

Les huiles essentielles, c'est du sérieux !

LA SANTÉ AU GOUTTE À GOUTTE

Thierry TILQUIN

L'aromathérapie séduit un public de plus en plus large attiré par une médecine douce et naturelle. Pharmaciens et médecins suivent le mouvement. Les huiles essentielles aux nombreuses vertus sont-elles efficaces ? Il apparaît que oui.

D'eucalyptus, de lavande ou de citron, les essences de plantes et de fleurs parfument l'atmosphère, les eaux de toilette ou encore les savons. Certaines d'entre elles ont aussi des propriétés curatives. Elles soignent des allergies, soulagent la constipation, protègent de la grippe, préviennent la chute des cheveux, luttent contre les migraines, diminuent le stress, s'intègrent dans un programme minceur. La liste de leurs bienfaits est longue. Les sites internet regorgent d'informations à leur sujet. On peut se les procurer en pharmacie, les commander par internet et même les offrir dans de beaux coffrets « cadeau » accompagnés d'un livret de recettes, d'astuces et de conseils.

SUBTILE ALCHEMIE

L'huile essentielle est un extrait de plantes aromatiques. Certaines s'obtiennent par un processus de distillation sous vide qui leur évite de s'abîmer, car elles sont assez fragiles. C'est le cas pour l'écorce du cannellier de Ceylan. Par contre, pour la cannelle de Chine, ce sont les feuilles de la plante que l'on distille, ce qui a l'avantage de protéger l'arbre. Le gingembre donne son huile essentielle par la racine. La rose de Damas par ses pétales : pour en extraire un litre, il faut récolter un hectare de fleurs ! Par contre, l'essence des agrumes nécessite une extraction par expression : on presse les zestes des oranges pour faire éclater les petites poches d'où s'écoule l'essence. Comme lorsqu'on la pince entre les doigts. Il faut toutefois veiller à utiliser des fruits « bio » qui n'ont pas été traités par des pesticides.

La production d'huile essentielle est libre. Pour avoir une garantie de qualité et pour se protéger de la toxicité de certaines d'entre elles, il s'agit de se procurer une huile essentielle chémotypée (HECT). Cette indication imprimée sur le conditionnement garantit la qualité des molécules présentes dans l'huile.

Une même plante peut donner des essences aux propriétés différentes. Ainsi, la lavande aspic soigne les piqûres, les brûlures ou les coups de soleil. Pour l'appliquer, on la dilue dans une huile végétale. La lavande vraie donne une huile essentielle qui permet de calmer et d'endormir. L'hydrolat de lavande, c'est-à-dire ce qui reste après distillation, éloigne les poux qui n'en supportent pas l'odeur. Une

goutte derrière l'oreille de l'enfant suffit. Mais en frictionner son cuir chevelu aura pour effet de l'envoyer « dans les vapes ».

DOSAGE ET USAGE

Dans ce domaine, tout est une question de dosage et d'usage. Deux à trois gouttes d'essence de cannelle sur un morceau de sucre deux à trois fois par jour permettent d'expulser un ténia. L'huile essentielle d'origan est utilisée pour lutter contre les infections, mais elle aurait aussi des propriétés antivirales. Les vertus des huiles essentielles ne sont pas encore toutes connues. Un mélange peut aussi combiner des effets.

La fleur immortelle, l'hélichryse italienne, est exceptionnelle pour soigner les hématomes. Elle est surtout cultivée en Corse, mais elle pousse aussi dans le jardin. Son parfum se détecte à plus de vingt mètres, et quand on en frotte les feuilles, il s'en dégage une odeur de curry. La récolte des fleurs coûte cher en main d'œuvre et, d'une année à l'autre, l'essence extraite peut ne pas contenir les molécules qui en font l'efficacité. Faute de remboursement par la sécurité sociale, son prix est donc assez élevé : trente euros les cinq millilitres. Mais on peut relativiser si l'on considère qu'un millilitre fournit entre trente et quarante gouttes. En comparaison du prix des médicaments classiques...

L'usage des essences de plantes aromatiques n'est pas récent. Dans l'Antiquité, les Égyptiens embaumaient les défunts avec l'huile essentielle de nard dont on trouve aussi trace dans la Bible et les Évangiles. Quand le navigateur anglais James Cook débarque en Australie en 1770, il rencontre des aborigènes qui boivent en tisane une décoction de feuilles d'arbre pour se soigner. D'où le nom de *tea tree* (arbre à thé) donné à cette huile essentielle qui soigne le rhume, la bronchite ou encore les mycoses.

