

HUILES ESSENTIELLES

Aromathérapie : chauds conseils pour froides journées

Face au rhume, à l'angine et aux toux en tout genre, l'aromathérapie apporte aussi des solutions. Tour d'horizon des huiles essentielles à intégrer au conseil officinal au cours de la saison hivernale.

« L'AROMATHÉRAPIE n'est pas une médecine douce ! », prévient d'emblée Guilhem Jocteur, docteur en pharmacie, aromatologue et gérant de la société Apoticarius. « Elle est une thérapeutique médicale au plein sens du terme, et comporte, comme toute thérapeutique efficace, des risques impliquant une responsabilité professionnelle », insiste le pharmacien, qui enseigne également la matière à la faculté de pharmacie de Montpellier. Très actives, les huiles essentielles doivent être employées avec vigilance, et toujours sur la base de connaissances fiables et suffisantes. En particulier, elles seront utilisées avec prudence chez les sujets allergiques, les patients épileptiques et les femmes enceintes. Le contact avec les yeux, par exemple, expose au

risque de brûlure oculaire. « Attention également au risque de photosensibilisation lié à la présence de furocoumarines dans les essences », souligne le spécialiste en aromathérapie. Ce dernier rappelle aussi qu'un dispersant adéquat, comme le Disper ou le Labrafil, doit être utilisé pour solubiliser des huiles essentielles dans le bain. A l'approche des grands froids hivernaux, elles se font fort de stimuler les défenses immunitaires. Deux espèces de thym (à linalol et à thujanol) sont idéalement à associer chez l'enfant, à partir de 3 ans. Le sujet adulte pourra quant à lui compter sur le tandem immunostimulant formé par Ravintsara (*Cinnamomum camphora Madagascar*) et Tea-tree (*Melaleuca alternifolia*). Ces quatre huiles essentielles permettent également de lutter contre la fatigue qui menace au cours de la saison froide.

La recherche de bien-être. Le Tea-tree vient aussi au secours des angines et autres maux de gorge. En cas de toux sèche, Guilhem



Les huiles essentielles doivent être employées avec vigilance

Jocteur propose le recours au cyprès (*Cupressus sempervirens*), considéré comme un antitussif majeur et un excellent décongestionnant de la muqueuse respiratoire. Anti-infectieux des voies respiratoires basses, *Eucalyptus globulus* s'adresse pour sa part aux toux grasses des personnes adultes. Face à la rhinite, c'est cette fois l'huile essentielle d'*Eucalyptus radiata* que recommande, dès l'âge de 3 ans, l'aromatologue. Enfin, l'antiviral et immunostimulant Ravintsara s'adresse également aux manifestations de la grippe. Pour assainir l'atmosphère, l'essence de *Citrus limonum*, riche en limonène, peut entrer en scène. Elle stimule les défenses immunitaires et exerce une action antiseptique, sans générer de toxicité, à condition de respecter un maximum de 5 diffusions de 10 minutes par jour. Forts de ces connaissances, comment les officinaux peuvent-ils proposer le recours à l'aromathérapie et à qui ? « A l'heure actuelle, bon nombre de personnes sont réceptives à l'utilisation des huiles essentielles, notamment parce que les médias en parlent de plus en

plus, constate Guilhem Jocteur. Le profil type de clientèle serait plutôt une consommatrice à la recherche d'un mieux-être ou une personne désireuse de rester en bonne santé en faisant appel à des produits naturels. »

Conseil associé. Il n'en demeure pas moins que la majorité des clients sont encore mal informés sur l'aromathérapie et que s'ils ne l'envisagent pas, ce serait davantage par méconnaissance que par hostilité. Aux officinaux de les guider, de répondre à leurs questions pour éviter une automédication imprudente. Et d'oser l'huile essentielle en vente associée. « Lors-

qu'un client demande un produit de médication familiale, il sera possible, par un conseil judicieux, de proposer en parallèle une huile essentielle ou un produit qui en contient, indique Guilhem Jocteur. Au passage, cette démarche permet au pharmacien d'officine de réaffirmer ses compétences. » Dans les différents types de toux, les huiles essentielles complètent avec bénéfice l'action d'un sirop antitussif de phytothérapie ou codéiné, de la carbocistéine ou de l'acétylcystéine. Elles peuvent aussi être utilisées avec des pastilles antiseptiques pour le mal de gorge ou intégrer la réponse à un rhume, notamment en se joignant au lavage des fosses nasales par du sérum physiologique. Et face aux symptômes grippaux, proposer une huile essentielle peut devenir un réflexe officinal, au même titre que de recommander la prise de vitamine C. Mais pour être convaincant, le pharmacien doit d'abord être lui-même convaincu de l'intérêt des huiles essentielles. « Par sa formation pluridisciplinaire, il est le plus apte à conseiller l'aromathérapie à ses patients, estime Guilhem Jocteur. Ceci implique une formation de qualité dans ce domaine, afin de faire face, avec sérieux, au questionnement actuel du grand public. »

