



Association « De Feuilles en Fleurs » Norroy / Plesnois

www.defeuillesenfleurs.com

CONFERENCE du 25 octobre 2013

« LE JARDIN DES AROMES »

par Geneviève BOURGON, pharmacienne, diplômée en phytothérapie.

Prudence ! Prudence ! C'est le message qu'a délivré Geneviève Bourgon lors de cette conférence sur les huiles essentielles, dont l'efficacité, réelle, est tellement mise en évidence ces derniers temps par de nombreux médias qu'on en oublierait presque que, mal employées, elles peuvent être toxiques. Avant d'y recourir en automédication, il importe donc de bien connaître leur champ d'action et les risques qu'elles peuvent faire encourir et de respecter la posologie conseillée, si possible, par un spécialiste.

I. Arômes et plantes

L'arôme (du latin *aromatum* = parfum) est l'émanation qui s'exhale de certaines substances végétales ou animales.

L'**aromathérapie** est une branche de la phytothérapie, mais, à la différence de celle-ci qui utilise l'ensemble des éléments d'une plante, l'aromathérapie ne recourt qu'aux extraits aromatiques des plantes : essences et huiles essentielles. Les organes qui produisent ces essences végétales peuvent se trouver, selon la plante, dans les fleurs, les feuilles, les sommités fleuries, les fruits, les graines, l'écorce, le bois, la tige, la racine, le rhizome, le bulbe.

II. Histoire des arômes

On retrouve des traces de distillation ou d'extraction datant de plusieurs millénaires (en Australie, il y a environ 40.000 ans, en Inde, il y a plus de 7.000 ans, en Mésopotamie, en Chine...) et surtout en Égypte. En Grèce, les écrits d'Hippocrate puis ceux de Dioscoride font référence à l'utilisation d'extraits aromatiques. Ces écrits se répandront largement ensuite dans le monde arabo-islamique et persan et c'est d'ailleurs à un médecin persan qu'on attribue l'invention de l'alambic, au X^e siècle.

Ce n'est cependant qu'à partir du XIX^e siècle que l'on commença à isoler et classer les principes actifs des molécules odoriférantes et c'est l'usage empirique de l'huile essentielle de lavande qui permit au chimiste René-Maurice Gattefossé (1881-1950) d'en déduire en 1910 les propriétés antiseptiques et cicatrisantes. Il consacra dès lors une partie de ses recherches aux propriétés des huiles essentielles et inventa le néologisme « aromathérapie ».

Dans les années 1960, le docteur Jean Valnet (1920-1995) reprit les travaux de Gattefossé et publia des ouvrages de référence (*Aromathérapie, Traitement des maladies par les essences des plantes*, 1964).

Ces hommes sont tous les deux considérés comme les pères de l'aromathérapie moderne.

III. Propriétés des arômes et toxicité

L'arôme est une essence volatile contenue dans un organe producteur. Quant à l'huile essentielle, elle est obtenue par distillation de ces organes producteurs (essence distillée).

La quantité d'huile essentielle contenue dans une plante est extrêmement faible, ce qui explique son coût élevé. Malgré sa dénomination, elle n'est pas grasse. Très peu soluble dans l'eau, elle doit être diluée dans un corps gras, une huile végétale, par exemple (olive, tournesol, amande douce, noisette, argan, etc.). Essence et huile essentielle sont totalement volatiles.

Concentré extrêmement actif, elle doit toujours être utilisée avec une grande prudence.

Certaines sont d'ailleurs interdites

- aux enfants de moins de 7 ans (et au-delà, jamais par voie orale) ;
- aux femmes enceintes ou allaitantes ;
- en terrain allergique (toujours essayer avec un goutte au creux du coude : si une rougeur apparaît, s'abstenir) ;
- en applications ano-génitales ;
- dans les yeux ou le conduit auditif ;
- en injection.

IV. Obtention des huiles essentielles

On recourt essentiellement à deux méthodes d'extraction :

- par simple expression, à froid, du fruit ou de son écorce ; c'est le cas des essences d'agrumes ;
- par distillation à la vapeur d'eau, procédé utilisé pour la plupart des huiles essentielles. Cela suppose parfois des quantités impressionnantes de plantes pour obtenir un kilogramme d'HE (4 tonnes de pétales de roses ; 12 tonnes de feuilles de mélisse, par exemple). La qualité de l'huile essentielle, qui est mentionnée par l'appellation « 100% pure », « naturelle » et « totale » dépend de la distillation.

