

CONFERENCE « LES HUILES ESSENTIELLES : BIENFAITS ET DANGERS »

Intervenant : Bernard AUBREE / Pharmacien et naturopathe

. Les huiles essentielles sont présentes à travers les plantes qui donnent des épices lesquels sécrètent des arômes (romarin..). On les retrouve dans nos salles de bain avec les plantes aromatiques pour parfums. Ce sont, en quelque sorte des grands médicaments. Le terme « huile » n'est peut- être pas le terme approprié, on devrait plutôt parler de quintessence car l'huile essentielle est volatile. Une huile essentielle peut avoir entre 30 et 400 composants chimiques. Au final, une huile essentielle est un extrait liquide concentré et complexe obtenu par distillation des plantes. Avant de mesurer leurs vertus bienfaitrices et aussi leurs dangers, parcourons l'Histoire depuis les temps anciens car les huiles essentielles sont aussi vieilles que les civilisations....

. HISTORIQUE ... Il y a 60000 ans, L'homme de Néanderthal pouvait utiliser certains produits de manière empirique. Durant la civilisation sumérienne, à une époque où le prêtre est assimilé au médecin, on retrouve des traces d'utilisation de ces substances. 2700 ans avant JC, La Chine utilise la cannelle et le gingembre entre autre. Dans l'Inde ancienne (Ayurveda), on transmet les textes de façon orale ...et on apprend alors que l'usage des huiles est répandu. L'Egypte ancienne qui pratique l'embaumement est aussi adepte des huiles : on le sait grâce aux papyrus. Plus tard, les Grecs copient les égyptiens : à partir d'Hippocrate, on développe les bases d'une médecine plus rigoureuse .Il faut « chercher la cause de la cause ». A l'époque romaine, 519 espèces de plantes sont utilisées et le thermalisme et les bains aromatiques sont très pratiqués. Concernant les Celtes, les druides échangent des pratiques avec des savants grecs. La Bible fait aussi référence aux plantes utilisées par le peuple hébreu.

. En 980, c'est la découverte de la distillation. Dès le 3eme siècle, un certain Zozime avait décrit un appareil apparenté à l'alambicil est nommé ambix et les Arabes vont le perfectionner sous le nom d'Al-Ambic. Au Moyen-Age, les alchimistes le nomment Alambic. Plus tard, au XVIIeme siècle, les huiles essentielles sont utilisées par les apothicaires (ancêtres des pharmaciens) et déjà en Provence la ville de Grasse est renommée pour ces produits. Sous Louis XIV, les parfums permettent de dissimuler les mauvaises odeurs. Le 18eme siècle voit L'eau de Cologne se diffuser et le 19eme siècle découvre l'aromathérapie.

On découvre ensuite des documents nous montrant des médecins du Moyen-Age en temps d'épidémie de peste...les gens ont des masques avec des grands becs et on se protège avec des herbes aromatiques.

. On reconnaît aux huiles essentielles des effets sur le psychisme et sur la mémoire. On en fait un usage modéré en cancérologie (stress/rayons) et on leur prête également une action anti infectieuse et antivirale en synergie avec les traitements. La distillation des huiles peut se faire à l'ancienne ou de manière industrielle. Les plantes aromatiques sont de vraies petites usines à parfums. Chaque plante synthétise une essence unique et sa composition peut varier en fonction du sol ou du climat. On parle alors de CHEMOTYPE.

L'utilisation se fait en parfumerie ou en aromathérapie humaine et vétérinaire. Appuyons nous sur un exemple : la lavande de plus en plus utilisée en Inde.. il faut bien distinguer la lavande vraie du lavandin qui est une plante hybride et de la lavande Aspic.

