

GUÉRIR & BIEN VIEILLIR



N°93-JANV. 2025



LES DOSSIERS DU DR MÉNAT

Aromathérapie : dix huiles essentielles indispensables

Cinq façons d'utiliser les huiles essentielles

02

Les huiles essentielles sont puissantes : respectez bien les précautions d'emploi !

06

Les dix huiles essentielles incontournables

08

En conclusion

30

En bref - Les IPP augmentent le risque de calculs urinaires

31

Conseil de lecture - Le Grand

Livre de l'aromathérapie

32

La plante du mois - Le romarin

32

Ce mois-ci, le Dr Ménéat vous aide à constituer votre trousse de dix huiles essentielles incontournables ! Ces pépites reconnues pour leur polyvalence et leur efficacité vous aideront contre de nombreux maux : pour apaiser un rhume, soulager des douleurs musculaires, calmer des troubles intestinaux et même pour faire fuir les insectes ! Comme les huiles essentielles sont puissantes, il faut absolument les utiliser dans les règles de l'art. Pas de panique : le Dr Ménéat vous montre la voie !

vous allez pouvoir agir sur bien des petits bobos et même sur des affections plus complexes, comme certaines infections aiguës.

Lisez bien les modes d'emploi et les contre-indications, car l'aromathérapie est une approche tout aussi puissante que complexe. Il faut apprendre à les utiliser de la bonne façon et savoir les employer avec discernement et parcimonie.

Je vous souhaite une belle découverte à la lecture de ce dossier, et, pour ceux qui connaissent déjà les huiles essentielles, vous retrouverez dans les pages qui suivent tout ce que vous devez savoir sur ces dix HE incontournables.

Choisir dix huiles essentielles est une gageure tellement il y a de merveilles dans notre aromathèque, c'est-à-dire notre pharmacie de l'aromathérapie.

J'ai voulu avant tout choisir celles qui sont à la fois les plus incontournables dans leur domaine et les plus simples à utiliser. Certaines huiles essentielles sont délicates du fait de leurs effets secondaires. D'autres ont des indications moins fréquentes. Si vous avez déjà ces dix huiles essentielles (HE) dans votre pharmacie familiale,



Cinq façons d'utiliser les huiles essentielles

Les huiles essentielles s'utilisent de plusieurs façons et il est important de connaître les avantages et les inconvénients de chaque mode d'administration.

La voie transcutanée, quand les huiles essentielles traversent votre peau

Sur le plan thérapeutique, la voie transcutanée est sans aucun doute celle à privilégier, car elle offre le meilleur rapport efficacité/tolérance.

— Comment les huiles agissent à travers la peau ?

Les HE étant lipophiles, elles traversent parfaitement la peau afin de rejoindre la microcirculation pour une action d'abord locale, puis générale, mais sans passer par le foie, ce qui est important, car la toxicité hépatique ou digestive (estomac) n'est pas rare.

J'insiste sur cette action locale qui paraît évidente quand on applique une huile essentielle sur un genou douloureux, mais qui est tout aussi intéressante pour agir sur le poumon ou la vessie.

Vous pourrez lire que la voie transcutanée est surtout utilisée en prévention, mais c'est méconnaître la puissance de pénétration des huiles essentielles, et je les utilise souvent ainsi pour traiter des infections aiguës.

De plus, la voie cutanée permet aussi de bénéficier de l'action olfactive des huiles, en particulier en les appliquant sur les poignets, ce qui est une des méthodes les plus employées.

— Où appliquer les huiles essentielles par voie cutanée ?

En priorité, il paraît logique de les appliquer en regard de l'organe à traiter. C'est ainsi qu'on va traiter de nombreuses douleurs, mais aussi une bronchite, par exemple.

Pour obtenir un effet plus profond et plus général, on pourra aussi choisir des zones riches en tissus vasculo-nerveux. On applique ainsi très souvent les HE sur la face interne des poignets : 2 gouttes d'un côté, puis on frotte les poignets l'un contre l'autre pour faire pénétrer doucement et, pour finir, on pourra respirer les poignets pour compléter l'action au niveau olfactif.

Les autres zones prioritaires pour appliquer les huiles essentielles sont :

- le plexus solaire, surtout pour une action sur le système nerveux ;
- les zones paravertébrales ;
- les mastoïdes (derrière l'oreille), en particulier pour les maladies infectieuses, mais pas seulement ;
- la région du foie pour les HE hépatoprotectrices ;
- la plante des pieds, surtout si vous avez des notions de réflexologie plantaire. Mais masser l'ensemble de la voûte plantaire avec des huiles essentielles permettra une action générale très intéressante tout en utilisant une zone qui donne peu de réactions cutanées. À privilégier chez les personnes à la peau très sensible ou réactive ;
- au niveau des chakras, pour ceux qui maîtrisent cette approche et ces zones énergétiques particulières ;
- et bien d'autres...



On peut masser la peau avec certaines huiles essentielles.



— Faut-il utiliser les HE pures ou diluées pour l'utilisation cutanée ?

Tout dépend de l'HE et de l'action recherchée. Certaines HE sont dermocaustiques et il n'est pas question de les appliquer pures.

Par ailleurs, en les mélangeant dans une huile végétale, on peut optimiser leur action et leur pénétration. C'est pourquoi, dans la majorité des cas, on préférera diluer les HE dans une huile végétale pour les utiliser par voie transcutanée.

Il y a évidemment plusieurs exceptions. Par exemple, en cas de piqûre de moustique, on applique de l'HE de lavande aspic pure directement sur la piqûre. De la même façon, en cas d'herpès, on peut appliquer une HE de niaouli ou de tea tree pure directement sur la lésion.

Tout cela dépendra aussi de la zone à traiter et de la sensibilité de chaque personne. Il faudra toujours faire attention de ne pas appliquer une HE pure sur des muqueuses sans l'avis d'un thérapeute qui maîtrise cette approche thérapeutique.

La voie olfactive : plus puissante que la simple diffusion d'huiles essentielles

Il ne faut pas confondre la « voie olfactive », qui possède une véritable action thérapeutique, et la « diffusion » dans l'atmosphère d'huiles essentielles qui peut avoir une action préventive, mais n'a pas la puissance de l'olfaction individuelle.

Huiles végétales : le complément incontournable des huiles essentielles

Pour une application locale, on va donc diluer les HE dans une huile végétale (HV) qui sert à la fois de support tout en réduisant l'agressivité de l'HE. Il existe beaucoup d'huiles végétales. Elles ont des propriétés différentes et

seront donc choisies en fonction de la pathologie et de la zone d'application.

Voici les principales huiles végétales avec leurs actions particulières :

Nom	Propriétés	Utilisation	Précaution
AMANDE DOUCE	Une des plus douces, hydratante, reconstruit le film lipidique de la peau	Surtout chez l'enfant ou pour les peaux fragiles et/ou hypersensibles	Aucune
ARNICA	Antidouleurs et anti-bleus	Pour tous les traumatismes et douleurs	Ne pas avaler. Pour usage externe uniquement
CALENDULA	Pour les inflammations et/ou les infections de la peau	Toutes lésions inflammatoires ou potentiellement infectées	Aucune
CALOPHYLLE	L'huile de la circulation, car elle fluidifie le sang	Formules pour le confort des jambes, jambes lourdes, tout problème circulatoire	Uniquement par voie externe. Ne pas avaler
MACADAMIA	Adoucissante et hydratante – une des plus utilisées	Peaux fragiles de l'adulte – toutes formules	Aucune
MILLEPERTUIS	Anti-inflammatoire et régénérante	Toutes lésions liées au soleil ou aux brûlures, cicatrisation	Ne pas avaler. Éviter chez les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 6 ans. Risque de photosensibilisation
ROSE MUSQUÉE	Cicatrisante et anti-âge	En cas de lésion, de cicatrice ou de lésion récurrente	Aucune, mais prix élevé



Le principe est simple : respirer régulièrement des huiles essentielles par plusieurs méthodes simples :

- l'application sur les poignets ;
- l'application sur un mouchoir ;
- l'utilisation d'un aérosol ou d'un bol d'eau chaude qui permet une « fumigation ».

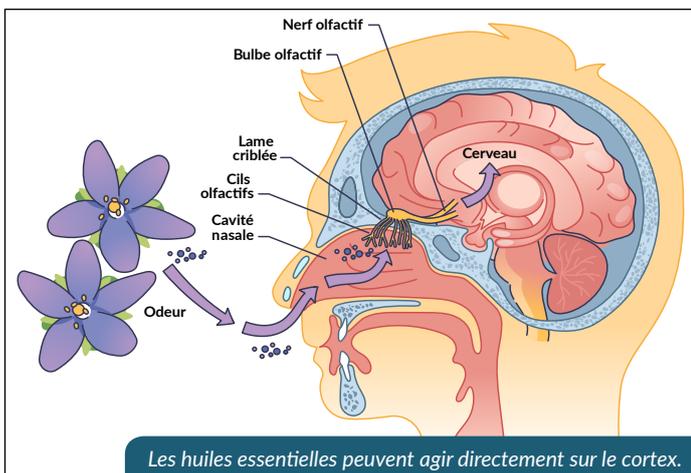
Comme à chaque fois qu'on utilise des huiles essentielles, la voie olfactive présente des précautions d'emploi et des effets secondaires.

— Attention aux excès

En priorité, attention aux HE pures qui sont ainsi inhalées de façon trop répétée. Elles peuvent être irritantes pour les muqueuses du nez et des sinus, et même donner des céphalées, voire des vertiges.

En cas d'asthme ou d'allergies, il faudra être prudent avec les HE utilisées. Ainsi, l'HE de menthe poivrée peut entraîner des spasmes respiratoires chez les enfants ou les personnes sensibles.

Mais la voie olfactive n'a pas seulement une action sur les voies respiratoires. En effet, les fosses nasales contiennent des terminaisons du système nerveux (bulbe olfactif) qui vont agir à la fois sur



le cortex pour influencer nos émotions, mais aussi sur notre système nerveux autonome avec une action hormonale ou neuro-endocrinienne.

Cette voie olfactive peut donc permettre une action très générale à travers son action sur le système nerveux central. Ainsi, respirer une huile essentielle de lavande peut entraîner un apaisement du stress et même un effet antidépresseur.

Ne sous-estimez pas la puissance de cette voie olfactive qui peut rendre de nombreux services.

Les voies cutanées et olfactives sont les seules méthodes qui bénéficient d'une reconnaissance « du bout des lèvres » de l'action thérapeutique des huiles essentielles, principalement en cas d'infections ORL ou pulmonaire, mais aussi de douleurs.

De fait, il existe dans le Vidal (l'ouvrage de référence des médicaments et traitements) un certain nombre de spécialités mises à disposition des médecins pour soigner les infections respiratoires à travers la méthode de la fumigation ou de pommades contenant des huiles essentielles pour soulager des douleurs inflammatoires ou traumatiques. On retrouve ces approches également dans les stations thermales spécialisées dans ces pathologies.

La voie orale (la plus puissante et la plus délicate)

Nous arrivons à la voie la plus puissante, mais aussi la plus délicate, à savoir l'utilisation des HE per os (par voie orale).

Je déconseille d'utiliser ce mode d'administration si vous ne connaissez pas bien l'aromathérapie et que vous ne maîtrisez pas ses contre-indications et précautions d'emploi.

Sachez également que, lorsqu'on avale des huiles essentielles, celles-ci vont passer par le foie et que cet organe peut souffrir d'une trop longue prise d'huiles essentielles. C'est pourquoi, sans avis médical, je vous déconseille de consommer des huiles essentielles plus de dix jours consécutifs.

Mais évidemment, dans certaines indications, rien ne remplace la voie orale pour l'aromathérapie. Comment doit-on les prendre, en sachant que ce sont des produits très puissants et qu'il faut se méfier d'un effet irritant sur l'estomac, voire la bouche ?

Sauf cas particulier, on évitera de prendre des HE pures directement dans la bouche.

Soit on va diluer l'HE dans un aliment, un peu d'huile végétale (huile d'olive), du miel ou même une teinture mère de phytothérapie, soit on la disposera sur un comprimé neutre, de la mie de pain ou du miel.