La méthode d'extraction compte beaucoup dans la qualité de l'huile essentielle, mais cette qualité dépend aussi d'autres facteurs :

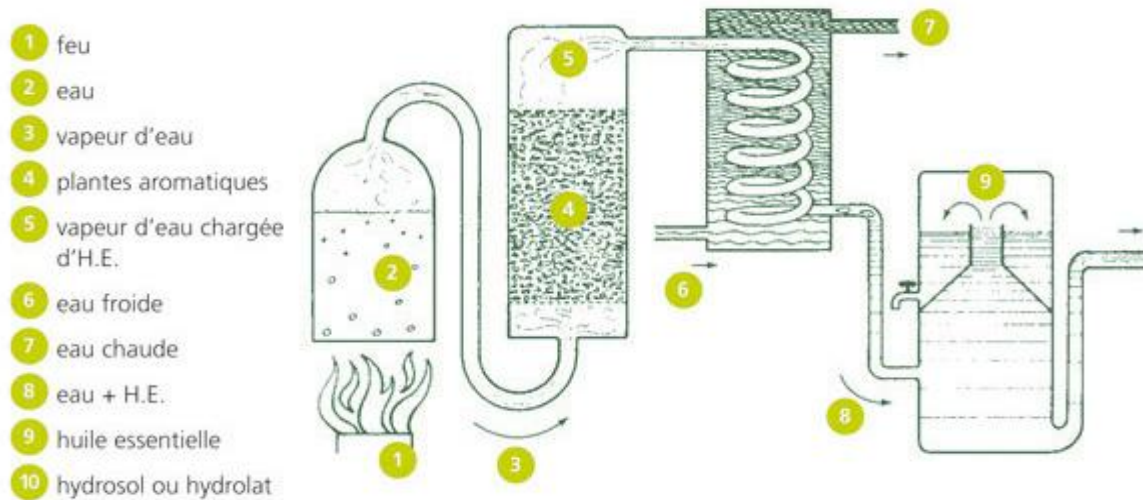
- la plante d'origine doit être botaniquement certifiée, c'est-à-dire identifiée par deux noms latins, langue universellement reconnue en botanique. Le premier nom désigne le genre, par exemple *Thymus* ; le second, l'espèce : *vulgaris* → *Thymus vulgaris* = Thym vulgaire ;
- l'origine géographique ;
- la partie de la plante qui détient l'organe producteur ;
- la période de récolte.

L'étiquette doit comporter un certain nombre d'indications :

- HE 100% pure, naturelle et totale ;
- le nom français ;
- les noms latins (genre et espèce, voire sous-espèce botanique) ;
- la mention de l'organe producteur ;
- la mention éventuelle du chémotype (Certaines espèces de plantes présentent des variations chimiques de leur métabolite secondaire en fonction des influences de leurs écosystèmes (altitude, humidité, ensoleillement, biotope, etc.), bien que leur morphologie ainsi que leur génétique ne soient pas substantiellement transformées) ;
- le logo : AB (Agriculture Biologique) OU HECT (Huile Essentielle Chémotypée) OU HEBBD (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie). Ces labels sont gages de qualité.
- le nom chimique ou les principes actifs majoritaires.

V. Technique d'extraction d'une huile essentielle

Le procédé le plus répandu consiste à faire traverser une cuve remplie de plantes aromatiques par de la vapeur d'eau. La vapeur d'eau extrait l'essence de la plante et forme avec elle un mélange gazeux homogène. A la sortie de la cuve et sous pression contrôlée, la vapeur d'eau enrichie d'huile essentielle traverse un serpentin et se condense. Le liquide aboutit dans l'essencier (vase florentin) où l'huile essentielle de densité inférieure à celle de l'eau (<1) flotte sur l'eau de distillation (hydrolat) et se recueille par débordement.



Source : <http://www.bivea.fr/blog/aroma/huile-essentielle/fabrication-dune-huile-essentielle-par-distillation>

VI. Les organes producteurs

Une plante peut avoir plusieurs organes producteurs qui vont donner des huiles essentielles différentes. Par exemple, l'oranger amer (*Citrus aurantium ssp aurantium*) donne

- par la distillation de ses feuilles, l'huile essentielle de petit grain Bigarade (un calmant) ;
- par la distillation de ses fleurs, l'huile essentielle de Néroli (équilibre nerveux)

N.B : dans l'orange douce (*Citrus sinensis*), l'organe producteur est l'écorce, qui donne par expression, l'essence d'orange (aide au sommeil et à la digestion).

