

De quoi parle-t-on?

L'aromathérapie est l'art d'utiliser les huiles essentielles dans un but thérapeutique. En grec, «aroma» signifie « parfum » et « therapia » se définit comme «méthode de soigner la maladie». L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie qui utilise les molécules d'une plante.

L'huile essentielle est la fraction odorante volatile d'une plante, extraite des différentes parties d'un végétal (feuille, fleur, écorce, bois, zeste, graines, résines, etc.). Par exemple, lorsque vous froissez une feuille de basilic ou de menthe et que vous sentez vos mains ensuite, l'odeur qui s'en dégage n'est tout simplement que l'odeur de l'essence de la plante. Lorsque vous pressez une peau d'orange ou de mandarine sur une bougie, les petites étoiles qui s'allument ne sont que l'essence de l'orange ou de la mandarine.

Les huiles essentielles sont liquides, huileuses (mais pas grasses), donc plus légères que l'eau. Elles ne se mélangent pas à l'eau, mais aux autres corps gras et à l'alcool. Certaines peuvent être épaisses et visqueuses.

Les végétaux qui contiennent des huiles essentielles sont appelés «plantes aromatiques». Les huiles essentielles se distinguent les unes des autres par des paramètres physico-chimiques qui déterminent leurs caractéristiques thérapeutiques. Ainsi, elles peuvent contenir jusqu'à 200 molécules différentes : des alcools, des esters, des phénols, des éthers, des oxydes, des cétones, des aldéhydes, des terpènes, etc. Chaque huile est ainsi très polyvalente. En effet, elle a de nombreuses propriétés, même si l'une d'entre elles est prépondérante.

Les huiles essentielles se trouvent dans les fleurs, les feuilles, les écorces, les racines, les graines, les zestes, etc. L'huile essentielle est donc élaborée par les organes sécréteurs qui sont localisés dans les plantes.

La récolte des plantes se fait au meilleur moment, en fonction des substances que nous voulons extraire et des conditions extérieures (climat, saisons, etc.), car la plante ne développe pas les mêmes composants selon la période de l'année.

Pour l'extraction des huiles essentielles, il existe trois grands procédés : la distillation à la vapeur d'eau, l'expression et l'extraction au CO2 supercritique.

La saviez-vous ?

En fonction de l'organe distillé, l'huile essentielle peut porter des noms différents. Par exemple, l'orange amère :

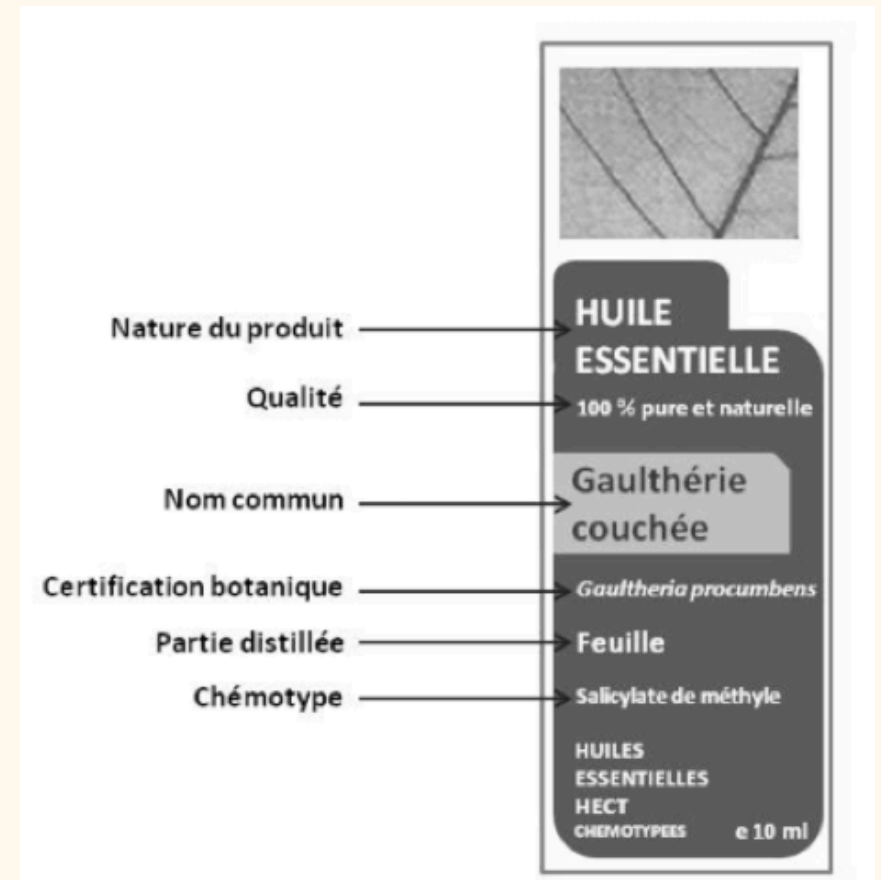
- La distillation de ses feuilles donne l'huile essentielle de petit grain bigarade.
- La distillation de sa fleur donne l'huile essentielle de néroli.
- L'expression des zestes de son fruit donne l'huile essentielle d'orange amère.

