Collection : Une Vie Saine grâce aux huiles essentielles

Les 7 Notions Essentielles pour débuter l'Aromathérapie

<u>Et en Bonus</u> : 10 formules pour gérer les tracas du quotidiens grâce aux huiles essentielles !

Par **Alexandra Ochando Descargues**
pharmacienne et bloggeuse santé pour Chroniques d'une vie plus saine
Février 2018

IMPORTANT !

Ce e-book est gratuit.

N'hésitez pas à le partager, copier, distribuer et à communiquer dessus par tous moyens et sous tous formats.

Toute modification ou **utilisation à des fins commerciales est interdite**. De même que toute intégration à des contenus illicites et puni par les lois de votre pays.

***

Ce livre est sous licence **Creative Common 3.0** « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer Alexandra Ochando Descargues comme auteure de ce livre et du blog Chroniques d'une vie plus saine et d'inclure le lien vers ce blog.

INTRODUCTION

***

L'idée de ce recueil et de la création de mon blog m'est venue de ma pratique professionnelle de la pharmacie d'officine.

L'engouement pour les thérapeutiques naturelles est immense, on le voit en pharmacie mais aussi en magasins bio, dans les herboristeries ou encore sur internet.

Mais l'on voit aujourd'hui trop de patients aborder ces médecines naturelles, qualifiées à tort de « médecines douces », sans avoir conscience des effets néfastes qu'un mésusage peut entrainer.

La pratique de l'aromathérapie demande de nombreuses années de formation car c'est un vaste domaine. Je n'ai pas la prétention de le couvrir ici. Mon objectif est plutôt de dégrossir le terrain et de transmettre les notions de bases indispensable pour débuter l'aromathérapie sans danger.

La consultation d'un professionnel de santé peut se révéler indispensable, en particulier chez les enfants. L'automédication doit respecter les limites des compétences de chacun.
J'aborde ici les thèmes de la **prévention** et du traitement des **maux du quotidien**. Il s'agit plutôt de mettre à la disposition des novices en aromathérapie un **guide de 1er secours**. Dans tous les cas, sans amélioration dans les 72h, je vous recommande de consulter un spécialiste.

Bonne lecture et bonne pratique !

Table des matières

***

NOTION 1 Histoire de l'aromathérapie

NOTION 2 Obtention d'une huile essentielle

a. La matière première et ses dénominations
b. Les procédés d'extraction

NOTION 3 Conservation des huiles essentielles

NOTION 4 Les hydrolats aromatiques

NOTION 5 Les excipients pouvat servir de véhicules aux huiles essentielles

a. Les Huiles végétales (HV)
b. Les dispersants
c. Autres excipients possibles

NOTION 6 Les différentes voies d'administration des huiles essentielles

a. La voie cutanée
b. La voie olfactive
c. La voie orale
d. Les autres voies

NOTION 7 Classifications des huiles essentielles les plus courantes

BONUS

NOTION 1

***

Histoire de l'aromathérapie

***

La médecine par les plantes est non seulement la plus ancienne mais aussi, encore aujourd'hui, la plus répandue.

C'est en Inde, en Chine et dans bassin méditerranéen que prend naissance la pratique de l'aromathérapie. Mais la phyto-aromathérapie est en réalité aussi ancienne que l'Homme.

L'utilisation des plantes aromatiques remonte à la Préhistoire (traces dans alimentation).

Voici quelques dates pour situer ces pratiques aux cours des siècles (et des millénaires) :

40000 av. J-C : Les aborigènes australiens utilisaient les feuilles de tea tree

7000 av. J-C : des textes sanskrit parlent des eaux aromatiques. Il s'agit des textes de « Veda » (prières)= fondement de la médecine indienne. Ils abordent le malade, la maladie et le remède comme un tout (approche holistique)

4500 av.J-C : 1er traité de phytothérapie

4000 av.J-C : 1ères formules de « médicaments » végétaux

3500 av.J-C : extraction des huiles essentielles (HE) en chine et quelques centaines d'années plus tard, naissance de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

100 av. J-C : Dioscoride rédige *De Materia Medica*, 1er traité de phytothérapie, référence en médecine occidentale.

Le moyen âge et les croisades vont permettre des échanges commerciaux et culturels entre l'Europe et le Moyen-Orient et l'on découvre alors la distillation.

Au 15e siècle : les plantes aromatiques constituent la science de référence en Pharmacie

Jusqu'au 18e siècle : les HE vont être de plus en plus utilisées pour leurs propriétés anti-infectieuses, et à des fins de thérapeutique

La naissance de la civilisation industrielle et l'essor de la chimie moderne (de synthèse) envoient l'aromathérapie aux oubliettes pendant presque 200 ans.

