

FICHE CONSEIL

Les huiles essentielles



Les huiles essentielles ont le vent en poupe. Surfant sur la vague des médecines douces, l'aromathérapie s'affirme comme une thérapeutique incontournable dans le conseil officiel.

Quelle voie d'administration conseiller selon l'âge du patient ? Quelles sont les contre-indications à respecter ? Quelles précautions d'emploi doit-on rappeler aux patients avant toute délivrance ? Voici les règles à connaître pour conseiller les huiles essentielles (HE) en toute sécurité.

QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

- Les HE correspondent à la **fraction odorante volatile extraite des organes sécréteurs d'un végétal**.
- Elles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau, à partir de feuilles, de fleurs, de bois, de fruits...
- **Les agrumes sont un cas particulier : elles ne donnent pas d'HE mais des essences ; cette différence de vocabulaire s'explique par la différence de mode d'obtention : la distillation étant inefficace sur le zeste, l'extrait aromatique est obtenu par expression à froid.**

À SAVOIR

Le chémotype (CT)

L'huile essentielle d'une plante donnée est composée de diverses molécules, dont la nature varie selon l'altitude, la pluviométrie, voire l'ensoleillement de la zone de cueillette ou de culture. Ainsi le thym (*Thymus vulgaris*) est-il caractérisé par des proportions variables de thymol, thujanol ou linalol selon son origine. Ces différences de profil biochimique – appelé chémotype, noté CT – induisent des activités thérapeutiques et des effets indésirables distincts. Les différents chémotypes d'une plante ne sont donc pas interchangeables !

MODE D'EMPLOI ET POSOLOGIES

Les HE peuvent être utilisées de différentes façons :

- **Diffusion atmosphérique**

La diffusion est très intéressante en période d'épidémie : elle permet d'assainir l'air ambiant.



EFFETS THÉRAPEUTIQUES

L'activité et les indications des huiles essentielles sont liées à leur structure biochimique. On classe les HE selon la nature chimique de leur composé principal. Le tableau ci-dessous présente les principales HE et leurs mises en garde chez l'adulte.

LES PRINCIPALES HE ET LEURS MISES EN GARDE CHEZ L'ADULTE

| HUILES ESSENTIELLES | FAMILLES CHIMIQUES | PROPRIÉTÉS PRINCIPALES | MISE EN GARDE |
|---|---|---|---|
| Cyprès, pin, sapin citron, orange, mandarine | Monoterpènes pinène, limonène | antiseptique (en diffusion) respiratoire (pinène) digestive (limonène) | irritante (à diluer) photo-toxique (agrumes) |
| Ravintsara, saro, eucalyptus radié ou globuleux, romarin-cinéole | Oxydes 1,8-Cinéole | expectorante, mucolytique immunomodulante antivirale (antibactérienne, antifongique) | assèchement respiratoire à haute dose (prudence chez l'asthmatique) |
| Thym-linalol, bois de rose, lavande aspic, géranium odorant ou rosat, tea tree | Monoterpénols linalol, citronellol, géranol, 4-terpinéol menthol | anti-infectieuse (large spectre) immunomodulante neurotonique (fatigue nerveuse) | Pas de mise en garde |
| Thym-thymol, origan compact, sarriette, clou de girofle | Phénols thymol, carvacrol, eugénol | anti-infectieuse (large spectre) immunostimulante | caustique (éviter sur peau) hépatotoxique (à forte dose) |
| Cannelle (écorce) | Aldéhydes aromatiques cinnamaldéhyde | anti-infectieuse (large spectre) tonique, immunostimulante | caustique (éviter sur peau) hépatotoxique (à forte dose) |
| Ylang-ylang | Sesquiterpènes germacrène, caryophyllène | anti-inflammatoire calmante et relaxante | Pas de mise en garde |
| Eucalyptus citronné, ver- veine citronnée ou exotique (litsée), lemon-grass | Aldéhydes terpéniques citronellal, géraniol, néral | anti-inflammatoire calmante et sédative | irritante (à diluer) |
| Petit grain de bigarade, lavande fine, lavandin abrial ou super, camomille noble, gaulthérie | Esters acétate..., angélate..., salicylate ... | calmante et sédative (sauf gaulthérie) antispasmodique anti-inflammatoire | Pas de mise en garde |
| Basilic, estragon | Éthers méthylchavicol | Antispasmodique, antalgique, stomachique | irritante (à diluer) |
| Menthe poivrée, aneth, carvi, romarin-verbénone, romarin-camphre | Cétones menthone, carvone, verbénone, camphre | cholérétique et cholagogue mucolytique, lipolytique (désclérosante, cicatrisante) | risque abortif (à forte dose) neurotoxique (à forte dose) |
| Hélichryse (5-10% de diones) | Diones italidione | anti-hématome, cicatrisante | neurotoxique (à haute dose) |

- Pas de mises en garde spécifique
- Précautions d'emploi spécifiques à respecter
- Risques toxiques avérés en cas de mésusage

À noter : les indications de niveau de risque ne tiennent pas compte du risque particulier chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante.