On peut aussi prendre les huiles essentielles sous forme de capsules vendues telles quelles par un laboratoire ou bien dans une gélule préparée par le pharmacien.

Il existe d'autres méthodes, comme ajouter les huiles essentielles à un dispersant ou à un sirop adapté, comme le proposent parfois les pharmacies.

On prendra ces huiles essentielles le plus souvent en 3 prises à la fin des repas, mais tout dépend des indications.

— Le miellat : idéal pour une bonne tolérance digestive

Si on doit prendre les HE en dehors des repas, pour ma part, je privilégie la méthode du miellat, qui est à la fois efficace et permet d'améliorer la tolérance digestive.

Il faut mettre dans un petit récipient 1 cuiller à café d'un miel liquide, de qualité biologique, et y ajouter 2~gouttes d'HE, puis mélanger énergiquement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Cette dose est prévue pour 1 prise unique qu'on avalera doucement en 2 à 4 « bouchées ».

C'est aussi une solution intéressante pour administrer de faibles doses d'HE de manière continue sur la journée et avoir un effet plus protecteur.

Dans ce cas, mettre dans le récipient 1 cuiller à soupe de miel et ajouter 5 à 8 gouttes d'huiles essentielles (souvent 2 ou 3 HE complémentaires). Bien remuer et prendre une petite quantité toutes les heures, par exemple. On utilise facilement cette méthode dans les infections aiguës en la répétant pendant quelques jours.

La diffusion d'huiles essentielles : utile en prévention

Une des utilisations les plus répandues des huiles essentielles est sans aucun doute la diffusion atmosphérique, en particulier dans des zones confinées. L'encens, largement utilisé par les prêtres dans les églises au Moyen Âge, était surtout là pour masquer les odeurs corporelles (l'église était un lieu de vie où l'on mangeait et où l'on dormait) et désinfecter l'air ambiant afin de limiter les risques infectieux.

Aujourd'hui, on utilise les huiles essentielles pour les mêmes raisons et avant tout pour améliorer la qualité de l'air ambiant, que ce soit dans les toilettes ou les pièces à vivre. Mais au-delà de cette action « cosmétique », la diffusion d'huiles essentielles a aussi un rôle préventif. L'hiver, on va utiliser cette méthode pour assainir les pièces où des personnes se croisent afin de limiter la transmission de microbes.

Pour ma part, je l'utilise pendant toute la saison froide dans mon cabinet grâce à un diffuseur utilisant la vapeur d'eau. Et je l'applique aussi chez moi dès qu'un membre de la famille est malade afin de limiter la contagion entre nous.

Mais cette diffusion est aussi très utile au printemps ou à l'été pour faire fuir les insectes indésirables et en particulier les moustiques. L'huile essentielle d'eucalyptus citronné est connue pour

ses propriétés répulsives contre les moustiques lorsqu'elle est diffusée dans l'air à l'aide d'un diffuseur. D'autres huiles, comme la citronnelle et le géranium rosat, sont également intéressantes pour cet usage. L'efficacité est évidemment variable suivant la taille des pièces.

Faites attention en revanche à la diffusion d'huiles essentielles dans la chambre à coucher, surtout chez les enfants, car respirer des huiles essentielles toute la nuit peut avoir des effets secondaires, soit par irritation des voies respiratoires, soit par action sur le système nerveux. Tout dépend évidemment des HE utilisées.



En diffusion, certaines HE éloignent les insectes.

— Attention aux posologies avec la voie orale !

En cas de voie olfactive ou de diffuseur, on n'est pas à 2 ou 3 gouttes près. Pour la voie cutanée, il faut être plus précis, mais on n'est pas non plus à 1 goutte près.

Pour la voie orale, il sera important d'être attentif aux quantités, car un excès d'huiles essentielles peut aggraver l'estomac et le foie, et être mal toléré.

On dit qu'il ne faut pas dépasser une dose de 10 mg/kg/j réparties en 3 prises per os et qu'il ne faut pas dépasser 10 jours de suite sans contrôle médical.

En réalité, cela dépend de chaque huile essentielle et je le préciserai dans les prochains chapitres pour chaque huile essentielle citée. Certaines sont quasiment sans risque, comme l'essence de citron ou l'huile essentielle de mandarine, mais d'autres sont très agressives ou à risque, comme le giroflier ou la menthe poivrée, et il faudra être très prudent.

Au-delà de cette dose maximale, on donne en moyenne, quand on utilise la voie orale :

- 2 gouttes pures 3 fois/jour ;
- soit environ 60 mg, 3 fois par jour = 180 mg/jour.

On peut aller jusqu'à 600 mg d'huiles essentielles par jour de façon exceptionnelle en fonction de l'huile utilisée et du poids du patient.

J'en profite pour vous donner la posologie maximale à utiliser par voie transcutanée : 15 mg/kg/j.

En moyenne on utilise :

- adulte : 6 à 10 gouttes par jour ;
- enfant : 2 à 6 gouttes par jour.

Mais, là encore, tout dépend de l'âge, de la pathologie et des huiles utilisées. Je vous donne ces chiffres pour que vous ayez une idée des quantités utilisées en moyenne. Et évidemment, par voie locale, il est préférable de diluer les HE dans une huile végétale.

Huiles essentielles en suppositoires : de moins en moins utilisées

La voie rectale a longtemps été utilisée par les médecins. Il existait d'ailleurs, en pharmacie, des suppositoires à base d'huiles essentielles pour traiter certaines infections respiratoires. Ils ont tous disparu.

Les médecins formés en aromathérapie font préparer de tels suppositoires en préparation magistrale par les pharmaciens, aussi bien pour des adultes que pour des enfants. Ils sont surtout utilisés pour des pathologies infectieuses.

Reste que c'est un mode d'utilisation délicat et que beaucoup de patients n'apprécient pas ou même ne supportent pas.

Je ne détaillerai pas ce mode d'utilisation qui reste réservé aux médecins expérimentés.

PARTIE N°2

Les huiles essentielles sont puissantes : respectez bien les précautions d'emploi !

Voici un chapitre que je vous recommande de lire avec attention. En effet, si l'aromathérapie est une approche très puissante et très efficace, elle est aussi la thérapie naturelle la plus agressive et qui comporte le plus de contre-

indications qu'il est important de connaître avant de vous lancer.

Si vous n'avez pas d'expérience avec les huiles essentielles, je vous recommande vivement de demander conseil à un thérapeute expérimenté ou bien à votre pharmacien.



Certaines peaux peuvent réagir à l'application d'huiles essentielles.

La toxicité cutané-muqueuse : un risque d'irritations

On peut rencontrer des allergies, elles sont assez rares. En revanche, les personnes à la peau fragile ou sensible pourront faire des réactions cutanées de type rougeurs, qui peuvent faire penser à une allergie.

Les HE étant puissantes, elles peuvent vite être irritantes et c'est pour cela qu'on les utilise diluées dans une huile végétale.

À côté de cette réaction individuelle, il faut surtout se méfier d'une autre toxicité locale : la dermocausticité. Il s'agit d'une agression physique de la peau qui peut aller jusqu'à la nécrose cutanée.

— Méfiance si vous exposez votre peau au soleil

Pour finir, certaines huiles sont dites « photosensibilisantes ». Elles vont donner une véritable allergie, parfois importante, en cas d'exposition au soleil après leur application. C'est le cas en particulier des HE « citronnées ». Il faut éviter de les utiliser localement moins de 6 heures avant une exposition au soleil.

Attention au danger pour votre foie

Elle fait partie des précautions d'emploi les plus importantes. **Les huiles essentielles les plus toxiques pour le foie sont les phénols et les aldéhydes aromatiques.**

Pour ces HE, il ne faut pas dépasser 500 mg/j et ne pas les utiliser pendant plus de quinze jours (et même dix jours par précaution).

Chez les personnes qui ont un foie fragile et chez qui on veut utiliser ces HE, on pourra y associer des plantes hépatoprotectrices, comme le desmo-

dium, le chardon-Marie et le romarin. On pourra aussi associer des huiles essentielles qui ont ces mêmes propriétés, comme l'essence de citron ou l'HE de romarin à verbénone.

— La neurotoxicité (souvent liée au surdosage)

Elle est plus rare, car souvent liée à un surdosage, mais il faut bien la connaître. Elle concerne surtout les cétones, qui seront donc contre-indiquées chez les personnes sensibles, comme les bébés et les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes et allaitantes, les personnes âgées et en cas de pathologie neurologique.

La toxicité est dépendante de la nature, de la concentration, de la dose, de la posologie, de la durée et de la voie d'administration. Les plus toxiques pour le système nerveux sont les voies orale et olfactive, et la moins à risque est la voie cutanée.

Les deux familles d'huiles essentielles les plus à risque

Les familles les plus à risque sont surtout :

- les phénols (thym CT thymol, origan compact, sarriette des montagnes, giroflier) ;
- les aldéhydes (cannelle, litsée citronnée).

Et dans une moindre mesure :

- les autres aldéhydes (eucalyptus citronné, verveine citronnée, citronnelle, et toutes les HE ayant un parfum caractéristique de la citronnelle) ;
- les phénols méthyle-éthers, comme dans l'HE de basilic exotique et l'HE d'estragon.



Le thym CT thymol requiert un usage averti.

Les dix huiles essentielles incontournables

Il existe de très nombreuses huiles essentielles intéressantes, alors j'ai dû faire des choix ! Vous verrez que, pour ne pas mettre de côté des HE qui me paraissaient incontournables, je les ai parfois regroupées par « familles », ce qui fait que je cite bien ci-dessous dix plantes à l'origine d'HE parmi les plus importantes, mais, dans certains cas, comme le romarin ou l'eucalyptus, nous verrons qu'il existe plusieurs chémotypes et donc plusieurs HE qui proviennent de la même famille de plantes.

Cette notion de chémotypes est absolument indispensable si on veut être sûrs de choisir la bonne HE pour la bonne indication.

Voici donc les dix « familles » de plantes que j'ai sélectionnées pour vous aider à faire votre « aromathèque » familiale et avoir avec vous les HE les plus importantes au quotidien.

Je les ai classées par ordre alphabétique, car on ne peut pas dire que l'une est plus importante que l'autre.



La cannelle - *Cinnamomum verum*

Il faut aimer la cannelle pour l'utiliser, mais si c'est le cas, vous avez là un remède exceptionnel, en particulier pour votre intestin. En revanche, sa puissance a un revers : sa toxicité. Elle est donc à utiliser avec beaucoup de précautions.

J'ai déjà cité cette HE dans les chapitres sur la toxicité, car elle est particulièrement agressive pour la peau et les muqueuses. Si vous avalez une goutte pure, vous pourrez ressentir comme une brûlure sur les lèvres ou la bouche.

Il faut donc bien connaître ses indications et ses précautions d'emploi et l'utiliser avec prudence.

Apprenez à la reconnaître

Je ne le dirai jamais assez, il faut toujours choisir ses HE avec soin en vérifiant toujours le nom latin

et éventuellement son chémotype. Pour la cannelle, c'est assez facile.

Il existe une cannelle de Chine qui est moins puissante, mais en pratique, on utilise essentiellement la **cannelle de Ceylan** que vous reconnaîtrez à son nom latin : *Cinnamomum verum* (ou plus rarement utilisé : *Cinnamomum zeylanicum*).

Il faut également toujours vérifier la partie utilisée. Les bonnes marques, les fabricants sérieux, ne se trompent jamais, mais prenez le temps de vérifier si vous avez un doute.

Pour la cannelle, là encore, pas de grands risques de se tromper. **On utilise uniquement l'écorce desséchée appelée aussi « tuyau » de cannelle que vous connaissez certainement et qu'on utilise beaucoup en pâtisserie.**

Mais attention, il existe une HE de feuilles du cannelier qui n'a pas la même puissance. Il faut donc toujours vérifier avant de faire votre achat.

De même, la cannelle de Chine n'est pas à rejeter pour autant, et on la trouve souvent sous forme de capsule. Son nom latin courant est : *Cinnamomum cassia*, mais vous la trouverez aussi sous le nom de *Cinnamomum aromaticum*. Cependant, on utilise surtout les feuilles et les jeunes rameaux pour la cannelle de Chine, et cela explique une puissance différente et ma préférence pour l'HE de cannelle de Ceylan. D'autant plus que la cannelle de Chine est moins bien supportée par le foie.