Puis **au début du 20e siècle**, c'est en France que le chercheur Gattefossé, aujourd'hui décrit comme le Père de l'aromathérapie moderne, redonne ses lettres de noblesse à cette science.

Ces travaux seront poursuivis par le Dr Valnet (1960) qui vulgarisera les bénéfices des huiles essentielles et relancera l'intérêt du public pour cette discipline médicale.

Dans les années 70, Franchomme définie l'aromathérapie scientifique et la notion de chémotype (ou race chimique).

Cette approche scientifique et rationnelle permet à des thérapeutes mais aussi au grand public d'aborder cette science médicinale ancestrale avec le moins de risque possible.

Dans une époque où l'industrie pharmaceutique et la chimie synthèse effraient, on voit un engouement sans précédent vers une approche naturelle de la santé, avec les plantes et notamment les huiles essentielles. Cet effet de mode conduit à des pratiques parfois dommageables en terme de santé.

Attention, en effet, de ne pas confondre produits naturels et non nocifs. Les huiles essentielles possèdent de nombreux bienfaits et sont un atout santé majeur, en traitement curatif comme en prévention. Mais elles ne sont pas pour autant dénuées d'effets indésirables. Il est donc primordial de maîtriser les bases de cette pratique pour agir sans risque.

NOTION 2

***

Obtention d'une huile essentielle

***

L'aromathérapie scientifique (du grec *aroma* = odeur et *thérapie* = soin) est une branche de la phytothérapie. Elle en découle mais il faut distinguer 2 notions importantes :

1. les propriétés médicinales d'une plante et de son huile essentielle sont souvent bien différentes

2. toutes les plantes ne donnent pas d'huile essentielle, seules les **plantes aromatiques** (qui contiennent des appareils sécréteurs) le peuvent.

Il existe plusieurs procédés pour obtenir une huile essentielle. Ces procédés sont normés par des organismes officiels tels que :

- A.F.N.O.R.
- I.S.O.
- Pharmacopée Européenne (VIII^{ème} édition)
- IX^{ème} et X^{ème} Pharmacopée Française

Ces normes permettent de garantir la qualité de la matière première, le procédé d'extraction et la qualité de l'huile essentielle (produit finis).

a. La matière première et ses dénominations

Pour résumer, les matières premières doivent être documentées, identifiées et contrôlées. L'identification doit comporter le nom de genre, d'espèce mais aussi, quand c'est nécessaire, la variété.

En effet, la composition chimique d'une huile essentielle (dont découlent les propriétés) varie d'un genre à l'autre mais aussi parfois d'une variété à l'autre

Ex 1 : *Lavandula angustifolia* (ou *vera*) Miller (Lavande officinale ou vrai)

↓ ↓ ↓

Espèce Genre Nom du botaniste qui l'a identifiée

Ex 2 : Les genres

On distingue couramment 3 genres d'eucalyptus, leur conférant des propriétés assez distinctes.

Eucalyptus radiata (E. radié) → affections de la sphère ORL, voies respiratoires hautes.

Eucalyptus globulus (E. globuleux) → affections de la sphère broncho-pulmonaire, voies respiratoires basses.

Eucalyptus citriodora (E. citronné) → affections musculaires et sphère rhumatologique.

