Danièle Festy

Les huiles essentielles, ça marche !

Avec 140 formules à réaliser soi-même ou à commander en pharmacie !

NOUVELLE ÉDITION COMPLÉTÉE ET ACTUALISÉE

POCHE
LEDUC.S

Les huiles essentielles, ça marche !

Les huiles essentielles soignent vite, bien et en profondeur. Antiseptiques, stimulantes, apaisantes, antivirales ou antalgiques, elles possèdent de fantastiques propriétés pour la santé et sont extrêmement simples à employer.

Avec cette toute nouvelle édition, complétée et actualisée, apprenez à vous soigner avec l'aromathérapie :

- Apaisez vos douleurs (migraines, douleurs de règles, digestives…) grâce à la menthe poivrée ou à l'eucalyptus citronné.
- Soignez vos infections (bronchite, sinusite…) grâce à l'origan, formidable « antibiotique » naturel, puissant et sans effet secondaire.
- Calmez votre stress grâce à la marjolaine et vos idées noires avec la verveine citronnée.
- Retrouvez le sommeil grâce au basilic, luttez contre la déprime avec l'orménie et le néroli.
- Débarrassez-vous de vos cystites grâce à la cannelle de Ceylan, de vos mycoses avec le laurier noble, l'arbre à thé, le palmarosa.

UN MÉMO AROMA POUR TOUTE LA FAMILLE

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles.* Retrouvez-la sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy » et sur son site : www.Danielefesty.com

illustration : © john block - getty images

ISBN 979-10-285-0117-4

9 791028 501174

8 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

POCHE
LEDUC.S

Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Massages et automassages aux huiles essentielles, 2015.
Les huiles essentielles au féminin, 2015.
Huiles essentielles, le guide visuel, 2014.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :
www.editionsleduc.com/daniele-festy

Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur l'aromathérapie sur son blog **www.Danielefesty.com.**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page : **http://leduc.force.com/lecteur**

ou scannez ce code :

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo
© 2015 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0117-4
ISSN : 2427-7150

DANIÈLE FESTY

LES HUILES ESSENTIELLES ÇA MARCHE !

POCHE
LEDUC.S

SOMMAIRE

Préface 7

PREMIÈRE PARTIE.
À propos de l'aromathérapie 9

30 questions pour bien comprendre et utiliser l'aromathérapie 13
Initiation à l'aromathérapie 43

DEUXIÈME PARTIE.
Votre guide des huiles essentielles au quotidien 51

L'appareil locomoteur (muscles, os, articulations) 54
La circulation du sang 68
La digestion 91
La peau 118
Les femmes 158
Les hommes 183
Le métabolisme 189
La fatigue 210
La respiration 215
Le stress 244
Les voyages, les vacances 260
Les enfants 271

Publications scientifiques 309
Index des pathologies 317
Index des huiles essentielles employées dans ce livre 321
Table des matières 326

PRÉFACE

Les Huiles essentielles, ça marche !, tout comme mes autres ouvrages parus aux éditions Leduc.s, est un recueil de conseils pour vous aider à mieux comprendre vos troubles, à les prévenir pour les éviter, à les traiter aussi, avec pour double objectif un maximum d'efficacité et de tolérance.

Ces livres n'ont pas d'équivalent actuellement. Ils vous accompagnent au quotidien, vous aident à préserver naturellement vos proches, vos enfants, vous-même, et à retrouver ce bien si précieux qu'est la santé.

Par ailleurs, en aucun cas ces livres ne remplacent une consultation médicale. Les conseils que vous y trouverez ne se substituent pas aux prescriptions médicales, mais les accompagnent. Il est indispensable de consulter un médecin si vous avez un doute sur votre santé, car lui seul est habilité à poser le bon diagnostic.

Mais les recherches vont bien plus loin que le domaine des maladies « courantes » ou « bénignes ». Comme cette étude portant sur l'utilité de l'huile essentielle

de Schizandra contre la leucémie ou encore celle d'arbre à thé contre les blessures musculaires dues à la phonoforesis/technique de délivrance topique d'un médicament par ultrasons (2016), ou d'autres encore contre la plaque dentaire et autres affections buccales, contre la « paresse du sperme » (et donc contre l'infertilité masculine), contre la salmonellose… (2015/2014).