Sachez que, sur le plan culinaire, 90% de la cannelle que vous trouvez pour votre pâtisserie est une cannelle de Chine, moins chère et beaucoup plus produite et exportée.

Il ne faut surtout pas confondre la cannelle avec le *Cinnamomum camphora* ou camphrier du Japon, appelé communément ravintsara, dont je vous parlerai plus loin.

La composition chimique des HE est toujours complexe et contient de nombreux termes compliqués, comme nous avons pu le voir plus haut. Pour ceux qui veulent tout connaître, j'ai décidé de citer les principales molécules actives des HE.

Si vous cherchez simplement à savoir à quoi sert l'HE de cannelle et comment l'utiliser, vous pouvez passer au point suivant.

L'HE de cannelle de Ceylan est composée essentiellement de :

- aldéhyde aromatique : 75%, dont le principal est le cinnamaldéhyde ;
- phénols : 5 à 10%, en particulier de l'eugénol, comme dans le clou de girofle ;
- esters terpéniques : 5%, dont acétate de cinnamyle et benzoate de benzyle ;
- sesquiterpènes : 5 à 7%, dont bêta-caryophyllène, alpha-humulène ;
- monoterpènes : 5 à 6%, dont alpha-phellandène et bêta-phellandène, para-cymène, limonène, alpha-terpinène, alpha-pinène, bêta-pinène, camphène, terpinolène et myrcène ;
- monoterpénols : 3 à 5%, dont linalol, alpha-terpinéol, terpinène-4-ol.

Rassurez-vous, vous n'avez pas besoin de connaître tous ces détails pour bien utiliser les huiles essentielles. Mais cette richesse en principes actifs explique la puissance de l'HE de cannelle, ses différentes propriétés, mais aussi ses effets secondaires.

— Les (nombreuses) propriétés de l'HE de cannelle

La principale propriété de l'HE de cannelle est surtout sa **forte activité anti-infectieuse** liée à sa richesse en cinnamaldéhyde. Mais, comme toutes les HE, elle présente d'autres propriétés secondaires qu'il peut être utile de connaître. Voici la liste des principales propriétés connues et reconnues de cette HE.

Forte activité antibactérienne avec un spectre d'action très large : elle est efficace sur la plupart des bactéries « communes ». C'est aussi pour cela qu'on retrouve la cannelle dans de nombreux



On utilise l'écorce desséchée de la cannelle de Ceylan.

plats de pays tropicaux, car c'est une façon d'apporter régulièrement un peu d'antibiotique naturel dans ces pays où il existe beaucoup de risques d'infections bactériennes, en particulier intestinales, mais pas seulement. Elle est ainsi efficace contre : staphylocoque, *Escherichia coli*, *Helicobacter*, mycoplasmes, *Salmonella typhi* et la plupart des autres germes intestinaux.

Si la cannelle est avant tout un bon antibiotique naturel, elle a aussi une **activité antivirale, antifongique et antiparasitaire**. Elle est efficace contre le principal champignon source d'infections aiguës et chroniques : le *Candida albicans*.

Elle a une **action anti-inflammatoire** avec stimulation des corticosurrénales (qui fabriquent le cortisol).

Par cet effet sur la surrénale, elle a aussi un **effet tonique**, stimulant physique général, mais plutôt relaxant du système nerveux.

Elle est plutôt **stimulante cardiaque** et peut donc, de ce fait, favoriser les arythmies.

Les propriétés de la cannelle de Chine sont assez proches, et en particulier son action anti-infectieuse. Mais je préfère utiliser la cannelle de Ceylan à chaque fois que c'est possible.

— Contre quoi peut-on l'utiliser ?

Les indications découlent des propriétés et on utilise donc l'HE de cannelle avant tout dans la prévention et la prise en charge des infections.

On l'utilise en particulier dans :

- la prise en charge et la prévention de la turista et des autres infections digestives ;
- les mycoses digestives ;
- les infections urinaires et certaines infections gynécologiques ;
- les infections ORL et pulmonaires, bien que nous ayons des HE plus simples d'utilisation et tout aussi efficaces dans cette indication (voir plus loin) ;
- les infections bucco-dentaires : parodontites et pyorrhée (mais l'HE de giroflier est prioritaire dans cette indication) ;
- l'asthénie, surtout en lien avec des facteurs infectieux ;
- pour favoriser la digestion et calmer les flatulences quand ces troubles sont en lien avec une dysbiose intestinale.

Voici des conseils pratiques pour profiter des bienfaits de la cannelle.

Turista : prévention et prise en charge

C'est la première indication de l'HE de cannelle. Une des HE indispensables avec celle de lavande en cas de voyage tropical.

Si vous êtes très fragile de l'intestin, que vous faites souvent des troubles digestifs pendant un voyage tropical ou que vous êtes dans une situation particulièrement à risque (voyage aventureux, repas dans des conditions précaires...), il est utile de prendre cette HE en prévention.

En général, on prendra 1 goutte d'HE de cannelle sur un aliment (sucre, miel, pain, compote...) matin et soir pendant ou à la fin du repas. Parfois, 1 fois par jour peut suffire. Ne jamais la prendre l'estomac vide, car elle peut facilement créer des gastrites.

Si vous commencez à avoir de la diarrhée dans ce type de conditions, en dehors des règles diététiques et sous réserve que la diarrhée ne soit pas excessive ou sanglante, prenez tout de suite une goutte 3 fois par jour à la fin du repas.

Évidemment, en cas de fièvre ou d'altération de l'état général, il vous faut consulter un médecin sur place. Mais sachez que, sauf microbe très dangereux, comme le choléra ou le typhus, les HE

sont souvent plus efficaces que les pseudo-antibiotiques intestinaux chimiques.

Pour les personnes fragiles de l'estomac ou qui ont du mal avec le goût de la cannelle, on peut l'utiliser sous forme de gélule ou de capsule. Elle peut se trouver chez différents laboratoires sous forme unitaire ou incluse dans des complexes à visée intestinale. Attention, on trouve souvent des capsules d'HE de cannelle de Chine. Ce n'est pas mauvais en soi et son efficacité anti-infectieuse est correcte, mais sa tolérance est parfois moins bonne. N'achetez jamais de capsules d'HE si le nom latin de l'ingrédient n'est pas précisé.

En cas de turista, il faudra appliquer un régime anti-diarrhéique adapté, boire beaucoup et prendre des probiotiques. On peut associer un traitement homéopathique souvent très efficace si nécessaire.

Cette prise en charge de la turista peut être copiée à l'identique en cas d'infection intestinale aiguë comme une gastro-entérite, même si nous avons d'autres remèdes potentiels : d'autres HE, mais aussi l'homéopathie et les probiotiques.

Mycoses digestives et autres infections intestinales chroniques

Dans ce cas, il est rare qu'on utilise l'HE de cannelle seule, mais elle sera systématiquement proposée dans différentes associations.

Elle peut parfois suffire seule au même titre que la turista ci-dessus.

Prendre 1 goutte d'HE de cannelle matin et soir, 10 jours par mois pendant 3 mois est une façon de faire dans les candidoses digestives chroniques.

Elle s'associe aussi au curcuma, qui est un bon anti-inflammatoire de l'intestin.

Évidemment, l'ajout de probiotiques, mais aussi de chlorophylle magnésienne est indispensable.

Infections urinaires ou gynécologiques

Là encore, l'HE de cannelle est rarement utilisée seule.

Dans la cystite, on aime bien proposer de l'HE de sarriette des montagnes, mais il y a d'autres possibilités.

Dans les infections urinaires à répétition, l'HE de cannelle est intéressante, car elle protège la vessie, mais va aussi agir sur les dysbioses qui font le lit de ces cystites.

On peut alors prendre 1 goutte d'HE de cannelle matin et soir, 10 jours par mois pendant 3 à 6 mois.

Effets secondaires et précautions d'emploi

Sa puissance d'action et sa composition font que l'HE de cannelle est très agressive pour la peau et les muqueuses.

Elle est dermocaustique et ne s'utilise jamais par voie cutanée.

Par voie orale, il faut idéalement la diluer et toujours la prendre au cours ou à la fin d'un repas (jamais l'estomac vide, si possible), car elle peut donner des sensations de brûlure dans la bouche et même brûler la lèvre si elle entre en contact direct lorsqu'elle est pure avec ce tissu très fragile.

Elle sera donc utilisée avec prudence en cas de gastrite ou de sensibilité de l'estomac, et elle est contre-indiquée en cas d'ulcère de l'estomac sans un avis médical.

Elle fait partie des HE absolument contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante et l'enfant de moins de 12 ans.



La cannelle agit sur les turistas.

Là encore, l'action sur la flore grâce aux probiotiques, aux prébiotiques et à la chlorophylle magnésienne est essentielle. On devra agir aussi sur la perméabilité intestinale.

Fatigue générale (asthénie) en lien avec des facteurs infectieux

Les infections aiguës marquantes ou infections chroniques avec une fatigue marquée sont des indications de l'HE de cannelle.

Comme toujours, ces HE puissantes ne doivent jamais être utilisées en continu. Pour la cannelle, je limite à 10 jours par mois.

Dans le cas présent, j'aime bien proposer 1 goutte d'HE de cannelle par voie orale matin et midi, du lundi au vendredi, 1 semaine sur 2 pendant 2 ou 3 mois.

Pour favoriser la digestion et calmer les flatulences

On va utiliser l'HE de cannelle dans cette indication, essentiellement quand la personne aura aussi tendance à avoir des selles molles, voire des épisodes de diarrhée.

Dans ce cas, on peut proposer une posologie classique déjà indiquée dans les infections intestinales : 1 goutte matin et soir, 10 jours par mois.

Toutes ces façons d'utiliser l'HE de cannelle ne sont que des pistes qui devront être envisagées avec votre médecin après avoir fait un diagnostic précis de votre situation médicale.

Cependant, pour votre prochain voyage « à risque », n'oubliez pas d'emporter de l'HE de cannelle, car la prévention de la turista reste sa plus belle et plus fréquente indication, au moins en usage unitaire.

Les eucalyptus

Voici le premier exemple d'une huile essentielle qui va dépendre de l'origine exacte. Ici il s'agit plus de trois plantes différentes – même si elles sont proches – plutôt que d'une différence de chémotype.

Ainsi, on ne peut pas parler de l'HE d'eucalyptus sans autre précision, car, en pratique, nous utilisons trois huiles essentielles qui portent ce nom et qui sont assez différentes dans leur utilisation :

- eucalyptus radié ou *Eucalyptus radiata* ;
- eucalyptus globuleux ou *Eucalyptus globulus* ;
- eucalyptus citronné ou *Eucalyptus citriodora*, aussi connu sous le nom *Corymbia citriodora*.

Puisque mon but est de mettre le projecteur sur les dix HE les plus importantes à mon sens, je développerai un peu plus en détail l'***Eucalyptus radiata*** qui, pour moi, est vraiment unique dans son indication et le plus utile des trois.

Mais les deux autres sont des HE formidables pour leur efficacité et leurs indications, et je ne pouvais pas les passer sous silence. Je commencerai donc par vous en rappeler leurs utilisations principales.



– L'eucalyptus globuleux (celui qu'on utilise pour les bronches)

Son nom latin est simple à retenir : *Eucalyptus globulus*. Il contient 75% d'oxydes terpéniques, dont le puissant 1,8-cinéole, et 10% de monoterpènes, dont l'alpha-pinène.

On retrouve ce 1,8-cinéole dans le romarin à cinéole qui a des propriétés assez proches, à savoir :

- un tropisme bronchique marqué ;
- une action antitussive, expectorante et mucolytique ;
- un effet antibactérien et antiviral.

L'eucalyptus globuleux est donc l'eucalyptus des bronches, préférentiellement utilisé dans toutes les infections pulmonaires. On peut aussi l'utiliser en cas de trachéite et laryngite.

