

Elske Miles
et la rédaction de *Santé Corps Esprit*



LE LIVRET PRATIQUE DE L'AROMATHÉRAPIE

**LES MÉTHODES POUR BIEN
UTILISER TOUTE LA PUISSANCE
DES HUILES ESSENTIELLES**

BioSanté Editions

Le livret pratique de l'aromathérapie – Février 2017

© BioSanté Editions

SOMMAIRE

LES 4 RÈGLES D'OR POUR BIEN CHOISIR SES HUILES ESSENTIELLES6

1. Une huile essentielle 100% naturelle	6
2. Une huile essentielle 100% pure	7
3. Une huile essentielle 100% intégrale ou complète.....	8
4. Une huile essentielle chémotypée (biochimiquement déterminée)	8
L'intérêt de connaître le chémotype d'une plante spécifique est double :.....	10
Fiez-vous à ces deux labels : HECT et HEBDD.....	10
Ce qu'il doit y avoir sur l'étiquette de votre flacon.....	11

OÙ ACHETER VOS HUILES ESSENTIELLES ? 14

Des grands crus d'huiles essentielles !.....	14
Quelle quantité ?.....	16

LES VRAIS GESTES POUR APPLIQUER LES HUILES ESSENTIELLES SUR LA PEAU 18

1. La friction.....	18
2. L'application cutanée locale	21
3. Le massage aromathérapeutique.....	24
Des effets décuplés par les huiles essentielles.....	26
Maintenir la charge énergétique plus longtemps.....	26

LES MEILLEURES MÉTHODES POUR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES28

La voie olfactive pour profiter de leur parfum sublime.....	28
Système neurovégétatif et système hormonal.....	28
Oubliez cette huile si vous n'aimez pas son odeur.....	29
Stress, moral, humeur.....	29
Chargez votre stick le matin	30
Les diffuseurs d'huiles essentielles	31
L'inhalateur de poche	32

Le mouchoir.....	33
Le sauna facial	33
Le bain aromatique	35
Les autres voies d'administration	36
Les huiles essentielles par voie orale	37
La voie sublinguale	40
La voie buccale.....	41
La voie rectale et la voie vaginale.....	41

LES 12 FAMILLES BIOCHIMIQUES D'HUILES ESSENTIELLES 43

LES HUILES ESSENTIELLES TONIFIANTES 45

Les phénols : de vraies bombes anti-infectieuses	45
Les monoterpénols : elles combattent les microbes et renforcent l'immunité	47
Les sesquiterpénols : un tonique général de terrain	48
Les oxydes : de puissants expectorants	49
Les éthers : elles soulagent les crampes et vous redonnent de l'énergie	50
Les monoterpènes : pour bien réguler son système immunitaire.....	51

LES HUILES ESSENTIELLES APAISANTES 53

Les sesquiterpènes : de très bons anti-inflammatoires	53
Les esters : elles vont vous apaiser !	53
Les cétones : puissantes mais facilement toxiques.....	54
Les lactones : des mucolytiques très efficaces	57
Les coumarines : sédatives et hypnotiques !.....	57
Les aldéhydes : elles apaisent le système nerveux	58

LA BIOÉLECTRONIQUE DE LOUIS CLAUDE VINCENT : UN OUTIL POUR MAITRISER LES HUILES ESSENTIELLES 59

Quel rapport avec les huiles essentielles ?	61
Un lien avec l'état de santé	62

ABRÉVIATIONS PRINCIPALES.....68

LES 4 RÈGLES D'OR POUR BIEN CHOISIR SES HUILES ESSENTIELLES

Vous savez qu'il existe plusieurs qualités d'huiles essentielles. Si vous voulez les utiliser en aromathérapie pour leurs vertus thérapeutiques, il faut d'abord bien les choisir ! Attention, l'odeur seule ne devra jamais un critère de choix.

Voici les 4 règles d'or qu'il faut mesurer pour bien choisir ses huiles essentielles. Une huile essentielle de qualité thérapeutique doit être :

- 100% naturelle,
- 100% pure,
- intégralement distillée,
- et de type biochimique identifiée ou dit aussi, chémotypée.

Regardons cela plus en détail pour comprendre l'importance de cette exigence qualitative.

1. UNE HUILE ESSENTIELLE 100% NATURELLE

L'exigence d'un produit 100% naturel veut dire qu'il ne peut pas contenir de produits de synthèse. Cela paraît évident, mais ce n'est pas toujours facile de distinguer un produit naturel d'un produit contenant des produits de synthèse : il y a parfois des producteurs malhonnêtes, notamment des producteurs de différentes espèces de lavande. Avant la cueillette et la distillation, ils font arroser leur culture de molécules aromatiques de synthèse. Cela leur permet d'augmenter le rendement, notamment grâce aux huiles essentielles qui contiennent un taux élevé de certaines molécules prisées.

Cette pratique est plutôt courante dans l'industrie cosmétique où les plantes aromatiques sont distillées pour leurs parfums. Souvent la distillation est de courte durée pour n'obtenir que les molécules les plus volatiles et les plus « agréables » pour la parfumerie. Là encore, cela permet d'augmenter le rendement. De cette manière, l'industriel peut effectivement distiller plus de lots en une journée, en réduisant le temps de distillation.

2. UNE HUILE ESSENTIELLE 100% PURE

Si on veut un produit pur, il faut exclure toutes les huiles essentielles dont certaines molécules ont été isolées pour être vendues à part ; mais aussi toutes celles qui ont été « déterpénées » ou encore « rectifiées » pour être mieux tolérées par la peau ; ainsi que toutes celles qui ont été « coupées » avec d'autres produits.

Prenons l'exemple de l'huile essentielle de Sauge sclarée. Lorsqu'elle est distillée pour ses vertus thérapeutiques, cette huile essentielle contient une molécule appelée le « sclaréol » dont la structure chimique ressemble à celle de l'hormone féminine, l'œstrogène. Les résultats obtenus par cette huile essentielle appliquée à des cas d'aménorrhée (absence de règles) sont dus à sa structure moléculaire « oestrogen-like ».

Et pourtant, le sclaréol peut être absent de l'huile essentielle de Sauge Sclarée pour deux raisons : soit, l'huile essentielle n'a pas été distillée assez longtemps pour extraire cette molécule « lourde » de la plante, soit cette molécule a été séparée de l'huile essentielle et a été vendue à l'industrie cosmétique où elle est employée comme fixateur naturel. L'huile essentielle de Sauge sclarée, vendue sans cette molécule, n'a pas d'effet particulier sur l'équilibre hormonal féminin.

3. UNE HUILE ESSENTIELLE 100% INTÉGRALE OU COMPLÈTE

Cette exigence de qualité concerne la méthode de la distillation elle-même. Pour en savoir plus, je vous invite à regarder la vidéo sur la distillation. Les huiles essentielles de qualité thérapeutique contiennent ce que l'on appelle les « fractions de tête » ainsi que les « fractions de queue ». Ainsi obtient-on l'intégralité des principes actifs de la plante que l'on peut extraire par distillation.

4. UNE HUILE ESSENTIELLE CHÉMOTYPÉE (BIOCHIMIQUEMENT DÉTERMINÉE)

Ce critère de qualité exclut toutes les huiles essentielles provenant de sources botaniques vaguement identifiées. Par exemple, certains cultivateurs vendent leurs récoltes à une tierce personne qui s'occupe de la distillation : les matières végétales provenant de lieux géographiques différents et parfois même, d'espèces différentes, sont mélangées pour fournir une huile essentielle de thym, d'eucalyptus ou de lavande par exemple sans d'autres précisions sur la provenance des plantes.

Sans une identification claire du type biochimique de la plante aromatique, vous ne pouvez pas pratiquer l'aromathérapie en toute sécurité. Ce critère est impératif pour distinguer des identités biochimiques qui apparaissent au sein d'une même espèce botanique sous l'influence de son biotope.

La nature nous offre, non pas un seul type de lavande, de thym ou de romarin, mais plusieurs variétés. De plus, chaque sous-espèce a des caractères botaniques bien spécifiques, grâce à des facteurs déterminants du biotope qu'elles ont connu : la qualité de la terre, l'exposition au soleil, la végétation avoisinante, les conditions

climatiques... autant d'éléments qui ont une influence certaine sur la spécificité biochimique d'une plante et par conséquent sur son essence.

En plus des précisions botaniques, il est donc nécessaire d'identifier la spécificité biochimique qui peut apparaître dans certaines espèces grâce à leur terroir. L'identification du type chimique (autrement appelé, le chémotype) d'une plante est fondamentale pour faire un usage précis et sûr des huiles essentielles.

Chaque chémotype différent signale la présence d'une molécule spécifique dans une huile essentielle donnée : cela influence directement son activité thérapeutique habituelle. Nous n'avons donc pas une seule huile essentielle de romarin ou de thym, mais plusieurs chémotypes différents qui apparaissent en fonction du biotope dans lequel les plantes se développent. Ainsi existe-t-il 3 chémotypes différents de romarin, et 6 chémotypes différents du même thym vulgaire.

Grâce à la longue histoire viticole en Méditerranée, la notion du chémotype est facile à appréhender. Les pieds de vigne bordelais embarqués il y a trois siècles par les Huguenots pour être transplantés dans la région du Cap en Afrique du Sud, ne donnent pas les mêmes caractéristiques au vin que ceux qui s'enracinent dans le terroir aux alentours de Bordeaux en France ! De la même manière, les pieds de romarin officinale qui s'enracinent en Corse donnent une huile essentielle différente de ceux qui poussent au Maroc ou encore sur le continent européen. Il s'agit bien de la même espèce botanique ayant développé des caractéristiques biochimiques différentes selon le biotope dans lequel elle s'est développée.

L'INTÉRÊT DE CONNAÎTRE LE CHÉMOTYPE D'UNE PLANTE SPÉCIFIQUE EST DOUBLE :

- Premièrement, cela permet d'avoir une action thérapeutique plus ciblée, donc plus efficace ;
- Deuxièmement, ces connaissances nous fournissent des données fondamentales quant à la toxicité d'une plante. Certains biotopes font apparaître des molécules très toxiques qui sont, soit absentes d'autres chémotypes de la même espèce, soit présentes, mais en moindre quantité.

Tous les laboratoires qui proposent des huiles essentielles de qualité thérapeutique doivent être en mesure de vous fournir l'analyse biochimique de chaque lot d'huile essentielle qu'ils proposent. Cette méthode d'analyse s'appelle une chromatographie en phase gazeuse, liée à un spectromètre de masse ou un CGSM. Elle permet d'identifier et de quantifier avec précision toutes les molécules présentes dans une huile essentielle.

FIÉZ-VOUS À CES DEUX LABELS : HECT ET HEBDD

Les laboratoires qui fournissent des huiles essentielles de qualité thérapeutique, sont obligés de faire cette analyse rigoureuse pour chaque lot d'huile essentielle distillée. Vous pouvez bien sûr demander la chromatographie, mais vous risquez de n'y rien comprendre !!! Fort heureusement, nous pouvons nous fier à deux appellations ou labels qui garantissent la qualité thérapeutique intégrale des huiles essentielles. Il s'agit des deux labels HECT et HEBDD :

Le HE signifie bien sûr « huile essentielle ». Et CT pour « chémotype ». Ou BBD pour « Botaniquement et biochimiquement déterminé ».

Le premier est le label de qualité thérapeutique créé par le laboratoire indépendant Pranarom, et le deuxième, celui créé par Phyto Sun Arômes, dans les années 90. Aujourd'hui d'autres laboratoires utilisent le label HEBDD pour garantir la rigueur de leurs produits.

CE QU'IL DOIT Y AVOIR SUR L'ÉTIQUETTE DE VOTRE FLACON

Dans le monde de l'aromathérapie, il faut s'habituer à des emballages très riches en informations, mais qui sont toujours écrites en toutes petites lettres. Plus il y a de lecture, mieux c'est ! Evitez des huiles essentielles qui annoncent simplement qu'elles sont 100% pures et naturelles, sans plus... Dans le monde de l'aromathérapie cela ne veut rien dire de bon, car c'est très insuffisant.

