens (pour le corps et la respiration) ! Son célèbre *Canon de la Médecine*, encyclopédie théorique et pratique de toutes les maladies répertoriées, est le « best-seller » toutes catégories confondues au Moyen Âge. Il y décrit le diabète, la méningite, distingue les diverses formes de paralysie, évoque les maux véhiculés par le placenta, décrit enfin exactement l'anatomie de l'œil, détaille précisément les valves cardiaques et leurs rôles... Mais encore, il hisse l'eau purificatrice (hydrothérapie) au rang de traitement, de même que les bonnes relations humaines indispensables à la santé mentale. Il formalise les notions de contagion, d'eau et de sol vecteur de maladies, améliore la précision des instruments de mesure, et s'intéresse même à l'ablation des tumeurs cancéreuses. La chirurgie était d'ailleurs l'un des points forts de la médecine arabe, rompue aux interventions viscérales, ophtalmologiques ou même aux trépanations et autres gestes chirurgicaux fort délicats... et fort réussis.

Dans ce contexte, Avicenne, donc, produit la première vraie huile essentielle du monde : un petit flacon de rose.

LE PHARMACIEN : L'AROMATHÉRII

Il faut encore patienter des années avant que l'aromathérapie franchisse les portes de l'Europe, notamment de la France, et ce grâce aux Romains. Les croisades ont ceci de positif : les échanges commerciaux et culturels permettent de grands brassages interpopulations. Résultat, grâce à son indiscutable supériorité sur les autres « médecines » de l'époque, l'aromathérapie devient rapidement la science première de la pharmacie : au Moyen Âge, le pharmacien était appelé « aromathérii ». Au début du XVII^e siècle, une bonne centaine d'huiles essentielles sont dûment répertoriées et employées pour soigner des troubles bien précis. Puis, vient l'avènement des médicaments de synthèse avec lesquels on imagine pouvoir tout guérir ; l'aromathérapie, comme la phytothérapie, sont mises de côté. Pour revenir en force

au xx^e siècle, sous l'égide de René-Maurice Gattefossé, inventeur du mot « aromathérapie » (1928) et premier surpris de sa découverte. Un jour où ce chimiste et parfumeur s'était gravement brûlé dans son laboratoire, il plongea, sans réfléchir, sa main blessée dans une bassine remplie d'huile essentielle de lavande. Soulagement instantané. Sa curiosité naturelle le pousse à poursuivre ses investigations, et fait naître des vocations. Plusieurs chimistes, médecins et pharmaciens se penchent alors sur cette « super-phytothérapie ». Notamment le Dr Jean Valnet (1920-1994), chirurgien militaire, qui soigne les soldats blessés grâce aux extraordinaires propriétés antiseptiques des huiles essentielles. Un grand pas est encore franchi au milieu des années 1970 grâce au chercheur aromatologue Pierre Franchomme, lequel découvre les chémotypes (« l'empreinte digitale de chaque huile essentielle », voir plus loin), une étape qui procure incontestablement ses lettres de noblesse scientifique à une discipline d'avenir : la nouvelle aromathérapie, plus ciblée, plus précise, plus efficace, présentant moins de risques.

Il a donc fallu attendre des dizaines de milliers d'années pour analyser de près et saisir les finesses thérapeutiques des huiles essentielles. Ce n'est qu'aujourd'hui que l'on prend véritablement conscience de leur extraordinaire potentiel, d'autant que l'on peut comparer leurs capacités à rivaliser sur bien des plans avec nos médicaments les plus puissants.

L'AROMATHÉRAPIE EN 30 QUESTIONS/RÉPONSES

1. QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Une huile essentielle est la fraction odorante volatile extraite des végétaux. C'est le parfum concrétisé de la plante, un véritable concentré. Elle peut être extraite de différentes parties d'un végétal : les feuilles (ex : eucalyptus), les fleurs (ex : camomille), l'écorce (ex : la cannelle), le bois (ex : le cèdre), le zeste (ex : le citron) et bien d'autres encore : les graines, les baies, les fruits, le bulbe... Vous avez forcément déjà été en contact avec certaines huiles essentielles. Par exemple, lorsque vous épluchez une orange ou une clémentine, ce qui sent fort et pique les yeux, c'est son essence (= de l'huile essentielle) !

