

Localement

► Le traitement local par inhalation est mis en œuvre lorsque le nez est « bouché » : 10 minutes, 2 à 3 fois par jour, à raison de 6 gouttes d'HE dans un bol d'eau chaude sans sortir dans l'heure qui suit pour éviter un refroidissement. Ces HE peuvent aussi être déposées à raison de 3 gouttes d'HE pures sur un mouchoir à respirer de temps en temps dans la journée.

Contre-indications : les vapeurs inhalées sont riches en dérivés terpéniques qui peuvent abaisser le seuil épiléptogène. Les inhalations sont contre-indiquées en cas de grossesse, chez l'enfant de moins de 12 ans et en cas d'antécédents de convulsions.

► Les HE utilisées en inhalations doivent avoir des propriétés antiseptiques et/ou décongestionnantes des voies respiratoires. Les mélanges d'HE (2 à 4) sont préférés pour créer une synergie d'action.

HE antiseptiques et décongestionnantes

► HE de ravintsara, HE de niaouli, HE d'eucalyptus radié.

► HE de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) : antiseptique respiratoire, elle est aussi expectorante et adoucissante des voies respiratoires.

► HE de romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis* CT cinéole) : de composition chimique proche de celle de l'HE de ravintsara et d'eucalyptus radié, elle est utilisée dans les mêmes indications et agit en synergie avec l'une ou l'autre de ces deux HE.

FORMULES D'AROMATHÉRAPIE : AFFECTIONS ORL

Formules réservées aux professionnels

(A retrouver dans la version papier de ce hors série)

► **HE d'eucalyptus globuleux** (*Eucalyptus globulus*) : avec plus de 70 % de 1,8-cinéole, cette HE est antivirale, antimicrobienne, anticatarrhale, antiseptique et décongestionnante des voies respiratoires et très utilisée en cas de bronchite, de rhinopharyngite. Contre-indications : grossesse, enfant de moins de 3 ans (toutes voies) et de moins de 12 ans (inhalation).

Précautions d'emploi : déconseillée chez l'enfant de 3 à 6 ans et en cas d'antécédent d'épilepsie.

Posologie : elle est surtout employée en frictions sur la poitrine et le dos en cas de bronchite, en association avec d'autres HE dans un but de synergie (1 à 5 gouttes, 3 fois par jour diluées dans une huile végétale). Limiter son emploi en diffusion. En inhalation, 2

à 4 gouttes pour un bol d'eau chaude en association à d'autres HE.

HE décongestionnante

HE de menthe poivrée (*Mentha x piperita*) se retrouve dans de nombreuses formules pour le rhume. La fraîcheur du menthol donne l'impression de mieux respirer.

Contre-indications en inhalation : grossesse, enfant de moins de 12 ans. Posologie en inhalation : 2 gouttes dans un bol d'eau chaude en association avec d'autres HE.

Diffusion atmosphérique

Il est conseillé d'assainir l'atmosphère par la diffusion d'HE : préférence est donnée aux HE antiseptiques et décongestionnantes des voies respiratoires utilisées en cas de grippe. ■



pour approfondir



GUILHEM JOCTEUR, pharmacien aromathologue, conférencier (Apothecarius)

« Utiliser des huiles végétales en cas d'intoxication par les huiles essentielles »

Quels sont les gestes d'urgence lors d'une ingestion accidentelle d'huiles essentielles ?

C'est assez rare du fait de la présence de systèmes compte-gouttes intégrés à la plupart des flacons, de leur odeur et de leur goût prononcés. Toutefois, ce type d'intoxication peut être potentiellement grave en fonction de l'HE et de la quantité ingérée (risque de coma en cas d'absorption massive, notamment s'il s'agit d'HE riches en cétones). En cas d'accident, il convient de ne pas faire vomir et d'administrer 3 à 4 cuillères à soupe d'huile végétale alimentaire ou 2 à 4 gélules de charbon végétal (inutile de faire boire de l'eau car les HE n'y sont pas solubles). Il faudra par la suite prendre contact avec un

centre antipoison ou le centre 15. La gastralgie devrait normalement s'estomper par la prise d'huile végétale qui dilue les HE. Si toutefois persistaient des symptômes digestifs (nausées, vomissements) ou nerveux (trouble de la parole, vertige), il conviendrait de se rendre à l'hôpital le plus proche pour un lavage d'estomac.

Que faire en cas de projection d'HE dans les yeux ?

Les HE étant plutôt liposolubles, il faudra nettoyer l'œil avec un coton imbibé d'huile végétale. Diriger ensuite vers un ophtalmologue. Par ailleurs, en cas de projections accidentelles sur la peau, l'HE pourra être essuyée par un coton imbibé d'huile végétale.