

Utilisées en parfumerie, cosmétique, agroalimentaire et médecine, ces concentrés de composés aromatiques contiennent 100% de principes actifs, ce qui en fait de puissants remèdes.

Les huiles essentielles (HE) sont présentes dans les plantes notamment afin de les protéger contre les maladies et les ravageurs, d'attirer les insectes pollinisateurs et, de manière plus générale, de communiquer avec leur environnement. Elles sont liposolubles: elles ne se diluent pas dans l'eau, mais dans une huile, un corps gras ou un alcool.

L'HE est obtenue généralement par distillation à la vapeur d'eau, procédé complexe qui permet d'obtenir deux produits: d'une part l'HE elle-même, et d'autre part l'hydrolat ou eau florale, l'eau de la distillation, qui contient entre 0,05 et 0,2 ml d'HE par litre. Ce dernier peut être considéré comme le frère homéopathique de l'HE et peut être utilisé sans risques. Une autre méthode d'extraction est l'expression à froid, utilisée pour les agrumes, qui permet d'obtenir l'HE par pression mécanique du zeste.

Le rendement d'une plante aromatique à l'autre peut être très variable. C'est d'ailleurs ce qui explique les écarts de prix. Il faut par exemple 7 kg de boutons floraux séchés de clous de girofle pour obtenir 1 kg d'HE, alors que pour 1 kg d'HE de rose de Damas, il faut récolter quatre tonnes de pétales!

Les critères de qualité

Les HE utilisées à des fins thérapeutiques doivent être 100% pures, naturelles et issues de l'agriculture biologique. Le nom latin de la plante utilisée doit figurer sur le flacon, ainsi que le chémotype (CT), qui peut être comparé à la carte d'identité ou l'empreinte digitale de la plante. Il existe, par exemple, trois types de romarin (*Rosmarinus officinalis*): romarin à camphre (CT bornéon), romarin verbénone (CT verbénon) et romarin à cinéol (CT 1,8 cinéol). Ces trois romarins possèdent tous des



© Adobe Stock Ian Dyball

propriétés thérapeutiques et des toxicités différentes.

L'utilisation

Les HE peuvent être utilisées tant sur le plan physique qu'énergétique. Les voies d'application varient selon l'HE utilisée. Il en existe quatre principales:

- **voie olfactive:** la plus simple; elle n'en demeure pas moins très efficace. Le message olfactif agit directement sur le système limbique (siège de nos émotions et de notre âme). Il est conseillé d'utiliser un diffuseur à ultrason, en vente en droguerie.
- **voie cutanée:** la plante des pieds est un excellent endroit pour commencer à utiliser une HE. Le massage et les bains sont aussi de bons moyens d'appliquer les HE, mais toujours diluées dans un

corps gras. Attention, certaines HE sont dermocaustiques ou photosensibilisantes.

- **voie orale:** la plus délicate, en raison d'une toxicité aiguë déjà à dose réduite, une toxicité chronique par des prises sur le long terme, un goût prononcé et une agressivité pour les muqueuses. Il est important de demander conseil à un spécialiste, car toutes les HE ne peuvent pas être administrées par voie interne! Les hydrolats sont une alternative plus douce et sans danger.
- **voie rectale et vaginale:** en suppositoire lors d'infections des voies respiratoires, surtout pour les enfants, ou lors de problèmes circulatoires locaux (hémorroïdes) ou en ovules lors de problèmes infectieux de la sphère vaginale. VC/RL

La prudence est essentielle

Un produit naturel ne veut pas dire qu'il est inoffensif! Il faut être prudent avec les femmes enceintes et allaitantes, les enfants et les personnes allergiques. Certaines HE sont toxiques pour le système nerveux, le foie et la peau: elles peuvent provoquer des brûlures ou peuvent réagir avec le soleil et pro-

voquer des taches brunâtres. De plus, elles sont irritantes pour les yeux et les muqueuses. Il ne faut néanmoins pas en avoir peur, car l'aromathérapie reste une situation de choix dans certaines utilisations. Il est important de toujours demander conseil à un professionnel. VC/RL