> MATTHIEU VANDENDRIESSCHE

au Chrysanthellum®
Sans Parfum - Sans Allergène
Non Comédogène - Hypoallergénique

ARUBIX

L'expert de l'anti-rougeurs

Efficacité cliniquement prouvée sous contrôle dermatologique⁽²⁾

- Réduction de la surface de l'érythème : 90.8% des sujets (p=0,001)
- Réduction de la sévérité de l'érythème : 73.3% des sujets (p=0,014)
- Disparition/amélioration de la rosacée : 84.4% des sujets (p=0,001)

Etude multicentrique (Allemagne, France, Grèce), double aveugle, randomisée sur 246 patients - Publication JEADV - référence 2004 - 516 - sept 2005

ARUBIX S
Peaux Sèches à très sèches
ACL7914973

ARUBIX M
Peaux Normales à Mixtes
ACL6638904

ARUBIX SPF50
Protection solaire traitante
ACL7811753

LABORATOIRE SICOBEL
39, RN7 - 69570 Dardilly - Tél. : 04.78.48.83.76 - www.arubix.com

→ SUITE DE LA PAGE 18

chauffement. Des gelures peuvent aussi se former par cristallisation de l'eau dans les cellules de la peau, associée à des troubles de la circulation sanguine. Il en résulte alors une nécrose du tissu concerné, qui dans les cas les plus graves peut aboutir à une amputation. La peau devient alors blanche et douloureuse.

Pour lutter contre les effets désastreux du froid sur l'épiderme, éviter ou réparer les gerçures et crevasses, le principal remède est l'hydratation. L'application régulière d'émulsions protectrices est le seul moyen de préserver l'équilibre de l'épiderme en eau et en corps gras.

Hydrater et protéger. La cold-cream, cérat cosmétique protecteur et relipidant, est particulièrement recommandée chez le nourrisson. Le film hydratant à base de paraffine, de palmitate de cétyle, de cire d'abeille et d'eau qu'il dépose sur l'épiderme crée un véritable filtre protecteur le séparant du froid. Mais il existe aujourd'hui des émulsions très pro-

tectrices beaucoup plus légères : les crèmes hydratantes. Fortement dosées en principes actifs adoucissants (allantoïne, glycérine), en émoullissants (mauve, guimauve), et en hydratants comme l'urée, elles s'utilisent quotidiennement et redonnent souplesse, douceur et velouté à l'épiderme.

Nettoyer en douceur. Pour protéger les lèvres, on peut conseiller un stick nourrissant et protecteur à base de vitamines A et E et d'agents nourrissants (beurre de cacao, karité cicatrisant, eau thermale apaisante). Les lèvres gercées peuvent être le signe d'une insuffisance en acides gras essentiels que l'on trouve dans certaines huiles (de poisson, d'onagre, de spiruline, de bourrache, de tournesol, d'olive...) et qui redonnent à la peau souplesse et élasticité. Il faut éviter de manger trop salé car le sel a un effet déshydratant sur les lèvres. Les gerçures peuvent aussi être le symptôme d'une insuffisance en vitamine B2 (riboflavine) qui, comme les autres vitamines B, ne peut pas être stockée dans le corps. Elle doit donc être appor-

tée par l'alimentation ou par des compléments alimentaires.

Pour la toilette du visage, il est recommandé aux femmes de privilégier les laits et crèmes démaquillantes, plutôt que les produits à rincer à l'eau, et de ne pas effectuer plus d'un gommage par semaine. Pour faire disparaître les rougeurs disgracieuses dont le froid peut être responsable, on peut conseiller un soin spécifique qui, en isolant la peau, permet de l'apaiser et de la décongestionner en stimulant la microcirculation.

A la montagne les agressions externes sont nombreuses : le vent, le froid, l'altitude, les différences de température, sans compter le soleil et la réverbération.

Autant de facteurs qui favorisent le dessèchement et le vieillissement cutané. Une crème de jour classique peut suffire, mais si la peau est sensible ou irritable, il est préférable d'opter pour un produit spécifique. Pour réveiller les cellules de l'épiderme, un masque enrichi en actifs naturels (marron d'Inde, Hamamélis) redonne des couleurs.

> C. D.