On l'utilise parfois seul, mais plus souvent en association et par toutes les voies :

- voie olfactive pour assainir et même désinfecter l'air ambiant dans les périodes d'épidémies. Mais à éviter quand il y a des bébés dans la pièce, car il est assez puissant et pourrait les gêner, voire entraîner un spasme respiratoire. C'est pourquoi on l'utilise surtout en association ;

- voie cutanée chez l'adulte, parfois sur les poignets, mais surtout dans des mélanges d'huiles essentielles diluées dans une huile végétale pour appliquer sur la poitrine en cas de bronchite. Ce mode d'action est souvent très efficace, mais réservé aux adultes ou aux enfants de plus de 12 ans qui ne sont pas asthmatiques ;
- voie orale, mais avec quelques précautions, car risque de brûlures d'estomac et même d'épilepsie à forte dose chez les personnes prédisposées. Là encore, on l'utilisera rarement seule et on pourra préférer d'autres HE à visée bronchique, comme l'épinette noire, le romarin à cinéole ou encore les *Melaleuca* (voir plus loin).

C'est donc une grande HE pour les bronches, mais d'utilisation parfois délicate.



— L'eucalyptus citronné (un eucalyptus un peu à part)

Sa dénomination latine est aujourd'hui *Corymbia citriodora*, mais on le trouve souvent sous son ancien nom : *Eucalyptus citriodora*.

Le chémotype le plus répandu est celui à citronnellal, qu'on retrouve aussi dans la citronnelle de Ceylan. Dans ce cas, l'HE contient 65% de cet aldéhyde monoterpénique appelé citronnellal.

C'est donc un eucalyptus, mais un peu à part des deux autres, avec des propriétés très différentes, même si certaines se recoupent.

Comme toutes les huiles essentielles « citronnées », c'est avant tout un grand anti-inflammatoire d'action locale. Il a aussi un effet antalgique et antispasmodique.

On l'utilise donc avant tout dans les arthrites, tendinites et toutes les douleurs musculaires ou articulaires.

À noter que, comme toutes les HE citronnées, c'est aussi un répulsif contre les insectes.

Il garde néanmoins quelques effets anti-infectieux proches des autres eucalyptus, mais moins puissants. On pourra donc l'appliquer localement pour bénéficier de son effet antalgique et anti-inflammatoire en cas de zona ou de mycose.

On l'utilise rarement seul, mais plutôt dans des mélanges d'HE à visée anti-inflammatoire, souvent associée à la gaulthérie (voir plus loin).



— L'eucalyptus radié : idéal contre les rhumes

C'est mon petit chouchou dans cette famille, car c'est la grande huile essentielle des rhumes.

Il est très simple de ne pas se tromper. Il faut acheter l'huile essentielle d'eucalyptus radié, ou *Eucalyptus radiata*.

L'arbre originaire des régions subtropicales est proche de l'*Eucalyptus globulus*, mais les deux arbres sont différents. Le *globulus* est ce grand arbre bien connu qui embaume l'atmosphère, quand le *radiata* est plutôt un petit arbrisseau parfois caché par son grand frère dans les forêts d'Australie et d'Afrique du Sud.

On utilise ses feuilles pour fabriquer l'HE et, là encore, aucun risque de faire une erreur, car il n'existe rien d'autre sur le marché.

Les propriétés de l'HE d'eucalyptus radié

Cette HE contient deux tiers de 1,8-cinéole que j'ai déjà cité et qui est un grand anti-infectieux.

Le reste de sa composition fait de l'HE d'eucalyptus radié :

- un puissant antiviral et antibactérien ;
- un bon stimulant immunitaire ;
- un antitussif et un bon expectorant, comme son proche cousin le *globulus* ;
- un anticatarrhal qui est bien utile pour les rhumes (favorise l'évacuation des sécrétions).

Contre quoi peut-on l'utiliser ?

Les indications de cette HE découlent directement de tout ce que je viens d'expliquer, à savoir :

- les rhumes et les rhinopharyngites en priorité ;
- la plupart des infections virales ORL et pulmonaires ;
- la grippe ;
- les sinusites ;
- les laryngites et pharyngites.

Accessoirement, on utilise parfois l'HE d'eucalyptus radié dans les infections uro-génitales chez la femme.

Effets secondaires et précautions d'emploi

C'est une HE très bien tolérée qu'on peut utiliser chez la plupart des patients.

Elle est déconseillée dans les trois premiers mois de la grossesse et chez les enfants de moins de 10 ans.

Mode d'emploi

En priorité, je l'utilise par voie cutanée et olfactive.

Dès le début du rhume, je fais déposer 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié sur la face interne d'un poignet, puis on frotte les deux poignets l'un sur l'autre pour faire pénétrer l'HE puis on va approcher les poignets du nez pour bien respirer cette HE salvatrice.

On respirera plusieurs fois les poignets jusqu'à disparition des effluves.

On fera cela 3 fois par jour.

On peut également ouvrir le flacon et respirer plusieurs fois par jour directement les effluves qui s'en échappent.

On peut également prendre cette HE par voie orale.

Dans ce cas, je l'associe souvent à un *Melaleuca* (voir plus loin). On donne 1 à 2 gouttes, 3 fois par jour à la fin du repas.

Dans les infections respiratoires qui commencent au niveau ORL et qui « tombent sur les bronches », elle peut remplacer l'*Eucalyptus globulus* dans des mélanges d'HE à appliquer sur la poitrine.

Usez et abusez de l'HE d'eucalyptus radié pendant la saison froide. Sortez-la au moindre rhume ou refroidissement. Elle vous sera très utile en complément du niaouli ou du tea tree détaillés plus loin.



L'huile essentielle de gaulthérie couchée : idéale contre les douleurs inflammatoires locales

C'est sans aucun doute l'huile essentielle prioritaire pour appliquer localement sur toutes sortes de douleurs inflammatoires. Elle est incontournable pour les rhumatismes, les tendinites et autres atteintes douloureuses et inflammatoires de l'appareil locomoteur.

— Comment la reconnaître ?

La gaulthérie couchée est une HE tirée d'un arbrisseau originaire d'Amérique du Nord. Les Indiens l'utilisaient déjà pour soigner les douleurs.

On peut la trouver sous le nom de Wintergreen ou plus rarement de « thé du Canada ». Pour ne pas

se tromper, vérifiez son nom latin : *Gaultheria procumbens*.

Mais les risques d'erreurs sont inexistantes. Le seul piège serait d'acheter une HE qui ne soit pas pure et dans laquelle des fabricants peu scrupuleux ajoutent de l'aspirine de synthèse.

On utilise les feuilles de cet arbuste qui sont riches en monotropitoside donnant une huile essentielle très riche en salicylate de méthyle, un dérivé de l'aspirine.

— Zoom sur ses étonnantes propriétés

La gaulthérie est avant tout un bon antalgique et anti-inflammatoire d'action locale, mais elle est en plus :

- antispasmodique ;
- antipyrétique ;
- antitussive ;
- antibactérienne ;
- insecticide (le salicylate de méthyle est une hormone de stress libérée par les plantes attaquées par des herbivores, il repousse les ravageurs et attire les insectes prédateurs des herbivores) ;
- antioxydant.

Effets secondaires et précautions d'emploi

La gaulthérie est une HE qu'on utilise exclusivement par voie cutanée et elle est plutôt bien tolérée.

Elle est contre-indiquée en cas d'allergie à l'aspirine.

Du fait de la présence de ce dérivé salicylé, l'HE de gaulthérie est déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et chez les enfants de moins de 6 ans.

Sa puissance d'action peut créer une petite irritation locale en cas de peau sensible. C'est pourquoi on évite de l'utiliser pure.

Il existe une précaution d'emploi théorique chez les personnes sous anticoagulants, puisqu'une partie de ce dérivé de l'aspirine sera absorbée par la peau, mais le risque est faible, surtout qu'on n'utilise jamais les HE au long cours.

— Contre quoi peut-on l'utiliser ?

Malgré ses diverses propriétés, la gaulthérie est utilisée presque exclusivement pour les affections douloureuses de l'appareil locomoteur.

C'est un merveilleux antirhumatismal quand il y a des douleurs inflammatoires. On va donc l'utiliser dans :

- les tendinites ;
- les poussées inflammatoires des articulations ;
- les arthrites ;
- les inflammations musculaires ;
- les crampes et contractures musculaires ;
- certains traumatismes avec douleurs inflammatoires.

On peut éventuellement l'utiliser en cas de courbatures et de douleurs musculaires liées à la fièvre.

Elle pourra s'inclure dans des associations d'huiles essentielles contre la toux en application locale.

— Mode d'emploi

Je me répète, mais il ne faut jamais utiliser l'HE de gaulthérie par voie orale et son utilisation par voie olfactive est sans intérêt.

L'HE de gaulthérie s'utilise donc par voie cutanée en massage sur les zones douloureuses, toujours diluée dans une huile végétale.

On l'utilise rarement seule. On préfère toujours associer plusieurs HE synergiques dans la prise en charge des douleurs inflammatoires. On retrouve souvent dans ces associations les HE de menthe poivrée, d'immortelle ou d'eucalyptus citronné.

On dilue ces HE dans des huiles végétales d'arnica et/ou de millepertuis.

Voici une formule que j'aime beaucoup utiliser en cas de tendinite.

Préparation magistrale pour application locale avec les huiles essentielles suivantes :

- | | |
|----------------------------|------|
| – HE d'eucalyptus citronné | 3 ml |
| – HE de gaulthérie couchée | 4 ml |
| – HE de lavande off | 2 ml |
| – HE d'hélichryse | 1 ml |
| – HE de menthe poivrée | 2 ml |
| – HV d'arnica | 7 ml |
| – HV de millepertuis | 7 ml |

1 application 2 fois par jour en massant doucement pour faire pénétrer.



Hélichryse italienne ou « immortelle »

Cette plante du bassin méditerranéen porte un bien joli nom et donne une HE précieuse – mais un peu chère – pour traiter les traumatismes et favoriser la cicatrisation.

— Comment reconnaître la bonne hélichryse ?

Il existe plusieurs hélichryses. En aromathérapie, on utilise essentiellement l'hélichryse italienne dont le nom latin est *Helichrysum italicum*.

Le nom scientifique *Helichrysum* vient du grec *helios* (soleil) et *chrysos* (or), une référence à la couleur dorée de ses fleurs, qui évoquent le soleil.

Des fleurs qui restent belles, même une fois sèches !

On l'appelle aussi « immortelle », car les fleurs de l'hélichryse restent belles et colorées même après avoir été séchées. Contrairement à d'autres plantes qui fanent et perdent leur éclat, les fleurs de l'immortelle conservent leur apparence presque indéfiniment.

Elle est, pour ces raisons, utilisée traditionnellement dans les couronnes funéraires et les décorations en hommage aux défunts, comme un symbole de souvenir impérissable.

Si vous prenez soin de vérifier son nom latin, vous ne ferez pas d'erreur. La concentration d'HE est faible dans la sommité fleurie qui est utilisée à cet effet et la plante elle-même se fait rare, d'où un prix assez élevé. Si le flacon est inhabituellement peu cher, méfiez-vous, il s'agit probablement d'une HE de médiocre qualité ou non pure.

La composition de l'HE d'hélichryse est assez complexe :

- des esters terpéniques et en particulier de l'acétate de néryle (celle de Corse est la plus riche) ;
- des cétones (15 à 20%) ;
- des sesquiterpènes.

Il existe une grande variabilité de l'huile essentielle selon la provenance : Corse (qui serait la meilleure), Grèce, Toscane (excellente également), ex-Yougoslavie (côte Adriatique) et même Madagascar. Ces deux dernières n'ont rien à voir avec l'hélichryse italienne dont je parle ici. Connaître son origine peut donc être utile. Vérifiez le nom latin. *Helichrysum italicum* s'applique aussi aux plantes du sud de la France et en particulier de Corse. Le prix peut s'en ressentir.

— Un trésor naturel contre les ecchymoses et les hématomes

C'est un des produits naturels les plus efficaces pour traiter une ecchymose ou un hématome. Elle est plus puissante que l'arnica, c'est dire !

Ses principales propriétés sont :

- anti-hématome (lutte contre les bleus ou ecchymoses) ;
- anticoagulante et donc anti-phlébite superficielle ;
- cicatrisante ;
- anti-fibrose et anti-sclérose, elle réduit le risque de cicatrice chéloïde ;
- anti-vergetures ;
- antispasmodique et anti-inflammatoire.