2. À QUOI RESSEMBLE-T-ELLE ?

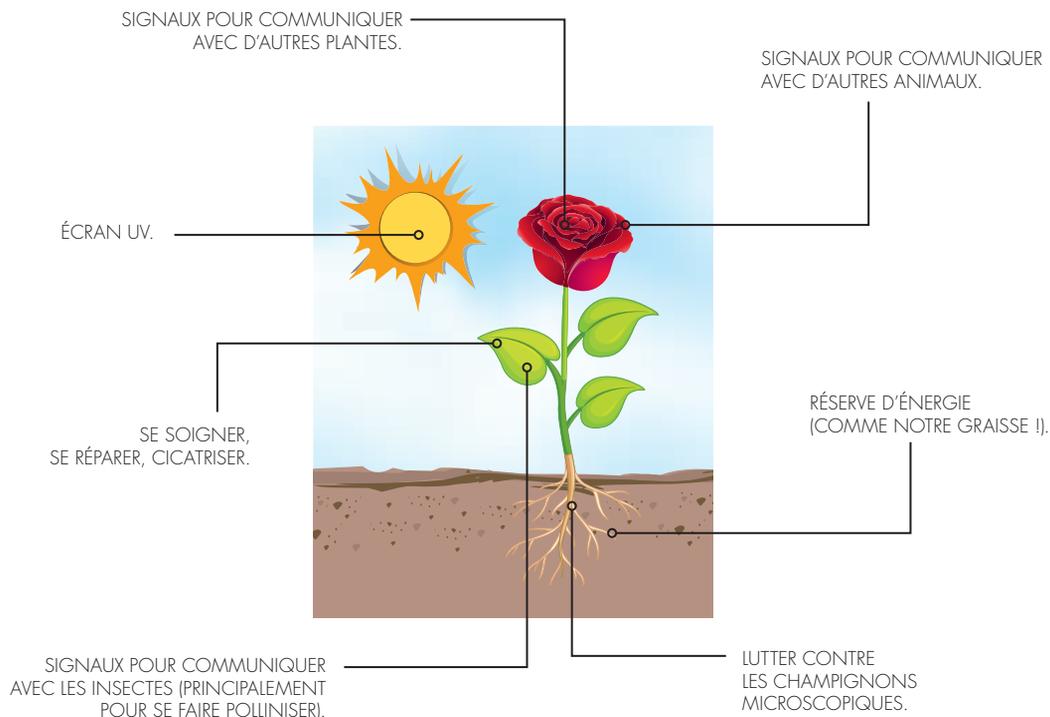
Les huiles essentielles sont liquides. Elles sont huileuses mais, contrairement aux huiles végétales, elles ne sont pas grasses puisqu'elles s'évaporent. Si vous laissez un flacon ouvert, vous l'apprendrez vite à vos dépens !

Chaque huile essentielle est unique, possède son odeur et ses caractéristiques spécifiques. Certaines sont particulièrement épaisses (visqueuses), comme celle de myrrhe, d'autres très foncées. En général, elles sont de couleur jaune, mais plusieurs se distinguent : les huiles essentielles de camomille allemande et de tanaïsie sont bleues, celle de sarriette, rouge, la bergamote est d'un très joli vert pâle, l'inule, vert émeraude... Une belle palette de couleurs !

Les huiles essentielles sont plus légères que l'eau et non miscibles (elles ne se mélangent pas à l'eau), ce qui permet de les séparer dans l'essencier de manière totalement naturelle. En revanche, voici ce qui les caractérise spécifiquement : elles se mélangent à l'alcool, à n'importe quel corps gras et à certains solvants.

