

Comprendre les huiles essentielles

Huiles essentielles médicinales Aetheroeae medicinales



DR

1. Définitions officielles :

L'aromathérapie, c'est l'utilisation des huiles essentielles et des essences, pour soigner les pathologies humaines et vétérinaires.

Lorsqu'on prend deux gouttes d'huile essentielle de cyprès dans une cuillère de miel pour traiter sa toux sèche, du ravintsara pour soigner sa grippe, de la lavande fine pour ses brûlures, de la gaulthérie pour son entorse, on fait de l'aromathérapie !

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle est un extrait de plante fabriqué selon un procédé défini par la pharmacopée européenne et l'Afnor (Norme ISO 9235) :

« Une huile essentielle est un produit odorant, généralement de composition complexe, obtenue à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit

par distillation sèche (...), soit par un procédé mécanique sans chauffage (agrumes).

L'huile essentielle est le plus souvent séparée de la phase aqueuse par un procédé mécanique n'entraînant pas de changement significatif de sa composition »

On peut indiquer sur un flacon « Huile essentielle » si et seulement si ces critères de fabrication ont été respectés.

Les huiles essentielles ont-elles des propriétés médicinales ?

Oui, selon cet extrait de la Pharmacopée française (Édition 2012) :

« Huiles essentielles médicinales, Aetheroeae medicinales. Les huiles essentielles médicinales sont des huiles essentielles, au sens de la Pharmacopée européenne (2098), possédant des propriétés

médicamenteuses. Des huiles essentielles ayant des propriétés médicamenteuses peuvent avoir d'autres usages, notamment alimentaires, cosmétiques, biocides... » (Source ANSM)

Les huiles essentielles possèdent des propriétés thérapeutiques puissantes et variées : anti-bactériennes, antivirales, anti-inflammatoires, etc. qui ont été démontrées depuis de nombreuses années par leur usage traditionnel, mais aussi par de multiples études scientifiques. Ainsi, on recense plus de 1200 publications sur les propriétés thérapeutiques de l'huile essentielle d'arbre à thé.

2. Essor actuel

La France, pays de tous les records pour l'aromathérapie !

Les Perses semblent être les premiers à avoir distillé les plantes aromatiques. Ils ont donc découvert les huiles essentielles. Elles se sont ensuite largement répandues dans le monde.

Cependant, le volet médicinal des huiles essentielles, la prise de conscience du potentiel thérapeutique, la recherche, l'étude, la connaissance de leurs propriétés, ainsi que l'enseignement de l'aromathérapie, ont été majeurs et précoces en France.

Grâce aux scientifiques et précurseurs qu'ont été René Maurice Gattefossé, Jean Valnet et leurs successeurs au sein de « l'École française », l'aromathérapie s'est développée au début du XX^{ème} siècle.

Les pharmaciens et les médecins se sont rapidement intéressés au potentiel thérapeutique et l'ont intégré dans leurs conseils et leurs prescriptions.

Depuis, les facultés françaises ont développé des DU et un enseignement de l'aromathérapie pour les professionnels de santé.

À ce jour, les pharmacies représentent le premier réseau de distribution en France.

Et un Français sur trois a utilisé des huiles essentielles pour se soigner l'an dernier !

« La France N° 1 de "l'aroma", grâce aux Françaises et aux Français qui plébiscitent cette thérapeutique depuis 25 ans. On peut tous s'en féliciter ! »

Les huiles essentielles sont par ailleurs utilisées dans de nombreux autres domaines :

- **l'alimentation** : de nombreuses plantes aromatiques sont utilisées en cuisine (thym, romarin, sauge, basilic, citron) et dans les boissons apéritives (anis étoilé) ;
- **la parfumerie** : qui intègre largement les huiles essentielles, comme la rose, le santal, le jasmin, etc. ;

Comment fabrique-t-on les huiles essentielles ?

On obtient les huiles essentielles par distillation des plantes aromatiques à la vapeur d'eau, dans un alambic. Pour les agrumes, citron, mandarine, pamplemousse, etc., il faut utiliser des procédés mécaniques de pressage à froid et de filtration des épicarpes (zestes), proches de ceux utilisés pour extraire l'huile d'olive. Il est préférable de conserver l'appellation essence pour tous les agrumes afin de les différencier des huiles essentielles obtenues par distillation. On parle ainsi d'essences de citron, d'orange, de pamplemousse, de bergamote, etc.

Les essences sont photosensibilisantes. Il convient donc de ne pas les appliquer sur la peau avant une exposition au soleil : bronzage, sport, travail en extérieur. Leur durée de conservation est généralement plus courte que celle des huiles essentielles.

