

Félicienne **Tu-Saint Girons**
Benoît **Saint Girons**

Le choix des huiles essentielles

Santé, beauté et bien-être
par l'aromathérapie



jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Le choix de la sérénité, 2010

L'obsession de la performance, 2009

Les clés du bien-être, 2009

Le mendiant et le milliardaire, 2007

Pour contacter les auteurs :

www.lemendiant.fr ; www.lemieuxetre.ch

Extrait de la collection « Maxi-Pratiques »

L'index glycémique, Marie-laure André, 2014

Les incroyables vertus de la spiruline, Géraldine Laval Legrain

& Benoît Legrain, 2013

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 89 – 1226 Thônex (Genève)

Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Édition originale : Éditions Jouvence, 2010

ISBN 978-2-88353-890-0

© Nouvelle édition : Éditions Jouvence, 2014

ISBN 978-2-88911-506-8

Schémas anatomiques : *L'encyclopédie des points qui guérissent*, Éditions Jouvence.

Illustrations intérieures : © Benoît Saint Girons, p. 30. © Delavault : picto-

grammes, schémas molécules. Fotolia © 26kot, p. 69 ; © ALEXANDRA, p. 55 ;

© Andrey Semenov, p. 126 ; © Andrzej Bardyszewski, p. 55 ; © Andrzej Tokarski,

p. 23 ; © BVDC, p. 122 ; © cidepix, p. 58 ; © Daniel Hughes, p. 23 ; © dani-

images, p. 120 ; © Dmitry, p. 124 ; © Dmitry Vereshchagin, p. 168 ; © Dron,

p. 80 ; © EastWest Imaging, p. 27 ; © Elena Schweitzer, p. 56 ; © felinda, p. 56 ;

© Frog 974, p. 172 ; © gemenacom, p. 75 ; © GoodMood Photo, p. 102 ; © Igor

Dutina, p. 134 ; © iMAGINE, p. 65 ; © joe825, p. 77 ; © Julia Lami, p. 84 ; ©

Kati Molin, p. 29 ; © lamax, p. 118 ; © Laure Fons, 13 ; © marilyn barbone, p. 61 ;

© mates, p. 55 ; © Michael Nivelet, p. 35, 36, 57 ; © Monika Adamczyk, 94 ; ©

Monkey Business, p. 185 ; © pgm, p. 3, 12, 28, 76, 142, 184 ; © photlook, p. 112 ;

© Pierre brillot, p. 84 ; © Piotr Marcinski, p. 123 ; © robynmac, p. 116, 136 ;

© Roman Dekan, p. 55, 108 ; © Schlierner, p. 98 ; © Sébastien Garcia, p. 90 ; ©

Shariff Che' Lah, p. 55 ; © Subbotina Anna, p. 9 ; © Susanne Güttler, p. 48 ; © Tomo

Jesenicnik, p. 55 ; © Trevor Slauenwhite, p. 187 ; © Unclesam, p. 47, 102, 107,

126, 132, 138 ; © Valua Vitaly, p. 63 ; © Viktoria Startseva, p. 56 ; © volff, p. 88 ;

© wong sze fei, p. 150 ; © zanfr, p. 143.

Couverture et mise en page intérieure : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Table des matières

Introduction	9
---------------------------	----------

Partie I : L'Aromathérapie au-delà des préjugés	13
--	-----------

<i>Le terme d'aromathérapie désigne une thérapie par les odeurs, le sens de l'odorat</i>	<i>14</i>
<i>L'aromathérapie est grosso modo la même chose que la phytothérapie</i>	<i>16</i>
<i>L'aromathérapie a été découverte par accident, suite à une explosion</i>	<i>17</i>
<i>L'aromathérapie est une médecine douce</i>	<i>18</i>
<i>L'aromathérapie est une approche dangereuse de soins qui requiert un avis médical</i>	<i>20</i>
<i>L'aromathérapie coûte cher</i>	<i>21</i>
<i>L'aromathérapie peut avantageusement remplacer les médicaments</i>	<i>22</i>
<i>L'aromathérapie doit être réservée aux adultes</i>	<i>26</i>
<i>Les huiles essentielles ne doivent pas être avalées ni appliquées pures sur la peau</i>	<i>26</i>

Partie II : L'Aromathérapie en pratique	29
---	-----------

<i>Les modes d'extraction des huiles essentielles</i>	<i>30</i>
<i>La qualité des huiles essentielles et du réseau de distribution</i>	<i>32</i>
<i>Le choix de la juste huile essentielle</i>	<i>40</i>
<i>Les utilisations thérapeutiques des huiles essentielles</i>	<i>42</i>
<i>Quelles HE pour quelles voies ?</i>	<i>60</i>
<i>Les autres utilisations des huiles essentielles</i>	<i>61</i>
<i>Les 10 règles de l'aromathérapie familiale</i>	<i>68</i>