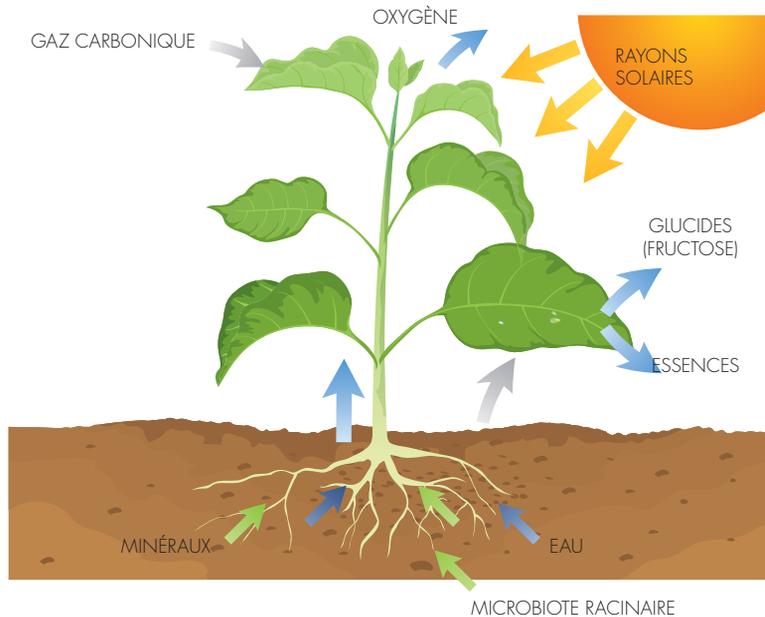
3. POURQUOI Y A-T-IL DES HUILES ESSENTIELLES DANS LES PLANTES ?

Les plantes survivent grâce, entre autres, à leurs essences. Étant donné qu'elles ne peuvent se déplacer pour se mettre à l'abri, il leur fallait inventer un système de protection extrêmement efficace, antibiotique, antisolaire, etc. Ce sont elles, finalement, qui ont imaginé l'aromathérapie ! Les essences leur servent à séduire les insectes pollinisateurs, à se protéger des brûlures solaires, des prédateurs et des maladies, et enfin à guérir (blessures, attaques diverses...).



4. COMMENT LA PLANTE FABRIQUE-T-ELLE DES ESSENCES ?

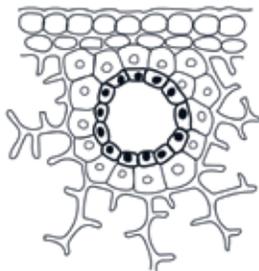
Ce n'est pas de la magie, mais un véritable laboratoire de très haute technologie ! C'est étonnant que nous ne soyons pas étonnés qu'une rose sente si bon, qu'une feuille de menthe froissée sente si fort... Comment un être aussi démuné qu'une plante, qui ne peut ni bouger ni penser ni fabriquer avec des mains peut-il pourtant produire des essences ? Encore une fois, grâce à la lumière du soleil, et donc, grâce à la photosynthèse. Nous avons tous appris, à l'école, que la plante produisait elle-même son alimentation grâce aux rayons du soleil et à l'eau. C'est la réalité, et nous en sommes, nous, bien incapables ! La plante, pieds dans la terre, tête au soleil, transforme tout simplement l'énergie solaire pour son propre compte, en énergie nutritive. Magique. Mais elle fabrique aussi, de la même manière, les essences.



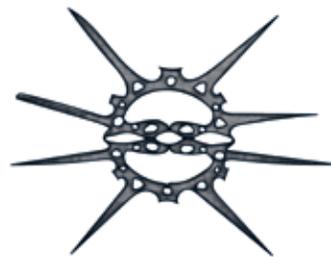
5. DANS QUOI SONT CONTENUES LES ESSENCES DE PLANTES ?

Cela dépend des plantes. On l'a vu, certaines sont dans les feuilles, d'autres dans les racines, d'autres encore dans les aiguilles (pin), les fleurs, l'écorce... Et seules 10 % des plantes sont capables de sécréter des molécules aromatiques, et donc de terminer en petit flacon dans votre salle de bains ou votre aromathèque familiale. Selon la famille à laquelle la plante appartient, ce sont des poils glandulaires qui sécrètent les essences (c'est le cas pour la famille des Lamiacées : origan, hysop, sauge, thym, basilic, lavande...) ou bien des canaux à essence (c'est le cas des Pinacées, Cupressacées... : sapin, pin, cèdre ; thuya, cyprès...), ou encore des structures glandulaires genre « poches » (c'est le cas pour les Myrtacées ou les Rutacées : eucalyptus...)