À côté de ces propriétés locales, l'HE d'hélichryse va aussi :

- agir sur les muqueuses par un effet mucolytique et expectorant ;
- stimuler le foie et faire baisser le cholestérol ;
- agir comme un anti-infectieux, en particulier sur le staphylocoque, ce qui va être un atout supplémentaire en cas de plaie.

— Contre quoi l'utiliser ?

Ses différentes utilisations découlent de ses propriétés bien spécifiques :

- tous les coups et traumatismes ;
- suite de prise de sang ;
- toutes les cicatrices chirurgicales ou traumatiques ;

Effets secondaires et précautions d'emploi

C'est une huile très bien tolérée, à tel point qu'on l'utilise parfois pure sur la peau.

Elle est, en revanche, contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante et déconseillée chez l'enfant de moins de 6 ans.

Elle ne s'utilise que par voie externe et jamais par voie orale.

Attention aux personnes sous anticoagulants, car les plaies pourraient saigner un peu plus abondamment du fait de l'effet anticoagulant.



- les cicatrices chéloïdes si elles sont récentes (utiliser le plus tôt possible) ;
- les ecchymoses spontanées ;
- les paraphlébites ;
- les varicosités et la couperose ;
- les fibroses cutanées et la maladie de Dupuytren.

Ayez toujours un flacon d'HE d'hélichryse sous la main, surtout si vous avez des enfants ou des petits enfants. Avec l'huile végétale d'arnica, elle vous sera souvent utile.

L'huile essentielle d'hélichryse italienne s'utilise donc exclusivement par voie cutanée. Elle peut s'appliquer pure ou bien diluée dans une huile végétale ou intégrée à des mélanges d'HE en fonction des indications.

Pour les coups ou les simples hématomes

On peut appliquer l'HE d'hélichryse pure, mais je préfère souvent la diluer environ à 50% dans de l'huile végétale d'arnica et masser doucement pour faire pénétrer.

Appliquer 3 fois par jour tant que nécessaire.

En cas de trauma plus violent, je vais faire préparer un mélange d'HE synergiques pour soulager plus efficacement. Voici un exemple classique.

Préparation magistrale pour application locale avec les huiles essentielles suivantes :

- | | |
|------------------------|-------|
| - HE d'hélichryse | 2 ml |
| - HE de laurier noble | 3 ml |
| - HE de menthe poivrée | 5 ml |
| - HV d'arnica | 10 ml |

1 application 2 à 3 fois par jour.

Pour les cicatrices chirurgicales, faciliter la cicatrisation et éviter une cicatrice chéloïde

Si la cicatrice n'est pas trop grande, on peut appliquer l'HE d'hélichryse pure et masser doucement toute la cicatrice 2 fois par jour.

Si la cicatrice est inflammatoire, j'aime bien diluer l'HE d'hélichryse dans un peu d'huile végétale de millepertuis.

Pour les plaies traumatiques (coupures...)

Après avoir éventuellement fait évaluer par un médecin la nécessité de soins et/ou de suture, on pourra appliquer de l'HE d'hélichryse pure ou diluée dans un peu d'huile végétale d'arnica comme indiqué ci-dessus.

Pour les varicosités et même des paraphlébites

Je préfère faire préparer des mélanges d'huiles essentielles et huile végétale synergiques pour une action plus complète.

Voici un des mélanges que j'utilise souvent.

Faire préparer par le pharmacien dans un flacon de 25 ml :

- huile végétale de calophylle	40%
- HE de cyprès	20%
- essence de citron	10%
- HE d'immortelle	20%
- HE de laurier noble	10%

Appliquer sur les zones où prédominent les varicosités. Attention à l'essence de citron qui peut être photosensibilisante : ne pas appliquer cette préparation si vous allez vous exposer au soleil.



Lavande : l'HE incontournable

Les aromathérapeutes disent souvent que s'ils devaient partir sur une île déserte avec une seule huile essentielle dans leur valise, ce serait l'HE de lavande tellement ses propriétés sont nombreuses.

C'est d'ailleurs grâce à cette HE de lavande que l'aromathérapie est née, à la suite des travaux de René-Maurice Gattefossé qui l'avait utilisée pour se soigner d'une grave brûlure.

Mais de quelle lavande parle-t-on ? En effet, il en existe plusieurs :

- *Lavandula officinale* ou *Lavandula vera* est la lavande vraie. On l'appelle aussi *Lavandula angustifolia* ;
- *Lavandula spica* est la lavande aspic qui n'est pas la même plante que la précédente, même si certaines propriétés se recoupent. On l'appelle parfois *Lavandula latifolia* ;
- *Lavandula hybrida* correspond au lavandin ;
- *Lavandula stoechas* est la lavande stéchade, aussi appelée lavande papillon, plus rarement utilisée.

Je vais uniquement détailler la « lavande vraie » et je vous indiquerai ensuite les petites particularités des autres, même si une partie des propriétés sont communes.

– Comment la reconnaître ?

La lavande vraie ne peut être différenciée des autres que par son nom latin, car, sur les flacons, il est souvent noté « lavande » sans plus de précision (sauf pour le lavandin).

En français, on parle de lavande vraie, de lavande fine ou de lavande officinale.

La plupart du temps, vous la retrouverez sous le nom latin de *Lavandula officinale*, mais on peut aussi trouver des produits avec les noms de *Lavandula angustifolia* ou *Lavandula vera*.

Il est rare qu'on puisse se tromper de produit quand on l'achète, sauf chez des distributeurs peu scrupuleux qui ne précisent pas clairement de quelle lavande il s'agit.

Il y a peu d'abus, car ce n'est pas une HE chère. La plante se trouve à profusion dans le sud de la France et elle est très riche en huiles essentielles dont vous connaissez tous l'odeur bien agréable qui parfumait souvent les armoires de nos grands-mères. D'où son nom populaire de « garde-robe ».

On utilise évidemment toujours les sommités fleuries pour fabriquer cette HE et, là encore, pas de risque d'erreur. La qualité dépendra donc surtout de la rigueur du fabricant. Les meilleures HE sont, comme souvent, celles issues d'une lavande sauvage, mais elle ne se trouve pas facilement et sera plus chère.

L'HE de lavande officinale a une composition assez simple. Elle contient :

- des esters : acétate de linalyle (30 à 55%), acétate de terpényle, acétate de lavandulyle ;
- des alcools monoterpéniques : linalol (20 à 35%), terpinène-1-ol-4 (= terpinène-4-ol), lavandulol ;

- quelques monoterpènes : cis-béta-ocimène, trans-béta-ocimène, limonène ;
- le classique 1,8-cinéole et un peu de camphre ;
- des sesquiterpènes.

– Une mine de propriétés positives pour votre santé

Ses propriétés sont vraiment très nombreuses, ce qui explique son côté « universel » et en fait l'HE prioritaire à toujours avoir avec soi. Évidemment, certaines propriétés sont plus spécifiques de cette HE, alors que d'autres se retrouvent tout autant dans d'autres HE.

Mais la particularité de l'HE de lavande officinale, c'est de les regrouper toutes.

Voici ses principales actions :

- anti-infectieux assez puissant : antibactérien (en particulier sur les staphylocoques, ce qui explique sa fréquente utilisation locale) et antifongique (souvent utilisée localement en synergie avec le tea tree) ;
- une des HE antipoux (et insecticide, d'où son utilisation dans les armoires) ;
- anti-inflammatoire et antispasmodique. Elle lutte ainsi contre tous les types de spasmes et se retrouve donc souvent dans des mélanges d'HE pour application locale en cas de douleurs avec contractures ;
- car c'est aussi un bon antalgique d'action locale. Elle a même un petit effet anesthésiant de contact. C'est pourquoi elle est une des meilleures HE en cas de piqûre d'insecte, car elle peut neutraliser certains venins ;
- elle est connue pour avoir une bonne action sur le système nerveux. Elle est plutôt sédative, mais surtout relaxante (couplée à son action antispasmodique) ;
- elle est anxiolytique et antidépressive ;
- elle améliore la qualité du sommeil.

Accessoirement :

- elle est aussi légèrement diurétique ;
- on dit qu'elle calme et soutien le cœur ;
- elle peut aider à régulariser les règles ;
- elle aide à avoir une meilleure digestion.

– Contre quoi utiliser cette huile fantastique ?

L'huile essentielle de lavande officinale s'utilise essentiellement par voie cutanée et par voie olfactive.

Elle a autant d'indications que de propriétés, mais je voudrais vous citer les plus importantes, celles où l'HE de lavande est presque incontournable.

On l'utilise avant tout par voie cutanée.

Voici ses principales indications :

- **Les piqûres et morsures d'insectes** : c'est l'HE de référence en cas de piqûre de moustique, mais aussi de guêpe ou d'abeille. Elle va rapidement atténuer la douleur et le prurit tout en désinfectant la « plaie ». Dans cette indication précise, on utilise aussi la lavande aspic (voir plus bas).
- **Douleurs et contractures musculaires** : avec la gaulthérie et l'eucalyptus citronné dont je viens de parler, c'est une des grandes HE pour soulager les douleurs, spasmes et contractures musculaires.
- On peut ainsi l'utiliser en cas de **crampes**.
- **Jambes sans repos** : elle est utilisée dans cette indication, en massage, seule ou en association avec la marjolaine à coquille du fait de son action sur les spasmes, mais aussi son effet relaxant sur le système nerveux.
- **Toutes les petites infections ou lésions cutanées** comme : l'acné, l'eczéma avec prurit, les plaies, les escarres, et les dermites.
- **Les poux** peuvent être traités avec des mélanges d'HE riches en lavande.
- **Les brûlures** : avec le niaouli, c'est l'HE de référence en cas de brûlure, qu'elle soit liée au feu, au soleil ou encore à une radiothérapie.
- **Tensions musculaires liées au stress** : l'HE de lavande est très utile pour masser les personnes qui ont des contractures d'origine nerveuse, des tensions musculaires liées au stress.
- **Migraines** : on peut l'utiliser en massage sur les tempes ou le front en cas de migraines, éventuellement associée à la menthe poivrée. Attention, certains trouvent l'odeur trop forte, ce qui peut au contraire aggraver leurs migraines, surtout quand elles sont associées à une hypersensibilité olfactive. Mais pour d'autres, au contraire, ces effluves vont être salvateurs, car ils agissent sur le stress parfois en cause dans certaines migraines.

La voie olfactive est merveilleuse pour toute la sphère psychique.

Elle peut être complétée par la prise orale d'HE de lavande, ce qui se fait de façon moins courante. Personnellement, je préfère l'appliquer sur les poignets, puisque l'HE sera ainsi bien absorbée par l'organisme et, entre-temps, on pourra respirer ses effluves facilement.

On va ainsi l'utiliser dans :

- l'anxiété et la dépression ;
- le stress en général, les phobies, l'agitation nerveuse ;
- les troubles du sommeil ;
- le baby blues ;
- les colites et colopathies spasmodiques liées au stress ;
- les troubles gynécologiques avec une composante « nerveuse » : dysménorrhées, bouffées de chaleur, règles douloureuses, syndrome prémenstruel.

— Mes conseils pour bien l'utiliser

En usage local et ponctuel, elle s'applique pure sans aucun problème.

C'est exactement ce que l'on fait en cas de **piqûre d'insecte** : appliquer avec le doigt ou un coton-tige 2 ou 3 gouttes d'HE de lavande le plus rapidement possible après la piquûre. Répéter plusieurs fois en fonction des symptômes. Dans cette indication, elle s'associe parfaitement avec les remèdes ho-

Effets secondaires et précautions d'emploi

C'est une HE particulièrement bien tolérée. On évitera les applications locales prolongées, comme avec toutes les HE.

Comme souvent, par principe de précaution, elle sera évitée pendant les trois premiers mois de la grossesse, mais pourra être utilisée ponctuellement en cas de piquûre d'insecte, par exemple.

De la même façon, il existe une précaution d'emploi théorique chez les enfants de moins de 12 ans, mais, là encore, son usage ponctuel reste possible dès 3 ans en cas de piquûre.

Son utilisation par voie olfactive pourrait augmenter le risque de crise chez l'enfant épileptique, mais la législation ne retient pas cette précaution d'emploi.

méopathiques classiques, comme APIS MEL et LEDUM PALUSTRE, pour citer les plus connus.