À l'heure où je rédige cette préface, on compte pas moins de 15 791 recherches publiées dans les journaux scientifiques (médecine, biologie…) sur le thème des huiles essentielles. C'est énorme, et surtout très prometteur car de ce fourmillement intellectuel planétaire sortiront très probablement plusieurs solutions thérapeutiques de première importance pour des maux plus ou moins graves.

Danièle Festy

PREMIÈRE PARTIE

À PROPOS DE L'AROMATHÉRAPIE

Manier les huiles essentielles est un vrai bonheur. Utilisées à bon escient, elles sont un médicament presque parfait. Les résultats sont extrêmement rapides voire immédiats (troubles nerveux, bobo à désinfecter…), les effets secondaires rarissimes, à condition de bien choisir ses huiles essentielles et de bien respecter leur mode d'emploi. Autre aspect plaisant : la précision. Avec l'aromathérapie, on ne donne pas « de la lavande » mais « cette variété de lavande-là pour cette personne ». Il n'est pas question d'en prendre « un peu » ni « autant de fois que l'on veut dans la journée » : on en prend tant de gouttes, mélangées à tant de support (huile, miel…) et tant de fois par jour. On ne donne pas une huile antiseptique à une personne qui se plaint en outre d'insomnie, mais plutôt telle huile essentielle antiseptique ET apaisante. L'aromathérapie, donc, est une école de minutie : apprentissage patient des plantes, intérêt et empathie pour la personne que l'on veut aider, respect envers le corps et ses fins mécanismes.

Les utilisateurs, eux aussi, sont conquis par cette manière unique de se soigner. Dans un premier temps, ils découvrent un monde nouveau. Puis, très vite, la perplexité fait place à l'émerveillement. Principalement attirés par l'aspect « bien-être » et « raffiné » des huiles essentielles – pour fabriquer leurs propres cosmétiques « maison », confectionner de délicieuses recettes de cuisine, ou encore pour se masser – ils basculent dans un univers sensuel et odorant, flattant à la fois odorat, toucher et goût.

Quant à ceux qui souhaitent soigner tel ou tel trouble, les voilà tout étonnés de l'efficacité de ces extraits de plantes, ils ne regrettent qu'une chose : ne pas les avoir rencontrés avant. Que de commentaires enthousiastes !

MISE EN GARDE

- Ne prenez pas n'importe quelle huile essentielle, n'importe comment.
- Consultez un médecin, de préférence spécialisé en aromathérapie (pas très facile à trouver !) en cas de maladie.
- Ne vous laissez pas abuser par un discours du type « vous pouvez utiliser cette huile essentielle à la place de celle que vous demandez, c'est pareil », sauf si ce conseil vient de quelqu'un qui connaît VRAIMENT l'aromathérapie.

Les huiles essentielles intriguent, et avec raison. La première question que nous posent la plupart des nouveaux utilisateurs est : « Comment une odeur si

agréable peut-elle être à la fois aussi efficace pour la santé ? » Le vieil adage « il faut souffrir pour guérir » perd du terrain. Sans doute ce côté « charmeur » des huiles essentielles rend sceptiques ceux qui en ignorent tout. Avec elles, le bon et le bien se mêlent pour n'atteindre qu'un seul objectif : la santé. Autre point fort de l'aromathérapie : son aptitude à nous remettre sur le chemin du bien-être. Ce n'est pas comme un médicament qui soulagerait seulement un symptôme. La conception simpliste de la santé, qui consiste à séparer le corps de l'esprit, est une aberration. L'un n'allant pas sans l'autre, on ne peut donc soigner l'un sans l'autre. Sur ce point, comme sur tant d'autres, les huiles essentielles sont nettement « en avance » sur leur temps. À l'avenir, les médecins devront davantage prendre en considération la souffrance psychique de leurs malades, et les patients eux-mêmes devront admettre qu'ils ne sont pas qu'une machine que l'on répare avec des pièces détachées.