Grosso modo, sur un plan botanique, les cellules riches en essence ressemblent par exemple à ceci :



CANAL SÉCRÉTEUR DE *PINUS SYLVESTRIS*, ABIÉTACÉES



CANAL SÉCRÉTEUR DE *DAUCUS CAROTA* SEMENCES, APIACÉES

6. QUEL EST LE PRINCIPE ACTIF DES HUILES ESSENTIELLES ?

Il y a plus de 200 substances actives différentes dans chaque huile essentielle ! Des alcools, des éthers, des terpènes, des acétates, des cétones, des phénols... C'est l'ensemble qui lui confère ses propriétés, et non pas seulement tel principe actif. C'est aussi parce que les principes dits « actifs » sont entourés d'autres substances que notre organisme tolère les huiles essentielles. Tandis que dans les médicaments classiques, c'est justement leur « pureté » chimique (un principe actif, point) qui est aussi responsable de leurs effets secondaires. Les constituants « mineurs » ne sont donc pas mineurs du tout. Cependant, pour une lecture plus facile, nous n'avons sélectionné que les principes actifs majeurs de chaque huile essentielle dans la 2^e partie : « L'aromathérapie pour se soigner de A à Z au quotidien » (p. 225).

LES MOLÉCULES QUI EXIGENT DES PRÉCAUTIONS

- Les phénols : Origan compact/Sarriette des montagnes, Thym à thymol/Clou de girofle/Cannelles

Et aussi :

- les aldéhydes aromatiques (dermocaustiques),
- les cétones (neurotoxiques),
- les terpènes (néphrotoxiques mais à très long terme et à fortes doses),
- les esters et les éthers (antistress, antispasmodiques, tout doux),
- les lactones,
- les oxydes,
- les molécules hormone-like...

7. QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS MAJEURES DES HUILES ESSENTIELLES ?

Elles sont extrêmement anti-infectieuses, antiseptiques et antivirales. Ce sont les seules alternatives aux antibiotiques, et elles ont largement fait la preuve de leur efficacité dans ce domaine, notamment contre les infections respiratoires. Mais leurs aptitudes couvrent des domaines bien plus larges : elles sont antidouleurs, cicatrisantes, antihémorragiques, digestives, elles régulent l'immunité, les hormones, elles déstockent les graisses infiltrées ou renforcent les vaisseaux sanguins... À chaque huile essentielle son rôle et, pour la plupart, ses multiples activités !

L'AROMATHÉRAPIE EN 30 QUESTIONS/RÉPONSES

| | |
|---|---|
| ANTIVIRALES | Ravintsara, Bois de rose/Hô, Eucalyptus radié, Thym à thujanol, Niaouli, Palmarosa, Laurier noble, Romarin à cinéole, Arbre à thé, Thym à thymol, Cannelle de Ceylan écorce, Cannelle de Ceylan feuille, Girofle |
| ANTIBACTÉRIENNES | Ravintsara, Arbre à thé, Palmarosa, Thym à thujanol, Thym à thymol, Thym saturéoïde, Cannelle de Ceylan écorce |
| ANXIOLYTIQUES | Ylang-ylang <i>totum</i> , Mandarine zeste, Géranium Bourbon |
| DÉTENTE | Ylang-ylang <i>totum</i> , Mandarine zeste, Géranium Bourbon |
| ANTALGIQUES | Lavande officinale, Menthe poivrée (petite surface), Laurier noble, Ajowan, Eucalyptus citronné, Gaulthérie couchée |
| ANTI-INFLAMMATOIRES | Gaulthérie couchée, Thym saturéoïde, Eucalyptus citronné, Laurier noble |
| ANTI-HÉMATOME | Hélichryse italienne |
| DRAINANTES ET HÉPATOPROTECTRICES | Livèche : véritable antipoison ; Citron jaune zeste : hépatoprotecteur, relance du métabolisme |
| DÉSENCOMBRANTES | Pin sylvestre : lent mais efficace ; Eucalyptus radié (hors asthmatique) voies hautes ; Eucalyptus globuleux (hors asthmatique) voies basses ; Romarin à cinéole (hors asthmatique) ; Inule odorante : très efficace mais risque de fausse route ; Ravintsara |
| ANTIFONGIQUES | Arbre à thé, Palmarosa, Ravintsara, Laurier noble, Bois de rose/Hô, Lavande aspic |
| CIRCULATOIRES | Cyprés de Provence, Lentisque pistachier, Lavande officinale, Citron zeste, Hélichryse italienne, Menthe poivrée (tonus des vaisseaux sanguins) |
| CICATRISANTES | Lavande officinale ; Hélichryse italienne : cicatrices anciennes uniquement et pas de long terme sans fenêtre thérapeutique ; Ciste ladanifère : plaies ouvertes ; Géranium Bourbon ; Bois de rose/Hô |