Partie III : Le choix des 20 huiles... essentielles !.....77

Les 8 huiles « généralistes » 78

<i>Bois de rose ou Bois de Hô, peau et bébés</i>	80
<i>Citron, désinfectant polyvalent</i>	84
<i>Laurier noble, anti-dégénérescence</i>	90
<i>Lavande vraie, la première des huiles</i>	94
<i>Menthe poivrée, la fraîcheur antidouleur</i>	98
<i>Ravintsara, la solution aux virus</i>	102
<i>Tea-tree, l'anti-infectieux universel</i>	108
<i>Thym linalol, l'HE (douce) des infections</i>	112

Les 12 huiles « spécialistes » 116

<i>Basilic tropical, l'HE des tensions</i>	116
<i>Cyprès toujours vert, l'HE de la circulation</i>	118
<i>Épinette noire, la recharge de l'organisme</i>	120
<i>Eucalyptus citronné, l'HE des inflammations</i>	122
<i>Eucalyptus radiata, l'HE des voies respiratoires</i>	124
<i>Géranium rosat, l'HE équilibrante</i>	126
<i>Hélichryse italienne, l'HE des traumatismes</i>	128
<i>Niaouli, l'HE des mauvaises ondes</i>	130
<i>Petit grain bigarade, l'HE antistress</i>	132
<i>Romarin verbénone, l'HE du foie</i>	134
<i>Sauge sclérée, l'HE des femmes</i>	136
<i>Ylang-Ylang, la sensualité à fleur de peau</i>	138

Partie IV : Les pathologies et recettes en synergie.....143

Conclusion185

Lexique187

Abréviation et précisions190

A close-up photograph of a glass bottle of essential oil being poured into a metal bowl. The oil is creating ripples and bubbles in the water. Purple flowers are scattered around the bowl, and a white candle is visible in the background. The text "INTRODUCTION" is overlaid on the upper part of the image.

INTRODUCTION

L'aromathérapie devrait être chronologiquement la première approche de soin mais un fossé sépare encore trop souvent la somme théorique disponible de la mise en application concrète.

Trop de questions en effet se bousculent : Est-ce vraiment (super) efficace ? N'est-ce pas (ultra) dangereux ? Pourquoi n'est-ce pas (du tout) remboursé ? Et aussi : à qui profite la confusion ?

Cet ouvrage vise ainsi avant tout à **clarifier l'usage et la portée des huiles essentielles**. Il n'a pas vocation à l'exhaustivité mais à la **cohérence** ; il ne vise pas à la tête « bien pleine » mais à la **compréhension « intime »** de l'aromathérapie ; il ne s'adresse pas aux théoriciens mais aux **praticiens avisés** ; il n'ambitionne pas de servir de faire-valoir mais de **référence** pour une utilisation des huiles essentielles au quotidien. Voici ce que vous y trouverez, en pratique :

- ◆ **Les 10 règles de bon sens** pour une utilisation sans risque des huiles essentielles.
- ◆ **Le choix des huiles essentielles** pour la pharmacie familiale, réparties en deux catégories : les 8 « généralistes » et les 12 « spécialistes »
- ◆ **Huile par huile**, les propriétés, indications et conseils pour un usage thérapeutique sans prise de tête.
- ◆ **Pathologie par pathologie**, les recettes les plus simples (1, 2 ou 3 HE au maximum !) pour prévenir et guérir rapidement les affections de toute la famille, enfants et doudous inclus !
- ◆ **Secteur par secteur** – santé, beauté, entretien, bien-être ou cuisine – tous les usages pour rationna-

liser l'utilisation des flacons et réaliser de substantielles économies.

De nombreux encarts pour **démêler le vrai du faux**.

Un discours militant en faveur d'une approche *écologique* de la santé.

Cet ouvrage tentera en effet aussi de **donner les clés d'un autre paradigme de la santé** : sans remettre en cause l'intérêt des extraordinaires blockbusters allopathiques¹ ou l'importance du médecin et de son fameux bloc à ordonnances², nous avancerons avec prudence que **la plupart des pathologies courantes peuvent être traitées et soulagées par les huiles essentielles dans un cadre familial**, le tout facilement et sans effets secondaires.

« La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin », disait Hippocrate de Cos, présenté comme le Père de la médecine mais en vérité le premier naturopathe. Pour retrouver le contact avec sa nature, devenir globalement maître de sa santé et optimiser son système immunitaire, **il est temps de faire le choix des huiles essentielles !**

¹ « En 2008, pas moins de 96 % des médicaments apparus sur le marché se sont vus attribuer les notes de 4 ou 5 pour la fameuse « amélioration du service médical rendu », c'est-à-dire « mineure » ou « aucune ». (Brigitte Rossigneux, Les ruses des labos pour piller la Sécu, *Le Canard enchaîné*, 21 octobre 2009)

² 90 % des consultations en France engendrent une ordonnance (43 % seulement aux Pays-Bas) pour une moyenne de trois médicaments différents, ce qui multiplie évidemment les risques d'effets secondaires, les interactions entre molécules chimiques étant encore largement méconnues.