Progresser sans cesse, tel est l'avenir de l'aromathérapie, une médecine relativement nouvelle finalement. Bien sûr, on emploie les huiles essentielles depuis des milliers d'années, mais l'aromathérapie scientifique proprement dite, rigoureuse et répondant aux critères d'évaluation considérés comme « sérieux » aujourd'hui, est récente. Elle provoque un tel engouement de la part des médecins, des chercheurs, des malades, des pharmaciens, et tout simplement du grand public en quête de bien-être, qu'elle progresse à pas de géant. Que de belles victoires, telle que celle obtenue par l'huile essentielle de vanille utilisée en service de néonatalogie, à l'hôpital, qui a sauvé la vie de tout petits bébés

prématurés (2007) ! Ou encore cette étude (2006), qui conclut que les huiles essentielles d'origan ou de cannelle sont extraordinairement antiseptiques ! De même les aromatogrammes comparatifs (avant et après traitement) pratiqués selon les mêmes règles que les antibiogrammes ne font aucun doute. Même chez L'Oréal, grand groupe cosmétique jusque-là peu porté sur les huiles essentielles (c'est un euphémisme), les chercheurs viennent de « découvrir » le fabuleux potentiel antirides de l'huile essentielle de mélisse. Ils en sont si retournés qu'ils en ont fait ce qu'ils appellent un « rapport d'étonnement » (2009), que l'on pourrait traduire par quelque chose comme « on n'a jamais vu une telle efficacité, avec aucune des molécules anti-âge testées jusqu'à présent dans nos laboratoires ».

De tels exemples se comptent désormais par centaines, sans oublier les milliers de clients et de malades soignés chaque année par l'aromathérapie, dont on ne parle pas, et pourtant ! Que de colitiques désormais en paix avec leur ventre, de voyageurs ravis de n'avoir pas attrapé la « turista » malgré un environnement propice, de seniors enfin soulagés de leurs douleurs articulaires, et on ne compte plus les adultes définitivement débarrassés de leur sinusite chronique, les enfants enfin calmes pour aller au lit, etc.

Ce potentiel fabuleux, les spécialistes de l'aromathérapie le connaissent bien. Tant mieux si l'information juste et rigoureuse sur les huiles essentielles se répand enfin, tant mieux si chacun d'entre vous peut désormais en profiter !

30 QUESTIONS POUR BIEN COMPRENDRE ET UTILISER L'AROMATHÉRAPIE

1. L'aromathérapie c'est quoi ?

L'aromathérapie est la médecine qui soigne à l'aide d'huiles essentielles. Le terme est apparu en 1930, ce n'est pas si ancien !

Essences et huiles essentielles sont extraites des végétaux. Les plantes « aromatiques » fabriquent des essences pour se protéger, se soigner, se réparer : elles leur servent à séduire les insectes pollinisateurs, se protéger des brûlures du soleil ou du froid, des prédateurs et des maladies, et enfin à se soigner (blessures, maladies, attaques diverses…). Pour résumer, ces plantes survivent grâce à leurs essences.

2. Les huiles essentielles, c'est quoi ? Comment sont-elles extraites des plantes ?

Lorsque vous dites aimer l'odeur des oranges, des roses ou de la lavande, vous aimez l'odeur de leurs huiles essentielles. Ce sont les parfums concrétisés des plantes. Leur technique d'extraction est facile à expliquer, mais plus complexe à réaliser ! Les huiles essentielles sont dans la plante. Il « suffit » d'aller les chercher. Il existe plusieurs façons de les extraire, mais deux procédés sont principalement utilisés : la distillation et l'expression.

- **La distillation** est de loin la plus répandue, car elle convient à la majorité des plantes. Les huiles essentielles sont insolubles dans l'eau (ce sont des huiles !). En revanche, la vapeur d'eau que l'on projette sur la plante se charge au passage des huiles. Dans un appareil spécial, la vapeur d'eau ainsi lestée des huiles essentielles est envoyée dans un compartiment pour y refroidir. Là, la vapeur redevient liquide et les huiles s'en désolidarisent (elles flottent à la surface). On les récupère alors par décantation. On parle d'« huile essentielle ».
- **L'expression** consiste, comme son nom l'indique, à presser la partie de la plante concernée pour en exprimer les essences. C'est exactement ce que vous faites lorsque vous pressez entre vos doigts une épluchure de clémentine ou d'orange : ce qui en sort et pique les yeux, c'est de l'huile essentielle, ou « essence ». On parle d'« essence ».