8. QUELLES SONT LES HUILES ESSENTIELLES LES PLUS SÉCURITAIRES ?

Les HE simples et sûres pour les femmes enceintes/les jeunes enfants (18 mois à 3 ans) :

| CES 3 HE NE POSENT AUCUN PROBLÈME À FAIBLE DOSE, 5 GOUTTES PAR JOUR MAXIMUM PERMETTENT UN VASTE CHAMP D'APPLICATION | | | |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|
| | LAVANDE OFFICINALE | RAVINTSARA | CAMOMILLE ROMAINE |
| Sphère nerveuse | X | | X |
| Sphère infectieuse | X | X Antiviral, antibactérien, antifongique | |
| Sphère respiratoire | | X Expectorant et mucolytique | |
| Sphère cutanée | X Cicatrisante et apaisante | | X Cicatrisante et apaisante |
| Sphère digestive | X Antispasmodique | | X Antispasmodique |

9. SONT-ELLES VRAIMENT DES ANTIBIOTIQUES NATURELS ?

Oui. Certaines huiles essentielles sont extraordinairement « antibiotiques », même si l'on devrait plutôt dire « antiseptiques » dans le sens où, contrairement aux antibiotiques (« contre la vie »), elles ne détruisent pas au passage notre flore bénéfique. Un point extrêmement important, d'autant que l'on connaît désormais l'importance cruciale des microbiotes (bactéries amies) dans notre intestin mais aussi sur notre peau, dans notre bouche...

En tout cas, c'est pour leurs propriétés « antibiotiques » qu'elles ont été utilisées en tout premier lieu. C'est exactement pour cela que les plats traditionnels des pays chauds sont très épicés : les huiles essentielles des épices permettent de freiner le développement microbien de l'aliment. C'est aussi pour cette raison que les hommes emploient les huiles essentielles depuis des millénaires, sous forme de fumigation ou de frictions. Pourtant, ce n'est qu'en 1887 que Chamberland a pu évaluer scientifiquement les vertus antibiotiques des huiles essentielles d'origan, de girofle et de cannelle sur le *Bacillus anthracis* (le bacille du charbon). Le résultat a dépassé ses espérances.

Par la suite, dans l'histoire de l'aromathérapie, de nombreuses études ont rapporté la mort de microbes courants comme des plus meurtriers : diphtérie, typhoïde, colibacille et autres streptocoques, tous succombent aux huiles essentielles.

Les travaux ont toujours mis en évidence le très large « spectre » d'action des huiles essentielles : une toute petite huile peut combattre efficacement de nombreux germes redoutables !

10 EXCELLENTEs RAISONs D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES « ANTIBIOTIQUES »

Si l'on compare les médicaments antibiotiques aux huiles essentielles, quelques différences majeures expliquent l'intérêt de ces dernières.

1. **Les huiles essentielles ne provoquent pas d'antibiorésistance.** L'heure est grave. Les antibiotiques ne sont plus aussi efficaces qu'avant. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), certains de nos antibiotiques ne le seront plus du tout d'ici 10 à 20 ans. À force de les employer pour un oui, pour un non, ou encore parce que nous les avons mal utilisés (notamment en stoppant trop tôt le traitement), ils sont devenus inactifs sur de nombreux germes qui se sont « habitués » et modifiés en conséquence. Il faut alors augmenter de plus en plus les doses pour obtenir un résultat. C'est ce qu'on appelle la résistance aux antibiotiques. C'est très préoccupant : certains médecins estiment que les maladies infectieuses pourraient devenir très présentes les prochaines années, tandis que nous serons impuissants à les combattre. La France est au deuxième rang des pays consommateurs en Europe, juste derrière la Grèce. Elle consomme 30 % d'antibiotiques en plus par rapport à la moyenne européenne. 158 000 Français contractent chaque année une infection à bactéries multirésistantes, et 12 500 en meurent*. Sans compter que l'abus d'antibiotiques semble réserver d'autres mauvaises surprises. Ainsi, la très sérieuse Association américaine de médecine signale que ces médicaments augmentent le risque de... cancer du sein. Raison de plus pour renforcer le terrain et tout faire pour ne pas avoir besoin d'antibiotiques. Parce que « les antibiotiques, ce n'est pas automatique » !