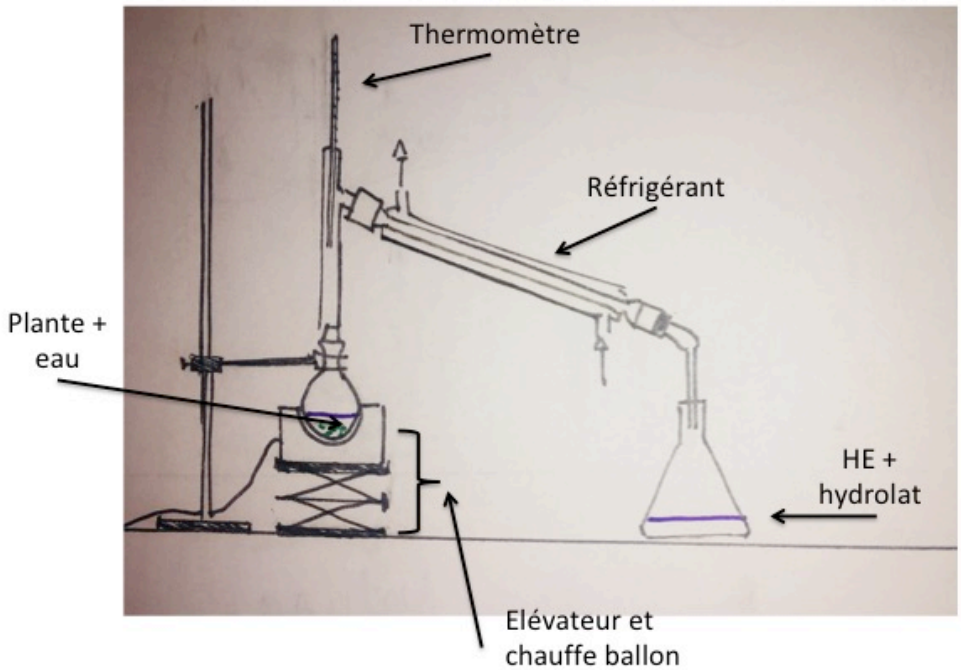
Ex 3 : Les variétés

Les basilics, selon leurs origines géographiques, peuvent avoir des compositions chimiques différentes ; on va donc trouver des composants chimiques différents (notamment le composé dominant) au sein d'une même espèce, d'un même genre. On se sert des noms de « variétés » pour distinguer ces divergences.

b. Les procédés d'extraction

La norme Afnor NT 75-006 (fév 2006) définit une huile essentielle comme « un produit obtenu à partir d'une matière première végétale, soit par un **entrainement à la vapeur d'eau**, soit par des **procédés mécaniques** à partir de l'épicarpe des *Citrus*, soit par **distillation sèche**, et qui est séparé de la phase aqueuse par des procédés physiques »

1. ENTRAINEMENT A LA VAPEUR D'EAU : obtention d'une huile essentielle



La plante est mise dans l'eau et chauffée. La vapeur, contenant les principes actifs volatiles de la plante, passe dans un réfrigérant qui la liquéfie. On obtient à la foie l'hydrolat (ou eau

distillée aromatique) et l'huile essentielle (surnageant). La séparation physique est automatique, du fait de la différence de densité entre L'HE et l'hydrolat.

2. DISTILLATION SECHE :

Principe similaire à celui décrit ci-dessus mais sans eau. Ce procédé ne peut être utilisé pour l'aromathérapie médicale car les huiles essentielles obtenues par un chauffage excessif voient certains de leurs composants détériorés voire détruits.

3. EXTRACTION MECANIQUE : obtention d'une essence

On parle aussi d'expression à froid. Ce procédé concerne essentiellement la famille des *Citrus*, il permet de récupérer l'essence contenue dans la peau (péricarpe) des agrumes. Les fruits sont pressés, entier et à froid puis on sépare l'essence du jus par centrifugation (procédé mécanique).

On parle bien d'essence et non pas d'huile essentielle quand l'extraction est réalisée de cette manière car elle permet de récupérer un produit brut, non modifié (pas d'oxydation)

Il existe d'autres procédés pour extraire des huiles essentielles mais ils ne sont pas employés en aromathérapie ; je ne ferais donc que les citer :

- extraction par CO_2 supercritique (très coûteuse)
- extraction par solvant (parfumerie)
- enfleurage, macération…

NOTION 3

***

Conservation des huiles essentielles

***

Les huiles essentielles sont

- thermolabiles (elles s'évaporent à la chaleur)
- sensibles à l'air et la lumière.

Au contact de l'air, elles s'oxydent facilement et vont subir diverses autres modifications chimiques qui vont altérer leur qualité et donc leurs effets.

Une huile essentielle mal conservée peut provoquer, entre autres, des dermites de contact (allergies cutanées). C'est notamment le cas de l'huile essentielle de tea tree, pour laquelle on peut trouvé dans la littérature scientifique de nombreux rapports de toxicité, très souvent liée à l'utilisation de l'HE pure trop âgée et surtout mal conservée.

Les HE doivent donc être conservées dans des flacons

- opaques,
- correctement bouchées **et**
- dans un placard, à l'abri de toute lumière.

Dans ces conditions, et du fait de leurs propriétés naturelles anti-infectieuses, elles ont une durée de vie assez longue (de l'ordre de plusieurs années).

NOTION 4

***

Les Hydrolats Aromatiques

***

Il s'agit de l'eau distillée que l'on a séparé de l'huile essentielle.

Ils contiennent des molécules aromatiques hydrosolubles (en moyenne 1%) et leurs propriétés sont proches de celles des huiles essentielles sans être identique. Ils n'ont pas de contre indications ni d'interactions médicamenteuses et sont très bien tolérés au niveau des muqueuses, de la peau ou par voie orale.