PARTIE I

L'Aromathérapie
au-delà des préjugés

Beaucoup d'imprécisions et de confusions en matière d'aromathérapie. Maladresses, méconnaissance, dogmatisme et intérêts financiers se combinent et génèrent des messages contradictoires au point que le néophyte a du mal à s'y retrouver. Voici de quoi démêler le vrai du faux...

Le terme d'aromathérapie désigne une thérapie par les odeurs, le sens de l'odorat

Faux ! Certes « les médecins pourraient tirer des odeurs plus d'usage qu'ils ne font, car j'ai souvent aperçu qu'elles me changent et agissent en mes esprits suivant ce qu'elles sont. », écrivait Montaigne. L'odorat est notre sens le plus développé et le plus évocateur puisque directement relié à la région du cerveau responsable de la mémoire : si cela sent naturellement bon, je me sentirai naturellement bien ! On désigne sous le terme d'**Aromachologie** l'étude de l'influence des odeurs sur le comportement. L'aromathérapie va toutefois bien au-delà... et un certain nombre d'huiles essentielles ne sentent d'ailleurs pas particulièrement bon.

De même, **bougies, encens ou désodorisants ne peuvent en aucune manière être considérés comme de l'aromathérapie**. Car non seulement ces produits n'assainissent pas l'air mais ils dégagent au contraire souvent un cocktail de substances nocives³. L'estampille « 100 % naturels » n'est

³ Après un premier pavé dans la mare en décembre 2004, le magazine *Que Choisir* s'est repeniché en septembre 2008 sur la question des désodorisants d'intérieur : « Notre conclusion demeure identique : éliminez les désodorisants d'intérieur [...] Les fabricants le savent puisqu'ils donnent des conseils surréalistes. Les mentions « Bien ventiler après usage », « Ne pas respirer les aérosols », « Utiliser seulement dans des zones bien ventilées », figurent sur de nombreux emballages. » (Elisabeth Chesnais, *Désodorisants d'intérieur : Oubliez-les !*, Que Choisir, septembre 2008)

pas non plus une garantie : personne n'aurait idée de faire brûler du bois ou du charbon dans son salon... mais la plupart des encens « naturels » en bâtonnet en contiennent ! La pollution à l'intérieur des temples en Asie serait ainsi bien supérieure à celle des carrefours les plus embouteillés...

Le terme « Aromathérapie », inventé par RM Gattefossé en 1935, prête donc à confusion et nuit probablement à la diffusion de cette thérapie. *Aroma* du latin « aroma » ou du grec « ἀρωμα – arôma » ne fait toutefois pas référence aux arômes ou à l'odorat mais aux **extraits des plantes aromatiques, les plantes les plus élaborées du règne végétal** : sur les 800 000 espèces végétales recensées, seuls 10 % ont la capacité de synthétiser des essences aromatiques !



L'aromathérapie est l'utilisation à des fins thérapeutiques des molécules des plantes aromatiques (essences et huiles essentielles). Les huiles essentielles peuvent poétiquement être définies comme « un concentré de soleil »⁴, la quintessence, l'âme et/ou le cœur des plantes ou alors, plus scientifiquement, comme la **concentration des principes actifs des plantes aromatiques**.

⁴ Roger Jollois, *L'Aromathérapie exactement*, Éditions Roger Jollois, 2001. L'ouvrage de référence des aromathérapeutes, en collaboration avec Pierre Franchomme et le Dr Daniel Pénocël.

L'aromathérapie est grosso modo la même chose que la phytothérapie

Inexact! Certes, les deux termes se confondent jusqu'au XX^e siècle et ont comme base de travail les plantes aromatiques. L'infusion de thym aura également les mêmes indications et propriétés que l'huile essentielle.

Ceci dit, la Chine, l'Inde ou la Perse pratiquaient déjà la distillation de plantes il y a des milliers d'années, de même que les Égyptiens qui embaumaient leurs morts avec le succès de conservation que nous connaissons. Les Arabes inventèrent l'alambic avec Ibn Sīnā (Avicenne dit « le Prince des médecins ») et produisirent la première huile essentielle pure (*Rosa centifolia*) vers le X^e siècle. L'essence de romarin fut isolée vers le XIII^e siècle. Au XV^e siècle, les apothicaires qui utilisaient les propriétés des plantes médicinales et aromatiques portaient le nom d'*aromaterii*. Au XVI^e siècle, l'essence de lavande était produite de manière industrielle en Provence. Au XVII^e siècle, une centaine d'huiles essentielles étaient déjà précisément utilisées. Les premières analyses commencèrent au XIX^e siècle... mais ne sont toujours pas terminées !

La phytothérapie, la plus vieille thérapeutique du monde, étudie les plantes dans leur globalité. L'aromathérapie s'appuie également sur la science de la botanique mais requiert des quantités considérables de matière première : il faut 4 tonnes de pétales de rose pour 1 kg d'huile essentielle de Rose de Damas et jusqu'à 12 tonnes d'herbes pour la Mélisse citronnelle ! Les huiles essentielles sont à ce point concentrées que l'on estime qu'une goutte d'HE équivaut aux principes actifs de 100 litres de tisane !



L'aromathérapie est, selon l'expression du Dr Jean Valnet, l'expression « atomique » de la phytothérapie. Tisanes et huiles essentielles se complètent mais ne se mélangent pas – ne serait-ce que parce que les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau – et les secondes devront faire l'objet, au regard de leur concentration extrême, de nettement plus d'attention.

L'aromathérapie a été découverte par accident, suite à une explosion

Caricatural ! Certes, on considère que l'aromathérapie moderne doit son essor à René Maurice Gattefossé qui, en 1910, explosa bel et bien le laboratoire de son entreprise familiale spécialisée dans la parfumerie de synthèse. Il commença par soigner ses brûlures selon les techniques de la médecine moderne mais constata le développement d'une gangrène gazeuse. Il décida alors d'appliquer sur ses plaies de l'huile essentielle de lavande... et put constater son action antiseptique et cicatrisante.

Par la suite, il consacra bien une partie de son énergie à la promotion des huiles essentielles – il inventa notamment un mélange désinfectant pour les hôpitaux – mais n'en continua pas moins de vendre des parfums de synthèses et autres insecticides durant des années. En 1937 paraît son livre *Aromathérapie*, recueil de ses précédents articles et études cliniques sur l'action des huiles essentielles.

L'utilisation des plantes et essences de plantes est toutefois bien plus ancienne et leurs propriétés bactéricides

furent mises en évidence dès la fin du XIX^e siècle par des chercheurs tels que Robert Koch, M. Chamberland ou G. Bertrand. En 1910, W-H. Martindale démontre que l'huile essentielle d'origan est l'antiseptique connu le plus puissant de la nature.

L'histoire ne s'arrête pas non plus à Gattefossé. Le Dr Jean Valnet popularisa l'aromathérapie et inventa en collaboration avec le Dr M. Girault, en 1973, l'*antibio-aromatogramme* (mesure in vitro du pouvoir anti-bactérien des huiles essentielles) tandis que Pierre Franchomme mit en avant la notion de *chémo*type en 1975 (distinction par exemple entre le thym *thymol* et le thym *linalol*).



L'aromathérapie n'est donc pas le fruit du hasard mais d'études rigoureuses et précises (notions de *chémo*types, voire de *sub-chémo*types) sur les propriétés et actions des huiles essentielles⁵, entamées depuis des millénaires et affinées aujourd'hui à l'aide des technologies modernes (*chromatographie*, *spectromètre*) qui permettent de distinguer et quantifier précisément les molécules aromatiques.

L'aromathérapie est une médecine douce

Très imprécis ! Certes, les essences et huiles essentielles sont 100 % naturelles, vont dans le sens de l'orga-

⁵ Près de 14 000 articles référencés par exemple sous « essential oils » sur le site Médical de référence PubMed : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

nisme, boostent le système immunitaire et, à posologie normale, n'entraînent que de rares effets secondaires.

« Quintessences végétales, elles sont tout.
Essences solaires, elles peuvent tout. »
Dominique Baudoux⁶

D'un autre côté, qui dit naturel ne dit pas forcément anodin (pensons aux effets de certains champignons) et toute concentration en principes actifs doit être très rigoureusement dosée. « Tout est poison, rien n'est poison. » (Paracelse)

Expérience : Mettez une goutte d'huile essentielle de Ravintsara (cinnamomum camphora cineoliferum) sur le dos de votre main et léchez-la. Vous ne risquez rien mais constaterez vite la puissance de ces « substances vitales » Inutile de cracher : vous en avez déjà plein la bouche ! Eh oui, les huiles essentielles n'ont rien à voir avec la petite pilule que l'on avale en douceur...



L'aromathérapie n'est pas « douce » mais respectueuse de l'organisme. On pourrait ainsi parler d'approche ou de médecine « organique ». Toutes les huiles essentielles ont des effets thérapeutiques puissants mais certaines sont sensiblement plus fortes que d'autres. Seul le respect de la posologie permettra de bénéficier sans risque de leurs bienfaits.

⁶ Pharmacien, aromathologue et auteur de plusieurs ouvrages de référence en aromathérapie professionnelle.