Il peut être dangereux de conseiller une huile essentielle en se basant uniquement sur son nom commun. Par exemple, l'huile essentielle de sauge qui a été vendue sans autre appellation et sans chémotype a provoqué de graves crises d'épilepsie ayant conduit au coma. Il existe effectivement deux types de sauge :

- La sauge sclérée (*Salvia sclarea*) qui contient du linalol, totalement inoffensif.
- La sauge officinale (*Salvia officinalis*) qui contient de la thuyone, neurotoxique et abortive.

Nota bene :

- Les huiles essentielles sont de précieux alliés santé qui peuvent nous accompagner au quotidien. Cependant, elles ne sont pas sans risque et nécessitent une vigilance importante. Le choix de l'huile essentielle sera donc primordial. Ne substituez pas la qualité au profit de la rentabilité. Une huile essentielle peu chère signifie souvent qu'elle est de qualité médiocre.
- Soyez également attentif au flacon qui contient l'huile essentielle. Celui-ci doit impérativement être teinté afin de protéger son contenu et ne pas être altéré par les rayons du soleil.
- Respectez les doses et la posologie qui vous ont été conseillées. Ne multipliez pas les prises ni les dosages de votre propre chef.
- Il est également important d'être très vigilant lorsque l'on est un enfant, une femme enceinte et/ou allaitante, ou bien que l'on présente un trouble particulier car beaucoup d'huiles essentielles sont interdites dans ces situations.



L'obtention d'une huile essentielle de qualité doit répondre à un certain nombre de critères.

1) La certification botanique
Il s'agit de l'appellation botanique de la plante qui doit préciser son genre, son espèce et sa sous-espèce. Par exemple :
Genre : Helichrysum
Espèce : Italicum
Sous-espèce/variété : SE: italicum
Nom complet : Hélichryse italienne

2) L'origine géographique
Le nom du pays ou de la région où pousse la plante peut donner des précisions intéressantes, grâce au biotope dans lequel elle vit, notamment concernant les caractéristiques de sa composition biochimique. Il existe d'ailleurs une notion de « terroir » pour certaines huiles essentielles.

3) Le mode de culture
Il permet de savoir :
-S'il s'agit d'une plante sauvage ou cultivée
-Si elle est issue de l'agriculture biologique ou pas

4) L'organe distillé (ou exprimé)
La composition des huiles essentielles varie en fonction de l'organe distillé. Par exemple, les différentes parties de la cannelle de Ceylan produisent trois huiles essentielles aux propriétés différentes :
-Les feuilles : riches en eugénol, qui leur confère des propriétés antiseptiques et anti-infectieuses
-L'écorce : riche en aldéhydes, qui lui confèrent des propriétés antiseptiques et antifongiques

5) Le stade de développement de la plante
Le pourcentage des molécules biochimiques de la plante peut varier au cours de son cycle de vie. Elle pourra alors ne pas avoir les mêmes indications. Par exemple, la sarriette des montagnes a un taux de sa molécule principale (le carvacrol) qui est très élevé au début de son cycle végétatif, avec un maximum au mois de mai ; il va ensuite diminuer jusqu'au mois de septembre et puis totalement chuter en octobre.

f) La spécificité biochimique : le chémotype
Une même espèce botanique élaborée selon son environnement donnera une composition d'huile essentielle qui peut varier. Grâce à des techniques d'analyse chimique, on peut donner une forme de classification chimique, biologique et botanique désignant la molécule majoritairement présente dans une huile essentielle. Cette notion est capitale en aromathérapie, car elle permet de définir précisément la nature des espèces, sous-espèces, variétés, etc. et ainsi d'affiner les propriétés thérapeutiques de chaque huile essentielle. Dans la famille des thyms, il n'existe pas moins de huit variétés différentes :

- Thym vulgaire à thymol : propriété anti-infectieuses
- Thym vulgaire à thujanol : propriétés bactéricides, virucides ou anti-virales et neurotoniques

Le fait de connaître le chémotype, c'est-à-dire la biochimie de l'huile essentielle, permet aussi de savoir comment l'utiliser ou de prendre en compte les contre-indications et précautions d'emploi.

GENRE	ESPECE	CHEMOTYPE
Thym	Vulgaire	Linalol

g) Autres caractéristiques
Une huile essentielle doit par ailleurs être :
100% naturelle, c'est-à-dire non dénaturée avec des molécules de synthèse, des agents émulsifiants chimiques (Tween 60 ou Span 60). Cette mention doit être clairement énoncée par le fabricant.
100% pure, c'est-à-dire qu'elle ne contient pas d'alcool, de térébenthine, d'autres huiles essentielles, d'huile végétale. Le meilleur exemple est l'HE de Rose, fort rare et donc très chère, qui est bien souvent coupée par de l'HE de Géranium d'Égypte, moins rare et donc moins chère.
100% intégrale, c'est-à-dire qu'elle n'a pas été décolorée, ni rectifiée, ni peroxydée. Les temps de distillation doivent être contrôlés et avoir une durée suffisante pour permettre l'extraction de toutes les phases (de la tête à la queue). Attention, par souci de rentabilité, ces durées peuvent être raccourcies et donc donner une HE incomplète.