Au contraire, l'efficacité des huiles essentielles ne faiblit pas au fur et à mesure de leur utilisation, et il n'y a pas besoin de multiplier les doses pour guérir. L'extrême variété de leurs composants empêche les microbes d'organiser leur résistance. Surtout lorsqu'elles sont associées entre elles. Non seulement elles renforcent alors leur pouvoir d'action, mais en outre elles « brouillent » encore davantage les pistes pour les bactéries qui ne peuvent décidément pas s'y « habituer ».

2. **La majorité des huiles essentielles antibiotiques sont également antivirales.** Or, on sait que dans 8 cas sur 10, les maladies ORL (grandes génératrices de prescriptions d'antibiotiques) sont dues à des virus ! Hélas, les antibiotiques sont encore souvent prescrits abusivement dans ce cas, alors qu'ils sont totalement inutiles contre les virus. En revanche, les huiles essentielles vont lutter contre les virus ET leur action antibiotique préventive pourra empêcher les surinfections. Par exemple, en traitant la grippe ou le rhume (deux maladies virales), on évite qu'ils dégénèrent en bronchite ou en sinusite (deux maladies bactériennes). →

* Source : Journée européenne d'information sur les antibiotiques, novembre 2015.

3. Les médicaments antibiotiques empêchent les germes de se reproduire et de survivre en bloquant leurs fonctions de base (organiques et métaboliques). Les huiles essentielles agissent de même, mais **modifient aussi « l'environnement »**, qu'elles rendent impropre à la vie de ces germes.
4. Les huiles essentielles sont efficaces par voie orale à des concentrations dans le sang **cinquante fois moindres** que celles des antibiotiques !
5. **Les huiles essentielles stoppent la prolifération des germes nocifs tout en ayant une influence positive sur la réponse immunitaire** et le terrain, afin d'éviter que la maladie ne récidive. Ce qui n'est pas le cas des médicaments antibiotiques classiques, qui, tels des bazookas, détruisent massivement les bonnes comme les mauvaises bactéries, mais ne s'intéressent absolument pas à de nouvelles invasions potentielles. D'où les traitements répétés, notamment pour des troubles ORL chez les enfants (otites, sinusites, pharyngites...).
6. Selon le contexte, l'aromathérapie peut être employée à la place de médicaments antibiotiques. C'est le cas pour la majorité des maladies respiratoires de l'hiver. **Les huiles essentielles permettent de se soigner vite, bien, très efficacement**, sans avoir recours systématiquement aux antibiotiques (effets secondaires, résistance).
7. **L'aromathérapie peut également être utilisée en complément d'un antibiotique classique**, afin de renforcer ses effets et d'obtenir des résultats plus rapides et durables.
8. **L'aromathérapie est tout aussi précise que l'antibiothérapie**. Pour analyser l'impact d'un médicament antibiotique sur des microbes, les médecins utilisent un antibiogramme. C'est-à-dire qu'ils prélèvent les germes sur la personne malade et regardent en laboratoire quel antibiotique les combat le plus efficacement. En fonction des résultats, le patient reçoit en prescription le médicament s'étant montré le plus utile. L'aromatogramme suit exactement le même principe, sauf que les huiles essentielles remplacent les antibiotiques : on observe dans la boîte de Pétri l'activité de telle ou telle huile essentielle sur le germe pathogène pour quantifier leur pouvoir antibactérien. Par exemple, celles de thym, de cannelle de Ceylan ou de girofle sont fortement antiseptiques, celles de pin, d'eucalyptus et de lavande le sont moyennement. Étant donné la recrudescence des résistances aux antibiotiques, et sachant que les huiles essentielles ne présentent pas cet inconvénient, l'aromatogramme a un très bel avenir devant lui !
9. **Une huile essentielle « antibiotique » détruit un nombre très élevé de bactéries différentes**, alors qu'un médicament antibiotique classique n'agit que sur quelques germes.
10. **Les huiles essentielles vaporisées ou diffusées désinfectent une pièce en moins de 10 minutes** : adieu germes, virus, bactéries nocives ! Un « plus » particulièrement appréciable dans un bureau en hiver, ou à la maison, pour éviter de vivre dans un réservoir à microbes.