Selon la plante, d'autres moyens peuvent être employés. Par exemple, on incise le pin pour obtenir l'essence de térébenthine.

3. Pourquoi dit-on que les huiles essentielles sont très concentrées ?

Une huile essentielle est l'essence, la quintessence même du végétal. Le degré de concentration en huile essentielle dépend de la plante, mais aussi des saisons, des variétés, etc. On distingue les plantes à fort rendement (les clous de girofle dont on extrait 1 kg d'huile essentielle à partir de 10 kg de clous) de celles à faible rendement (avec 10 kg d'origan ou de basilic, on n'obtient que 30 g d'huile essentielle au maximum). La palme revient à la rose, qui ne fournit que quelques grammes d'huile essentielle pour 100 kg de pétales. Vous comprenez mieux le prix des huiles essentielles ! Faible rentabilité… Souvent, les plantes qui en concentrent en belle quantité proviennent de régions ensoleillées. Quelques exceptions confirment cette règle, comme les pins en montagne.

4. Quelle est la différence entre une huile essentielle et une huile végétale ?

Rien à voir ! Contrairement aux huiles essentielles, les huiles végétales, telles que celles d'olive, d'argan ou d'olive, par exemple, ne se volatilisent pas et sont constituées à 100 % de graisses. L'huile essentielle,

elle, correspond à la fraction odorante volatile de certains végétaux. Elle est composée de nombreuses molécules actives, et n'est pas grasse, au contraire : elle s'évapore facilement. Extrêmement concentrée, on l'utilise à raison de deux ou trois gouttes seulement à chaque massage. Mélangées à une large cuillère à café pour l'huile végétale ! Et puis les huiles végétales n'ont pas d'odeur ou presque… Les deux fonctionnent très bien ensemble et l'on conseille de diluer les huiles essentielles dans de l'huile végétale, par exemple pour un massage.

5. Toutes les huiles essentielles se ressemblent-elles ?

Non, chacune possède ses caractéristiques, son parfum, ses propriétés. Certaines sont plus épaisses (visqueuses) ou plus foncées que d'autres. Quelques rares huiles essentielles sont plus lourdes que l'eau, alors que la plupart sont, au contraire, plus légères.

6. Quelle est la différence entre l'aromathérapie et la phytothérapie ?

La phytothérapie est la médecine par les plantes. Elle se décline sous de très nombreuses formes (tisanes, extraits secs ou fluides, macérats, sirops, suspension intégrale de plantes fraîches…) et fait généralement appel à l'ensemble de la plante.

En aromathérapie, branche de la phytothérapie, on utilise une seule partie de la plante et sous une forme très concentrée. Les techniques d'extraction de l'huile essentielle sont plus délicates que celles employées en phytothérapie.

Si en phytothérapie on utilise souvent le totum de la plante (toute la plante), ce n'est pas le cas en aromathérapie. Cette notion est importante, car chaque organe de la plante fournit une huile essentielle différente. Il faudra donc bien spécifier de quel organe elle a été extraite.

Huile essentielle de…	Extraite de…
Ail, vanille	Gousses broyées
Oignon	Bulbes
Giroflier	Boutons séchés (clous)
Pin, sapin	Aiguilles
Cannelle	Écorce, feuilles
Bois de rose, cade, cèdre, bois de Hô, santal	Bois
Angélique	Racines, semences
Livèche, vétiver	Racines
Myrrhe, galbanum, encens	Gomme
Bouleau	Écorce
Gingembre, nard	Rhizome
Bergamote, bigarade, citron, mandarine, orange, pamplemousse	Écorce, feuilles et zestes

Huile essentielle de…	Extraite de…
Aneth, cardamome, carotte, carvi, céleri, coriandre, cumin, fenouil, persil	Graines
Genièvre	Baies
Muscade, poivre, anis, cubèbe	Fruits
Cajeput, petit grain, romarin	Tiges et feuilles
Cyprès	Branches et feuilles
Eucalyptus, laurier noble, lemongrass, mélisse, niaouli, thuya, gaulthérie	Feuilles
Citronnelle, géraniums	Plante entière non fleurie
Armoise, estragon, hysope, menthes, origan, sarriette, thym, verveine	Plante fleurie
Marjolaine, camomille allemande, sauge	Tiges fleuries
Achillée millefeuille, basilic, camomilles, géraniums, hélichryse, lavandes, néroli, palmarosa, patchouli, tagetes, rose de Damas, tanaisie, ylang-ylang	Fleurs et/ou sommités fleuries
Térébenthine	Résine