Pour toutes les autres utilisations locales, on va souvent proposer des associations d'HE diluées dans une huile végétale adaptée à la situation.

Je vous ai présenté une préparation en cas de tendinite dans le chapitre sur la gaulthérie qui utilise la lavande.

En cas de **contracture musculaire spasmodique**, ou pourra faire préparer ce type de mélange dans un flacon de 25 ml :

- HV de macadamia	6 ml
- HV de millepertuis	5 ml
- HE de romarin à camphre	3 ml
- HE de menthe poivrée	3 ml
- HE de lavande officinale	3 ml
- HE de laurier noble	2 ml

Appliquer sur les zones douloureuses 2 à 3 fois par jour suivant les besoins en massant bien pour faire pénétrer.

Pour les poux, voici une préparation à faire préparer par le pharmacien pour les enfants de plus de 3 ans :

- HE de lavande fine (<i>Lavandula angustifolia</i>)	0,5 g
- HE de géranium rosat (<i>Pelargonium x asperum</i>)	0,25 g
- huile de jojoba (<i>Simmondsia sinensis</i>)	qsp
	60 ml

Après 8 ans, ajouter dans la préparation 0,25 g d'HE de tea tree (*Melaleuca alternifolia*).

Laisser en contact pendant 1 heure, répéter l'application 4 jours d'affilée.

Attention chez les enfants allergiques : tester auparavant sur le pli du coude

En cas de **brûlures**, on peut diluer à 50% de l'huile essentielle de lavande dans de l'huile végétale de millepertuis.

On peut aussi faire préparer un mélange plus complet, plus souvent utilisé dans les radiothérapies ou en cas de coup de soleil. Faire préparer le mélange suivant dans un flacon de 25 ml :

- HV de macadamia	8 ml
- HV de millepertuis	8 ml
- HE de lavande off	5 ml
- HE de niaouli	4 ml

En cas d'**acné** ou autre **lésion cutanée infectée**, on peut proposer le mélange suivant, préparé dans un flacon de 10 ml :

- HV de macadamia 2 ml
- HV d'amande douce 2 ml
- HE de palmarosa 2 ml
- HE de laurier noble 1 ml
- HE de niaouli 1 ml
- HE de lavande off 1 ml
- Essence de citron 1 ml

Appliquer sur les lésions 2 à 3 fois par jour suivant les besoins.

Dans les **eczémas**, voici cette formule proposée par le Dr Jean-Michel Morel, créateur du site wikiphyto : www.wikiphyto.org, à faire préparer par votre pharmacien (TM = teinture mère) :

- HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) 1 g
- HE de géranium rosat (*Pelargonium odorantissimum*), sommité fleurie 0,5 g
- TM de *Calendula officinalis* 5 ml
- TM de *Plantago major* 5 ml
- Excipient glycérides semi-synthétiques qsp 100 g de crème hydro-lipidique

Je m'arrête là, mais il y a de nombreuses possibilités pour utiliser l'HE de lavande vraie par voie locale.

Vous pouvez même l'utiliser dans votre bain

Concernant tous les aspects émotionnels, le stress, l'anxiété et même la dépression, pour moi, la voie olfactive sera prioritaire.

Une utilisation classique pour bien vous détendre est de prendre un bain chaud dans lequel vous verserez quelques gouttes d'HE de lavande. Vous pourrez ainsi la respirer tout en vous relaxant dans l'eau chaude. Et ça fera même du bien à votre peau.

Sinon, en cas de stress ou d'angoisse, appliquer 2 gouttes de lavande sur vos poignets et respirer là régulièrement.

Si vous appréciez son odeur, vous pouvez aussi la diffuser dans votre pièce à vivre avec un diffuseur d'arôme. Elle va désinfecter l'air, chasser les insectes et vous aider à vous détendre.

Dans les cas les plus complexes, on pourra prendre l'HE de lavande officinale par voie orale : 1 ou 2 gouttes à la fin des 3 repas peut vous aider à réduire l'anxiété et même la dépression. Dans cette



2 gouttes d'HE de lavande sur votre poignet peuvent calmer le stress.

indication et en usage interne, d'autres HE sont à envisager qui peuvent être plus adaptées suivant chaque cas particulier : marjolaine à coquille, camomille, oranger amer, ylang ylang...

Si vous appréciez son odeur, vous pouvez aussi la diffuser dans votre pièce à vivre avec un diffuseur d'arôme. Elle va désinfecter l'air, chasser les insectes et vous aider à vous détendre.

Dans les cas les plus complexes, on pourra prendre l'HE de lavande officinale par voie orale : 1 ou 2 gouttes à la fin des 3 repas peut vous aider à réduire l'anxiété et même la dépression. Dans cette indication et en usage interne, d'autres HE sont à envisager qui peuvent être plus adaptées suivant chaque cas particulier : marjolaine à coquille, camomille, oranger amer, ylang ylang...

– Quid des autres huiles essentielles de lavande ?

On l'a vu, il existe d'autres huiles essentielles de lavande, en plus de la lavande officinale. Leur usage est un peu différent.

Lavande aspic

La lavande aspic a des propriétés assez proches de la lavande officinale, mais parfois un peu moins puissantes, sauf dans une indication particulière : elle serait la plus efficace en cas de piqûre d'insecte.

Elle est également très utile en cas de brûlure.

Si vous le pouvez, choisissez une HE de lavande aspic cultivée en France, souvent de meilleure qualité.

Lavandin

Le lavandin, parfois appelé « lavandin super », a également des propriétés qui recourent celles de la lavande officinale, mais aussi moins puissantes.

Il reste particulièrement efficace en application locale dans les contractures musculaires, les crampes et les douleurs en général, mais aussi dans la cicatrisation des plaies.

Il est aussi très utilisé pour les troubles du sommeil.

Lavande stéchade

La lavande stéchade ou lavande maritime est moins fréquemment utilisée. Son nom vient des îles d'Hyères (appelées îles Stéchades).

Elle se distingue par une action antibactérienne assez puissante, et en particulier sur le pseudomonas. Elle est aussi mucolytique et anti-inflammatoire.

On l'utilise parfois dans des otites purulentes ou des surinfections à pseudomonas, qui sont des situations assez rares.

Les Melaleuca (arbre à thé et niaouli)

Nous arrivons à deux HE qui sont parmi les plus utilisées, car elles sont à la fois très puissantes et très bien tolérées. Nous les traitons ensemble, car il s'agit de deux huiles de la même famille avec un nom latin très proche, mais un nom vernaculaire totalement différent :

- *Melaleuca alternifolia* = arbre à thé, parfois nommé par son nom anglais, le « tea tree ». Mais ce nom n'a rien à voir avec le thé que vous buvez ;
- *Melaleuca quinquenervia* = niaouli.

Ces deux remèdes ont un profil d'action assez proche, avec quelques particularités. Elles sont, pour la plupart des indications, assez interchangeables.

Ce sont avant tout de très grands antimicrobiens naturels qu'on utilisera dans de nombreuses situations d'infections aiguës ou chroniques.

L'origine est identique dans les deux cas : l'Océanie. On les trouve originellement en Australie et dans cette région du monde, mais le niaouli est aujourd'hui essentiellement cultivé à Madagascar et en Nouvelle-Calédonie, alors que le tea tree se trouve surtout en Australie et en Nouvelle-Zélande.



— Arbre à thé : le trésor des Aborigènes

Les Aborigènes utilisent depuis toujours les feuilles de cet arbuste à feuilles persistantes pour ses propriétés médicinales, des maux de gorge aux infections cutanées.

Apprenez à le reconnaître

Aucun risque de se tromper si vous achetez une huile de « tea tree » ou d'« arbre à thé ».

Finalement, le seul risque de confusion est lié à son nom latin qui peut faire hésiter entre les deux *Melaleuca*, même si ça ne serait pas très grave puisqu'ils sont assez proches.

Ici, il s'agit bien du *Melaleuca alternifolia*. Petit moyen mnémotechnique : *alternifolia* commence par un A, comme arbre à thé !

Sa composition est assez riche, comme souvent avec les HE, mais avec des composants avant tout « antibiotiques » :

- alcools monoterpéniques (45 à 50%) : terpinène-4-ol (30 à 45%), alpha-terpinéol (1,5 à 8%), bêta-terpinéol, cis-thuyanol-4 et trans-thuyanol-4 ;
- monoterpènes : alpha-pinène (1- à 6%) et bêta-pinène, alpha-terpinène (5 à 13%) et gamma-terpinène (10 à 28%) ;
- sesquiterpènes et alcools sesquiterpéniques : globulol, viridiflorol (traces) ;
- oxydes terpéniques : 1,4-cinéole, 1,8-cinéole (0 à 15%) – pour ce dernier composant, cela peut faire une différence dans l'efficacité.

Quelles sont ses propriétés ?

C'est donc avant tout un grand anti-infectieux.

Le tea tree est surtout :

- antibactérien ou, si vous préférez, antibiotique naturel actif sur un très large spectre de bactéries ;
- antiviral avec une action, en particulier, sur l'herpès et la grippe ;
- antifongique avec une action sur le *Candida albicans*, mais aussi les mycoses des ongles ou des cheveux ;
- antiparasitaire, en particulier sur les ascaris ;
- anti-inflammatoire et immunostimulant, ce qui en fait une approche curatrice, mais aussi préventive des infections hivernales ;
- actif sur les biofilms bactériens, ce qui permet d'augmenter l'efficacité des antibiotiques. On oublie souvent que le fait d'ajouter certaines huiles essentielles permet d'amplifier l'effet des antibiotiques et donc d'accélérer la guérison tout en réduisant la dose nécessaire ;
- tonique général, ce qui en fait un remède incontournable pendant la saison froide.

À côté de ces actions anti-infectieuses multiples, le tea tree est aussi :

- protecteur des coups de soleil ou des effets de la radiothérapie, mais le niaouli semble encore supérieur dans cette indication ;
- veinotonique et décongestionnant veineux et lymphatique.

Contre quoi peut-on l'utiliser ?

On utilise très facilement l'HE de tea tree par voie locale ou voie orale, car elle est très bien tolérée.

Elle permet donc de prendre en charge la plupart des infections que l'on peut rencontrer au quotidien :

- les affections stomatologiques : aphtones, gingivites, stomatites, pyorrhées ;
- les infections respiratoires : pharyngites, otites, rhinites, sinusites, bronchites ;
- les infections digestives, d'origine bactérienne, candidosique et parasitaire ;
- les infections génito-urinaires chez la femme comme chez l'homme ;
- les vulvo-vaginites à *Candida albicans* ;
- les infections cutanées, et en particulier l'herpès et l'acné, mais aussi toutes les infections à staphylocoque (furoncle, abcès) ;
- les mycoses cutanées, en particulier interdigitales (pied d'athlète) et les mycoses des ongles.

On l'utilise assez facilement, parfois en complément de l'HE de ravintsara (voir plus loin) dans la prévention hivernale chez les personnes fragiles.

L'hiver, elle est aussi utile chez les personnes fatiguées ou convalescentes, y compris en cas de fatigue nerveuse.

Accessoirement, on pourra l'inclure dans des préparations à visée veino-lymphatique ou encore dans la prise en charge des hémorroïdes.

Effets secondaires et précautions d'emploi

C'est une des huiles essentielles les mieux tolérées.

L'arbre à thé n'a pratiquement aucune précaution d'emploi. On l'évite par principe les trois premiers mois de la grossesse. Des allergies cutanées sont toujours possibles, mais rares.

Mode d'emploi

Pour toutes les infections décrites ci-dessus, le mode d'emploi est assez simple :

Appliquer 2 gouttes d'HE de tea tree pure sur les lésions infectées, où qu'elles se situent : herpès labial ou vulvaire, stomatite, infection cutanée... Au niveau vulvaire, on l'appliquera avec un coton-tige en la laissant en place 10 secondes environ. Sur un herpès labial, on peut laisser le coton au moins 30 secondes.

Dans toutes les infections, locales ou plus générales, on pourra **prendre également 2 gouttes de tea tree 3 fois par jour à la fin des repas** sur un demi-sucre, un peu de miel ou encore un aliment.

En cas de mycose des plis ou des ongles, le tea tree est souvent préféré au niaouli.