On leur connaît surtout des usages culinaires (hydrolat de fleur d'oranger, de rose) mais ils sont aussi intéressant d'un point de vue thérapeutique.

Les hydrolats aromatiques sont des substances très fragiles, qui se conservent à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur (conservation idéale autour de 10°C). Une fois ouvert, contrairement aux huiles essentielles, ils sont sembles à la contamination bactérienne et doivent être utilisés dans les 3 mois.

NOTION 5

***

Les excipients pouvant servir de véhicule aux huiles essentielles

***

a. Les Huiles végétales (HV)

Il s'agit d'une substance grasse obtenue par pression ou extraction (avec divers solvants) à partir des graines et des fruits de plantes oléagineuses.

Elles contiennent majoritairement des triglycérides, mais aussi d'autres corps gras et enfin des composants dits « insaponifiables », à savoir vitamines (A,D,E et K) et antioxydants.

Elles sont un excellent support en aromathérapie, en tant qu'excipient, mais sont aussi intéressante de part leurs propriétés intrinsèques.

Pour un usage médical, on ne tolère comme procédé d'extraction que la **pression à froid** qui permet d'obtenir des huiles végétales « vierges et de première pression à froid » non dénaturées.

Note : *Ces HV vierges et de premières pressions à froid constituent une excellente source d'acides gras polyinsaturés (AGPI), particulièrement intéressante sur un plan culinaire car notre organisme est incapable de les synthétiser !*

Elles se conservent en flacons opaques, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

b. Les dispersants

Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau. Il est obligatoire d'utiliser un dispersant quand on souhaite préparer une solution en phase aqueuse.

Le dispersant va permettre de créer un solution aqueuse quasi homogène.

En aromathérapie, on peut utiliser 2 sortes de dispersants :

- le disper :

* origine végétale, solution alcoolique à 70%

* dosage : 1 mL = 40 gouttes

Pour disperser un HE, il faut 4 à 10 volumes de disper pour 1 volume d'HE

- le solubol :

* origine végétale, mais sans alcool

* dosage : 1mL = 20 gouttes.

Pour disperser une HE, il faut 4 volumes de solubol pour 1 volume d'HE

c. Autres excipients possibles

Le gel d'Aloe vera constitue un très bon véhicule pour administrer des HE per cutané. Non seulement il est un excellent support mais il est aussi très intéressant de part ses propriétés intrinsèques d'hydratant, de régénérant, réparateur, stimulant et purifiant pour le peau,…

Le miel est lui aussi très apprécié par voie orale, surtout pour traiter des affections ORL hautes avec angine. Il est adoucissant et cicatrisant.

Le pain ou les comprimés neutres sont utiles pour la voie orale. Quant au morceau de sucre, je le déconseille. Si vous suivez un traitement classique à base d'huile essentielle, à raison de 3 à 4 doses par jour pendant 5 jours, je vous laisse compter le nombre de sucre que vous allez ingérer. C'est bien dommage d'essayer de se faire du bien d'un côté pour se faire du mal d'un autre. Oui mais le miel, me direz-vous ? Le miel a un pouvoir sucrant très important mais un index glycémique faible, sans compter qu'il n'est pas raffiné..

NOTION 6

***

Les différentes voies d'administration des huiles essentielles

***

a. La voie cutanée

Elle est LA voie d'administration de référence des huiles essentielles. Et la seule voie à utiliser chez la femme enceinte (seulement après le 3e mois) ou chez les enfants de moins de 7 ans en automédication.

Elle est d'une efficacité redoutable à condition de cibler correctement l'HE à utiliser mais surtout le support d'administration. En effet, toutes les HV ne se valent pas et n'atteignent pas la même profondeur au niveau de la peau.

Les principales sphères visées par des applications locales sont :

- Sphères respiratoire (affections ORL et bronchiques)

- Sphère articulaire

- Sphère cutanée (problèmes de peau, brûlures,..)

- Sphère circulatoire (jambes lourdes)

Les applications se font par onction (simple application de l'HE pure sur la peau), massage ou encore bain.

- Les bains aux HE sont contre indiqués avant 5 ans

- Les HE ne doivent que très rarement être utilisées pures, en raison de leur nombreux effets dermo-caustiques et irritants.

b. La voie olfactive

Elle est aussi très importante et, finalement, elle va intervenir à chaque prise d'HE. Souvenez-vous de l'origine du mot aromathérapie (« thérapie par les odeurs »).