Note : cette distinction entre les différentes parties de la plante est fondamentale. Ainsi, l'huile essentielle de coriandre, issue des fruits mûrs et secs, est tonique, euphorisante et anti-infectieuse. Tandis que tirée de la feuille elle se révèle sédative et anti-inflammatoire.

7. Peut-on utiliser l'aromathérapie avec d'autres types de médecine ?

Bien sûr ! Il n'est pas rare de conseiller conjointement des huiles essentielles et de l'homéopathie, qui traite le terrain en profondeur et sur de longues périodes. On peut aussi la marier avec la phytothérapie, pour bien drainer et apporter des éléments absents des huiles essentielles : minéraux, flavonoïdes… Ou encore la nutrithérapie : certains minéraux améliorent les réponses immunitaires (magnésium, zinc, cuivre, soufre), certaines vitamines les accompagnent (vitamines C, E), certains acides gras (oméga 3) complètent les effets anti-inflammatoires des huiles essentielles… L'aromathérapie peut même compléter un traitement médical allopathique, soit pour en renforcer les effets thérapeutiques, soit pour en limiter les effets secondaires. Mais elle est si puissante que, dans bien des cas, elle se suffit à elle-même.

8. De quoi est composée une huile essentielle ?

Sur le plan de la composition chimique, d'alcools, d'esters, d'éthers, de terpènes, de cétones, de phénols… en fait d'une quantité impressionnante d'éléments, parfois plus de 200 ! C'est cet ensemble qui lui confère ses propriétés, et non pas seulement tel ou tel principe actif isolé. C'est aussi parce que les principes dits « actifs » sont entourés d'autres substances que notre organisme tolère les huiles essentielles. Tandis que dans les médicaments classiques, c'est justement

leur simplicité chimique (un principe actif, point) qui est à la fois responsable de leur action mais aussi de leurs effets secondaires.

9. Les huiles essentielles sont-elles toujours naturelles ou trouve-t-on des « copies » ?

Elles ne sont pas toujours naturelles, loin s'en faut. Il existe de nombreuses huiles essentielles synthétiques, donc fausses. Non seulement elles ne présentent strictement aucun intérêt pour la santé, mais elles peuvent même être toxiques. En effet, ces produits sont inertes, « morts », et donc dangereux car ils perturbent les systèmes naturels vitaux, à l'inverse des huiles essentielles naturelles, qui favorisent une profonde revitalisation de l'organisme et rééquilibrent les systèmes organiques perturbés. Les « fausses huiles » sont souvent utilisées comme parfum. Elles sont fréquemment proposées sur les marchés ou dans certaines boutiques de souvenirs, de loisirs, ou même de cosmétiques. À tous les coups vous êtes face à une huile synthétique si on essaie de vous vendre de la pêche, de la violette, du lilas, du chèvrefeuille ou du muguet. Si vraiment vous appréciez leur odeur, c'est vous qui voyez, mais ne les utilisez surtout pas dans un but thérapeutique.

10. Comment être sûr d'acheter des huiles essentielles naturelles et de qualité ?

Dans les pharmacies, les boutiques de produits naturels ou au rayon « santé » des parapharmacies, on ne trouve théoriquement que des huiles essentielles « pures ». Toutes ne sont pas de qualité égale. En tout cas, seuls certains pharmaciens peuvent vous montrer leurs flacons d'origine (ceux qu'ils utilisent pour leurs préparations) ainsi que les bulletins de contrôle reçus de ses fournisseurs accompagnant chacune d'entre elles et pour chaque livraison. Méfiez-vous des circuits moins sûrs, comme Internet (bien que certains sites fournissent des produits de bonne qualité) ou les marchands ambulants. Et si vous vous demandez comment on peut distinguer une huile naturelle de sa copie, c'est impossible pour le grand public, mais très simple en laboratoire : les spécialistes utilisent un examen nommé chromatographie. Il montre en quelque sorte la « carte d'identité chimique » de l'huile. Si la chromatographie du flacon analysé ne présente pas le même aspect que le modèle référent déposé aux pharmacopées française et européenne. (on superpose les deux), c'est louche.