FICHE CONSEIL

▶▶▶ Conseillez un diffuseur ionisant : il vaporise sans chauffer, ce qui évite de dénaturer les molécules.

À SAVOIR

Attention, toutes les plantes ne conviennent pas à cet usage !

- Parce qu'elles provoquent une irritation oculaire (HE de menthe poivrée, HE riches en phénols, en éthers ou en aldéhydes) ou parce que l'odeur dégagée est désagréable (HE riches en camphre comme le lavandin super ou abrial, la lavande aspic, le romarin officinal CT cinéole, le romarin CT camphre), certaines HE ne devraient être diffusées qu'en faible proportion au sein d'un complexe.
- Recommandez la prudence en cas de présence d'enfants en bas âge ou de femme enceinte.
- La diffusion ne doit pas être continue : se limiter à 10 minutes par heure par exemple.

• **Inhalation humide** (grâce à un inhalateur) ou **sèche** (sur un mouchoir)
À réserver à l'adulte et à l'enfant au-dessus de 12 ans, se limiter à 2-3 gouttes d'HE.

• Application cutanée

- Par sécurité, à réserver aux adultes et enfants à partir de 7 ans (attention aux femmes enceintes et allaitantes). Certaines HE peuvent cependant être utilisées sans risque durant la petite enfance : vérifier au cas par cas.
- Il sera nécessaire d'adapter la dilution selon l'âge et la plante.

• Voie orale

Chez les jeunes enfants, on évitera les HE riches en phénols, cétones et éthers.
À partir de 7 ans : 1 goutte 2 fois par jour
À partir de 12 ans : 1 goutte 3 fois par jour

Chez l'adulte : 1 à 2 gouttes, 2-3 fois par jour
Attention : jamais d'HE sur un estomac vide !

• Voie rectale

Possible dès le plus jeune âge sous direction d'un thérapeute et à condition que la dose soit adaptée.

• Voies contre-indiquées

Il ne faut jamais mettre d'HE pure dans les yeux ou le conduit auditif, ni en instillation nasale.



PRÉCAUTIONS POUR L'APPLICATION CUTANÉE

- Dans le traitement de certaines affections, l'huile essentielle sera appliquée directement sur la peau ; c'est par exemple le cas du ravintsara sur les lésions d'herpès labial. En dehors de ces cas particuliers, il est préférable – voire obligatoire pour les HE riches en monoterpènes, aldéhydes terpéniques et éthers – de les diluer dans une huile végétale. La plus courante est l'huile d'amande douce.
- La proportion à respecter *a minima* est de : **2 gouttes d'huile végétale pour 1 goutte d'HE.**
- Attention aux essences d'agrumes (orange, pamplemousse, citron, bergamote...) : elles sont **photosensibilisantes !**



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Par sécurité, **les HE sont déconseillées aux femmes enceintes et/ou allaitantes**, sauf avis contraire du thérapeute.
- **Allaitement** : les terpènes peuvent donner un goût particulier au lait. Leur absorption par le nourrisson n'est pas souhaitable.

- Chez l'enfant, surtout asthmatique, **le test du pli du coude** (dépôt de 2 gouttes d'HE dans le pli du coude et observation de la réaction épidermique) permet de détecter tout risque d'allergie.
- Par ailleurs, certaines classes d'HE doivent être évitées en fonction du profil du patient :
 - chez l'**asthmatique**, prudence face aux HE riches en oxydes (risque d'assèchement respiratoire à haute dose, éviter l'eucalyptus globuleux) ;
 - en cas de **gastrite** ou d'**ulcère gastroduodénal**, ne pas utiliser la voie orale pour les HE à phénols ou à aldéhydes aromatiques (caustiques) ;
 - en cas d'**hépatite** ou de **cirrhose**, éviter les HE à phénols (hépatotoxiques à hautes doses) ;
 - en cas d'**insuffisance rénale**, ne pas utiliser par voie orale cyprès, sapin, pin ou genévrier (susceptibles d'enflammer le néphron lors d'utilisation de longue durée) ;
 - en cas de **troubles de la coagulation** ou de **traitement par anticoagulant**, prudence en cas d'utilisation d'hélichryse ou de gaulthérie (fluidifiantes du sang) ;
 - en cas d'**antécédents de pathologies hormono-dépendantes**, sauge sclérée, patchouli, cyprès sont contre-indiqués (action *oestrogen-like*).
- Dans le bain, il ne faut pas mettre d'HE pure – risque de brûlure –, mais la mélanger au préalable avec du savon liquide.



QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

- Gardez à l'esprit que les HE sont insolubles dans l'eau.
- **En cas de projection sur la peau** : l'HE pourra être essuyée avec un coton imbibé d'huile végétale.
- **En cas de projection dans les yeux** : nettoyer l'œil avec un coton imbibé d'huile végétale.
- **En cas d'ingestion en excès** : administrer 3 à 4 cuillères à soupe d'huile végétale alimentaire ou 2 à 4 comprimés de charbon végétal. Prendre contact avec un centre antipoison.

■ Alexandra Chopard



© Magali Médine

SOURCES Avec la collaboration de Guilhem Jocteur, pharmacien formateur en aromathérapie pour Apoticarius.
www.apoticarius.com