En dehors du simple fait de respirer un mélange d'HE avant de l'administrer par voie locale ou orale, on peut aussi **diffuser** des huiles essentielles.

La diffusion peut être humide ou sèche, selon le type d'appareil que l'on utilise.

Elle aura, en fonction des HE choisie, des propriétés diverses :

- apaisant, calmant

- favorisant le sommeil

- assainissant d'atmosphère

Enfin, les **inhalations** sont aussi un bon moyen de traiter des problèmes bronchiques localement.

Les inhalations sèches consistent à mettre quelques goutes d'HE sur un mouchoir et à respirer.

Les inhalations humides se pratiquent en mettant quelques gouttes d'HE dans de l'eau. Le mieux est d'utiliser un inhalateur prévu pour cet usage. De cette manière, les HE n'entrent pas en contact avec les yeux, ce qui serait très irritant.

c. La voie orale

La voie orale est intéressante pour les affections internes (digestives, ORL, urinaires,..)

Elle est généralement réservée aux professionnels de santé mais elle tend à se démocratiser donc il me semble important de rappeler ici quelques notions pour limiter les accidents.

La voie orale est réservée aux adultes et aux enfants de plus de 7 ans.

L'administration de fait en plusieurs prises (généralement entre 2 et 4 prises par jour).

Pour limiter les irritations, je vous recommande fortement d'utiliser un support à vos HE (relisez la NOTION 5 relatives aux excipients utilisables)

Ne dépassez pas :

- Chez l'adulte : 6 gouttes/jour, en 2, 3 ou 4 prises

- Chez les adolescents : 4 gouttes/jour, généralement en 2 prises

- Chez les enfants > 7ans : 2 gouttes/jour en 2 prises

N'oubliez pas de

- respirer avant de mettre à la bouche ; l'information olfactive est importante en aromathérapie,

- garder en bouche quelques secondes à 1 min, sous la langue, avant d'avaler.

L'administration sous forme de gélules est possible à condition de faire préparer votre mélange en pharmacie, généralement sur la base d'une prescription médicale.

d. Les autres voies

Les voies rectale, vaginales sont des voies possibles avec des formes particulières (suppositoire, ovules), donc qui nécessite une préparation officinale. Dans tous les cas, seul un professionnel de santé aromathérapeute pourra vous les prescrire.

NOTION 7

***

Classification des huiles essentielles les plus courantes

***

En suivant, je vous propose un tableau reprenant la liste des 18 huiles essentielles qu'il me semble indispensable d'avoir dans sa pharmacie. La liste n'est bien sur pas exhaustive, mais si vous posséder ces HE et que vous en maitrisez l'usage, vous pourrez vous sortir de pas mal de situation.

J'ai choisi de classer ces HE par ordre alphabétique (pour simplifier la recherche) et j'y ai ajouté un code couleur pour mettre en avant les propriétés principales.

Pour éviter les lourdeurs, j'ai laissé certaines HE « non classées ». En effet, certaines HE ont un champ d'action particulièrement large et sans forcément de prédominance d'action. Elles apparaitront donc sans couleurs dans ce tableau.

Pour les autres, voici la légende :

Action sur la sphère psychique

Action anti-bactérienne ++

Action anti-virale ++

Action musculaire et rhumatologique

DCI : Dénomination Commune Internationale

Zoom sur … La Posologie

D'une manière générale, retenez comme posologie maximale pour l'adulte

2 gttes d'HE pure (seule ou mélangées) 3 fois/jour

Cependant, je ne vous conseillerais que très rarement d'utiliser des HE pures.

Une dilution dans une huile végétale – pour de l'usage cutanée – ou bien dans de l'alcool, du disper ou du solubol – pour un usage par voie orale, sera généralement préférable. En effet, de cette manière, on limite les effets indésirables sans toutefois altérer l'efficacité de leurs actions.

(adolescents : 2 gttes 2 fois/j et enfants > 7ans : 1 gtte 2fois/j

En cas de dilution, il faudra adapter la posologie en fonction du pourcentage de dilution.

