

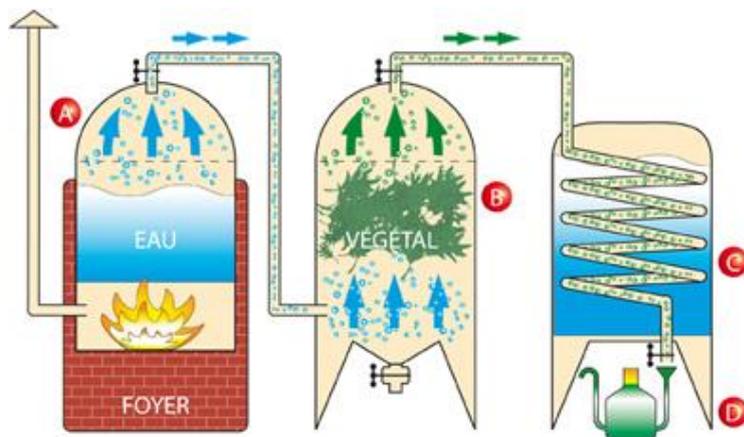
Atelier Huiles essentielles du 01/03/14

L'homme utilise les propriétés des huiles essentielles (HE) depuis des siècles et dans de nombreuses civilisations (Grèce/Azèques/Mayas/Incas/ Inde/Chine/Afrique) pour soigner aussi bien le corps que l'esprit. Leur utilisation s'arrête brusquement au moyen-âge pour reprendre de plus belle pendant la révolution industrielle, grâce à l'amélioration des techniques d'extraction, réalisées dès lors par distillation à la vapeur d'eau à basse pression. Au XXème siècle, Chamberlan et d'autres chercheurs démontrent le pouvoir antiseptique des HE.

Quelques grands noms autour des HE : Gattefossé/Valnet (pères de l'aromathérapie) ; Franchomme/Baudoux (pharmaciens)

1) Définitions

Distillation à la vapeur d'eau : le procédé d'extraction des huiles essentielles est tout un savoir-faire et demande une formation approfondie. C'est le procédé le plus ancien et le mieux adapté à l'extraction des essences.



A : Sous l'effet de la chaleur l'eau se transforme en vapeur.

B : La vapeur passe à travers les plantes dans l'alambic, elle se volatilise et entraîne les molécules aromatiques.

C : Recondensées en passant dans le serpentin réfrigérant, les gouttelettes contenant l'huile essentielle sont récupérées en fin de circuit.

D : A la sortie de l'alambic, un essencier récupère l'huile essentielle qui flotte à la surface de l'eau de distillation, que l'on appelle aussi hydrolat.

Il existe d'autres procédés d'extraction de molécules aromatiques, à savoir **l'enfleurage**, technique d'extraction des molécules des fleurs par la graisse ; et la technique **d'extraction par expression**, très utilisée pour les agrumes.

Essence : Substance aromatique que sécrète la plante dans ses organes sécréteurs. On parle d'essence d'agrumes car on ne peut extraire leurs molécules aromatiques par distillation.

Huile essentielle : Résultat de la distillation à la vapeur d'eau des plantes pour en extraire l'essence, autrement dit l'« essence distillée ». Ce n'est donc pas un corps gras.

Hydrolat : Eau distillée (vapeur d'eau recondensée) et séparée de l'HE, à la sortie de l'alambic. Il contient également des molécules aromatiques, mais en plus faible concentration. Ce que l'on appelle eau de rose/eau de bleuet, etc. correspond à de l'hydrolat de rose ou de bleuet respectivement.

Chémotype : notion qui permet de définir la race chimique de l'HE. La race chimique correspond à différents composés chimiques propres à une plante, et varie au sein d'une même espèce, selon des facteurs pédoclimatiques. Pour déterminer le chémotype, on utilise la chromatographie.

Exemples : plusieurs races chimiques de romarin sont utilisées en HE : le romarin médicinal 1,8 cinéole, le romarin à camphre, le romarin riche à verbénone sont autant de chémotypes différents d'HE. Ils ont des propriétés thérapeutiques et une posologie très différentes d'où l'importance de bien connaître le chémotype lorsque l'on utilise les HE pour se soigner.

De même, on utilise l'eucalyptus citriodora, à citronelal, pour ses vertus antiinflammatoires, antalgiques, apaisant cutané ; l'eucalyptus citronné par massage et diffusion ; l'eucalyptus globulus 1,8 cinéole pour ses vertus antivirales, antifongiques, antibactériennes, expectorantes par voie orale ; l'eucalyptus radiata pour ses vertus anticatarrhales et neurotoniques, par massage ou diffusion.

Chromatographie : contrôle chimique de la qualité d'une HE. Elle permet d'analyser les différentes particules contenues dans l'HE. La plus utilisée est la chromatographie en phase gazeuse, qui permet une analyse qualitative et quantitative de plus de 100 molécules chimiques.

Aromathérapie : utilisation médicale des extraits aromatiques des plantes, différent de la phytothérapie qui utilise l'ensemble de la plante. Il y a 2 grandes écoles de l'aromathérapie. L'anglosaxonne qui utilise les HE seulement par massage et diffusion, et la française qui utilise la voie orale et exige une formation spécialisée.