Sur l'étiquette, cherchez les mentions :

- « **100 % naturelle, 100 % pure et 100 % intégrale** » : l'huile essentielle est non dénaturée, non « mélangée » à d'autres substances – synthétiques ou naturelles – de moindre qualité.
- **HEBBD** (Huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie) : la variété, l'espèce et

le chémotype botanique de l'huile essentielle sont connus, référencés et analysés. C'est INDISPENSABLE pour pouvoir prétendre se soigner avec les huiles essentielles. Ou HECT = HE chémotypée.
- « **Bio** » (facultatif), pourquoi pas, à condition qu'un organisme certificateur reconnu, comme Ecocert, par exemple, valide cette précision.

11. Comment les utilise-t-on ?

On les respire (voies olfactive ou aérienne), on les avale (voie buccale), on les prend en suppositoire (voie rectale) ou en ovule (voie vaginale), ou on les applique sur la peau (voie cutanée). Les huiles essentielles peuvent donc emprunter plusieurs voies pour atteindre leur but : nous soigner. Dans tous les cas, elles pénètrent dans notre corps pour atteindre la circulation sanguine afin d'être acheminées jusqu'au site malade. Si on les applique sur la peau, elles pénètrent facilement. C'est encore plus rapide si elles passent par les muqueuses, d'où les formes de suppositoires ou d'ovules, ou encore de bains, particulièrement intéressants : voie olfactive + voie transcutanée. Même par voie orale (gouttes ou gélules), une grande partie d'entre elles se faufile par le biais des muqueuses internes, bien avant d'être « digérée ». On peut utiliser plusieurs voies conjointement pour une synergie encore plus active. Finalement, notre corps les élimine ensuite par le biais des reins et des poumons. C'est pourquoi lorsqu'on se soigne à l'aide de suppositoires

aux huiles essentielles, l'haleine se charge d'une fraîche odeur d'eucalyptus, par exemple.

10 MILLIONS DE FOIS « OUI » !

Dans chaque narine, 10 millions de cellules nerveuses s'étalent sur à peine 2 cm^2 de nos muqueuses olfactives. Comment voulez-vous résister à une odeur dans ces conditions-là… Voilà pourquoi Proust ne pouvait lutter contre l'appel de la madeleine. Si une huile essentielle est correctement choisie, elle se révélera extraordinairement apaisante, stimulante ou euphorisante selon les cas.

12. À quoi servent-elles ?

Elles servent à vous guérir ! Elles sont choisies en fonction de votre trouble, mais aussi de votre cas personnel (âge, sexe, état de santé). Certaines sont antiseptiques, d'autres anti-inflammatoires, apaisantes, analgésiques, diurétiques, digestives… Elles agissent partout dans le corps : système endocrinien (hormones) ou nerveux, cutané, système digestif ou urinaire. Leur maniement délicat explique qu'il est hors de question de les prendre à la légère. Ainsi, l'huile essentielle d'ail excite la thyroïde, tandis que celle de fenouil la tempère, l'huile essentielle de basilic est stimulante tandis que la lavande est sédative, l'huile essentielle de sauge active les hormones sexuelles féminines tandis que celle de romarin stimule les glandes masculines.

Bref, il ne faut surtout pas jouer à l'apprenti sorcier et imaginer ses petits mélanges soi-même si vous n'avez pas une connaissance TRÈS solide des huiles essentielles. Les conséquences peuvent être fâcheuses.

13. Sur quel problème agissent-elles lorsqu'on les respire ?

C'est souvent par le biais de l'olfaction que les huiles essentielles soulagent les problèmes à composante psy (trac, stress, angoisse…)*. L'odeur monte directement au système limbique de notre cerveau, « quartier général » de nos émotions. Selon les propriétés de l'huile essentielle, donc les composants respirés, le cerveau réagit en ordonnant de sécréter tel ou tel neuromédiateur (qui permet aux neurones de communiquer entre eux), substance immunitaire, etc. Lorsqu'on inhale, les principes actifs se retrouvent aussi en contact avec la muqueuse respiratoire (nez, poumons), exercent leurs actions antiseptiques et anti-inflammatoires et nous revoilà au mode d'action « classique ». Les huiles essentielles agissent ainsi puissamment sur notre équilibre psychique et physique.