Ex : pour une solution contenant 50% d'HE, la posologie sera doublée ; au maximum, elle sera de 4 gttes, 3 fois/jour

Liste des HE sélectionnées (classées par ordre alphabétique)

Bigaradier (petit grain)

Cannelle

Citron

Citronnelle

Eucalyptus citronné

Eucalyptus globuleux

Eucalyptus radié

Gaultherie couchée

Hélichryse italienne

Lavande aspic

Lavande officinale

Menthe poivrée

Niaouli

Ravinstara

Romarin à camphre

Romarin à cinéole

Tea tree

Ylang ylang

Huiles essentielles les plus courantes et leurs propriétés

Nom usuel	DCI	Famille	Spécificité biochimique	Propriétés	Indications	Contre-indication	Commentaires
Bigaradier petit grain	Citrus aurantium var. amara	Rutaceae	acétate de linalyle, linalol	Régulation nerveuse, calmant, antispamodique	Spasmophilie, Lassitude, Insomnie, déprime		Plusieurs organes reproducteurs --> feuille = Petit Grain (Pg), fleur = Néroli, Zest = essence
Cannelle de Ceylan	Cinnamomum verum (Zeylanicum)	Lauraceae	cinnamaldéhyde	**Anti-bactérien à large spectre et action puissante** ++, Anti-viral, anti-fongique, antiparasitaire , Stimulant général et gastro-intestinal, Aphrodisiaque et euphorisant	Diarrhées (Turista), Candidoses, Insectifuge	dermo-caustique	ne jamais utiliser pure, Ne pas diffuser, Ne pas utiliser chez les enfants <5ans
Citron	Citrus limon	Rutaceae	limonène ++, b-pinène, citrals	Régulateur hépatique et anti-vomitive, Anti-infectieuse, **antiseptique atmosphérique**, **Essence des enfants** : stimulante physique et psychique	mal des transports, nausées de la femme enceinte, décongestionnant hépatique	photo-sensibilisante ++	zeste (essence de citron)
Citronnelle de Java	Cymbopogon winterianus	Poaceae	citronellal ++, géraniol, citronellol, acétate de géranyle, élémol	Antibactérien et antiviral, Anti-inflammatoire rhumato, Insectifuge			

Huiles essentielles les plus courantes et leurs propriétés

Nom usuel	DCI	Famille	Spécificité biochimique	Propriétés	Indications	Contre-indication	Commentaires
Eucalyptus citronné	Eucalyptus citriodora	Myrtacée	citronellal, absence d'eucalyptol	Anti-inflammatoire, antirhumatismal, Antalgique per cutané, Myorelaxant, Régulateur du système nerveux (sédative, calmante, relaxante)	Douleurs articulaires ou musculaires		
Eucalyptus globuleux	Eucalyptus globulus	Myrtaceae	1,8 cinéole, globulol	Anti-infectieux**, Mucolytique**, Expectorant, Antiseptique	**Affections broncho-pulmonaires =** voies respiratoires basses		
Eucalyptus radié	Eucalyptus radiata	Myrtaceae	1,8 cinéole, a-terpinéol, citrals	Expectorant, Décongestionnant rhinopharyngé, Antiseptique	**Affections de la sphère ORL** = voies respiratoires hautes		efficace par voie orale ++, Idéale pour les enfants, mêmme très jeunes
Gaultherie couchée	Gaulthéria procumbens L.	Ericaceae	salicylate de méthyle (proche de l'aspirine)	Anti-inflammatoire, antispasmodique, Anticoagulante, favorise la cicatrisation,	Traumatisme, Préparation à l'effort sportif et récupération	allergies à l'aspirine	réactions cutanées possibles, éviter d'appliquer sur des zones étendues en cas de prise d'anticoagulants

Huiles essentielles les plus courantes et leurs propriétés

Nom Usuel	DCI	famille	spécificité biochimique	propriétés	Indications	contre-indication	commentaires
Hélichryse italienne (Immortelle)	Hélichrysum italicum var. italicu	Asteraceae	acétate de néryle, diones, g-curcumène, limonène, nérol	Anticoagulant, fluidifiant sanguin, active la micro-circulation, Fibrinolytique (détruit les caillots), Anti-inflammatoire et antalgique	Anti-hématome +++	chez la femme enceinte par voie orale ou locale sur la zone abdominale, oie orale en pédiatrie, en cas de traitement par des anti-coagulants	
Lavande Aspic	Lavandula spica (latifolia)	Lamiaceae	linalol, 1,8 cinéole, camphre, bisabolène, pinènes	Détoxifiante, cicatrisante, expectorante et mucolytique, antalgique, anti-infectieuse	Brulure sévères en 1ere intention, otites et affection ORL, mycoses		bonne absorption quelque soit la voie d'administration
Lavande Officinale	Lavandula vera (angustifolia)	Lamiaceae	acétate de linalyle, linalol, ocimènes, acétate de lavandulyle, b-caryophyllène	**Spasmolytique**, calmante SNC, cicatrisante et régérante cellulaire	Crampes musculaires, insomnie infantile, brulures, prurit		pas d'intéret par voie orale, préférez les voies cutanée et respiratoire
Menthe poivrée	Mentha x piperate L. nm piperata	Lamiaceae	menthol, menthone, 1,8 cinéole, acétate de menthyle	Régulateur et protecteur hépatique, tonique et stimulant cérébral, **antalgique**	Céphalée, nausées, mal de transport, insuffisance pancréatique	enfant avant 7 ans	Hormone-like : favorise les règles, exitante et stupéfiante à forte dose, **max 1 gtt par voie orale**
Niaouli	Melaleuca quinquenervia	Myrtaceae	1,8 cinéole, viridiflorol	anti-infectieux (**antiviral++**), expectorant, antispasmodique, radioprotecteur (en cas de radiothérapie)	otites, grippe, herpès	Prudence chez la femme enceinte et les enfants à cause de l'action oestrogène-*like*	