II) Généralités sur les plantes à HE

a) Localisation des cellules sécrétrices

Les essences des plantes sont sécrétées par des cellules spéciales, localisées au niveau de l'épiderme, souvent à la base d'un poil. Elles sont aussi présentes dans les feuilles (menthe/verveine/basilic/estragon), dans les fleurs (lavande/jasmin/ylang ylang), dans les racines (vetiver, HE de la tranquillité), dans les fruits (piment/poivre), dans la résine (cannabis/myrrhe/térébenthine), dans le bois (santal/camphre), dans les boutons fleuris (girofle).

b) Principales familles de plantes à essence

Abiétacées : famille des conifères (cèdre/sapins/épicéas)

Apiacées : aneth/angélique/coriandre/fenouil/carvi

Astéracées : armoise/camomille/matricaire/hélichryse/tanaisie

Ericacées : gautherie/lédon

Géranacées : *pelargonium asperum*

Lamiacées : isope (elle est à l'origine d'une HE dangereuse, épileptisante)
/romarin/sauge/menthe/thym

Lauracées : laurier/cannelle/camphrier/bois de rose/ravensara

Myrtacées : eucalyptus/girofle/myrte

Rutacées : agrumes/rue

Zinzibéracées : gingembre/curcuma

III) Huiles essentielles conseillées pour la pharmacie familiale

- *Lavandula angustifolia*, riche en linalol : antispasmodique, antisédatif, cicatrisant puissant, antidépresseur. Elle s'utilise directement sur la peau.
- *Helichrysum* (immortelle, aussi appelée « plante des boxeurs »): on en distille la sommité fleurie. Antispasmodique, soigne les hématomes. Elle est miraculeuse par voie externe comme cicatrisante. Elle s'utilise aussi par voie interne.
- *Melaleuca alternifolia* ou tea tree : antibactérienne, soigne les herpes buccaux, protectrice cutanée. Elle ne s'utilise pas pure sauf sur les herpes.
- Citronnelle de ceylan : insecticide puissant
- *Eucalyptus globulus*
- Girofle : antibactérien, fongicide, vermifuge, tonique terrain, nerveux et sexuel.
- Hélichryse d'Italie
- Menthe poivrée : pour les nausées, maux de transport, vomissements, digestion, sommeil au volant. Elle permet la tonicité intellectuelle.
- Essences d'orange et de citron : très douce, utilisable pour les enfants. Parfume les desserts, les produits vaisselles, savons, etc.
- Lavande vraie, Tea tree, Glaurhérie (pour les articulations), *Geranium rose*, Thym à linalol

IV) Utilisation dans la pratique familiale :

Les HE s'utilisent avec un excipient pour les diluer. On utilise souvent une huile de massage végétale, telle huile de noisette, d'amande douce, de bourrache, de sésame, de macadamia, de pépin

de raisin. Il faut mettre 5 à 10 gouttes d'HE dans une c.s d'huile végétale. Les HE peuvent aussi être mélangées à du miel liquide et prises par voie orale ou externe en cicatrisant. Elles peuvent également être utilisées en solution alcoolique ou teinture-mère. Enfin, on les utilise avec des dispersants, proposés en pharmacie, afin de les solubiliser dans l'eau ou l'air. Les HE ne sont pas hydrosolubles, mais le deviennent si on les mélange à du lait en poudre ou autre dispersant.

Les produits Valnet contiennent des HE prêtes à l'usage pour éviter de faire soi-même les mélanges.

a) Précautions majeures :

- ✓ Pas d'injection intraveineuse! Il ne faut pas acheter les HE n'importe où pour des raisons de traçabilité : privilégier des magasins diététiques, des pharmacies spécialisées. Ex : aromazone/art stella)
- ✓ Asthmatiques et allergiques, s'abstenir !
- ✓ Les HE riches en cétone(armoise/tanaisie/sauge/isope) sont interdites chez les enfants et à utiliser avec précaution chez l'adulte. Les HE riches en phénol (origan/sarriette/clou de girofle) ne doivent pas être utilisées en massage car elles sont irritantes pour la peau et les muqueuses. Pas de menthe ni eucalyptus pour les enfants de moins de 4 ans.
- ✓ Ne pas s'exposer au soleil après utilisation des HE, qui sont photosensibilisantes !
- ✓ En cas d'ingestion, ne surtout pas boire d'eau. En cas de projection dans les yeux, nettoyer avec de l'huile végétale.

b) Petites recettes :

Quelques gouttes d'HE de mélisse apaisent les abeilles d'une ruche. 1 à 2 gouttes d'HE de menthe dans une mousse au chocolat sont un régal pour les papilles. 1 goutte d'HE de lavande sous l'oreiller et repos assuré ! 1 à 2 gouttes d'essence de citron dans une cuillère de miel ou sur un sucre, c'est un petit bonbon excellent pour la digestion, idéal pour les enfants ! 3 gouttes d'HE d'orange douce dans une brioche et voila un excellent dessert parfumé...

Les HE peuvent aussi permettre la fabrication de parfums, en choisissant une note de tête (agrumes), une note de cœur (épices/fleurs), une note de fond (bois/résine). Pour 10 ml de parfum, il faut 10% de note de fond, 30% de note de cœur, 60% de note de tête.

c) Conservation des HE :

Les HE sont à conserver hors de portée des enfants, dans un placard sec (pas dans la salle de bain), entre 5 et 20°. Elles doivent être dans des flacons teintés ou des flacons d'aluminium. Attention à bien les refermer pour éviter l'évaporation. En bonnes conditions, les HE se conservent 5 ans et les essences d'agrumes, 3 ans.

d) Diffusion dans la maison :

Utiliser un diffuseur électrique, mettre 3 gouttes dans un bol, mettre quelques gouttes sur du bicarbonate de soude, mettre dans l'eau du fer à repasser sont autant de possibilités.

Idée de sortie pour les AJT : la ferme la Cantal à Touffaille. En plus de l'élevage de brebis, ils font de l'HE et autres produits dérivés de la lavande.