Extrait d'une étude menée par la faculté de pharmacie de Montpellier aboutissant à ces résultats :

| INFECTION | HE DE SARRIETTE | HE DE LAVANDE OFFICINALE | HE DE LAVANDE ASPIC | HE DE LAVANDIN SUPER |
|-------------------------|-----------------|--------------------------|---------------------|----------------------|
| Abcès cutané | 0,500 | 2,000 | 2,000 | 2,000 |
| Anthrax | 0,250 | 2,000 | 2,000 | 2,000 |
| Entérocolite (intestin) | 0,500 | 4,000 | 4,000 | 4,000 |
| Lymphangite | 0,250 | 4,000 | 2,000 | 4,000 |
| Impétigo | 0,125 | 2,000 | 2,000 | – |
| Furoncle | 0,125 | 2,000 | 2,000 | 2,000 |
| Abcès buccal | 0,125 | 2,000 | 2,000 | 2,000 |
| Abcès dentaire | 0,500 | 2,00 | 2,000 | 2,000 |
| Cystite | 0,250 | 2,000 | 2,000 | 2,000 |
| Furoncle | 0,250 | 1,000 | 1,000 | 0,500 |

Dose active en mg/ml

Comment lire ce tableau ?

L'HE de sarriette est hyper-antiseptique et tue nettement plus de microbes et de champignons microscopiques que les autres. Mais n'oubliez pas que le maximum d'efficacité ne va pas toujours avec le maximum d'innocuité. Raison pour laquelle une formule réunissant plusieurs huiles essentielles est généralement préférable car généralement mieux tolérée.

| GERME TESTÉ | HE DE SARRIETTE | HE DE LAVANDE OFFICINALE | HE DE LAVANDE ASPIC | HE DE LAVANDIN SUPER |
|---|-----------------|--------------------------|---------------------|----------------------|
| <i>Hanensula</i> (une levure qui donne une odeur de « colle ») | 0,500 | 2,000 | 2,000 | 2,000 |
| <i>Candida mycoderma</i> | 0,500 | 2,000 | 2,000 | 2,000 |
| <i>Candida albicans</i> (= mycose de la peau, des muqueuses buccales ou vaginales, des ongles (onyxis), des plis (intertrigos)) | 0,500 | 2,000 | 2,000 | 2,000 |
| <i>Candida parapsilosis</i> * | 0,500 | 4,000 | 4,000 | 2,000 |

→

* Le parapsilosis est responsable de 15 % des infections à candida, et c'est le plus commun des candida dans certains hôpitaux (infections nosocomiales) car il est capable de se coller aux matériaux en plastique (cathéter...), pour migrer ensuite dans le sang. Il peut être coupable de candidoses invasives et se révèle plus ou moins dangereux selon qu'il déclenche des symptômes cutanés ou de l'ongle... ou une inflammation cardiaque (endocardite) chez les patients fragiles (VIH...). Les malades sont malheureusement souvent résistants et même multirésistants aux cocktails d'antifongiques qui leur sont alors administrés.

| GERME TESTÉ | HE DE SARRIETTE | HE DE LAVANDE OFFICINALE | HE DE LAVANDE ASPIC | HE DE LAVANDIN SUPER |
|--|-----------------|--------------------------|---------------------|----------------------|
| <i>Saccharomyces carbengensis</i> | 0,500 | 2,000 | 2,000 | 2,000 |
| <i>Epidermophyton flocosum</i> (= mycoses des plis, intertrigos...) | 0,250 | 1,000 | 1,000 | 1,000 |
| <i>Trichophyton interdigitalis</i> (= mycose entre les doigts) | 0,250 | 1,000 | 1,000 | 1,000 |
| <i>Aspergillus niger</i> | 0,250 | 1,000 | 1,000 | 1,000 |
| <i>Geotricum asteroides</i> | 0,250 | 2,000 | 4,000 | 2,000 |
| <i>Candida tropicalis</i> | 0,500 | 4,000 | 2,000 | 2,000 |
| <i>Candida pelliculosa</i> | 0,500 | 1,000 | 1,000 | 1,000 |

Dose active en mg/ml

10. L'AROMATHÉRAPIE, C'EST QUOI ?

L'aromathérapie est l'art de soigner par les huiles essentielles. C'est une « super-phytothérapie ». Bien que les hommes se traitent ainsi depuis des milliers d'années, le mot « aromathérapie » n'est apparu qu'en 1930, ce qui n'est pas si ancien ! À condition de choisir l'huile essentielle adéquate et de l'employer à bon escient (dosage, posologie...), on est assuré d'être soigné vite, bien et sans risque d'effets délétères.