A propos du CHEMOTYPE, si on prend l'exemple du THYM *Thymus vulgaris* de chemotype thymol, on peut relever d'autres types de thymus... le carvacrol qui pousse en climat chaud et sec et le géraniol que l'on trouve en montagne ou dans les climats rudes. La plante, en réalité, produit des essences pour elle et pour se protéger et elle attire aussi les insectes pollinisateurs. Les huiles essentielles sont en fait produites par photosynthèse. Les essences sont présentes dans les glandes du végétal et pour les extraire on procède par enfleurage et macération huileuse ou alcoolique. Ensuite on procède à la distillation par exemple à la vapeur d'eau : L'eau bout / La vapeur qui passe dans les plantes sera récupérée par un condenseur et au final on va recueillir les huiles. Pour avoir 1 kg d'huile de mélisse il faudra environ 5 à 10 Tonnes de mélisse ! 7 kilos de boutons de clou de girofle donneront 1 kilo de clou de girofle. L'arôme qui s'en dégage diffuse une odeur agréable de certaines essences naturelles de végétaux, d'essences chimiques ou d'acides volatiles. On reconnaît une bonne huile à plusieurs critères : L'espèce botanique / Le pays ou région d'origine / L'organe reproducteur (racine ou tige) / La spécificité chimique ou chimiotype / Le numéro de lot / La date de péremption et grâce à la composition, on peut déjouer les falsifications (

Substances chimiques artificielles).

. Des huiles 100% naturelles= cela signifie qu'elles ne sont ni diluées ni modifiées...100 % pures : elles ne sont ni diluées ni coupées avec un autre

composant. La qualité peut être artisanale (distillation sans altération) ou biologique mais le biologique ne peut être total. Elles ont des propriétés communes : La pénétration cutanée / Les propriétés antiseptiques (ça tue les microbes) / Les propriétés équilibrantes. Elles ont un pouvoir bioélectronique grâce au Ph acide contre les bactéries, à l'oxydo-réduction et grâce à la résistivité. A chaque stress son huile essentielle (huiles réchauffantes / huiles refroidissantes / asséchantes ou humidifiantes). Ainsi les sanguins se relaxent avec la lavande et les bilieux avec des huiles riches.

. VERTUS DES HUILES ESSENTIELLES L'aneth a des effets digestifs / Le basilic agit sur le tonus et le foie / la cannelle est un antibactérien / La lavande a des vertus sédatives / Le Ylang-ylang chasserait les idées noires. Elles ont leur énergie lumineuse et des propriétés psycho-spirituelles : on les utilise d'ailleurs dans la religion (extrême-onction des malades). Elles sont utilisées par voie extérieure / par voie atmosphérique via des diffuseurs / par voie interne...on les retrouve dans les soins kiné, les bains relaxants ou les cosmétiques.

. LES EFFETS TOXIQUES DES HUILES ESSENTIELLES : L'hépatotoxicité / La neurotoxicité / Effets allergisants / La néphrotoxicité / Les dermatocaustiques. Certaines huiles sont réservées à la pharmacie : L'absinthe / L'anis vert / L'armoise / Le cèdre / La sauge officinale..

. 10 huiles essentielles luttent contre les virus : L'huile de ravintsara / huile de citron / huile d'eucalyptus / L'huile de laurier noble / l'huile de lavande vraie / L'huile de la cannelle de Ceylan / L'huile de clou de girofle / L'huile de Tea Tree / L'huile de menthe poivrée. La trousse de base d'huiles essentielles pourrait se composer des produits suivants : La menthe poivrée / Le Tea Tree / Le citron / Le cajepout / La lavande / Les eaux florales / L'eucalyptus smithii (camomille)

. Les huiles essentielles sont utilisées en cuisine et en pâtisserie ... mais il faut être vigilant sur les dosages surtout pour les sujets faisant de l'asthme ou ayant des crises d'épilepsie.

EN GUISE DE CONCLUSION

Mr Aubrée suggère la lecture d'ouvrages du Dr Willem et de Danièle Festy.

Compte-rendu : Michel Lambert, secrétaire TTL Guichen