* Lire *Les huiles essentielles à respirer*, Danièle Festy, Leduc.s Éditions.

14. Pourquoi sont-elles actives sur plusieurs problèmes différents ?

Parce qu'elles sont constituées de très nombreuses substances, c'est d'ailleurs ce qui les différencie d'un médicament « classique », lequel se résume souvent à une molécule pour traiter un problème. Donc le composé principal de l'huile essentielle agit sur tel trouble, mais certains éléments secondaires (ou pas secondaires du tout) interviennent sur une tout autre sphère. Le cas typique est celui de l'huile essentielle de lavande, utile en cas de blessure, brûlure, maux de tête, insomnie, problèmes de peau, rhume… Il ne s'agit pas là d'une panacée, et certaines huiles essentielles plus pointues seront plus appropriées en cas d'insomnie ou de rhume, mais la lavande aura de toute façon une action sur tous ces troubles. C'est pourquoi, si vous n'achetez qu'un seul flacon d'huile essentielle, c'est celui de la lavande officinale !

CE QU'IL FAUT RETENIR

Les huiles essentielles possèdent un large spectre d'action : elles agissent sur de nombreux troubles. Leur volatilité (capacité à diffuser dans l'atmosphère) assure une excellente propagation dans l'organisme.
Associées entre elles, leur efficacité est renforcée.

15. Peut-on les conserver indéfiniment ?

Non. Cependant, si légalement la limite de conservation (pour la vente) est fixée à 5 ans, la plupart des huiles essentielles s'améliorent au fil du temps, comme du bon vin ! Attention cependant, lorsque l'huile essentielle est mélangée avec de l'huile végétale très riche en acides gras, le produit obtenu peut rancir. C'est pourquoi il vaut mieux effectuer son mélange au moment de l'utilisation et ne pas en préparer de grandes quantités d'avance.

16. Les huiles essentielles sont-elles antibiotiques ?

Oui, elles ont même été utilisées en tout premier lieu pour cette propriété. Mais il faudrait plutôt dire « antibactériennes » ou « antiseptiques » dans le sens où, contrairement aux antibiotiques (*antibios* = « contre la vie »), elles ne détruisent pas au passage notre flore protectrice. C'est en raison de leurs capacités antiseptiques que les plats traditionnels des pays chauds sont très épicés : les huiles essentielles des épices permettent de freiner le développement microbien de l'aliment. N'allez cependant pas croire que leur effet antiseptique se cantonne à la cuisine. De nombreuses études racontent la mort de bacilles de tuberculose, de diphtérie, de typhoïde, de colibacille et autre streptocoque par la seule utilisation d'huiles essentielles, l'aromatogramme au laboratoire le prouve. Par ailleurs, on sait que diffusées, elles désinfectent une pièce en

moins de 10 minutes. Appréciable dans un bureau en hiver, ou à la maison, pour éviter de vivre dans un réservoir à germes !

LES HUILES ESSENTIELLES LES PLUS « ANTIBIOTIQUES »/ANTISEPTIQUES

Ce sont celles d'origan, de cannelle, de thym, de sarriette et de giroflier.

17. Pourquoi les huiles essentielles sont-elles préférables (en général) aux antibiotiques ?

Les médicaments antibiotiques empêchent les germes de se reproduire et de survivre en bloquant leurs fonctions de base (organiques et métaboliques). Les huiles essentielles agissent de même, mais modifient aussi « l'environnement », qu'elles rendent impropre au développement et même à la survie des microbes. Voilà pourquoi les huiles essentielles sont efficaces par voie orale à des concentrations dans le sang vingt à cinquante fois moindres que celles des antibiotiques ! En tout cas, il est clair que l'aromathérapie peut être employée à la place ou en complément de médicaments antibiotiques. Dans le premier cas, cela permet de ne pas avoir recours systématiquement aux antibiotiques (effets secondaires, résistance, mycoses…), dans le second, de renforcer leurs effets et d'obtenir des résultats plus rapides et durables. Il faut aussi y penser

lorsque l'on traite par exemple une banale infection ORL (rhume, bronchite simple), car en prenant des huiles essentielles antiseptiques, on prévient ainsi une surinfection qui aurait pu, le cas échéant, forcer à recourir à un traitement antibiotique.