VII. L'importance du chémotype (ou chimiotype)

Sur les étiquettes, la précision du chémotype est indispensable car le terroir (climat, sol, ensoleillement, vent, lieu de culture) et la période de la récolte des plantes ont une grande influence sur la composition chimique des huiles essentielles. Ces variations des structures moléculaires des huiles essentielles permettent donc une classification biochimique : on définit ainsi la notion de chémotype (H. E. C. T. ou huile essentielle chémotypée).

Par exemple,

- pour le romarin, il faut distinguer :
 - o le romarin du Maroc (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*), ou romarin à cinéole, qui a une action broncho-pulmonaire (interdit aux bébés)
 - o le romarin de Provence (*Rosmarinus officinalis camphoriferum*), ou romarin à camphre, dont l'action, apaisante pour les muscles (crampes), peut être neurotoxique et abortive ; cette H.E est interdite en cas de cancer hormonal (sein, utérus),
 - o le romarin de Corse (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*), ou romarin à verbénone, qui a une action mucolytique, hépatique, mais également neurotoxique et abortive.

- Le thym présente 7 chémotypes, dont
 - o le thym à linalol (infections intestinales),
 - o le thym à thujanol (infections ORL),
 - o le thym à thymol (infections sévères, réservé aux adultes).
- La lavande :
 - o lavande aspic (*Lavandula spica*, *Lavandula latifolia cineoliferum*) (cicatrisante, efficace sur les brûlures, les morsures et les piqûres d'animaux) ;
 - o lavande vraie (ou lavande officinale) (*Lavandula officinalis*, *angustifolia*, *vera*) spasmolytique, sédative, cicatrisante remarquable, antiseptique, anti-migraine, etc. C'est la panacée à placer dans sa pharmacie, sans aucune contre-indication !
 - o lavandin (*Lavandula burnatii*) même propriété que la lavande vraie.

VIII. Quelques exemples de plantes :

L'utilisation des huiles essentielles est à but **curatif** mais jamais à but préventif car leur utilisation est toujours limitée dans le temps (quelques jours). Ceci est la conséquence de leur puissance d'action qui est à double tranchant : **les HE sont très efficaces mais aussi peuvent devenir très toxique si elles sont mal employées.**

Mélisse : *Melissa officinalis* : o.p. herbe non fleurie : calmante, facilite le sommeil

Sarriette des montagnes : *Satureia montana* : o.p. sommités fleuries : anti-infectieuse

Estragon : *Artemisia dracunculus* : o.p. parties aériennes fleuries : antispasmodique, digestif

Citron : *Citrus limonum* : o.p.zeste : antiseptique, nettoie le foie. Attention photo sensibilisant !

Il faut toujours faire **attention** à la **voie d'administration** (certaines HE sont à prendre par voie orale, d'autres ne le sont qu'en voie externe), à **la dose**, à **l'âge** (bébé, enfants personnes âgées), **femme enceinte ou allaitante**. Certaines HE (par exemple les Sauges, ont des effets « œstrogènes like » et sont interdites en cas de cancer hormonodépendant, de mastose, de fibrome, interdites chez les bébés, enfants, femmes enceintes et allaitantes).

Donc **PRUDENCE** : toujours prendre l'avis d'un professionnel ou se référer aux ouvrages d'aromathérapie.

IX. Remarque sur l'utilisation des HE.

On ne peut pas extrapoler à l'animal l'utilisation des HE chez l'homme : les animaux ne disposent pas des mêmes systèmes enzymatiques que l'homme pour leur métabolisme.

Par exemple, le chat peut avoir des atteintes graves de son foie suite à l'utilisation d'huile essentielle.

Source : <http://www.aromatherapieveterinaire.com>

Sources utilisées en complément de ce compte rendu relu et corrigé par Geneviève Bourgon :

Wikipedia, article : huile essentielle

<http://www.huiles-essentielles-aromatherapie.fr>

Danièle Festy « Ma Bible des Huiles essentielles », Guide complet d'aromathérapie, Editions « Quotidien malin », 2013