Huiles essentielles les plus courantes et leurs propriétés

Nom usuel	DCI	Famille	Spécificité biochimique	Propriétés	Indications	Contre-indication	Commentaires
Ravinstara	*Cinnamomum camphora*	Lauraceae	1,8 cinéole, sabinène, a-terpinéol	**antiviral ++, immunostimulan**t, neurotonique et rééquilibrant, expectorant	Grippe, herpès/zona, insomnie, adolescents léthargiques et déprimés ou angoissés		attention à la confusion avec le ravensara aromatica (espèces différentes), plus camphré, ne convenant pas aux enfants
Romarin à cinéole	*Rosmarinus Officinalis* L. *cinéoliferum*	Lamiaceae	1,8 cinéole	expectorante, mucolytique, anti-infectieux, tonique musculaire et circulatoire	Affections pulmonaire et respiratoire, otites, sinusites, bronchites, préparation sportive, régulation hépatique chez les enfants		
Romarin à camphre	Rosmarinus officinalis camphoriferum	Lamiaceae	**camphre**, 1,8 cinéole, a-pinène	action neuromusculaire, relaxante, decontracturante+++, hypotenseur, expectorant, anti-inflammatoire	contractures musculaire, crampes, arthrose, régulation hépatique	neurotoxique à forte dose (camphre), interdit chez les femmes enceintes, allaitantes et enfants < 30 mois	
Tea tree	Melaleuca alternifolia	Myrtaceae	4-terpinéol, g-terpinène	anti-infectieux polyvalent, radioprotecteur, immunostimulant	acné, affections bactérienne dentaires, génitales, mycoses, brûlures de radiothérapies		s'utilise surtout par voie cutanée avec une bonne tolérance
Ylang ylang	Cananga odorata	Annonaceae	germacrène D, b-caryophyllène, acétate de benzyle	Sédatif cardiaque, hypotensive, relaxante générale, antalgique, aphrodisiaque	tachycardie, palpitations, poussées dentaires, douleurs cancéreuses, impuissance et frigidité		

BONUS

***

Quelques formules pour commencer avec les huiles essentielles

***

Vous trouverez à la suite quelques formules pour obtenir des mélanges d'huiles essentielles actifs sans être nocifs.

Les formules sont classées par ordre alphabétique des troubles qu'elles traitent.

J'ai volontairement choisi les ml et non pas les gouttes comme unité de mesure car les compte-gouttes utilisables en aromathérapie ne délivrent pas tous le même nombre de goutte (autrement dit : les gouttes n'auront pas forcement le même volume).

Pour prélever des quantités de l'ordre du ml ou du ½ ml, vous pouvez vous procurer en pharmacie une **seringue à insuline** ou à tuberculine, **d'un volume de 1ml**.

Pour ce qui est des excipients (HV notamment), **15 ml = 1 cuillère à soupe**

***

ACNE

Tea tree (ou palmarosa), *lavande aspic*

0,5 ml de tea tree + 0,5 ml de Lavande aspic dans 15 ml d'huile végétale (1/2 calophylle + 1/2 jojoba ou 2/3 calophylle + 1/3 d'argan)

Appliquer au coton-tige (ou à mettre dans un roll-on si possible) 3 à 4 fois/jour sur les boutons (de manière localisée, pas sur tout le visage, cette formule est assez concentrée)

Pensez aussi à l'hydrolat de sauge, idéal en lotion après avoir nettoyer le visage mais seulement le soir, car il est photo sensibilisant

ANGOISSES

Lavande, Petit grain bigarade, orange, basilic exotique

1ml d'HE de lavande officinale + 0,5 ml d'HE de petit grain bigarade dans 15 ml d'HV de macadamia.

En massage 3 à 4 fois par jour sur le plexus solaire.

BRONCHITE

Eucalyptus globuleux, eucalyptus radié, pin sylvestre, ravinstara, niaouli

1ml d'HE d'eucalyptus radié + 1ml d'HE de ravinstara + 1 ml d'HE de niaouli + 0,5 ml d'HE de pin sylvestre dans 15ml d'amande douce.

3 fois/ jour sur le thorax pendant 10 jours.

BRULURES

Lavande aspic, Helichryse romaine

Utilisez la lavande pure, en cas de brûlure importante → 1 goutte 5 à 6 fois sur la zone brulée, le 1er jour

Pour les jours suivant, ou en cas de brûlure plus légère :

2,5 ml d'HE de Lavande aspic + 0,5 ml d'HE d'hélichryse dans 15 ml de gel d'Aloe vera ou d'un mélange HV de millepertuis + HV de rose musquée.

Appliquer 3 fois par jour sur la brûlure jusqu'à cicatrisation

CEPHALEES

Menthe poivrée, gaulthérie, basilic tropical, lavande vrai

1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de gaulthérie en application sur les tempes

3 fois/ jours au maximum ET éviter les yeux

CONTRACTURES MUSCULAIRES

Lavande vraie, gaulthérie, romarin à camphre, lavandin

1,5ml d'HE de lavandin + 1ml d'HE de lavande vrai + 1,5 ml d'HE de gaulthérie + 0,5ml d'HE de romarin à camphre dans 30ml d'HV (20ml d'HV de millepertuis + 10 ml d'HV de noisette)

Appliquer en massage sur la zone contracturée, 2 fois par jour

DOULEURS ARTICULAIRES

Gaulthérie, eucalyptus citronné, lavande vrai, laurier noble

1ml d'HE de gaulthérie + 1ml d'HE d'eucalyptus citronné + 0,5ml de lavande vrai dans 15 ml d'HV (10 ml d'HV de millepertuis + 5ml d'HV de calophylle)

Appliquer en massage sur les articulations douloureuses 2 à 3 fois /jour

GRIPPE

Ravinstara, niaouli, eucalytus radié, palmarosa, laurier noble

Curatif

1 goutte d'HE de ravinstara + 1 goutte d'HE de laurier sur un support pour voie orale.

3 fois par jour jusqu'à disparition des symptomes (5 à 7 jours max)

Préventif

2,5ml d'HE ravinstara + 2ml d'HE niaouli + 3ml d'HE d'eucalytus radié dans 30ml d'HV de macadamia ou d'amande douce

Appliquer matin et soir sur le thorax et la nuque

Enfants : 2,5 ml d'HE de ravinstara + 2,5ml d'HE d'eucalyptus radié dans 30 ml d'HV d'amande douce. Appliquer de la même manière, à partir de 5 ans

HERPES

Ravinstara, niaouli, lavande aspic

2ml d'HE de ravinstara + 1 ml d'HE de niaouli dans 1 ml d'HV de millepertuis + 1 ml d'HV de noisette

Appliquer 5 fois / jour

L'huile végétale (extrait lipidique en réalité) de millepertuis est photo-sensibilisante. En période estival ou en cas d'ensoleillement important, remplacer par 1ml supplémentaire d'HV de noisette.

REGLES DOULOUREUSES

Estragon, camomille noble, ylang ylang, gaulthérie, sauge sclarée, petit grain bigarade

1ml d'HE d'estragon + 1ml d'HE de gaulthérie dans 15ml d'HV d'amande douce.

Appliquer 3 fois / jour sur le bas ventre dès les 1er symptômes.

SOURCES

***

Je n'ai pas la science infuse mais je n'invente pas pour autant ce que j'écris ☺ J'ai a cœur de transmettre des notions utiles, bénéfiques pour la santé et surtout non dommageable pour celle-ci.

Voici donc la liste de mes sources :

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale, M. Faucon, Sang de la Terre

L'aromathérapie exactement, P. Franchomme, R. Jollois, D. Pénoël, Roger jollois

Le grand guide des huiles essentielles, F.Millet, Marabout Référence

Conseils en aromathérapie à l'officine : création d'un site internet destiné aux pharmaciens d'officine. M. Rulliere, A. Porraz. Sciences pharmaceutiques. 2015.

Recommandations relatives aux critères de qualité des huiles essentielles. ANSM

***

Connectez-vous à ma page Facebook pour suivre les prochains articles concernant les huiles essentielles mais aussi de nombreux conseils indispensable pour être en bonne santé et le rester !

A très bientôt !