Sur l'ongle, on pourra l'appliquer pure 2 fois par jour en passant doucement.

En cas de mycose des plis (en particulier le pied d'athlète), on pourra faire préparer le mélange suivant :

- HV de calophylle	4 ml
- HE de thym à linalol	2 ml
- HE de lavande	2 ml
- HE de laurier noble	2 ml
- HE d'arbre à thé	2 ml

En cas de mycoses cutanées, on pourra utiliser l'HE de tea tree pure, comme pour les infections ORL, à raison de 2 gouttes 3 fois par jour à la fin des repas. On peut y associer l'HE de cannelle : 1 goutte matin et soir sur le même aliment que l'arbre à thé (évitiez le sucre et le miel en cas de mycose digestive).

En cas de lésions stomatologiques plus complexes ou importantes, on peut jouer sur la synergie des huiles essentielles. C'est en particulier le cas dans les aphtes récidivants ou certaines lésions de gingivites chroniques. Voici une formule pour agir sur ces situations.

Faire préparer le mélange suivant dans un flacon de 10 ml :

- HV d'amande douce	3 ml
- HE de giroflier	2 ml
- HE de laurier noble	2 ml
- HE d'arbre à thé	3 ml

Appliquer 1 ou 2 gouttes sur chaque lésion.

Dans ces affections chroniques, pensez aussi à faire des bains de bouche avec 1 verre d'eau additionné de 1 cuiller à café rase de bicarbonate de sodium après chaque brossage des dents.

Dans les infections aiguës, en particulier respiratoires, on peut aussi prendre l'HE de tea tree en dehors des repas. Dans ce cas, je privilégie la **méthode du miellat** que j'ai évoquée au début du dossier.



— Le niaouli

Le Niaouli est très proche de son cousin, le tea tree.

Comment le reconnaître ?

Là encore, aucun risque de se tromper. Il n'y a qu'une seule HE portant ce nom et, dans le doute, on vérifiera toujours son nom latin : *Melaleuca quinquenervia*, ou parfois *Melaleuca viridiflora*.

Sa composition est proche, mais encore plus complexe, puisqu'on dénombre plus de 100 molécules différentes. Les principales sont :

- oxydes terpéniques : 1,8-cinéole (40 à 60%), qui est la principale différence avec le tea tree qui en contient beaucoup moins ;
- monoterpènes : alpha-pinène, limonène, bêta-pinène, gamma-terpinène ;
- alcools monoterpéniques, dont alpha-terpinéol (9 à 14%) ;
- sesquiterpènes et alcools sesquiterpéniques ;
- esters monoterpéniques : acétate d'alpha-terpényle.

Un anti-infectieux avant tout

C'est aussi et avant tout un grand anti-infectieux. Ses principales propriétés sont :

- action anti-infectieuse tout aussi puissante que le tea tree et avec le même large spectre d'action ;

Précautions d'emploi

Comme l'arbre à thé, le niaouli est très bien toléré et a peu de contre-indications. On évitera de l'utiliser chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 6 ans par principe de précaution.

Il faut éviter le chémotype riche en viridiflorol, qui est celui présentant des propriétés phyto-œstrogéniques et donc une contre-indication en cas de cancer hormonodépendant.

- action anti-inflammatoire avec plus d'action sur la fièvre ;
- bon expectorant qui le fait préférer dans les infections pulmonaires ;
- action décongestionnante veineuse plus présente que pour l'arbre à thé ;
- action radio-protectrice supérieure à l'arbre à thé ;
- petite action hormonale dite œstrogène-like, qui lui donne une contre-indication théorique dans les cancers œstrogéno-dépendants.

En revanche, il est moins tonique et stimulant que l'arbre à thé.

Contre quoi peut-on l'utiliser ?

À partir de ces propriétés, ses principales indications sont :

- toutes les infections ORL : Sinusites, rhinites et rhino-pharyngites ;
- les infections bronchiques, où il serait même supérieur à l'arbre à thé ;
- les infections uro-génitales ;
- il est cité comme actif sur les hépatites virales ;
- localement, on l'utilise surtout pour l'herpès et les mycoses, mais peut être appliqué sur toute plaie infectée ou sur des lésions de psoriasis ;
- il est cité en priorité dans les brûlures, les coups de soleil et les suites de radiothérapie ;
- on pourra aussi l'utiliser localement en cas de varices, d'insuffisance veineuse et même d'hémorroïdes.

Mode d'emploi

Localement, c'est l'huile essentielle des brûlures et des suites de radiothérapie.

Elle est complémentaire de l'HE de lavande. Je vous ai déjà donné la formule complète dans le chapitre sur la lavande.

Sinon, vous pouvez appliquer sur une brûlure, à parts égales, de l'huile végétale de millepertuis et de l'HE de niaouli. On peut aussi l'associer à du gel d'aloé vera en cas de brûlure, quelle que soit la cause.

Toujours localement, on pourra l'appliquer pure sur un bouton d'herpès, exactement comme le tea tree.

Sur les mycoses cutanées ou unguéales, on préférera le tea tree (voir ci-dessus), mais si vous n'avez que de l'HE de niaouli, elle fera l'affaire.

Pour toutes les infections citées dans les indications et en particulier les infections ORL ou pulmonaires, on pourra utiliser en première intention l'HE de niaouli pure à raison de 2 gouttes 3 fois par jour à la fin des repas ou en utilisant la méthode du miellat décrite pour l'arbre à thé.

On peut aussi associer plusieurs HE synergiques pour traiter les infections aiguës. Dans les infections virales, on ajoutera souvent le ravintsara. En cas de rhinopharyngite, on associera niaouli et eucalyptus radié et, en cas de bronchite, on ajoutera le pin maritime ou l'épinette noire.

Dans tous les cas, on peut aussi préférer l'origan en association au niaouli (voir plus bas).

Le niaouli peut aussi être utilisé par voie olfactive ou dans des mélanges pour la désinfection des pièces. Voici un exemple de formule.

Préparer le mélange suivant dans un flacon de 25 ml :

- HE d'eucalyptus radié (rhume) ou pin sylvestre (bronches) 6 ml
- HE de niaouli 4 ml
- HE de sarriette des montagnes 4 ml
- HE de citronnelle de Ceylan 3 ml

Mettre 2 gouttes sur un mouchoir et respirer régulièrement, ou bien utiliser un diffuseur d'arômes ou encore verser 5 gouttes dans un bol d'eau qu'on posera sur le radiateur.

S'utilise aussi bien en cas de rhume aigu qu'en prévention dans les périodes d'épidémies virales.

Si votre estomac tolère mal les HE, vous pourrez mettre 2 gouttes d'HE de niaouli sur vos poignets 3 fois par jour et bien respirer ses effluves.



La menthe poivrée, utilisée depuis des millénaires

La menthe poivrée fait partie des HE incontournables, car elle a plusieurs indications majeures et elle est très efficace, mais il faut bien en connaître les précautions d'emploi.

Elle était déjà utilisée chez les Égyptiens, 1 000 ans avant J.-C.

— Comment la reconnaître ?

Aucun risque de se tromper si vous vérifiez son nom latin : *Mentha piperita*.

La seule confusion peut se faire avec d'autres menthes, comme la menthe des champs (*Mentha arvensis*), la menthe pouliot (*Mentha pulegium*) ou surtout la menthe verte ou douce (*Mentha viridis* ou *Mentha spicata*). Elles ont toutes des propriétés proches, mais la menthe poivrée reste la plus intéressante.

C'est en réalité un croisement entre la menthe aquatique (*Mentha aquatica*) et la menthe verte ou douce (*Mentha spicata*).

Elle contient surtout :

- du menthol (35 à 55%), menthone (10 à 40%), acétate de menthyle,
- des Flavonoïdes : lutéoline, menthoside, ériocitrine, lutéoline-7-O-rutinoside, diosmine, hespéridine, narirutine, isorhoifoline ;
- des Acides phénoliques : acide rosmarinique et acide caféique.

— Ses bienfaits sont nombreux et variés

Certains sont bien connus, au moins de nos grands-mères qui utilisaient souvent l'HE de menthe poivrée car :

- elle facilite la digestion et réduit les spasmes digestifs ;
- elle assainit le tube digestif et lutte contre les dysbioses ;
- elle a une action tonique générale et est un bon anti-migraineux par voie locale (dans ce cas, on peut appliquer 1 ou 2 gouttes d'HE pure sur les tempes, mais loin de l'œil) ;
- c'est une des grandes huiles essentielles des nausées, particulièrement en cas de chimiothérapie ou de mal des transports, mais elle est contre-indiquée pour les nausées de la femme enceinte ;
- en usage local, on l'utilise pour les coups, les douleurs et les sensations de jambes lourdes (souvent en association avec d'autres HE et diluée avec une huile végétale comme celle d'arnica) ;
- elle soulage aussi les prurits.

— Pour le tube digestif en priorité (mais pas seulement)

Ses indications se concentrent avant tout sur le tube digestif :

- nausées quelle qu'en soit la cause (indigestion, mal de transports, grossesse) ;

- améliore les digestions difficiles par son action sur l'estomac et le foie ;
- reflux et aérophagie ;
- colite spasmodique, ballonnement, côlon irritable ;
- insuffisance hépatique ;
- appétit faible (utile chez le convalescent, surtout s'il est nauséux ou a pris des médicaments qui ont surchargé le foie) ;
- elle participe à la prise en charge des parasites intestinaux, mais aussi des mycoses digestives.

Par voie olfactive et cutanée, ses indications découlent de l'effet puissant du menthol :

- migraines, surtout d'origine vasculaire : appliquer de l'HE sur les tempes soulage souvent ces douleurs ;
- toutes les douleurs de l'appareil locomoteur seront également soulagées par l'application d'HE de menthe poivrée par son effet vasoconstricteur ;

Effets secondaires et précautions d'emploi

En priorité, sachez qu'elle est neurotoxique et qu'elle est contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante et les enfants de moins de 6 ans.

Il faut être prudent en cas de reflux gastro-œsophagien, de calculs biliaires ou de trouble hépato-pancréatique.

Souvent, ces contre-indications sont surtout liées à l'utilisation orale, mais la même prudence doit être de mise avec la voie olfactive. En effet, la sensation de « froid » ressentie quand on respire l'HE de menthe peut entraîner un bronchospasme, en particulier chez les enfants, les asthmatiques et les personnes sensibles.

Par voie transcutanée, en plus des contre-indications ci-dessus, il faut se méfier d'une application trop proche de l'œil qui peut donner des sensations de brûlure. On évitera aussi des applications sur des zones sensibles ou des muqueuses.

Un petit truc à connaître : si l'HE pénètre dans l'œil, mettre quelques gouttes d'huile végétale, mais jamais d'eau. Cela est vrai pour toutes les HE qui pénétreraient dans l'œil.

- pour les mêmes raisons, elle peut calmer des démangeaisons ;
- elle aide à déboucher le nez en cas de coryza, surtout d'origine allergique ;
- elle peut aider les personnes qui ont une transpiration excessive. On la retrouve ainsi dans certaines formules de déodorants ;
- elle absorbe et masque les mauvaises odeurs corporelles. On l'utilise en cas d'halitose.

De façon plus générale, elle est utilisée dans les fatigues et encore une fois chez les convalescents pour son effet tonique.

– Mode d'emploi

Si vous ne présentez aucune des contre-indications ci-dessus et si vous respectez ses précautions d'emploi, l'usage de l'HE de menthe poivrée est assez simple

Localement, on l'utilise pure, essentiellement pour les migraines ou certaines douleurs localisées. Elle reste possiblement dermocaustique, donc soyez prudent, ne l'utilisez pas trop longtemps ou diluez-la dans une huile végétale, comme celle d'arnica.

Pour la plupart des douleurs de l'appareil locomoteur, on l'utilisera en association avec des HE comme la gaulthérie ou l'eucalyptus citronné ou encore la lavande (voir ci-dessus).

Mais en cas de trauma aigu, n'hésitez pas à appliquer l'HE de menthe seule, pure ou diluée dans de l'huile végétale d'arnica.

Pour agir sur le tube digestif, on utilisera la voie orale avec toujours quelques précautions. L'HE de menthe ne doit pas être prise pure dans la bouche. On la mettra dans un aliment, sur un sucre ou diluée dans un peu d'huile végétale.

