







### SE SOIGNER PAR LES PLANTES

Jadis réservées aux parfumeurs ou à quelques initiés, les petites fioles d'huile essentielle se sont démocratisées. Leur usage nécessite de prendre certaines précautions.

## Aromathérapie mode d'emploi



À partir du Moyen Âge, les huiles essentielles (HE) ont principalement été employées dans les parfums et les eaux de toilettes, qui étaient alors des produits d'hygiène remplaçant l'eau, source de miasmes... Leur usage thérapeutique à proprement parler (aromathérapie) ne s'est réellement développé qu'à partir du milieu du <sup>xv</sup>e siècle, avec des travaux de René Gattefossé et Jean Valnet. Aujourd'hui, leurs usages sont de plus en plus nombreux : aromathérapie, bien-être et beauté, ambiance des locaux, hygiène et entretien, cuisine, soins vétérinaires, jardinage bio. Le terme « huiles essentielles » regroupe les huiles essentielles à proprement parler (obtenues par distillation des plantes aromatiques) et les essences d'agrumes (obtenues par pression à froid des zestes). Il s'agit d'extraits concentrés constitués de « composés aromatiques » et le plus souvent du mélange de dizaines de molécules différentes. Cette composition leur

confère un certain nombre de particularités : elles sont volatiles, insolubles dans l'eau, mais solubles dans l'alcool et les corps gras. Du point de vue biologique, elles pénètrent parfaitement dans l'organisme, y compris à travers la peau ou par inhalation. Une fois dans le corps, elles exercent des propriétés pharmacologiques qui se rapprochent de celles de certains médicaments (antiseptiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques...). On comprend donc qu'il s'agit d'actifs efficaces, voire puissants, qui nécessitent un certain nombre de précautions pour les employer en toute sécurité.

### INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS

Les huiles essentielles, même les plus puissantes, sont en réalité peu toxiques par rapport à bon nombre de médicaments. Toute-

fois, elles sont très concentrées et certaines ont fait l'objet de peu d'études au plan toxicologique. Par conséquent, au nom du principe de précaution, il est recommandé de respecter certaines règles, qui permettront de les employer en toute sécurité.

**Grossesse et enfants.** Éviter l'usage des huiles essentielles et des produits très concentrés en HE (baumes, parfums...) pendant la grossesse, l'allaitement, ainsi que chez le nourrisson et l'enfant de moins de 3 ans, voire 5 ans pour encore plus de sécurité.

**Ingestion.** N'ingérez jamais une huile essentielle pure, mais toujours dispersée sur un support ou dans un aliment. En usage interne, respectez bien les doses prescrites et ne prenez un traitement prolongé que sur les conseils d'un médecin.

### FOCUS

## Posologie

Trop puissantes ou allergisantes à l'état pur, les HE sont généralement diluées dans un solvant (base grasse, émulsion, alcool...). Voici quelques repères pour effectuer les bons dosages :

- De 10 à 20 % d'HE par solvant pour les remèdes ou les parfums
- De 3 à 4 % d'HE par solvant pour les massages.
- De 1 à 2 % d'HE par solvant pour les cosmétiques et les produits d'hygiène.

**Astuce :** 1% ou 1 ml correspond à 2 gouttes d'huile essentielle pour 10 ml de solvant. Pour parfumer l'air, on place en moyenne 6 gouttes dans un diffuseur adapté à cet usage et en cuisine, on compte en moyenne 1 goutte par portion (voire moins).





L'usage thérapeutique des huiles essentielles ne s'est développé qu'à partir du milieu du xx<sup>e</sup> siècle.

**Surdosage.** Évitez d'employer une même huile essentielle au quotidien pendant de longues périodes, y compris en diffusion. Mieux vaut alterner des huiles essentielles aux propriétés similaires. De même, évitez d'employer sur une même journée plusieurs produits ou soins à base d'HE (par exemple, diffusion + massage + gélules). Le cumul pourrait en effet entraîner un surdosage.

**Maladie chronique.** Renseignez-vous sur les contre-indications des huiles essentielles si vous souffrez d'une maladie chronique (hyper ou hypotension, insuffisance rénale ou hépatique, maladie hormonale, asthme, épilepsie, hémophilie, cancer)... N'hésitez pas à vous informer auprès d'un médecin, thérapeute ou pharmacien.

**Diffusion.** Ne diffusez pas d'HE dans l'air de la maison en présence d'un enfant de moins de 3 ans, d'une femme enceinte, d'une personne asthmatique ou de santé fragile, d'animaux ne pouvant pas sortir de la pièce.

**Application.** N'appliquez jamais une HE pure sur la peau et les muqueuses, sauf quelques exceptions (par exemple, lavande vraie ou tea-tree sur un coton-tige).

**Yeux.** Évitez le contact avec les yeux. En cas de projection accidentelle, rincez avec un coton imbibé d'huile (amande douce), puis avec du sérum physiologique ou de l'eau claire.

**Allergies.** Faites un test de sensibilité cutanée pour toute nouvelle huile essentielle si vous avez tendance à faire des allergies (appliquez une goutte dans le pli du coude et observez la réaction).

**Soleil.** N'employez pas de produit à base d'huile essentielle photosensibilisante avant

de vous exposer au soleil (notamment angélique, bergamote, citron, mandarine). Cela risquerait de provoquer des réactions cutanées au soleil (brûlures, taches colorées).

**Conservation.** Conservez les HE hors de portée des enfants, dans leur flacon d'origine en verre opaque bien fermé, en position debout, et à l'abri de la chaleur excessive. On recommande de conserver les essences d'agrumes dans le réfrigérateur. ● Sylvie Hampikian

### FOCUS

## Guide d'achat

Les HE s'achètent en pharmacie, magasins bio et sur les sites Internet spécialisés. Il s'agit, par exemple, des marques **Aroma-zone**, Centifolia, De Saint-Hilaire, Florame, Ladrôme, Nature & Découvertes, Néroliane, Pranarom, PuresSENTIEL... Elles portent généralement des mentions qui rassurent sur leur qualité (100% pure, HECT, HEBBD). Vous pouvez aussi vous fournir directement auprès d'artisans producteurs qui proposent souvent une qualité optimale (préférez ceux qui arborent les labels bio, Nature et Progrès ou Syndicat des simples). Attention à ne pas confondre les HE avec certains produits douteux, même s'ils portent la mention « naturel » : arôme, extrait aromatique, concentré d'arôme, raviveur de pot-pourri...