Les hydrolats aromatiques, produits secondaires de la distillation, sont constitués majoritairement d'eau et d'une petite partie d'huile essentielle, qui s'est diluée naturellement dans l'eau, lors de la distillation. On estime entre 1 et 5 % la quantité d'huile essentielle présente dans les hydrolats. Ils ont généralement les mêmes propriétés que l'huile essentielle, mais adoucies, diluées. On pourra les diffuser, les appliquer sur la peau ou les avaler en fonction des besoins. Pour connaître les propriétés d'un hydrolat particulier et son mode d'emploi, reportez-vous à la fiche d'utilisation de l'huile essentielle correspondante : les propriétés, voies d'administration et les âges de prises sont identiques, seule la puissance sera réduite du fait de la dilution. La conservation des hydrolats est difficile, il faut les utiliser rapidement et les conserver au réfrigérateur.

Les huiles végétales (HV) sont des produits naturels issus de la pression à froid des fruits ou des graines de plantes oléagineuses : olive, amande, argan, etc. Elles sont composées d'acides gras saturés, insaturés, de vitamines et de molécules spécifiques à chaque huile végétale (fraction insaponifiable). Elles servent de diluant des huiles essentielles et des essences pour l'usage en voie cutanée. Leur texture plus ou moins épaisse, leur apport nutritif et leurs propriétés spécifiques en font des supports de choix. Les huiles végétales ne doivent pas être confondues avec les huiles essentielles et les essences.

Néroli

ANXIÉTÉ
FRAGILITÉ
DÉPRIME

Citrus aurantium ssp amara

FICHE D'IDENTITÉ

Huile essentielle

Nom latin : Citrus
aurantium L. ssp.
amara Engl.

O.P : Fleurs

Origine : Maroc

**Spécificité
biochimique :**

Linalol, nérolidol,
farnésol

Famille

biochimique :

Monoterpénol 60 %



EN UN COUP D'ŒIL

Voie orale



Dès 7 ans

Voie cutanée



Dès 30 mois
À diluer HV

En diffusion



Dès 30 mois

PRÉSENTATION DE LA PLANTE ET DE L'HUILE ESSENTIELLE :

L'huile essentielle de néroli est la véritable huile essentielle de fleurs d'orange amère appelée aussi bigaradier. Rare et précieuse, les fleurs d'orange sont récoltées à la main au printemps, le matin avant le lever du soleil. Il faut plusieurs tonnes de fleurs pour obtenir 1 kg d'huiles essentielles, ce qui explique sa rareté et son prix.

Inscrit à la pharmacopée française, le néroli est utilisé en pharmacie sous forme d'huile essentielle ou d'eau de fleurs d'orange.

Elle est aussi largement utilisée en parfumerie et en cuisine pour aromatiser les pâtisseries.

L'huile essentielle de néroli a une action proche de celle du petit grain bigaradier

(feuille d'orange), elle est relaxante, apaisante, sédative et réconfortante.

Véritable huile essentielle de luxe, elle est appréciée des amateurs qui l'utilisent avec parcimonie dans les périodes difficiles de la vie, en diffusion, en massage, en tisane, etc.



Propriétés & indications

RELAXANT PSYCHIQUE INDIQUÉ POUR :

- Anxiété
- Fragilité émotionnelle
- Déprime
- Trouble du sommeil
- Dyspepsie nerveuse

ANTIOXYDANT, ANTI-ÂGE INDIQUÉ POUR :

- Beauté
- Peaux matures
- Rides
- Éclat du visage



En pratique

FRAGILITÉ ÉMOTIONNELLE :

Voie orale : HE de néroli : 2 gouttes sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 à 4 fois par jour.

ANXIÉTÉ :

Voie orale : HE de néroli : 2 gouttes sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 à 4 fois par jour.

Voie cutanée : HE de néroli : 2 gouttes en application pure aux plis de flexion des coudes et des poignets, 3 à 4 fois par jour.

AMBIANCE RÉCONFORTANTE :

Diffusion : HE de néroli : 5 gouttes en diffusion dans un diffuseur ultrasonique, 3 à 4 fois par jour, dans les pièces à vivre.

Posologies & voies d'administration

VOIE ORALE

Dès 7 ans : 1 goutte, 3 à 4 fois par jour.

Dès 15 ans : 2 gouttes, 3 à 4 fois par jour

VOIE CUTANÉE

Dès 30 mois : 1 à 2 gouttes, 3 à 4 fois par jour, diluées dans 1 à 2 pressions d'HV par goutte d'HE

Dès 7 ans : 1 à 5 gouttes, 3 à 4 fois par jour, diluées dans 1 à 2 pressions d'HV par goutte d'HE. Usage pur possible

Dès 15 ans : 1 à 10 gouttes, 3 à 4 fois par jour, diluées dans 1 à 2 pressions d'HV par goutte d'HE. Usage pur possible

DIFFUSION

Dès 30 mois : 1 à 2 gouttes par diffusion, 3 à 4 fois par jour

Dès 7 ans : 1 à 5 gouttes par diffusion, 3 à 4 fois par jour

Dès 15 ans : 1 à 10 gouttes par diffusion, 3 à 4 fois par jour

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Pour les peaux réactives, effectuez un test cutané préalable

Déconseillée chez les patients asthmatiques

CONTRE-INDICATIONS



Femmes enceintes et allaitantes



Nourrissons de moins de 30 mois



Patients épileptiques