

Les Huiles essentielles

L'aromathérapie : c'est l'utilisation dans un but thérapeutique des huiles essentielles, qui sont des substances aromatiques odoriférantes, extraites de plantes dites à parfum, selon plusieurs méthodes.

Les propriétés antivirales, anti-infectieuses, anti-inflammatoires et anticoagulantes de certaines huiles essentielles ont été prouvées par des études.

Contrairement aux antibiotiques, par exemple, qui agissent en tuant directement les germes pathogènes, les huiles essentielles absorbées oralement n'agissent pas directement sur les germes.

Pourtant elles sont capables de les faire disparaître de l'organe malade, car en changeant l'état de l'individu, de son terrain, elles sont en mesure de modifier les conditions écologiques favorables à leur développement, et ainsi de leur interdire la possibilité de survivre.

Le règne végétal compte plusieurs centaines de milliers d'espèces et 4000 d'entre elles fabriquent des essences aromatiques; toutefois, seules quelques centaines le font en quantité suffisante pour que l'on puisse les extraire.

Aujourd'hui l'extraction se fait surtout selon trois procédés :

- pression à froid pour les zestes d'agrumes, comme l'orange ou le citron;
- extraction par solvant, surtout pour les fleurs fragiles;
- distillation à la vapeur, un procédé inventé au XI^{ème} siècle et qui est toujours le plus utilisé aujourd'hui.

La fabrication des huiles essentielles est coûteuse; surtout à cause de la très grande quantité de matière première requise.

Il faut compter environ 35 kg de plantes en moyenne pour obtenir 1 litre d'huiles essentielles. Et c'est bien davantage dans le cas de certaines fleurs comme la rose.

D'où le prix élevé des véritables huiles essentielles, car il existe aussi des huiles synthétiques qui conviennent à la parfumerie, mais non à l'aromathérapie.

Depuis des milliers d'années, les huiles essentielles sont couramment utilisées en cuisine, en médecine, en parfumerie, et dans l'industrie cosmétique.

En effet, 40 000 ans avant Jésus-Christ, les aborigènes australiens utilisaient déjà des plantes aromatiques pour une fumigation rudimentaire (fumées inhalées provenant de feux de plantes aromatiques) et des cataplasmes (pâtes à l'argile mélangées aux plantes aromatiques et appliquées sur la peau).

C'est à la fin du XIX^{ème} siècle en France que commence l'histoire moderne de l'aromathérapie.



C'est à cette époque qu'on a prouvé scientifiquement la capacité des huiles essentielles à neutraliser les bactéries; vers la même période on découvrait les antibiotiques, ce qui eut pour effet d'écarter l'aromathérapie du champ de la médecine.

On doit à René Gatefossé en 1928, la première utilisation du terme aromathérapie.



Une huile essentielle peut renfermer plusieurs centaines de sortes de molécules, chacune ayant des propriétés particulières, antiseptiques, bactéricides, immunostimulantes, décongestionnantes, etc.

Les huiles essentielles sont composées de molécules volatiles, elles pénètrent donc facilement les tissus humains, qu'on les ingère, les applique sur la peau ou les respire.

Il convient d'être prudent sur les utilisations des huiles essentielles, certaines contiennent des molécules toxiques qui, bien que naturelles, n'en sont pas moins dommageables pour la santé.

Mieux vaut faire appel aux conseils d'un spécialiste.

Par exemple, les enfants de moins de 7 ans ne doivent pas être exposés aux huiles essentielles ainsi que les femmes enceintes.

Elles sont fortement décommandées aux personnes souffrant d'asthme et d'allergies.

Certaines d'entre elles sont photosensibilisantes au soleil et aux UV comme le citron, l'orange, la mandarine, la bergamote etc.

Les huiles essentielles ne se dissolvent pas dans l'eau; si vous en versez dans l'eau du bain, elles restent en surface et peuvent provoquer des brûlures, il faut les diluer avant

de les utiliser dans du savon liquide, du miel ou de l'huile végétale.

Évitez le contact avec la peau ou les muqueuses des huiles essentielles pures, car certaines sont dermo caustiques comme la cannelle, le girofle, l'origan, le thym à thymol, la sarriette.



En cas de projection d'huiles essentielles dans les yeux, ne jamais mettre de l'eau mais rincez l'œil avec de l'huile végétale.

Elles se conservent de nombreuses années dans le noir, à l'abri de la chaleur, afin d'empêcher leur oxydation.

Peut être que dans un avenir proche, devant la résistance des bactéries aux antibiotiques, les huiles essentielles auront un rôle à jouer.

Une approche récente consiste en effet à combiner des huiles essentielles avec des antibiotiques. C'est là une nouvelle stratégie pour surmonter les problèmes d'effets secondaires associés aux médicaments.

Voici quelques exemples des propriétés des huiles essentielles :

- la camomille, la lavande, le pin, la menthe ont des propriétés analgésiques et antalgiques;
- la menthe, le poivre noir, le romarin, le bois de santal, la sauge ont des propriétés tonifiantes;
- la camomille, la myrrhe, l'orange sont calmantes;
- le citron, l'encens, le géranium sont anti-inflammatoires;
- l'eucalyptus, la lavande, l'hysopé, le romarin sont cicatrisants.

Recette d'un parfum d'ambiance apaisant

- 10 gouttes d'huiles essentielles d'orange douce
- 10 gouttes d'huiles essentielles de bergamote
- 10 gouttes d'huiles essentielles de citron
- 10 gouttes d'huiles essentielles de mandarine
- 10 gouttes d'huiles essentielles de verveine
- 10 gouttes d'huiles essentielles de petit grain bigaradier
- 10 gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée

Bien remuer et vaporiser en brume dans la maison, dans les toilettes, dans la cuisine après le repas, ou encore dans la chambre au moment du coucher.

Ce mélange a des vertus purifiantes, il chassera les mauvaises odeurs. Il a également des vertus apaisantes et favorisera la détente pour un meilleur sommeil.

Pour un bain de lait parfumé et relaxant, mélanger une tasse de lait en poudre à 8 gouttes d'huiles essentielles de lavande + 5 gouttes d'huiles essentielles de marjolaine ou d'un autre mélange, mais il ne faut pas dépasser 10 à 15 gouttes pour un bain.

Sylvie Viron