Vous avez besoin de retrouver sur le produit les précisions suivantes. En plus des 4 critères dont l'identité biochimique dont nous venons de parler (100% pures, naturelles, complètes/intégrales et chémotypée) :

> Le nom botanique de la plante pour éviter des confusions et de graves erreurs !

Beaucoup de plantes différentes portent un nom vernaculaire proche tout en désignant des espèces botaniques très différentes : par exemple le « cèdre de Virginie » qui n'est pas un vrai « cèdre », comme le *Cedrus atlantica*, mais plutôt un genévrier, ou encore le « cèdre du Canada » qui est en fait le très toxique *Thuja*.

Un autre exemple : celui des Sauges. Il est indispensable d'identifier précisément la sauge dont il est question, car la Sauge officinale est fortement neurotoxique tandis que la Sauge sclérée ne l'est pas du tout.

> **La partie de la plante distillée**

Cette précision est fondamentale pour éviter d'importantes erreurs. Certaines plantes aromatiques contiennent des essences dans différentes parties de la plante dont la distillation donne des produits très différents, aux vertus thérapeutiques tout aussi différentes.

Prenons l'exemple des Canneliers dont on peut soit distiller l'écorce, soit les feuilles pour obtenir deux HE radicalement différentes. L'odeur de la distillation de l'écorce de Cannelle nous donnera le parfum chaud et suave que l'on connaît dans les desserts. L'odeur de la distillation de ses feuilles nous rappellera plutôt une visite chez le dentiste car cette HE contient de l'eugénol en grande quantité que l'on trouve également dans HE clou de girofle.

> **Le numéro de lot pour la traçabilité du produit**

> **Le type de culture**

Vous pouvez avoir la précision de la nature de la culture : labellisée « AB » ou « bio », ou encore « sauvage ». Il n'est pas indispensable d'exiger une huile essentielle bio. Les labels HECT et HEBBD vous certifient l'absence de pesticides et d'engrais chimiques dans le produit fini. Nous trouvons des HE de toute origine géographique sur le marché ce qui rend très complexe des processus très coûteux de certification bio d'un terrain donné, surtout hors union européenne.

> **La provenance**

Nous avons vu que le biotope de la plante influence sa composition biochimique. Dans certaines HE de provenances différentes, vous ne verrez pas systématiquement l'apparition du nouveau chémotype (ayant la présence d'une nouvelle molécule jusqu'alors absente de l'HE), mais surtout un effet sur le taux de certaines molécules présentes dans l'huile essentielle en question.

Je vous alerte particulièrement sur l'huile essentielle de Lavande aspic (*Lavandula latifolia spica*) : dans le Sud de la France, elle contient environ 10% de camphre, mais en Espagne le taux de camphre peut grimper sérieusement pour atteindre les 20%. Le camphre étant une molécule toxique pour le système nerveux, il faudrait préciser l'origine de l'huile essentielle pour l'utiliser en toute sécurité chez les enfants en bas âge.

OÙ ACHETER VOS HUILES ESSENTIELLES ?

Personnellement j'achète mes huiles essentielles en pharmacie, ou en boutique diététique ou encore directement chez les laboratoires producteurs dont je connais les exigences écologiques et le savoir-faire pour fournir des huiles essentielles complètes.

DES GRANDS CRUS D'HUILES ESSENTIELLES !

Je vous signale au passage un de mes coups de cœur. Il s'agit des huiles essentielles et d'hydrolats de qualité exceptionnelle que nous propose un petit laboratoire français, situé dans le village de Laguépie dans l'Aveyron : Essenciagua. Il nous propose des « grands crus » d'huiles essentielles.

C'est le Maître artisan-distillateur, Laurent Gautun, qui est responsable de la distillation des plantes aromatiques bio de sa région et d'un choix rigoureux des produits venus d'ailleurs et référencés sur le catalogue d'Essenciagua. Ce choix artisanal d'une distillation « sur mesure » plutôt qu'industriel, se voit évidemment au niveau du prix.

Attention, beaucoup des huiles essentielles de ce producteur sont vendues en 2ml ou 5 ml. Si jamais vous passez dans le coin, cela pourrait vous tenter d'aller les rencontrer. Le laboratoire propose de vous accueillir sur place pour vous faire visiter et découvrir la distillerie.

Il est plus difficile pour moi de vous recommander un site marchand ou un autre, car c'est une voie de distribution que je ne connais pas suffisamment.

Cependant, en regardant la multitude d'offres que nous propose l'internet, je peux vous conseiller de toujours vous fier aux 4 critères de qualité que je vous ai cités : exigez des HE 100% pures et naturelles, intégralement distillées (donc non déterpénées, non rectifiées, complètes) et chémotypées (HECT – les HE de Pranarom et de Essenciagua ou HEBBD – les HE de Phytosun – ce dernier ne semble pas vendre par internet, mais son site vous donne des adresses de revendeurs dans votre région).

Voici quelques marques qui vous les proposent et dont les produits sont vendus par leurs propres soins par le biais de l'internet :

- Pranarom
- Essenciagua
- Aroma-Zone
- PuresSENTIEL
- Naturactive
- Ladrôme

Toutes ces marques vous donnent des informations conséquentes sur leurs sites. Ceci n'est pas un fait négligeable pour rassurer le consommateur. Je vous encourage notamment à visiter le blog de Pranarom.

Pour ce qui est du site d'Aroma-zone, notez qu'il vous fournit des informations précieuses quant à la quantité de molécules biochimiques présentes dans les différents lots d'une même huile essentielle qu'ils vendent. C'est rigoureux et nécessaire, surtout quand il y a une grande variété de provenances des huiles essentielles qu'ils proposent. Indispensable donc de vérifier la quantité de cétones présentes dans leur huile essentielle de Lavande aspic, par exemple.

Naturactive est la gamme d'aromathérapie du laboratoire pharmaceutique, Pierre Fabre, qui propose depuis de très

nombreuses années des « gouttes aux essences » en phyto-aromathérapie. Attention, les gouttes aux essences ne sont pas des huiles essentielles, mais en contiennent sur une base de teinture mère. C'est pour cette raison que les posologies peuvent vous paraître étranges : 30 gouttes dans un verre d'eau ! C'est sûr que cela n'est pas possible avec des huiles essentielles pures. Maintenant Pierre Fabre lance sa propre gamme d'aromathérapie avec de sérieuses garanties de qualité et de compétence.

La marque Aroma-Zone s'oriente vers une approche cosmétique des huiles essentielles : vous pouvez vous procurer tout le matériel pour faire vos propres savons, masques de beauté, crèmes et lotions sur leur site. Vous pouvez y trouver tout le matériel dont vous pouvez avoir besoin en aromathérapie : des solutions neutres pour le bain, en passant par des shampooings aux comprimés neutres pour la prise orale.

QUELLE QUANTITÉ ?

Quant à la contenance des flacons, sachez que les huiles essentielles de qualité thérapeutique n'ont pas de date de péremption réelle. Les dates que vous avez sur les flacons traduisent la nécessité d'être conforme à la législation sur les produits alimentaires. Tenez-vous bien ! les huiles essentielles sont vendues en Europe comme denrées alimentaires ! Mais en réalité, les huiles essentielles intégralement distillées, gardées à l'abri de la chaleur dans des flacons bien bouchés, ne sont pas périssables.

Pour moi, il n'y a aucune limite quant à la contenance d'une huile essentielle unitaire à acheter. Mais, dès que vous les aurez mélangées à une huile végétale, vous devriez les utiliser dans l'année.

Ce qui est périssable, car oxydable, sont les hydrolats et les huiles végétales. Il faut consommer les hydrolats dans les 3 mois après leur ouverture. Il faut aussi les conserver au frais.

Voilà pour ce qui est de cette présentation un peu technique pour vous permettre de faire des achats sûrs. Je vous l'ai dit... ce sont de véritables trésors !

LES VRAIS GESTES POUR APPLIQUER LES HUILES ESSENTIELLES SUR LA PEAU

En aromathérapie, le vecteur le plus important pour les huiles essentielles est la peau. C'est d'ailleurs en appliquant les huiles essentielles directement sur la peau que René-Maurice Gattefossé, l'inventeur de l'aromathérapie, a pu constater les effets antiseptiques et cicatrisant de l'HE de lavande.

Les huiles essentielles ont de très nombreuses vertus médicinales que l'on va découvrir ensemble au fur et à mesure.

En aromathérapie française, ce sont de véritables médicaments naturels. Mais, attention ! Ce n'est pas parce qu'on les ingère que leur efficacité sera plus grande.

Une de leurs particularités est leur affinité pour la peau.

Il y a trois manières d'appliquer les huiles essentielles sur la peau. Je vais les expliquer ici pour que vous sachiez comment appliquer les conseils qui seront donnés dans les vidéos traitant de certains problèmes de santé et de l'usage des huiles essentielles :

1. LA FRICTION

La friction est l'application cutanée qui est destinée à faire pénétrer des quantités importantes d'huiles essentielles dans l'organisme. Il y a deux raisons pour choisir ce type d'application : la première est en cas d'infection, la seconde pour renforcer les défenses immunitaires et agir sur le « terrain ».

> **Commençons par les infections.**

La friction permet à un puissant effet anti-infectieux au niveau de l'organe qui se situe en vis-à-vis de la zone sur laquelle l'application est faite :

- Pour une infection respiratoire, on conseillera donc de faire une friction sur le thorax et le dos (donc en vis-à-vis des poumons).
- Pour une infection urinaire, on visera le bas-ventre (sous le nombril) pour la friction.
- Pour une infection gastrique, la friction se fera au niveau de l'estomac et des intestins (au-dessus du nombril), en plus d'une prise orale.
- Dans le cas d'une hépatite, la zone d'application des huiles essentielles sera le flanc droit en vis-à-vis du foie.

Attention : une fois appliquée sur la peau, il n'y a aucun moyen de « rattraper » l'huile essentielle. Pour cette raison, il faut respecter les dosages thérapeutiques qui sont indiqués pour éviter tout risque de surdosage. La peau absorbera toute la quantité d'huile essentielle que vous appliquez ... quel que soit le dosage. La prudence s'impose donc.

Prudence : un adulte bien portant n'appliquera jamais plus de 15 gouttes d'huile essentielle sur la peau par application. Cela équivaut à environ un demi-millilitre d'huiles essentielles. C'est un dosage très important ! Surtout si vous répétez l'application 4 fois par jour. Cela n'est faisable que pour une courte durée et en cas d'infection en phase aiguë.

La prise orale ne vous permettrait jamais ce type de dosage. La quantité d'huile essentielle qu'un adulte peut ingérer sans risque pour les muqueuses de l'estomac ne dépasse pas les 2 à 4 gouttes d'huile essentielle par prise, suivant le type d'huile essentielle conseillée.

> **Défenses immunitaires**

La deuxième raison de choisir une application cutanée par friction est de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme en agissant au niveau du terrain.

Quand on applique les huiles essentielles pures sur la peau, elles pénètrent sans aucune difficulté toutes les couches de la peau, pour ensuite être diffusées dans l'ensemble de l'organisme par le biais de la circulation du sang. Par ailleurs, les huiles essentielles ont des valeurs électriques mesurables.

Voici un exemple pratique de ce type d'application que vous pouvez faire en prévention pour renforcer vos défenses immunitaires : Appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de Saro en friction sur les avant-bras.

Les huiles essentielles ont une affinité naturelle pour la graisse et pénètrent donc sans difficulté les couches de la peau. Vous n'avez pas besoin d'insister ni de frictionner vigoureusement.

Précautions et contre-indications pour la friction

- Les huiles essentielles dermocaustiques : on ne peut appliquer en friction des huiles essentielles agressives pour la peau. Ces huiles essentielles seront toujours diluées au préalable dans une huile végétale afin de respecter la peau. Je pense par exemple à l'huile essentielle d'Origan, de Clou de girofle ou des Cannelles.
- Les huiles essentielles neurotoxiques : elles doivent être utilisées prudemment dans ce type d'application : il faut surveiller la quantité en évitant toute application sur des zones nerveuses importantes comme la tête, la nuque et le long de la colonne vertébrale – la friction sera proscrite pour des HE neurotoxiques à ce niveau (sauf dans certains cas exceptionnels où l'application peut se faire ponctuellement, mais toujours bien dosé).
- Une des huiles essentielles les plus connues du grand public et pourtant très toxique est celle de la Menthe poivrée que l'on conseille parfois en application sur le front ou les

tempes pour soulager un mal de tête. Personnellement, je ne préconise pas cet usage, car elle ne soulage pas durablement du mal de tête.

- La friction ne convient pas à la femme enceinte, ni aux nourrissons (enfants de moins de 3 ans). Elle est à utiliser avec extrême prudence chez les enfants de moins de 7 ans et toujours après avoir consulté un aromathérapeute avisé.

2.L'APPLICATION CUTANÉE LOCALE

Les huiles végétales sont des alliées des huiles essentielles. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles on peut choisir de mélanger des huiles essentielles aux huiles végétales, avant d'appliquer la synergie (une association de plusieurs huiles essentielles, ou un mélange d'une huile essentielle et d'une huile végétale) sur la peau.

L'ajout d'une huile végétale est indispensable pour protéger la peau contre l'agressivité des huiles essentielles dermocaustiques. C'est-à-dire, les huiles essentielles contenant un taux important de molécules appartenant aux familles biochimiques suivantes :

- les phénols (par exemple HE Clou de girofle, HE Thym thymol, HE Sarriette, HE origan, pur en nommer celles que vous trouverez régulièrement dans des synergies anti-infectieuses)
- l'aldéhyde cinnamique des HE écorces de Cannelle
- les autres aldéhydes (que vous trouverez en quantité représentative dans des HE comme Eucalyptus citronné, HE Verveine citronnée, HE Litsée citronnée, HE Citronnelle... enfin toutes les HE ayant un parfum caractéristique de la citronnelle).
- les phénol-méthyle éthers comme dans HE Basilic exotique et HE estragon

La deuxième raison de la présence d'une huile végétale dans une synergie aromathérapeutique concerne le niveau auquel on souhaite agir avec les huiles essentielles.

Comme nous venons de le voir avec le cas de la friction, quand on applique les huiles essentielles à l'état pur sur la peau, elles traversent les différentes couches cutanées ainsi que la couche de graisse protectrice et les fascias sous la peau. Elles sont ainsi distribuées à l'ensemble de l'organisme par la circulation.

Si la zone touchée par l'infection ou l'inflammation se situe dans une couche cutanée (comme dans le cas d'une infection mycosique), ou juste sous la peau dans l'hypoderme (comme c'est le cas pour de la cellulite par exemple), l'application des HE sera d'autant plus efficace que l'on arrive à freiner leur distribution à travers l'organisme pour garder les principes actifs au niveau de l'affection. Pour ce faire, la présence des huiles végétales est indispensable.

On choisira ce type d'application locale pour les raisons suivantes :

- En cas d'infection (comme pour la friction) lorsque l'agressivité pour la peau des HE présentes dans la synergie nécessite leur dilution. Dans ce cas, vous pouvez utiliser un HV très fluide comme par exemple HV de Pépins de raisin, qui a une remarquable finesse et rapidité d'absorption. Vous pouvez également choisir une HV fluide, bien qu'un peu plus lourde, comme HV Tournesol.
- En cas d'infection dans les couches supérieures de la peau ou des ongles. Pour assurer une activité plus soutenue localement il faut mélanger les HE dans des HV assez épaisses pénétrant difficilement dans les couches successives de la peau. L'huile végétale la plus dense, ayant beaucoup de peine à franchir les couches de la peau est HV Ricin. En plus, c'est une HV aux vertus antiparasitaires. Bref, le choix idéal pour une mycose cutanée. Si vous n'en avez pas, l'huile d'olive fera l'affaire.

- En cas d'inflammation locale au niveau d'une articulation ou au niveau de l'hypoderme. L'huile végétale de noyaux d'abricot sera un très bon choix.
- En cas de crampe musculaire, l'application nécessiterait un massage localement pour aider à détendre la contracture. La présence de l'HV dans une synergie « oblige » à masser la zone pour faire pénétrer le mélange. HV Amande douce ou HV noyaux d'abricot sera un bon choix.
- Ou encore si l'on souhaite agir au niveau vibratoire/énergétique sur l'énergie dans un méridien énergétique en appliquant une HE sur un point d'acupuncture, par exemple. Pour ce type d'usage, choisissez HV Noyaux d'abricot ou Amande douce.

Si vous voulez profiter de la dimension informationnelle et olfactive d'une huile essentielle, il sera préférable de la diluer avant de l'appliquer sur une zone nerveuse bien choisie comme le plexus solaire ou les poignets. Dans le cas d'un mélange à l'huile végétale, le parfum de la synergie reste plus longtemps perceptible que dans une friction. L'huile végétale d'Amande douce ayant des propriétés protectrices du système nerveux, elle sera parfaite pour ce type d'usage.

La troisième raison de la présence d'huiles végétales dans une synergie aromatique est de permettre de contrôler la quantité d'HE qui pénétrera dans l'organisme par le biais de l'application par le massage sur une très grande partie de la peau.

J'aime particulièrement l'HV Macadamia pour faire un massage intégral du corps. C'est une huile végétale qui a des propriétés thérapeutiques intéressantes. Elle améliore la microcirculation localement, et s'avère être un excellent tonique du système lymphatique. Comme le massage améliore la circulation lymphatique, la présence de cette HV ne peut qu'augmenter l'efficacité du massage !

3.LE MASSAGE AROMATHÉRAPEUTIQUE

Pour bénéficier de l'effet relaxant du massage aromathérapeutique où une grande partie du corps (le dos, le thorax et le ventre), voire le corps dans son intégralité, est massé avec une synergie aromatique contenant un maximum de 2% HE, il est nécessaire de maîtriser précisément la quantité d'huile essentielle appliquée sur le corps.

De cette quantité, une partie sera libérée dans l'air ambiant, une partie parfumerait longtemps la peau après le massage, et une partie sera absorbée par la peau. La forte dilution permet d'éviter tout risque de surdosage.

Les bienfaits du massage aroma

Il y a deux aspects permettant de comprendre la puissante activité du massage aroma sur l'équilibre nerveux et émotionnel. Le premier vient du massage lui-même, du fait d'être touché par une main bienveillante et sensible qui est à l'écoute des tensions du corps. Le deuxième vient de la présence des huiles essentielles dans les huiles de massage qui sont utilisées pour faire le massage.

- Le massage permet de délasser le corps de ses tensions musculaires, qu'elles soient dues à l'effort, à la fatigue ou au stress. De par la relaxation profonde que procure le massage sensitif, l'organisme dans son ensemble est revitalisé car, une fois que les blocages qui entravent la libre circulation du sang et de la lymphe, ainsi que les échanges intercellulaires harmonieux ont été levés, une meilleure communication est restaurée au sein de l'organisme.
- La détente joue un rôle majeur pour harmoniser toutes les fonctions du corps. La sécrétion d'une hormone, l'ocytocine, est favorisée par le toucher sensible et par la tendresse. Cette hormone est aussi appelée l'hormone de l'amour ou encore l'hormone du bonheur. Le toucher constitue une nourriture affective indispensable au bon développement

des capacités physiques et affectives.

- En Colombie, on pratique une technique appelée la technique des « mères Kangourous » : la mère d'un bébé né prématurément porte son bébé à même la peau jusqu'à ce qu'il ait trouvé un développement et un poids « normaux ». Hormis le puissant lien créé ainsi entre la mère et son enfant, la méthode de « peau à peau » permet de raccourcir la durée du séjour à l'hôpital, et contribue au développement physique et psychique de l'enfant.
- Le stress, par contre, est un facteur majeur dans l'affaiblissement du système immunitaire. Il est bien connu qu'une sécrétion trop importante ou constante de l'hormone d'adaptation au stress – le cortisol – finit par fragiliser l'efficacité de la réponse immunitaire. Il est intéressant de remarquer combien le stress continu finit par générer des réactions épidermiques. Une personne stressée développe rapidement une attitude « à fleur de peau ». Et que dire de la dimension psycho-émotionnelle et nerveuse qui semble sous-tendre les manifestations cutanées comme le psoriasis ou encore l'eczéma ?

Par le massage du corps dans son ensemble, on prend conscience de son corps en tant qu'entité cohérente. Le fait de se faire masser souvent peut aussi améliorer l'image que l'on a de son corps parce que l'aspect de la peau est embelli. Tout contribue à renforcer la confiance en soi. On peut dire que la peau se met à mieux « respirer » quand elle remplit sa fonction pleinement. Or, la respiration se fait en deux temps – le temps de l'inspiration et le temps de l'expiration. C'est le rythme même de l'échange vital.

Une peau nourrie par la tendresse remplit sa fonction dans les deux sens : non seulement en tant que limite ou barrière protectrice de l'intégrité du corps par rapport à l'extérieur, mais également, en tant que porte relationnelle permettant la mise en contact et l'échange avec l'extérieur.

DES EFFETS DÉCOUPLÉS PAR LES HUILES ESSENTIELLES

La présence des huiles essentielles dans les huiles de massage utilisées lors du massage augmente considérablement les effets du massage tout en l'orientant spécifiquement selon le choix de la synergie aromatique. Il existe deux voies par lesquelles ces composées biochimiques complexes, fragrances, volatiles et dotées d'une résistivité électrique importante, sont perçues par le corps lors d'un massage aromathérapeutique : les récepteurs nerveux du nez et ceux de la peau. Leur nature aromatique et volatile concerne plus spécifiquement l'olfaction ; et leur particularité énergétique ou vibratoire concerne spécifiquement les capteurs nerveux de la peau. Ces deux interfaces de la perception (olfaction et peau) entraînent une multitude de réactions dans l'organisme.

Rappelons à cet égard le lien que la médecine orientale établit entre la peau et le nez comme étant deux réalités physiologiques qui sont toutes deux gérées par une même énergie – celle du Poumon qui est responsable de l'immunité innée de l'organisme, le sens du territoire, le respect de soi et la valeur de soi.

MAINTENIR LA CHARGE ÉNERGÉTIQUE PLUS LONGTEMPS

En mélangeant une huile essentielle à une huile végétale porteuse, on permet de freiner la rapidité de sa pénétration afin de maintenir sa charge énergétique plus longtemps au niveau des couches profondes de la peau. C'est à ce niveau superficiel que circule ce que les Chinois appellent le wei chi ou l'énergie défensive de l'organisme qui protège l'organisme des agressions extérieures. L'huile de massage aromathérapeutique donne à la peau une fréquence énergétique élevée : le corps est ainsi recouvert d'une

cuirasse protectrice invisible, subtile et parfumée : une véritable tunique de protection parfumée.

LES MEILLEURES MÉTHODES POUR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

Vous connaissez maintenant les différentes méthodes pour appliquer les huiles essentielles sur la peau et ainsi bénéficier de leur aide précieuse. Mais il y a bien d'autres manières de profiter de leurs bienfaits : l'inhalation, l'ingestion, mais aussi l'administration des huiles essentielles par la voie rectale et la voie vaginale.

LA VOIE OLFACTIVE POUR PROFITER DE LEUR PARFUM SUBLIME

Pour bénéficier des vertus psychoactives des huiles essentielles, il faut bien sûr les sentir. L'odeur communique avec l'hypothalamus – cette partie intime du cerveau qui se trouve en son cœur. Par ce biais, elle a un impact très puissant avec sur les systèmes nerveux, hormonal ou humoral et psycho-émotionnel.

SYSTÈME NEUROVÉGÉTATIF ET SYSTÈME HORMONAL

Le message olfactif exerce un effet immédiat sur le système neurovégétatif : c'est la partie du système nerveux qui échappe à la volonté, et qui agit malgré vous. Mais aussi sur l'équilibre hormonal. Il existe un réseau de communication complexe entre les parties du cerveau qui interviennent dans la perception de l'odeur et les différents centres du système nerveux et du système hormonal. En fait, le système hormonal est intimement lié au système nerveux par l'hypothalamus.

On le sait : les hormones ont une incidence sur nos pensées et nos émotions, et vice versa. Le bon fonctionnement du système hormonal assure la bonne humeur, et la bonne humeur assure l'équilibre hormonal.

Si le fonctionnement dans une des glandes endocrines est troublé, c'est tout le système qui se dérègle. Ainsi la plupart des états dépressifs peuvent être régulés en rééquilibrant ce système. En plus, le système endocrinien joue un rôle fondamental dans la lutte contre la maladie, la lutte que mène l'organisme pour se rétablir.

OUBLIEZ CETTE HUILE SI VOUS N'AIMEZ PAS SON ODEUR

Le parfum d'une huile essentielle donnée peut faire remonter à la surface un souvenir : cela peut être agréable comme désagréable. C'est par le biais de l'olfaction que les odeurs – agréables et désagréables - influencent d'humeur et même la disposition d'esprit d'une personne. C'est pourquoi il est toujours capital de ne pas utiliser une huile essentielle dont on n'apprécie pas l'odeur.

La perception d'une odeur déclenche immédiatement et de manière entièrement involontaire la sécrétion d'hormones qui altèrent l'équilibre intérieur du corps. C'est par le biais des hormones que les différents systèmes du corps communiquent dans le but d'assurer le bon fonctionnement de l'ensemble.

STRESS, MORAL, HUMEUR

Vous comprenez maintenant beaucoup mieux pourquoi l'information olfactive d'une synergie d'huiles essentielles peut

efficacement aider :

- à réduire les effets néfastes du stress,
- à redonner du moral à quelqu'un,
- et à harmoniser les sauts d'humeur.

Ce sont nos alliés du bien-être au quotidien. Alors, comment mettre à bon profit de notre santé ces parfums ?

Tout d'abord, vous pouvez évidemment les humer dans un flacon ouvert. Pour mieux profiter de toute la complexité de l'odeur, il est préférable d'en étaler une goutte dans les mains (s'il ne s'agit pas d'une huile essentielle agressive pour la peau), ensuite de faire une coupe de ses mains et de l'apporter au nez. Inhalez 3 fois profondément.

CHARGEZ VOTRE STICK LE MATIN

Il existe également des inhalateurs de poche en forme de « stick » qui sont parfaits pour bénéficier de cette activité psycho-neuro-hormonale !

Choisissez par exemple de partir au travail avec un stick pour parer aux effets de la fatigue intellectuelle en chargeant votre inhalateur de poche d'une huile essentielle tonifiante, comme HE pin sylvestre, HE sapin baumier, HE Laurier noble, HE Menthe poivrée.

Si votre défi quotidien est plutôt de savoir prendre du recul et de vous déstresser face à des situations conflictuelles, je vous conseillerai plutôt d'armer votre inhalateur de poche autrement...

- HE Lavande vraie saura vous faire prendre de la hauteur par rapport aux soucis.
- HE Epinette noire vous permettra de la détente tout en

conservant votre fermeté dans une situation de conflit.

Pour savoir choisir la bonne huile essentielle pour défendre votre territoire personnel et répondre parfaitement à votre humeur du jour, je vous encourage à vous approprier petit à petit les différents niveaux psychiques auxquels répondent différentes huiles essentielles.

Vous pouvez également parfumer délicatement votre intérieur en appliquant quelques gouttes d'huile essentielle sur un support décoratif prévu à cet effet.

Dans le commerce vous trouvez plusieurs possibilités : des décorations en bois aux galets en gré.

Vous pouvez aussi, tout simplement, utiliser une pomme de pin ouverte : appliquez quelques gouttes sur le sommet et laissez la discrète diffusion de l'arôme se faire... C'est une façon subtile et efficace de marquer son territoire, notamment au bureau.

LES DIFFUSEURS D'HUILES ESSENTIELLES

Il existe plusieurs appareils qui permettent de diffuser les huiles essentielles dans l'atmosphère.

Voici un très bref résumé des différents appareils pour la diffusion des huiles essentielles que vous trouverez sur le marché.

- D'abord, il y a le diffuseur électrique d'huiles essentielles. Il est facile de le reconnaître par sa verrerie soufflée posée sur un socle. Il permet de suspendre une grande quantité de molécules aromatiques dans l'atmosphère. Cet appareil est un allié indispensable pour assainir les pièces de votre maison et de votre bureau. Vous ne devrez pas diffuser par ce moyen des huiles essentielles très agressives pour la peau, ni des huiles essentielles toxiques pour le système nerveux. Le temps de diffusion doit également être limité en

fonction de la taille de votre pièce. Pour une pièce d'environ 20 m² vous pouvez diffuser des huiles essentielles pendant 10 minutes toutes les deux heures ou 5 minutes toutes les heures.

- Ensuite, il y a le diffuseur à ultrasons qui forme une brume d'eau dans laquelle sont suspendues les molécules aromatiques. C'est l'idéal pour profiter de la fragrance des huiles essentielles et donc de leur effet psychoactif. Il n'y a pas de précautions d'emploi très contraignantes pour cet appareil.
- Vous pouvez aussi trouver un ventilateur d'huiles essentielles qui permet de parfumer délicatement votre intérieur. C'est le choix idéal pour une chambre. Vous avez une grande liberté de choix d'HE pour cet appareil.
- On trouve même aujourd'hui des diffuseurs pour la voiture !

Comment faire pour réussir à sentir de nouveau ces parfums subtils si vous ne sentez plus rien ? Je parle d'un souci de nature plus physique que psycho-émotionnel (sauf si vous ne pouvez plus « sentir les autres » !) ... Donc, si vous avez le nez congestionné, vous aurez besoin de faire un usage plus « pondéral » des huiles essentielles décongestionnantes des voies respiratoires.

LE MOUCHOIR

L'INHALATEUR DE POCHE

Ce sera toujours un excellent choix, mais je le chargerai d'huiles essentielles expectorantes ayant pour vertu de décongestionner le nez par exemple : HE Eucalyptus radiata, HE Eucalyptus globulus, HE Cinnamosma fragrans ou encore HE Niaouli.

Ceci n'est possible que si vous n'êtes pas asthmatique, car les huiles essentielles contenant des oxydes peuvent irriter les bronches et entraîner une crise .

LE SAUNA FACIAL

Si vous n'avez pas d'inhalateur de poche, vous pouvez tout simplement mettre deux gouttes d'une des huiles essentielles mentionnées ci-dessus, sur un mouchoir avant de couvrir votre nez avec le mouchoir et d'inspirer profondément à plusieurs reprises. Ensuite, vous vous mouchez le nez, évidemment.

Comme l'effet de cette pratique très locale au niveau des voies respiratoires est intense, évitez de recouvrir entièrement le nez d'un enfant de cette manière : laissez-le approcher le mouchoir de son nez lui-même en l'encourageant à sentir l'odeur. Quand il sentira l'odeur, cela sera la preuve que le remède commence à faire effet... Ceci peut être répété autant de fois que nécessaire dans la journée pour apporter un soulagement immédiat de la congestion due à un rhume.

LE SAUNA FACIAL

Une fois de retour chez vous, quand vous serez au calme et au chaud et ne ressortirez plus de la journée, vous pouvez aussi procéder à une inhalation avec des huiles essentielles.

Vous pouvez le faire sous la forme à l'ancienne d'un sauna facial ou en achetant un inhalateur en pharmacie. Les deux techniques sont intéressantes.

La première – le sauna facial - a un effet moins directement orienté vers la sphère respiratoire, mais agit de fait à ce niveau, tout en vous permettant de profiter de l'effet relaxant de la vapeur d'eau sur votre visage. Nous pouvons donc l'utiliser également dans un but cosmétique pour nettoyer les impuretés de la peau du visage tout en profitant de l'effet délassant du parfum choisi pour faire ce sauna.

Un très bon choix pour ce sauna requinquant du visage est HE Ciste ladanifère, HE Lavande vraie ou HE Laurier noble. Ces trois HE ont des propriétés antiseptiques et sont parfaitement tolérées par la peau. Pour en connaître l'effet sur la dimension psycho-émotionnelle, vous les retrouverez dans les vidéos consacrées aux HE unitaires.

Attention : cette pratique ne convient ni pour les asthmatiques, ni pour les personnes qui souffrent de couperose au niveau des joues et du nez.

Préparez votre sauna que vous ferez confortablement assis sur une chaise, vos coudes sur une table. Vous aurez besoin de :

- l'HE choisie (je vous rappelle que celle-ci doit être parfaitement bien tolérée par la peau, donc interdiction d'utiliser des HE comme Thym CT thymol, HE Origan, les Cannelles, le clou de girofle, etc.) ;
- un récipient supportant la chaleur, de taille moyenne, stable (qui ne risque pas de se renverser) ;
- une grande serviette avec laquelle vous allez vous recouvrir la tête.

Versez environ un demi-litre d'eau bouillante dans un récipient stable. Ajoutez de 5 à 8 gouttes HE. Couvrez-vous la tête de la serviette et penchez votre tête au-dessus du récipient en fermant les yeux !

Le sauna dure de trois à cinq minutes.

Si le but de cette inhalation est de décongestionner la sphère ORL, vous vous moucherez après le sauna. Si le but est de faire un soin facial, vous pouvez rafraîchir votre peau en l'arrosant d'un hydrolat (HA Lavandin, HA Ciste ou HA fleur d'oranger, par exemple).

Ensuite, il convient de bien hydrater votre peau en appliquant une HV nourrissant la peau (HV Rose musquée ou HV Argan, par

exemple).

LE BAIN AROMATIQUE

Restons dans l'univers du bien-être en découvrant une autre manière d'utiliser les huiles essentielles pour leurs vertus tonifiant ou délassant : le bain aromatique.

Le bain aromatique ne convient pas aux enfants en bas âge (moins de 7 ans) et certainement pas aux nourrissons !

Les huiles essentielles sont des produits très concentrés. Ce n'est pas parce que votre baignoire peut contenir beaucoup d'eau que vous devez augmenter les dosages d'huiles essentielles conseillés. La quantité d'HE pour un adulte est de 20 gouttes par bain ; pour un enfant à partir de 7 ans, cela sera de 10 gouttes maximum par bain.

Mais attention ! Les huiles essentielles ne sont pas miscibles à l'eau. Avant de les ajouter à l'eau du bain, il faut toujours les mélanger à un dispersant adéquat pour permettre de les incorporer à l'eau. Vous pouvez commander chez des laboratoires d'huiles essentielles comme PuresSENTIEL et Aroma-Zone des bases neutres permettant de suspendre des huiles essentielles dans l'eau. Une solution plus simple est d'incorporer les huiles essentielles dans du lait entier ou dans un lait végétal très crémeux comme du lait d'amande.

Ne mélangez pas les huiles essentielles à de l'huile végétale avant de les mélanger à l'eau du bain, car celle-ci ne se mélange pas plus à l'eau que les huiles essentielles.

Attention ! Toutes les huiles essentielles ne conviennent pas pour le bain ! N'y incorporez jamais ni les huiles essentielles dermocaustiques, ni les huiles essentielles neurotoxiques !

Pour vérifier si vous pouvez mettre les différentes huiles essentielles de votre choix dans votre bain, vérifiez toujours les conseils d'usage pour chaque huile essentielle. En attendant être suffisamment avancé dans votre apprentissage des huiles essentielles pour être libre dans vos choix de synergies, voici deux synergies aux huiles essentielles que je vous propose pour démarrer votre expérience du bain aromatique.

La première est décontractante et la deuxième stimulante.

> **1.Synergie délassante :**

Idéal le soir en fin de semaine pour vous assurer un week-end qui vous ressource en profondeur... en commençant par une bonne nuit de sommeil réparateur :

Incorporez 8 gouttes HECT Petit grain bigarade + 8 gouttes HECT Lavandin + 4 gouttes HECT Épinette noire dans un petit verre de lait entier ou de dispersant avant de mélanger le tout à l'eau chaude du bain.

> **2.Synergie tonique :**

Surtout conseillé en cas de contractures et de tension musculaires après un effort physique intense, ce bain aromatique favorisera la circulation et vous revigorera rapidement. Idéal après une journée sur les pistes, après une randonnée intense ou encore une session en salle de sport.

Incorporez 8 gouttes HECT Laurier noble + 4 gouttes HECT Basilic exotique + 8 gouttes Pin sylvestre dans un petit verre de lait entier ou de dispersant avant de mélanger le tout à l'eau chaude du bain.

LES AUTRES VOIES D'ADMINISTRATION

Je vais maintenant aborder les autres voies d'administration des huiles essentielles, notamment la voie orale, la voie rectale et la

voie vaginale. Dans votre gestion de la voie orale, vous pouvez être autonome. Mais aurez besoin d'avoir recours à un préparateur en pharmacie pour les deux autres voies pour lesquelles vous devrez suivre scrupuleusement les recettes qui seront conseillées.

LES HUILES ESSENTIELLES PAR VOIE ORALE

La voie orale constitue la voie potentiellement la plus toxique pour la prise des huiles essentielles en cas d'erreur. La prudence s'impose de manière encore plus stricte.

La prise orale d'huiles essentielles est parfois conseillée dans l'approche française de l'aromathérapie. Cette voie d'administration est souvent utilisée en complément d'une friction aux huiles essentielles pour soutenir l'organisme en cas d'infection. Elle sera toujours limitée dans le temps, et nécessite des conseils précis quant aux dosages.

La voie orale ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans, sauf l'avis d'un spécialiste. Pour ce qui est du traitement par voie orale des enfants, il est plus prudent de vous tourner vers des laboratoires pharmaceutiques spécialisés dans le domaine de la phyto-aromathérapie. Leurs produits sont conditionnés de manière fiable et accompagnés de conseils d'usage précis. Je tiens aussi à vous signaler un très bon (au goût et à l'efficacité) sirop aux huiles essentielles et à la propolis du laboratoire Pranarom : il convient aux enfants de plus de trois ans en cas d'infections respiratoires.

Pour ce qui est de la prise orale de capsules d'huile essentielle (appelées des oléocapsules) cela va sans dire que vous ne conseillerez pas cette méthode si l'enfant n'est pas en mesure d'avaler une capsule (avant 10 ans, c'est compromis...).

La prise orale d'huiles essentielles est formellement déconseillée

chez la femme enceinte.

La prise orale d'huiles essentielles ne convient pas aux personnes souffrant d'un ulcère à l'estomac ou d'un cancer de la langue, de la gorge ou de l'estomac.

Il n'est pas conseillé de prendre des gouttes d'huiles essentielles directement dans la bouche sans protéger un minimum la peau très fine des muqueuses de la sphère buccale. La plupart des huiles essentielles n'ont pas bon goût. C'est fait exprès ! Vous n'êtes pas censés les consommer en quantité importante. D'ailleurs, en général le dosage en huiles essentielles pour une prise orale est de 2 gouttes/ prise. À faire un maximum de 4 fois par jour.

Vous pouvez protéger les muqueuses en mélangeant les 2 gouttes d'huiles essentielles dans un des supports suivants : du miel, de l'huile végétale de cuisine, un dispersant prévu à cet usage (que vous pouvez trouver en pharmacie ou sur des sites spécialisés comme ceux de PuresSENTIEL ou Aroma-zone).

Soyez extrêmement prudent avant d'incorporer des huiles essentielles à une solution à boire. Comme les dispersants permettent de mélanger les huiles essentielles à une boisson, les risques d'erreur de surdosage sont plus grands !

Pour des huiles essentielles qui n'ont pas d'agressivité notoire pour la peau, vous pouvez en mettre deux gouttes dans une boulette de mie de pain, sur un quart de carré de sucre roux ou dans un comprimé neutre en lactose prévu à cet effet.

Les diabétiques n'utiliseront évidemment pas les supports qui vont influencer leur taux de glycémie.

1. Le miellat

Le miellat est une des méthodes les plus intéressantes, efficaces et agréables pour la prise orale des huiles essentielles pour combattre une infection. Les bienfaits anti-infectieux et

adoucissants du miel n'y sont pas pour rien ! Choisissez donc un miel liquide, de qualité biologique.

Pour faire une prise unique, mélangez bien deux gouttes huiles essentielles à une demi-cuillère de miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Et appréciez !

Le miellat est aussi une solution très efficace pour administrer de très faibles doses d'huile essentielle de manière continue pour avoir un puissant effet renforçant du terrain.

Voici une recette sûre pour lutter contre toute infection :

- Mesurez une cuillère à soupe (environ 10 ml) de miel à laquelle vous incorporez 5 gouttes HE Thym CT thymol.
- Mélangez bien, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Utiliser un cure-dent ou un petit pic en bambou pour l'apéro pour prendre la dose.

De ce mélange vous pouvez prendre toutes les heures une mini dose de bout de cure-dent. Le pot devrait durer quelques jours.

2. Les oléocapsules

Il existe également des capsules contenant de 50 à 75 mg HE et de 200 mg HV, prêtes à l'emploi. C'est une forme galénique très commode pour la prise orale d'huiles essentielles. Souvent conditionnés sous « blister », on les emporte facilement au bureau et partout. C'est hygiénique, facile d'emploi et sûr : si vous suivez les conseils d'usage sur la boîte, vous ne risquez pas de surdosage et les risques d'intolérance gastrique sont moindres. Mais, il faut bien lire ! Les conseils d'usage dépendent évidemment du type d'huile essentielle. Souvent on conseille un maximum de 2 capsules à prendre trois fois par jour. Comme vous n'avez que 30 capsules dans la boîte, vous ne dépasserez pas les 5 jours.

Même si le but de ces produits est de permettre un usage sûr et efficace des huiles essentielles par voie orale, le risque

d'une sensibilité gastrique n'est pas exclu. Si vous avez le moindre inconfort gastrique en prenant par voie orale des huiles essentielles, contentez-vous de l'application cutanée.

3. Les gélules

Il existe encore une autre forme galénique pour la prise orale des huiles essentielles, celle des gélules. Elle nécessite l'intervention d'un pharmacien préparateur qui saura vous fabriquer des gélules contenant des huiles essentielles, faites « sur mesure » suivant les conseils d'un professionnel de santé, diplômé en phyto-aromathérapie.

LA VOIE SUBLINGUALE

Certaines huiles essentielles bien tolérées par les muqueuses de la bouche (non irritantes) peuvent être appliquées sous la langue. La rapidité de pénétration due à la riche vascularisation de la langue, en fait une voie très intéressante d'un point de vue neurologique et énergétique. C'est pour cela que l'on appelle cette mode d'application des huiles essentielles, la voie sub-linguale, c'est-à-dire, la voie « sous la langue ». Cette voie d'application permet d'agir rapidement sur l'équilibre nerveux et psychique d'une personne. Elle permettra de tonifier l'esprit quand on est fatigué, à calmer les nerfs quand on est stressé ou encore à soulager rapidement la nausée.

Pour ce faire, vous aurez besoin d'imprégner, de deux gouttes d'huile essentielle, un comprimé neutre. J'apprécie particulièrement les comprimés neutres du laboratoire Phytosun, car ils absorbent vite les HE et ont une texture qui se dissout facilement dans la bouche. Etant un peu grands pour être avalés sans les croquer, ces comprimés sont parfaits pour la voie sublinguale.

LA VOIE BUCCALE

Nous pouvons évidemment utiliser les huiles essentielles pour agir localement au niveau de la bouche et de la gorge. Il est par exemple possible d'utiliser quelques gouttes d'huiles essentielles dans une solution adaptée à utiliser en gargarisme pour assainir la bouche et la gorge.

Pour ce faire, vous pouvez utiliser soit un dispersant, soit un alcool fort : mélangez 8 gouttes HE à une cuillère à café de Dispersol, de Solubol ou d'eau-de-vie ; incorporez le tout dans un demi-verre d'eau tiède et faites votre gargarisme. Recrachez !

Vous pouvez aussi faire un bain de bouche en incorporant 8 gouttes HE à une cuillère à café d'huile d'olive. Faites passer entre les dents et dans tous les recoins de votre bouche ce mélange pendant une minute avant de cracher le tout. Il est impératif de ne rien avaler !

LA VOIE RECTALE ET LA VOIE VAGINALE

Les deux dernières voies d'administration d'huiles essentielles que j'évoque ici, nécessitent une préparation magistrale par un pharmacien permettant de conditionner les synergies d'huiles essentielles selon des règles galéniques spécifiques.

Il s'agit des voies vaginale et rectale pour lesquelles sont utilisés des ovules gynécologiques et des suppositoires. Ces produits ne sont pas disponibles pour le grand public, mais nécessitent d'être fabriqués « sur mesure » en pharmacie suivant les conseils d'un professionnel de la santé habilité à conseiller les huiles essentielles.

- La voie vaginale est particulièrement indiquée pour un traitement local en cas de troubles spécifiques

gynécologiques comme une infection vaginale ou la présence de fibromes par exemple.

- La voie rectale s'avère très efficace pour des troubles du système respiratoire ainsi que pour un dysfonctionnement du système nerveux parasymphatique (en cas de crise d'asthme, par exemple).

LES 12 FAMILLES BIOCHIMIQUES D'HUILES ESSENTIELLES

Toutes les huiles essentielles ne se ressemblent pas...Elles ont bien sûr une apparence et une couleur bien à elles, des origines très diverses (certaines sont issues de plantes qui poussent autour de nous, d'autres viennent de contrées lointaines...). Elles ont aussi bien entendu des odeurs très distinctes... Mais surtout, elles n'ont pas du tout la même composition chimique. Les molécules qui les composent sont très différentes, même si on retrouve de nombreuses molécules identiques.

Il y a pourtant des caractéristiques chimiques communes à certaines d'entre-elles : prenons l'exemple de l'huile essentielle de Thym linalol et la HE de Saro : elles n'ont pas grand chose à voir. L'une vient d'un arbre qui pousse notamment à Madagascar, l'autre de nos garrigues... Et pourtant, elles font partie de ce que l'on appelle la famille biochimique des « monoterpénols », parce qu'elles ont un certain nombre de molécules majeures en commun.

Pour mieux s'y retrouver parmi la multitude d'huiles essentielles, on les a rassemblées comme cela en quelques grandes familles par leurs caractéristiques biochimiques.

La référence dans ce domaine, c'est les travaux du biochimiste Pierre Franchomme. Je m'appuierai beaucoup sur son travail passionnant.

Si on se penche sur cette question (un peu ardue) ce n'est pas par pur intérêt scientifique : mais vous allez le voir : découvrir la composition chimique d'une huile essentielle va vous permettre de les utiliser de manière sûre et efficace.

Vous verrez comme cela immédiatement si telle ou telle huile essentielle a une toxicité particulière : vous saurez qu'il faut en

tenir compte lors de son usage.

Il y a deux grands types de familles biochimiques : les tonifiantes et les calmantes.

Chaque molécule biochimique ayant une odeur spécifique, je vous citerai des exemples d'huile essentielle contenant un pourcentage élevé d'une molécule particulière afin de vous permettre d'entraîner votre nez à identifier cette molécule et donc à reconnaître immédiatement sa vertu thérapeutique principale.

Voici la répartition des familles les plus courantes, que l'on détaillera dans les deux chapitres qui suivent :

> **Les tonifiantes :**

1. Phénols et aldéhyde cinnamique juste à gauche en rouge
2. Monoterpénols
3. Sesquiterpénols
4. Oxydes
5. Ethers (Phénol méthyle éthers)
6. Monoterpènes

> **Les calmantes :**

1. Sesquiterpènes
2. Esters
3. Cétones
4. Lactones
5. Coumarines
6. Aldéhydes

LES HUILES ESSENTIELLES TONIFIANTES

LES PHÉNOLS : DE VRAIES BOMBES ANTI-INFECTIEUSES

La première famille biochimique dans cette catégorie des alcools est celle des phénols. Ce sont en fait des super-alcools. Vous comprendrez comme cela pourquoi ils peuvent si toxiques pour le foie.

Pour ne pas prendre de risque : essayez de mémoriser les noms des trois phénols que nous trouvons le plus souvent dans les HE. Ça vous permettra de les distinguer d'autres familles biochimiques appartenant aux alcools.

Il s'agit du : thymol , eugenol , carvacrol.

Vous allez surtout trouver le thymol ou le carvacrol dans la précision du type biochimique de certains thym, des sarriettes et des origans.

Quant à l'eugénol, cette molécule est caractéristique de HE Clou de girofle (scientifiquement appelé, Eugénia, d'où le nom de la molécule à l'odeur caractéristique du cabinet dentaire).

Les phénols ont des vertus thérapeutiques bien à elles :

- Ce sont de véritables bombes d'efficacité contre des intrusions infectieuses de tout ordre.
- Les phénols sont de puissants anti-infectieux à large spectre d'action.
- Les phénols sont efficaces pour stopper une infection

quelque soit son origine : bactérienne, virale ou fongique !

- Ce sont des toniques généraux qui stimulent activement les défenses naturelles de l'organisme.
- En les appliquant sur le corps, ces molécules vont réchauffer l'organisme.

Or, face à de telles promesses d'efficacité, la prudence s'impose ! Avec les phénols on comprend mieux l'origine du mot « pharmacie » qui vient du grec « pharmakon » . Savez-vous ce que cela veut dire ? Ce mot signifie à la fois « remède » et « poison » !

Alors, attention !

La forte présence de phénols dans une huile essentielle veut aussi dire que vous ne pouvez l'ingérer que sur une courte période, et sous certaines conditions précises...

Cet usage sera entièrement contre-indiqué chez la femme enceinte et l'enfant, ainsi que chez les personnes atteintes de pathologies du foie ou souffrant d'ulcères à l'estomac.

Cela veut aussi dire qu'il est interdit de l'appliquer pure sur la peau. Toute huile essentielle contenant un pourcentage important de phénols sera impérativement et fortement diluée (un maximum de 5% d'HE pour 95% HV) dans une Huile végétale avant toute application sur la peau ou toute ingestion.

Vous ne pouvez pas les diffuser seules non plus.

Une dernière précaution quant à leur usage concerne les épileptiques chez qui vous éviterez d'employer les huiles essentielles contenant un pourcentage important de ces molécules.

Je vous signalerai toujours la présence importante de phénols dans une huile essentielle.

J'attirerai également votre attention sur la présence d'une autre

molécule biochimique appartenant à une autre famille que les phénols, qui nécessite les mêmes précautions que les phénols : il s'agit d'une aldéhyde un peu particulière que l'on trouve dans toutes les HE d'écorce de Cannelle. C'est ce qui donne l'odeur si caractéristique à l'épice. Cette molécule s'appelle cinnamaldéhyde ou aldéhyde cinnamique. L'efficacité thérapeutique ainsi que les précautions d'usage ressemblent à celles des phénols.

LES MONOTERPÉNOLS : ELLES COMBATTENT LES MICROBES ET RENFORCENT L'IMMUNITÉ

La deuxième famille d'alcools que nous rencontrons dans les huiles essentielles, est celle des monoterpénols.

C'est une grande famille, n'essayez pas de mémoriser toutes les molécules qui lui appartiennent...

Citons en simplement quelques unes : linalol, géranol, nérol, lavandulol, citronnellol, alpha-terpinéol, thuyanol, etc...

De par leur « douceur » relative, ces molécules ont une activité anti-infectieuse plus modérées que les phénols, mais tout de même très efficaces. Ce sont nos plus grandes alliées dans le combat contre des microbes, notamment pour combattre des états infectieux chez les enfants. Ce sont aussi de très grand immunostimulants. Ils permettent de renforcer le terrain durablement sans la fatiguer.

Ces molécules ne sont pas toxiques, ni pour la peau ni pour le foie. Fort heureusement, les huiles essentielles contenant un pourcentage important de ces molécules sont très nombreuses dans les huiles essentielles.

Voici quelques unes ayant une activité anti-bactérienne notoire :

- HECT Thym CT thujanol

- HECT Thym ct linalol
- HECT Laurier noble
- HECT Saro
- HECT Bois de rose
- HECT Bois de Ho
- HECT Nérol

LES SESQUITERPÉNOLS : UN TONIQUE GÉNÉRAL DE TERRAIN

La troisième famille biochimique dont je souhaite vous parler, c'est celle des sesquiterpénols. Contrairement aux deux familles précédentes, elle n'a pas d'activité anti-infectieuse notable : c'est une tonique générale de terrain.

Les molécules de cette famille biochimique ont une très belle activité décongestionnante : elles interviennent donc efficacement dans les traitements pour améliorer les stases dans l'organisme (stases veineuses ou lymphatiques, mais aussi congestions dans la sphère ORL, notamment en cas d'infections respiratoires accompagnées d'états inflammatoires, comme dans les otites, les sinusites et les bronchites).

Une des vertus thérapeutiques majeures de ce groupe c'est sa forte activité hormonale : c'est le cas des molécules comme :

- le sclaréol,
- le globulol,
- le patchoulol,
- le cédrol et le nérolidol (qui appartiennent toutes à cette famille).

Retenez surtout l'activité oestrogénique du sclaréol que nous trouvons à un taux important (6%) dans de l'HE Sauge sclarée. Cette molécule rare et précieuse ressemble si parfaitement à l'hormone féminine, qu'elle sait réguler les troubles hormonaux de la pré-ménopause.

Les contre-indications et les précautions d'usage régulier des He contenant ces molécules porteront sur des pathologies hormono-dépendantes, comme les cancers. Les femmes enceintes et les enfants pré-pubères n'auront pas intérêt à les utiliser non plus.

Citons parmi les huiles essentielles en contenant les suivantes :

- HECT Sauge sclarée
- HECT Eucalyptus globulus
- HECT Patchouli
- HECT Cyprès
- HECT Nérol.

LES OXYDES : DE PUISSANTS EXPECTORANTS

Il est facile de reconnaître la présence de la famille des oxydes, dont je souhaite vous parler maintenant. Il n'y a qu'une seule molécule dont il faut retenir le nom : celui du 1.8 cinéole.

Pour les autres oxydes, le nom des molécules reprend le mot « oxyde » (par exemple, linalol-oxyde).

Ce sont de puissants expectorants au niveau broncho-pulmonaire. La molécule que l'on retrouve le plus souvent en quantité représentative est le 1.8 cinéole. Vous devez savoir l'identifier à l'odeur ! Je vais vous aider...

C'est très simple, il s'agit en fait de la molécule qui donne «

l'odeur d'eucalyptus » à certaines huiles essentielles, notamment aux Eucalyptus ayant des vertus décongestionnant de la sphère respiratoire : Eucalyptus radiata et Eucalyptus globulus.

Vous l'identifierez très facilement aussi dans les HE Ravintsara, HE Tea tree, HE Niaouli, par exemple.

Ces molécules sont globalement bien tolérées sauf chez les asthmatiques en période de crise où il faudrait éviter de les utiliser.

LES ÉTHERS : ELLES SOULAGENT LES CRAMPES ET VOUS REDONNENT DE L'ÉNERGIE

Venons-en maintenant aux éthers ou aux phenol-méthyle-ethers. (On les identifie assez facilement par l'abréviation M.E. en suffixe. C'est par exemple le « chavicol méthyle-éther » et le « para-anol méthyle-éther »).

C'est une famille biochimique assez rare, surtout en quantité élevée. On peut retenir deux grandes HE qui en contiennent une majorité : celles du Basilic exotique et de l'Estragon.

Ce sont les plus puissants antispasmodiques que nous rencontrons dans les huiles essentielles. Elles seront donc efficaces pour soulager des crampes de tout ordre (musculaire ou digestif). De par cette particularité thérapeutique, on peut les classer parmi les « calmants », mais sur le plan énergétique, ce sont de puissants toniques ! C'est certainement pour cette raison que ces molécules ont des vertus antidépresseurs remarquables.

Comme leur nom l'indique, ce sont des molécules phénoliques qui sont à l'origine de leur développement dans les HE qui en contiennent. Pour cette raison, les éthers ont une certaine agressivité pour la peau. Ne faites jamais une application pure sur la peau avec une huile essentielle ayant beaucoup d'éthers.

Pour bénéficier de leurs activités antispasmodiques, il faudrait les diluer à 10% avant toute application cutanée sur une zone étendue. Pour une application plus localisée, vous pouvez la diluer à 20%.

L'usage des huiles essentielles contenant des éthers est déconseillé chez la femme enceinte. Il est interdit chez une personne souffrant de cancer. On les utilise peu chez les enfants.

LES MONOTERPÈNES : POUR BIEN RÉGULER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Penchons-nous maintenant sur la famille des alcools monoterpéniques ou les monoterpènes.

La plupart des huiles essentielles contiennent des monoterpènes. C'est la forme sous laquelle la plupart des essences naturelles apparaissent à l'état naturel. A partir de ces molécules de base sont synthétisées d'autres molécules plus complexes.

Toutes les molécules monoterpéniques ont une excellente activité pour régénérer les forces de l'organisme. Dans la nature, ces molécules constituent la force d'adaptation de la plante aux exigences climatiques et environnementales. C'est le cœur de son système de défenses.

Ainsi ce n'est pas étonnant que ces molécules aident à réguler le système immunitaire chez l'humain. Nous rencontrons une très grande variété de monoterpènes dont certains nécessiteront des précautions chez les enfants et les personnes souffrant de cancers à cause de leur fort tropisme hormonal.

Nous y trouvons par exemple des molécules spécifiques ayant une activité sur les glandes surrénales. Elles combattent les états inflammatoires par leur ressemblance à l'hormone naturelle,

le cortisol, qui est libérée par l'organisme en cas d'inflammations. Ce sont les huiles essentielles issues de la distillation des conifères (Pins, Sapins, Epinettes, Cyprès) qui nous fournissent ces molécules remarquables.

Nous retiendrons particulièrement l'effet antalgique percutané (en application sur la peau) du paracymène que l'on trouve notamment dans HE *Melaleuca alternifolia* (Tea tree).

Voilà, nous avons fait le tour des familles biochimiques tonifiantes !

LES HUILES ESSENTIELLES APAISANTES

Place maintenant aux molécules apaisantes : la première famille biochimique que nous pouvons clairement placer parmi les molécules apaisantes est celle des sesquiterpènes.

LES SEQUITERPÈNES : DE TRÈS BONS ANTI-INFLAMMATOIRES

Ces molécules se trouvent en faible quantité dans certaines HE, et surtout dans les HE distillées du bois d'arbres (par exemple, HE Cyprès, HE Santal, HE Cèdre).

Toutes les huiles essentielles de couleur vert ou bleu contiennent une molécule sesquitérpénique, le chamazulène, qui a des propriétés anti-histaminiques.

HE Camomille allemande (la Matricaire) en annonce la présence avec sa couleur bleu indigo. Je vous invite aussi à admirer le bleu turquoise de la très rare et précieuse HE Inule odorante.

Tous les sesquiterpènes sont d'excellents anti-inflammatoires. Leur présence dans une huile essentielle peut augmenter la toxicité d'un mélange, qui contient des molécules de la famille des cétones que nous découvrirons un peu plus tard. A part, cette précision, ce sont des molécules sans toxicité.

LES ESTERS : ELLES VONT VOUS APAISER !

Très facile de les identifier, ces molécules portent le suffixes

« -ate » de « -yle » : par exemple, du salicylate de méthyle, de l'angélate d'isobutyle, de l'acétate de linalyle etc..

La famille des esters a de puissantes propriétés calmantes et anti-inflammatoires.

Ce sont de merveilleux régulateurs du système nerveux. Ils agissent efficacement sur les spasmes et l'anxiété grâce à leur tropisme nerveux. Ce sont aussi des alliées incontournables pour faire face aux multiples sollicitations et le stress de nos vies modernes au rythme effréné.

C'est une famille biochimique sans toxicité notoire, sauf pour les huiles essentielles qui contiennent quasiment une seule molécule dans toute sa composition : celle du salicylate de méthyle. Il s'agit en réalité du précurseur à l'état naturel de l'aspirine.

Les huiles essentielles des Gaulthéries et du Bouleau jaune sont contre-indiquées par voie orale et chez les personnes intolérantes à l'aspirine. Ce sont des exceptions dans cette catégorie moléculaire qui est parfaitement tolérée par tous.

Prenons la Lavande vraie. Elle contient une majorité d'esters, d'où son efficacité exceptionnelle en cas de brûlures, de crampes, d'angoisses, et tout le reste...

LES CÉTONES : PUISSANTES MAIS FACILEMENT TOXIQUES

Il est impossible de vouloir pratiquer l'aromathérapie de manière sûre sans savoir identifier la présence de cétones dans une huile essentielle. En principe c'est assez facile, car une présence importante de cétones sera annoncée par la précision du chénotype : ce sont des molécules dont les noms se terminent en « -one ».

Mais parfois, les laboratoires les nomment autrement, notamment en parlant de « camphre » au lieu de citer le nom savant du camphre, c'est-à-dire le « bornéone ». Une autre dénomination qui peut cacher la présence de cette molécule toxique est celle de l'eucalyptus dives/ eucalyptus mentholé qui contient du « piperitone » comme la menthe poivrée.

Vous l'avez compris... il est indispensable de savoir reconnaître les huiles essentielles cétoniques, car elles sont potentiellement toxiques et abortives.

De ce fait, elles sont absolument déconseillées chez la femme enceinte et allaitant, chez les enfants en bas âge et chez les épileptiques.

Mais, si ces molécules sont toxiques, ne serait-il pas plus simple de les éviter ?

La réponse de l'aromathérapeute est « non ». Elles ont de puissantes propriétés thérapeutiques. Il suffit de bien respecter des dosages et les conseils d'application pour éviter tout risque.

- Ces molécules sont de puissants anticoagulants qui enlèvent tout processus purulent qui encrasse l'organisme.
- De ce fait, ce sont aussi de puissants mucolytiques (les cétones fluidifient l'excès de mucus dans les bronches lors d'une bronchite, par exemple).
- Elles agissent aussi comme lipolytiques remarquables (cela veut dire, que les cétones favorisent la disparition des amas graisseux dans l'organisme, tant en cas de cellulite qu'en cas d'athéromes).
- Ce sont des molécules sédatives et anti-inflammatoires, mais attention, un surdosage peut trop vous calmer !

La famille des cétones est ambiguë : elle peut faire une chose et son contraire. C'est ce que l'on appelle le « seuil d'inversion » en aromathérapie.

Prenons l'exemple de HE Menthe poivrée : on y reviendra mais je vous alerte tout de suite : c'est une HE très toxique. C'est peu connu du grand public qui l'utilise facilement, et sans trop de précautions parfois....

Elle permet de soulager un début de mal de tête si vous en appliquez une goutte sur les tempes. Par contre, si vous répétez cette application plusieurs fois dans la journée, HE menthe poivrée finira par aggraver votre mal de tête.

De la même manière, un très faible dosage de cétones (son information olfactive par exemple) aura un effet neurotonique donc stimulant sur le système nerveux et la psyché. A l'inverse, un dosage important aura un effet inverse et donc neurotoxique et stupéfiant.

Comme les huiles essentielles traversent les différentes couches de la peau et les membranes qui séparent les cellules les unes des autres, les molécules toxiques peuvent également franchir les enveloppes de protection autour du cerveau. Surtout si elles sont appliquées autour de la tête !

Elles peuvent aussi déstructurer la gaine de myéline si elles sont appliquées sur des zones nerveuses à risque. Je pense notamment à la colonne vertébrale, l'occiput, les tempes ou le sommet du crâne. Toutes les molécules neurotoxiques peuvent provoquer chez la femme enceinte une fausse couche ou perturber le développement neuronal du fœtus.

L'usage des huiles essentielles contenant plus de 15% de cétones neurotoxiques et abortives est formellement interdit chez les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que chez les enfants de moins de 7 ans sauf ponctuellement et de manière très localisée en suivant des conseils avisés. Ces molécules sont contre-indiquées chez les personnes souffrant d'épilepsie.

Rappel des contre-indications pour les cétones :

- Fortement neurotoxique ;
- Abortive ;
- Stupéfiant ;
- Interdit aux femmes enceintes ;
- Interdit pendant l'allaitement ;
- Usage prolongé interdit chez les enfants de moins de 7 ans
- Interdit en cas d'épilepsie.

LES LACTONES : DES MUCOLYTIQUES TRÈS EFFICACES

Les lactones sont des super-cétones. Dans l'absolu, ces molécules seraient encore plus toxiques que les cétones. Mais heureusement les lactones ne sont présentes dans les HE qu'en très faible pourcentage (autour de 2%) seulement. Les lactones ne sont donc pas considérées comme étant toxiques dans les huiles essentielles.

Ces molécules sont les plus puissants mucolytiques connus. Je vous signale la présence importante de lactones (2% !) dans HE Inule odorante qui a donné le terme « le choc à l'inule ». C'est comme cela qu'on appelle le traitement de choc que l'on peut faire en aromathérapie en cas de congestions broncho-pulmonaires importantes.

LES COUMARINES : SÉDATIVES ET HYPNOTIQUES !

Toutes les essences d'agrumes contiennent des coumarines. Parfois quelques huiles essentielles intégralement distillées

peuvent en contenir des traces, par exemple HE Lavande vraie, les HE Angéliques, et HE Khella.

Attention : elles présentent une contre-indication majeure : celle de la photosensibilisation.

Il faut éviter d'exposer la zone d'application au soleil ou à des UV pendant une durée de 8 heures pour éviter l'apparition de traces foncées sur la peau.

Les coumarines sont hypotensives et anticonvulsives. Je vais vous dire la meilleure façon de les utiliser pour bénéficier de leur puissante activité sédatrice et même hypnotique. C'est de les diffuser dans un diffuseur d'huiles essentielles. De cette manière vous évitez leur photosensibilisation.

LES ALDÉHYDES : ELLES APAISENT LE SYSTÈME NERVEUX

La dernière famille biochimique importante que l'on trouve souvent dans les huiles essentielles est celle de aldéhydes. Vous pouvez les reconnaître grâce au suffixe « -al » : citronellal, néral, géraniol, myrténal, etc. Bien souvent c'est le parfum citronné qui va vous signaler leur présence. Pensez à l'odeur de HE citronnelle qui contient 70% de citronellal.

Elle est surtout très efficace pour combattre des états inflammatoires. Les aldéhydes ont une excellente activité calmante sur le système nerveux et soulage durablement de l'anxiété.

Ces molécules ont une certaine agressivité pour la peau. Quand une HE contient un pourcentage important d'aldéhydes, il faut diluer l'HE en question à 10% max HE pour 90% HV avant de l'appliquer sur une zone étendue de la peau.

LA BIOÉLECTRONIQUE DE LOUIS CLAUDE VINCENT : UN OUTIL POUR MAITRISER LES HUILES ESSENTIELLES

Vous allez maintenant découvrir une dimension supplémentaire des huiles essentielles : leur dimension vibratoire. L'outil que je vais vous présenter a été utilisé par tous les chercheurs qui ont écrit les lettres de noblesse de l'aromathérapie française : le docteur Valnet, le docteur Sévelinge, ou encore le biochimiste Pierre Franchomme.

Cet outil, c'est la bioélectronique de Louis-Claude Vincent, que les connaisseurs appellent le « BEV ».

Avant d'aller plus loin, laissez-moi vous dire quelques mots sur Louis-Claude Vincent. Cet ingénieur français a travaillé pour EDF en tant qu'ingénieur-conseil pour de nombreuses communes en France et à l'étranger. Il a consacré une grande partie de sa vie à étudier la qualité des eaux, propres ou usées, en s'efforçant de trouver un moyen d'objectiver la qualité de différents milieux aquatiques. Il s'est basé sur les facteurs biophysiques fondamentaux : le pH ou potentiel hydrogène, le rH₂ ou potentiel d'oxydoréduction¹, et le r_Ω ou potentiel de résistivité².

Louis-Claude Vincent a mis au point la bioélectronique dans les années 1950 pour déterminer de manière sûre la qualité de l'eau. C'est dans la vallée du Jourdain, au Proche-Orient où il était en mission, qu'il s'est aperçu que les épidémies se déclaraient

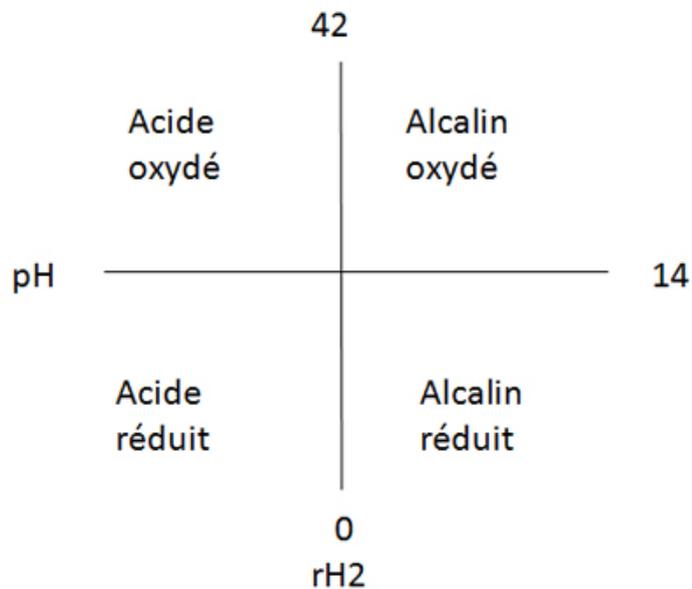
1 L'oxydoréduction est une réaction chimique au cours de laquelle se produit un échange d'électrons.

2 La résistivité représente la capacité d'un matériau à s'opposer à la circulation du courant électrique.

dans différentes communautés en fonction de la source de l'eau acheminée dans un village donné.

C'est en mesurant les trois valeurs biophysiques et électriques de l'eau qu'il a pu identifier le « terrain » idéal pour une eau potable, ainsi que les « terrains » propices à faire proliférer des bactéries néfastes pour la santé. De ses recherches sont issus quatre « terrains » différents d'eaux. Chacun terrain correspond à des valeurs physico-chimiques spécifiques qui déterminent si l'eau est potable ou favorable à l'apparition de maladies.

Ce schéma, appelé le « référentiel électrique de Vincent ».



L'axe horizontal reflète le premier facteur biophysique de l'eau, son pH : de 0 à 7, le milieu est acide. Et de 7 à 14, le milieu est alcalin.

L'axe vertical reflète le rH2 qui mesure la concentration d'électrons disponibles pour les réactions d'oxydoréduction. De 0 à 28 le milieu riche en électrons est réduit et de 28 à 42, le milieu pauvre en électrons est oxydé.