DAVID CONTRE GOLIATH

Nous employons empiriquement les huiles essentielles depuis des millénaires, notamment sous forme de fumigations ou de frictions. Mais c'est en 1887 seulement que Chamberland a mis en évidence l'activité des huiles essentielles d'origan, de giroflier et de cannelle sur le *Bacillus anthracis* (le bacille du Charbon). Par la suite, les travaux scientifiques n'ont cessé de confirmer le pouvoir antibactérien et antifongique (sur les champignons) des huiles essentielles et ce, sur de très nombreuses espèces pathogènes. Un tout petit flacon d'huile essentielle peut combattre efficacement de très nombreux germes redoutables !

Autre détail appréciable : choisies avec soin, les huiles essentielles stoppent la prolifération des germes nocifs tout en ayant une influence positive sur la réponse immunitaire, afin d'éviter que la maladie ne revienne, sous une forme ou une autre. Ce qui n'est pas le cas d'un médicament antibiotique classique, lequel, tel un bazooka, détruit les bonnes et les mauvaises bactéries, sans se préoccuper de nouvelles invasions potentielles. D'où les traitements répétés, notamment pour des troubles ORL chez les enfants (otites, sinusites,

pharyngites…). Et d'où les mycoses, si l'on a oublié de prendre des probiotiques en même temps*. Deux inconvénients majeurs, dont vous ne vous plaindrez jamais suite à un traitement aux huiles essentielles.

18. Qu'est-ce qu'un aromatogramme ?

Pour analyser l'impact d'un médicament antibiotique sur des germes, les médecins utilisent un antibiogramme. C'est-à-dire qu'ils prélèvent les germes sur une personne malade et regardent en laboratoire quel antibiotique les combat le plus efficacement. Puis, en fonction des résultats, le patient reçoit en prescription le médicament le plus utile. L'aromatogramme suit exactement le même principe, sauf que les huiles essentielles remplacent les antibiotiques : le spécialiste observe dans la boîte de Pétri l'activité de l'huile essentielle, puis quantifie son pouvoir antibactérien sur tel ou tel germe. Par exemple, celles de thym, de cannelle de Ceylan ou de giroflier sont très fortement antiseptiques, celles de pin, d'eucalyptus et de lavande le sont un peu moins. Étant donné la recrudescence des résistances aux antibiotiques, et sachant que les huiles essentielles ne présentent pas cet inconvénient, l'aromatogramme a un bel avenir devant lui.

* Lire *Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques*, Leduc.s Éditions.

19. Pourquoi, contrairement aux antibiotiques, les huiles essentielles ne provoquent-elles pas de résistance ?

Aujourd'hui, les antibiotiques ne sont plus aussi efficaces qu'avant. À force de les employer pour un oui, pour un non, et parce que nous les avons trop et mal utilisés, ils sont devenus inactifs sur de nombreux germes. Ces derniers se sont « habitués » et se sont modifiés en conséquence. Il faut alors augmenter de plus en plus les doses ou en changer pour obtenir un résultat. Et encore… C'est ce qu'on appelle la résistance aux antibiotiques. Au point que les maladies infectieuses pourraient devenir très préoccupantes les prochaines années, et nous, impuissants à les combattre avec nos antibiotiques « classiques ». Or, les huiles essentielles, très antiseptiques on l'a vu, ne génèrent pas de résistance : elles sont toujours aussi efficaces, il n'y a pas besoin de multiplier les doses pour guérir. Pourquoi ? Simplement parce qu'elles contiennent une très grande variété de composants, dont les actions sont complémentaires, et non un seul et unique principe actif. Ainsi, surtout lorsqu'elles sont associées entre elles, les huiles essentielles ont des actions croisées qui en renforcent l'efficacité et interdisent aux bactéries de « s'habituer » à telle ou telle molécule.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Les huiles essentielles, ça marche !
Danièle Festy

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS