



## Reconnues légalement pour leur vertu thérapeutiques

Certaines huiles essentielles sont inscrites à la Pharmacopée française. C'est le cas des HE de fleur d'oranger, eucalyptus, genièvre, girofle, lavande, menthe poivrée, niaouli, romarin, rose, santal, thym, entre autres... Elles doivent répondre à des essais rigoureux et précis.

# Essence ou huile essentielle ?

**Le langage courant ne distingue pas essence et huile essentielle. À tort, car en fait il s'agit de deux choses relativement différentes.**

L'essence est la sécrétion naturelle élaborée directement par la plante, l'huile essentielle (HE), elle, est un extrait obtenu par distillation à partir de la plante ou de l'arbre aromatique. L'huile essentielle est donc une essence distillée. C'est très proche mais ce n'est pas la même chose.

## L'essence est extraite telle qu'elle des plantes

L'essence de la plante est sa sécrétion naturelle recueillie avant tout traitement, par simple pression par exemple. Ce sera le cas des essences de citron et de mandarine. Les essences sont sécrétées dans différentes parties variant selon la plante aromatique. Ce peuvent être de minuscules cellules épidermiques dans les pétales de la rose ou des poils sécréteurs disposés à la périphérie des calices floraux, des feuilles et des tiges chez les labiées (thym, sauge) ou de grosses cellules disposées au sein même des tissus végétaux : tiges, écorces, racines, feuilles, semences. Mais ce peut être aussi, et cela est beaucoup plus particulier, des cellules végétales spécifiques transformées en poches sécrétrices selon 4 modalités (*lire encadré*).

## L'huile essentielle est issue d'une transformation : c'est un distillat

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau d'une plante riche en essence. L'appareil à distiller ou alambic comporte deux cuves. L'une contient l'eau et l'autre, la plante à extraire. La vapeur générée par l'eau en ébullition dans la première cuve, imprègne et traverse la seconde cuve contenant la matière végétale, dissout et vaporise les molécules aromatiques, puis les entraîne dans un réfrigérant.

La vapeur d'eau chargée d'essence se condense et revient à l'état liquide. Elle est alors recueillie dans un nouveau récipient, « l'essencier » dit « vase florentin », où elle va se partager en deux couches distinctes. En haut surnage l'huile essentielle de densité peu élevée, en bas se rassemble l'hydrolat aromatique.

L'huile essentielle est alors recueillie en flacons de verre où elle reposera au minimum un mois de façon à se stabiliser. Quant à l'hydrolat aromatique, il est lui-même conservé à différentes fins car il contient des molécules aromatiques hydrodispersées (eau de rose, hydrolat de fleurs d'orange) d'odeur particulièrement subtile.

La température et la pression de distillation doivent être les plus faibles possibles, environ 100° C et ne pas dépasser la pression atmosphérique. Le temps de distillation est supérieur à une heure et les rendements sont faibles : 0,02 % pour la rose mais 18 % pour les clous du giroflier. Une HE est constituée exclusivement de molécules aromatiques volatiles à condition qu'on ait veillé à sa pureté et aux conditions de distillation. La présence d'huiles végétales ou organiques, de solvants organiques, de résidus implique une falsification du produit. Des contrôles précis doivent être réalisés.

## Dans l'œil du microscope...

Les cellules végétales qui fabriquent et stockent l'essence ne sont pas toutes, et de loin, formées selon un processus identique. Du coup, elles ne portent pas non plus le même nom :

- **poches schizogènes** : une cellule se divise en deux et entre les deux cellules néoformées se forme une poche qui se remplit de l'essence élaborée (feuille du myrte),

- **poches lysigènes** : plusieurs cellules se rassemblent pour former une poche qui se remplit par lyse (fonte cellulaire) de leur paroi, puis de leur parenchyme (tissu végétal avoisinant) : millepertuis,

- **poches schizo-lysigènes** : les deux processus interviennent et s'associent : zestes de citrus (orange, citron),

- **canaux**, sorte de poches très allongées sécrétrices d'essence : bois de santal, fruits et racines de l'Ache.

# Comment agit l'aromathérapie

**Les essences aromatiques plaisent, soignent et guérissent. C'est là un phénomène observé depuis des siècles.**

Les huiles essentielles appliquées localement sur la peau – jamais directement, mais après dilution dans une huile végétale – sont bactéricides, virucides. Elles inhibent les proliférations microbiennes et virales. C'est même l'un des premiers usages qu'en firent les aromathérapeutes modernes. C'est ainsi que Paul Duraffourd fut amené à mettre au point « l'aromatogramme » testant la sensibilité des germes à différentes essences. L'action bactériostatique des essences, par exemple de l'HE de thym, permet de ménager l'utilisation des antibiotiques habituels et évite l'apparition de « résistance », grave problème de la médecine actuelle. Conjuguant un effet bactéricide (lyse des microbes) et bactériostatique (blocage de la multiplication microbienne) on peut parler d'un effet antibiotique complet.

Mais **les huiles essentielles ont une action globale profonde sur notre organisme entier qui dépasse largement le simple effet local.** Elles ont des propriétés immunostimulantes, rééquilibrantes, mettant en œuvre des mécanismes réactionnels complexes intéressant le corps tout entier.

## Comment utiliser les huiles essentielles

Les HE peuvent être administrées par voie orale, mais une certaine toxicité limite leur emploi. À doses fortes par exemple, les essences de sauge, de thuya, de marjolaine sont convulsivantes. Le carvi se révèle abortif et est contre-indiqué chez la femme enceinte. La cannelle est d'abord excitante puis dépressive. Il faut donc user des essences avec discernement. Une des voies les plus recommandées

## L'action antibiotique des essences

**La plupart des huiles essentielles détruisent :**

- les colibacilles et germes apparentés (*proteus*, *klebsiella*, *aérobacter*)
- les staphylocoques blancs et dorés pathogènes
- les pneumocoques et entérocoques
- les streptocoques variés
- le *Candida albicans* et autres agents mycosiques ou micro champignons
- les virus comme ceux de la grippe, les syndromes para-grippaux, l'herpès, les zozas et verrues.

pour l'aromathérapie est en fait la **voie cutanée** : les essences pénètrent doucement dans le corps par les pores de la peau. De là, elles sont véhiculées par le sang jusqu'à l'organe ciblé pour lequel elles présentent une affinité particulière. Ainsi les HE genièvre et origan gagnent la vessie où elles exercent leur action immunostimulante et apaisante, le romarin et la menthe atteignent la vésicule biliaire, le géranium, le pancréas où il favorisera la sécrétion d'insuline, le santal, la prostate. Le niaouli et l'eucalyptus vont aux poumons. Bains de pieds ou de siège, massage par onguent, inhalation et diffusion sont les modes d'application de l'aromathérapie les plus faciles. Ils sont dénués de danger à condition de respecter les proportions et les temps indiqués.

Il faut 30 minutes à 1 heure pour que le corps absorbe les essences appliquées localement. Elles séjournent dans l'organisme plusieurs heures et sont ensuite éliminées par l'air expiré, par la légère transpiration qui exsude à travers la peau, par les urines qui deviennent odorantes.

### Respirez...

Le mode majeur de l'action de l'aromathérapie est incontestablement l'olfaction. Quand nous reniflons et sentons parfums, fragrances et particules osmophores (des molécules véhiculant l'odeur car capables d'exciter les récepteurs sensoriels spécifiques du nez), notre organisme réagit sur un plan global et se rééquilibre dans un mieux être appréciable. Les signaux aromatiques perçus et recueillis au niveau de la muqueuse nasale sont véhiculés jusqu'à la zone limbique du cerveau, le rhinencéphale, déclenchant une foule de réflexes. Cette zone appartient à la partie la plus archaïque de notre cerveau. De là sont distribuées les informations induisant tout un ensemble de réactions vitales. L'aromathérapie est donc avant tout une thérapeutique olfactive, informative et réactionnelle. C'est une des raisons pour lesquelles il convient d'éliminer toute essence dont l'odeur déplaît. L'activité en serait perturbée voire négative.