Pourquoi avoir abandonné l'usage des huiles essentielles dans le domaine de la médecine et de la santé ? Certes, elles ne peuvent pas soigner toutes les maladies, mais leur spectre est très large et encore très largement inconnu. Même si l'étude des plantes médicinales est au programme des études de pharmacie, du moins en Belgique, il faut bien constater que leur recours est très marginal. Sous la pres-



© Fotolia

UN SOUPÇON D'HUILE. Cela suffit pour soigner autrement.

sion de leurs patients, certains médecins en préconisent l'usage, tout en leur conseillant de garder le traitement médicamenteux. L'industrie pharmaceutique et les pratiques médicales ont un tel poids que l'évolution est lente.

ABSENCE D'ÉTUDES

Les opposants à l'aromathérapie avancent l'argument que l'action des huiles essentielles n'est pas scientifiquement prouvée, qu'on manque de données et de publications scientifiques. Mais qui va financer une étude coûteuse sur l'efficacité d'une huile essentielle sur une classe de dix mille personnes, alors qu'elle n'est pas brevetable puisqu'elle se trouve dans la nature et que tout le monde peut l'extraire ? Par ailleurs, ce sont les laboratoires pharmaceutiques eux-mêmes qui produisent des études et des publications sur un médicament que les entreprises pharmaceutiques veulent mettre sur le marché. Ils sont donc juges et parties. Ces laboratoires connaissent pourtant bien les possibilités qu'offrent les plantes aromatiques en matière de soins.

Quel intérêt financier auraient-ils à en tirer parti ? Un exemple : la gaulthérie couchée donne une huile essentielle très efficace comme anti-inflammatoire et antidouleur. Elle soulage les personnes qui souffrent de problèmes musculaires, d'arthrite ou encore de rhumatisme. Cette huile essentielle contient nonante-cinq pour cent de salicylate de méthyle. Autrefois, on l'obtenait par distillation

de la plante. Aujourd'hui, on fabrique artificiellement cette substance qui entre dans la fabrication de pommades et d'onguents. Il en est de même pour l'acide acétylsalicylique que l'on extrayait de la reine-des-près, mais l'entreprise Bayer le produit synthétiquement sous le nom d'aspirine pour le vendre dans le monde entier.

Contre l'usage des huiles essentielles, on invoque aussi les allergies au soleil, le danger pour les enfants et pour les femmes enceintes, les risques de toxicité. Il en est de même pour les médicaments de synthèse. Il faut prendre des précautions, respecter les quantités et les modes d'administration (inhalation, diffusion, voie orale, application sur la peau), tenir compte des effets secondaires, considérer la qualité et les propriétés des produits. L'aromathérapie commence à avoir pignon sur rue et à faire l'objet de recherches scientifiques. Après avoir développé son laboratoire Pranarôm, Dominique Baudoux, un pharmacien belge, a fondé le Collège International d'Aromathérapie. Il organise des formations dans un cadre scientifique. Même s'il n'y a pas de diplôme à la clé, ces formations attirent de nombreux médecins, pharmaciens et herboristes. ■



Jean-Pierre WILLEM, *Huiles essentielles anti-allergies*, Paris, Albin Michel, 2018. Prix : 13,60€. Via *L'appel* : - 5% = 12,92€.

Jean-Pierre WILLEM, *Huiles essentielles spécial minceur*, Paris, Albin Michel, 2018. Prix : 13,60€. Via *L'appel* : - 5% = 12,92€.

*Au-delà
du corps*



RETOUR À LA DOUCEUR

Aurélie Godefroy met en avant la douceur, véritable force qui permet de vivre en paix avec soi-même et dans ses relations avec les autres. Nelson Mandela ou Gandhi en ont d'ailleurs fait une arme de paix. Cette quête nécessite un travail intérieur,

car le quotidien est envahi par le stress. L'auteure montre comment la douceur a été présente tout au long de l'histoire, ainsi que dans les philosophies et religions. Sa réflexion est ponctuée par des poèmes de Rainer Maria Rilke.

Aurélie Godefroy, *Eloge de la douceur*, Éd. de L'Observatoire, Paris, 2018. Prix : 16€. Via *L'appel* : - 5% = 15,20€.