Le troisième facteur mesuré en bioélectronique est celui de la résistivité. On mesure cette résistivité en Ohms. C'est la tendance électrique innée à une matière à s'opposer à la conductivité électrique.

Ceci nous donne les 4 terrains suivants :

- En bas à gauche, on trouve le terrain acide et réduit qui correspond au terrain de l'eau qui entretient la bonne santé et la vitalité pour Vincent. Ce milieu aquatique entretient la vie des algues vertes. Il est chargé en protons et en électrons.
- En haut à gauche, le terrain est toujours acide, et chargé en protons, mais, ayant perdu des électrons, il est oxydé. Ce terrain est favorable aux moisissures et aux champignons.
- En haut à droite, le terrain est oxydé, mais alcalin. Ce terrain d'eau est favorable au développement des virus. Il est en carence de protons et d'électrons. C'est une zone de non-vitalité.
- En bas à droite, le terrain est alcalin et réduit. Il est en carence de protons, mais chargé en électrons. Ce type de terrain d'eau est favorable au développement de certaines bactéries.

QUEL RAPPORT AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

Vous allez me dire : c'est passionnant, mais quel est le rapport avec la santé et avec les huiles essentielles ?

Patience, vous allez bientôt comprendre !

En fait, la bioélectronique de Louis-Claude Vincent permet d'évaluer scientifiquement les valeurs électriques de toutes sortes de liquides. Claude Vincent a d'ailleurs appliqué l'analyse de ces mêmes valeurs biophysiques aux liquides du corps humain pour déterminer avec précision le terrain de la santé de l'individu.

UN LIEN AVEC L'ÉTAT DE SANTÉ

Ainsi a-t-il démontré le lien étroit qui existe entre trois valeurs physico-chimiques présentes dans les liquides du corps, et l'état de santé ou de maladie de l'individu.

Les trois liquides organiques dont il analyse les valeurs biophysiques sont : le sang, la salive et l'urine. C'est justement ces mesures, et notamment la mesure des valeurs électriques de l'urine qui permet de déterminer rapidement l'état de santé d'un individu.

Pour cette raison le BEV est utilisée par la NASA pour vérifier l'équilibre du milieu intérieur des astronautes.

Louis-Claude Vincent a fait de nombreuses recherches, notamment pour déterminer un état précancéreux chez l'individu dans le but d'agir sur ce terrain, afin de prévenir l'apparition de la maladie.

Voici en résumé les résultats de ses recherches sur le terrain de l'homme (les mesures sont pour le sang).

- Pour le milieu acide et réduit : certaines méningites
- Pour le milieu alcalin et réduit : C'est une zone favorable aux microbes pathogènes comme la typhoïde, le choléra, la peste...
- Pour le milieu acide et oxydé : nous trouvons la poliomyélite et le bacille de la tuberculose.

Pour le milieu oxydé et alcalin : c'est le lit de toutes les maladies de dégénérescence : cancers, leucémies, infarctus, sclérose en plaques, diabète alcalins...

C'est donc surtout ce dernier terrain qui nous préoccupe et pour lequel les huiles essentielles proposent une excellente thérapie de soutien.

Regardons maintenant l'intérêt de la BEV pour l'aromathérapie.

Le premier médecin aromathérapeute à introduire les travaux scientifiques de Louis-Claude Vincent en médecine naturelle, c'est le très célèbre docteur Jean Valnet. Le docteur Valnet s'y intéressa de près pour développer sa vision d'une médecine de terrain. C'est d'ailleurs encore aujourd'hui la bioélectronique de Louis-Claude Vincent qui permet de déterminer les valeurs électromagnétiques des huiles essentielles.

L'approche française est indissociable de cette vision double : à la fois biochimique et électromagnétique. Dans le Précis de bioélectronique de Cannenpasse-Riffard et Danzé on peut lire, en référence aux travaux du docteur Valnet notamment :

« Les essences végétales ou essences aromatiques qui ont été à la base de la médecine empirique de l'homme ont fait l'objet d'études rigoureuses de la part de nombreux auteurs. Ces études ont mis en évidence leurs propriétés antitoxiques, antimicrobiennes, antivirales et une action énergétique puissante. Dans le traitement des maladies caractérisées par un sang oxydé (tuberculose, cancer) et par des affections intercurrentes, les essences aromatiques peuvent devenir un atout thérapeutique très efficace. »

Dans leur ensemble, les huiles essentielles ont des mesures bioélectroniques les situant dans le terrain de la vitalité : le milieu acide et réduit. Les huiles essentielles ont une résistivité électrique très importante. Cette valeur électrique nous intéresse particulièrement et nous permet de mieux comprendre l'effet

d'une friction sur la résistivité du terrain d'un individu.

La résistivité de l'huile essentielle de Lavande vraie est de 2 800 Ohms et celle de l'huile essentielle de Clou de girofle de 4 000 ohms. Ces données deviennent encore plus intéressantes quand on compare la forte résistivité des huiles essentielles au milieu organique de l'humain. Rappelez-vous les mesures que nous avons vues pour le sang d'une personne en bonne santé. La résistivité de son sang est de 210 Ohms. En appliquant des huiles essentielles pures sur le corps en friction, vous élevez de fait la résistivité totale du sang dans son ensemble, car les huiles essentielles traversent l'ensemble de l'organisme par le biais de la circulation.

Voyons maintenant comment on va pouvoir utiliser la représentation schématique du BEV pour illustrer la dynamique électrique de chaque HE en fonction de sa composition biochimique particulière.

C'est Pierre Franchomme qui est parvenu à classer les différentes familles biochimiques présentes dans les huiles essentielles suivant les facteurs électromagnétiques du bioélectronique. Il a travaillé avec des molécules isolées pour réaliser ses mesures.

La réalité d'une huile essentielle est bien plus complexe : elle est composée d'une très grande quantité de molécules différentes qui ont des charges électriques et des mesures biophysiques très différentes. Cette complexité explique les vertus apparemment « contradictoires » de certaines huiles essentielles, qui peuvent être à la fois calmantes et tonifiantes.

Je cite les travaux de Pierre Franchomme : « En résumé, la règle suivantes' impose : moins une molécule est oxydée (hydrocarbures, terpènes, alcool, phénols, oxydes, éther-oxydes...), plus elle est positive et, inversement, plus une molécule est oxydée – par gain d'oxygène ou par perte d'hydrogène – plus sa négativité s'accroît ; ce qui est vrai pour les cétones, les aldéhydes et les esters, mais

aussi pour les terpènes polyinsaturés (ex les azulènes) ».

C'est comme cela qu'il a réussi à classer les molécules aromatiques en 2 grandes classes électriques en se servant de la BEV.

Puis, il détermine sur l'axe correspondant au pH selon Vincent, la polarité des molécules aromatiques : à gauche se trouvent les molécules polaires ayant une certaine affinité pour l'eau (les alcools et les aldéhydes), et à droite, se trouvent les molécules apolaires, ayant une solubilité réduite ou une hydrophobie et qui ne se mélangent donc pas à l'eau.

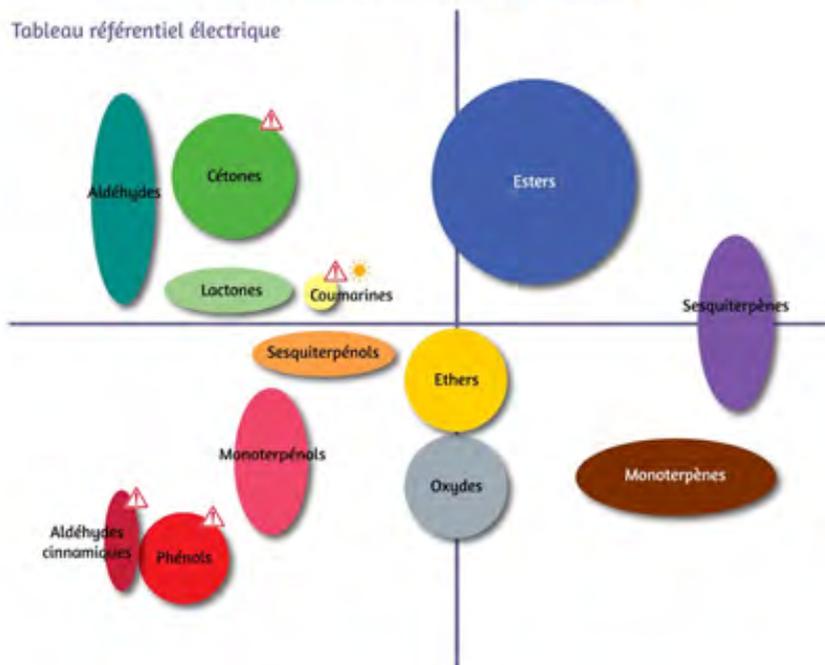
Le référentiel électrique des huiles essentielles se base donc sur les comportements électrique et hydrique des molécules aromatiques.

Depuis cette avancée théorique et scientifique, il est devenu habituel en France de représenter les molécules aromatiques que l'on trouve dans les huiles essentielles suivant leur dynamique électrique.

Voici la représentation schématique des familles biochimiques majeures que l'on trouve dans les huiles essentielles. Ce schéma est important pour avoir une vision claire et succincte des vertus des différentes huiles essentielles.

Cette représentation reprend de manière simplifiée les valeurs électriques de la BEV et les travaux de Franchomme.

Huiles essentielles apaisantes



Huiles essentielles tonifiantes

Les molécules appartenant aux familles biochimiques placées en haut dans le schéma ont des vertus anti-inflammatoires et sont donc calmantes. En les appliquant sur la peau, elles donnent des électrons aux tissus.

Les molécules placées en bas du schéma sont de puissants toniques en ce qu'elles chargent les tissus positivement.

Ce schéma est également utilisé dans chaque vidéo consacrée à une huile essentielle spécifique pour illustrer clairement ses activités principales. Le but de cette représentation schématique

est de vous permettre d'identifier en un coup d'œil les principes actifs majeurs. Il donne ainsi la présence de molécules nécessitant des précautions particulières liées à la toxicité de certains composants.

L'autre intérêt majeur de la BEV en aromathérapie est la mise en relation de deux visions des huiles essentielles : la vision occidentale, moléculaire et la vision énergétique, orientale. Il est évident que l'outil permettant de déterminer les valeurs électriques de différentes huiles essentielles peut permettre aussi d'en déterminer la résonance énergétique. Il fallait juste y penser, et explorer les possibilités qui en découlent.

Cette mise en relation entre deux mondes s'est faite lorsque Michel Odoul, fondateur de l'Institut français de Shiatsu, a découvert l'approche française des huiles essentielles. Il m'a invité à venir enseigner l'aromathérapie française au sein de son institut de formation professionnelle. L'Orient a alors rencontré l'Occident.

De cette rencontre est née une discipline novatrice, la phyto-énergétique, qui préconise d'utiliser les huiles essentielles de manière énergétique. Cette approche, réellement préventive plutôt que curative, retrouve l'essence même des « médecines globales ». C'est-à-dire, qu'elle traite le terrain avant de traiter la manifestation.

Les huiles essentielles deviennent ainsi de véritables aiguilles d'acupuncture subtiles dont l'action rééquilibrant globale est étonnante³.

3 Pour en savoir davantage, consultez le livre que j'ai écrit avec Michel Odoul, La phyto-énergétique : Stimulez vos points d'acupuncture par les huiles essentielles, Albin Michel, 2004.

ABRÉVIATIONS PRINCIPALES

HE : Huile essentielle

HV : Huile végétale

HA : Hydrolat

BEV : Bioélectronique de Claude-Vincent

HEBBD : Huile essentielles biologiquement et botaniquement définie

HECT : Huile essentielle chémotypée

LE LIVRET PRATIQUE DE L'AROMATHÉRAPIE

Février 2017

© BioSanté Editions