Pour une utilisation des huiles essentielles dans le domaine de la beauté et du bien-être, on parle plutôt d'**aromatologie** (logie = science, connaissance ; donc la connaissance des huiles essentielles). Et lorsqu'on ne s'intéresse qu'à l'odeur de l'huile essentielle, toujours dans un objectif de bien-être et non de soin, on parle d'**aromachologie**.

11. QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE AROMATHÉRAPIE ET PHYTOTHÉRAPIE ?

La phytothérapie est la médecine par les plantes. Elle se décline sous de très nombreuses formes (tisanes, extraits secs ou fluides, macérats, sirops, suspensions intégrales de plantes fraîches...). Les extraits de plantes sont solubles dans l'eau, dans l'alcool et éventuellement dans la glycérine. L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie, puisqu'il s'agit de se soigner par les plantes. Elle s'intéresse à la partie volatile, étherée de la plante.

Il est absolument impossible de comparer un extrait de plante (phytothérapie) et une huile essentielle (aromathérapie). Certaines parties de la plante, totalement inoffensives en tisane ou en gélule, seraient extrêmement toxiques si elles étaient proposées sous forme d'huile essentielle. Cette distinction entre les différentes parties de la plante est fondamentale. Ainsi, l'huile essentielle de coriandre, issue des fruits mûrs et secs, est tonique, digestive, euphorisante et anti-infectieuse. Tandis que tirée de la feuille, cette essence se révèle sédative et anti-inflammatoire.

Les techniques d'extraction de l'huile essentielle sont plus délicates que celles employées en phytothérapie. Une huile essentielle est beaucoup plus concentrée qu'un extrait sec ou fluide, qu'une teinture mère, qu'une gélule de poudre. Par exemple, 10 gouttes d'huile essentielle d'origan sont extraites de 300 g d'origan. Souvent, une association huile essentielle (aromathérapie) + plantes (phytothérapie) est recommandée. La première soigne vite et fort, la seconde permet une efficacité prolongée dans le temps et aide le corps à retrouver ses capacités de défense.

12. DE QUELLE PARTIE DE LA PLANTE SONT EXTRAITES LES HUILES ESSENTIELLES ?

Tout dépend. Lorsqu'on extrait une huile essentielle, on emploie rarement la plante entière. Seule une partie (ou deux) fournit l'huile recherchée. Par exemple, l'huile essentielle d'écorce de cannelle peut provenir de l'écorce ou de la feuille et les huiles essentielles obtenues alors n'auront pas les mêmes propriétés.

En fonction de l'organe producteur employé, le nom de l'huile essentielle diffère. Exemple : l'oranger amer (*Citrus aurantium ssp amara*). Sa **feuille** donne de l'huile essentielle de **petit grain bigarade** (ou bigaradier), sa **fleur** de l'huile essentielle de **néroli**, son **zeste** de l'huile essentielle d'**orange amère**. Vous comprenez mieux pourquoi lorsque dans certains livres vous lisez « prendre de l'huile essentielle d'orange », vous ne pouvez vraiment pas exploiter le conseil ?

13. LA BOÎTE DE PÉTRI SE PRÉSENTE COMMENT ?

C'est une boîte en plastique dans laquelle on cultive un germe, placé sur 4 mm d'épaisseur de gélose (milieu nutritif). Une fois qu'il s'est développé, on place des petits papiers de 8 mm de diamètre imprégnés de 8 µl d'huile essentiel en test. On laisse « travailler 24 heures ». Ensuite, on observe le halo d'inhibition autour du germe : plus l'HE a été efficace, plus le halo est grand.

- Un halo de 1 à 2 mm obtient + (cette HE est un peu efficace sur ce germe)
- Un halo de 2 à 3 mm obtient ++ (cette HE est bien efficace)
- Un halo de + de 3 mm obtient +++ (cette HE est super-efficace)