Tester d'abord 1 goutte puis, si la tolérance est bonne, on prendra 1 à 2 gouttes 3 fois par jour à la fin des repas.

Pour les nausées, on peut respirer l'HE de menthe, mais toujours avec prudence pour éviter les spasmes respiratoires. Son usage olfactif reste malgré tout limité.

Pour les nausées, mais aussi le manque d'appétit, on peut prendre l'HE de menthe par voie orale en dehors des repas. Tout dépend de votre sensibilité et réactivité.

L'HE de menthe est tonique, elle peut vous empêcher de dormir. Inversement, si vous devez rester éveillé pour travailler, prendre 1 goutte d'HE de menthe sur un sucre toutes les heures pourra vous donner un bon coup de fouet.



Origan compact : un puissant anti-infectieux

L'origan est une des huiles essentielles anti-infectieuses les plus puissantes et avec le spectre d'action parmi les plus larges. Il serait plus puissant que les *Melaleuca*, mais ses précautions d'emploi font qu'on préfère le niaouli et le tea tree en première intention.

Si vous la tolérez bien, l'HE d'origan vous rendra de merveilleux services en cas d'infection aiguë ou chronique.

— Comment le reconnaître ?

Cela ne représente aucune difficulté, mais il faut choisir l'origan compact, appelé aussi « origan à inflorescences compactes », que vous reconnaîtrez par son nom latin : .

Il existe en effet d'autres origans, et en particulier l'origan vulgaire, aussi appelé « origan vrai » ou « marjolaine sauvage », dont le nom latin est *Origanum vulgare*. Ce dernier est bien moins puissant que *Origanum compactum*, originaire en particulier du Maroc. L'origan de Grèce, appelé « origan vert » et dont le nom latin est *Origanum heracleoticum* ou *Origanum vulgare ssp hirtum* est aussi une source d'une très bonne huile essentielle, mais le compactum reste prioritaire.

La qualité de cette HE va dépendre en particulier de sa concentration en carvacrol. Certains fabricants précisent cette concentration.

L'HE d'origan compact est tirée des sommités fleuries, et ses principaux constituants sont :

- -phénols monoterpéniques, dont 60 à 70% de carvacrol qui est la raison de sa puissance, et un peu de thymol ;
- -alcools monoterpéniques (10%) : linalol, terpinène 1-ol-4, alpha-terpinéol ;
- -monoterpènes (25%) : alpha-pinène et bêta-pinène, myrcène, gamma-terpinène.

Soyez attentifs aux étiquettes, au nom latin et, si vous le pouvez, choisissez des produits riches en carvacrol.

— L'ennemie des bactéries

Quand on fait des aromagrammes, c'est-à-dire qu'on teste l'efficacité d'une huile essentielle sur une culture microbienne, celle d'origan compact arrive presque toujours en tête ! Elle peut même

rester active sur des germes résistants aux antibiotiques.

Vis-à-vis des bactéries, c'est sûrement une des HE les plus efficaces, mais ce n'est pas sa seule propriété. En voici une liste non exhaustive :

- antibactérienne à large spectre ;
- antivirale puissante, en particulier sur la grippe et l'EBV (mononucléose) et même vis-à-vis du HIV ;
- fongicide (active sur les mycoses) et antiparasitaire ;
- active sur les *borrelia* (maladie de Lyme) ;
- elle est tonique et immunostimulante, c'est pourquoi on aime bien l'utiliser l'hiver.

Comme vous le voyez, elle possède des propriétés très larges et assez exclusives contre toutes les infections.

L'huile essentielle d'origan compact a montré sa synergie d'action avec les antibiotiques face à des germes résistants. On l'utilisera donc en complément des antibiotiques dans certaines infections difficiles à traiter, comme la maladie de Lyme ou une autre infection à germe résistant.

— Contre quoi peut-on l'utiliser ?

C'est une HE utilisée surtout dans toutes les situations infectieuses :

- infections ORL, en particulier purulentes ou récidivantes ;
- infections bronchiques de toutes sortes et en particulier la grippe ;
- infections uro-génitales, dont les cystites, surtout à germes résistants et même les infections à HPV ;
- infections digestives, qu'elles soient bactériennes, fongiques ou parasitaires ;



L'HE d'origan compact est tout indiquée contre les infections ORL.

- infections cutanées : furoncles, mycoses, gale, teigne, abcès ;
- paludisme, fièvre typhoïde et quelques autres affections tropicales ;
- maladie de Lyme et autres maladies vectorielles à tiques ;
- prévention des infections hivernales, en particulier chez les personnes fatiguées ou convalescentes.

Quand une infection paraît grave ou potentiellement à germes résistants, on ajoutera l'HE d'origan à la cure d'antibiotiques pour optimiser les résultats.

— Mode d'emploi

L'HE d'origan compact s'utilise exclusivement par voie orale et toujours l'estomac plein (comme l'HE de cannelle).

On peut la trouver en capsules pour ceux qui ont du mal à l'avaler, mais, même comme ça, elle peut irriter l'estomac.

La posologie moyenne est de 2 gouttes sur un aliment à la fin des 3 repas.

Elle sera adaptée par votre aromathérapeute en fonction des indications et des besoins.

Ne pas dépasser 10 jours de prise continue.

Effets secondaires et précautions d'emploi

L'HE d'origan est absolument contre-indiquée chez la femme enceinte et l'enfant.

Elle est dermocaustique et ne s'utilise pas par voie cutanée, en tout cas jamais pure.

Elle est hépatotoxique et ne doit pas être utilisée de façon prolongée. Par sécurité, on ne dépasse pas dix jours d'utilisation. En cas de foie fragile, on peut l'associer à du desmodium, la plante la plus hépatoprotectrice à notre disposition. On peut aussi la mélanger à des HE hépatoprotectrices, comme le romarin à verbénone (voir ci-dessous).

Il existe une précaution d'emploi en cas de gastrites ou d'ulcères et, si le patient est fragile de l'estomac, on préférera utiliser une autre HE si cela paraît possible.

Dans les infections chroniques, on donne souvent 10 jours par mois (cystites ou sinusites, mais surtout maladie de Lyme).



Le ravintsara : l'huile antivirus

C'est vraiment l'HE de référence contre les virus. C'est aussi l'HE immunostimulante la plus puissante. Comme elle est bien tolérée et facile d'utilisation, elle fait partie, avec les Melaleuca, des HE les plus prescrites, en particulier pendant la saison froide.

— Apprenez à le reconnaître

Il faut être très attentif quand vous voulez acheter du ravintsara, car il existe une autre HE dont le nom est très proche. Il s'agit du ravensara, ou muscade de Madagascar, parfois appelé « ravinsara » (dont la traduction est « bonnes feuilles »). Certains distributeurs le vendent sous le nom de « ravintsara », mais ce nom devrait être réservé à l'autre HE, celle dont je parle dans ce chapitre.

Le ravensara a comme nom latin : *Ravensara aromatica*, ce qui est une source supplémentaire de confusion, car l'HE de ravintsara (avec un « t » au milieu du nom) s'appelle en latin : *Cinnamomum camphora*.

C'est donc bien ce nom latin qu'il faut vérifier, comme toujours, sans le confondre avec un autre *Cinnamomum* célèbre, qui est la cannelle de Ceylan, dont le nom latin est *Cinnamomum verum* ou *Cinnamomum zeylanicum*.

Quelques raisons de ne pas acheter le bon produit, n'est-ce pas ?

Si le distributeur est sérieux, seul le *Cinnamomum camphora* portera le nom vernaculaire de ravintsara.

Mais le risque de confusion n'est pas totalement terminé, car il existe en réalité deux *Cinnamomum camphora* :

- le « vrai » ravintsara, qui est le camphrier du Japon mais qui vient en réalité de Madagascar et dont le nom latin complet est *Cinnamomum camphora ct cineole*. C'est de lui que je parle ici et que vous vous procurerez pour vous protéger cet hiver ;
- le bois de hô, qui est aussi un « camphrier du Japon », mais cultivé en Chine, avec une composition et des propriétés un peu différentes et dont le nom latin est *Cinnamomum camphora ct linalol*. On tire son HE du bois de ce camphrier. C'est une excellente huile essentielle, mais ce n'est pas celle que je vais détailler maintenant

et qui est issue des feuilles du camphrier en provenance de Madagascar.

Pour finir, vous devez vérifier deux choses : le nom vernaculaire qui doit être ravintsara (avec un « t ») et le nom latin, qui doit être inscrit dans sa totalité, à savoir : *Cinnamomum camphora ct cineole*. Et c'est bien cette richesse en cinéole qui fera la différence d'efficacité.

Sa composition plus détaillée est la suivante :

- oxyde : 1,8-cinéole 50 à 60% ;
- alcools monoterpéniques : alpha-terpinéol et terpinène-4-ol ;
- monoterpènes : sabinène 15%, alpha-pinène 5%, bêta-pinène, myrcène, gamma-terpinène, limonène, alpha-thujène, alpha-terpinène ;
- sesquiterpènes (bêta-caryophyllène, germacrène D).

Vous noterez la richesse en 1,8-cinéole, molécule que vous retrouvez dans d'autres HE à visée anti-infectieuse.

— Un grand anti-infectieux et un immunostimulant

C'est avant tout un grand anti-infectieux et un immunostimulant.

Ses propriétés sont donc :

- antibactérienne ;
- antiviral puissant sur de nombreux virus grâce à la synergie du 1,8-cinéole et des alcools monoterpéniques alpha-terpinéol 10% et terpinène-4-ol ;
- antifongique de bonne qualité, même si d'autres HE lui seront préférées dans cette indication ;
- il est un peu mucolytique et expectorant, ce qui le fait utiliser dans toutes les affections bronchiques en particulier ;
- stimulant immunitaire, mais aussi général. Il est neurotonique sans être « excitant ».

— Parfait pour prévenir les infections hivernales

C'est vraiment l'huile essentielle prioritaire pour la prévention des infections hivernales.

On l'utilisera donc :

- en prévention des infections ORL et bronchiques, surtout chez les patients fragiles ou fatigués ;
- en prévention des infections nosocomiales si on doit être hospitalisé ;

Effets secondaires et précautions d'emploi

C'est une HE particulièrement bien tolérée et sans contre-indication majeure.

C'est pourquoi elle est souvent utilisée en priorité, éventuellement en association avec les *Melaleuca*, qui sont tout aussi bien tolérés.

Comme beaucoup d'HE, on l'évite par précaution au premier trimestre de la grossesse et chez les enfants de moins de 6 ans, sauf sur avis médical.

- dans le traitement de toutes les infections ORL et pulmonaires ;
- dans la prise en charge des bronchites chroniques et des sinusites chroniques ;
- dans la mononucléose aiguë ou récurrente et toutes les infections dues à cette famille de virus : CMV, herpès, varicelle, zona, etc. ;
- on peut l'utiliser dans les infections digestives et uro-génitales, mais d'autres HE sont prioritaires dans ces indications.

— Mode d'emploi

En prévention des infections respiratoires, je la propose surtout en application sur les poignets 2 fois par jour. Penser à bien respirer ses effluves juste après l'application.

En cas d'infection aiguë, on l'utilisera par voie orale : 2 gouttes à la fin des 3 repas, seule ou en association avec d'autres HE à visée anti-infectieuse déjà vues plus haut.

En cas d'otite, on peut faire préparer un mélange à appliquer sur la mastoïde (derrière l'oreille). Voici une formule que j'utilise parfois :

- | | |
|---|-------|
| – HE de <i>Lavendula officinale</i> | 1 ml |
| – HE de <i>Rosmarinus</i> 1,8-cinéole | 1 ml |
| – HE de <i>Melaleuca quinquerervia</i> | 1 ml |
| – HE de <i>Cinnamomum camphora ct cineole</i> | 1 ml |
| – HV d'amande douce qsp | 15 ml |

Masser l'arrière de l'oreille avec cette préparation.

Certains aromathérapeutes font préparer ce type de mélange à mettre directement dans l'oreille, mais il faut être sûr que le tympan n'est pas percé. On peut également faire des formules en suppo-

sitoires, mais ça reste la prérogative du médecin spécialisé en aromathérapie.

Dans les bronchites, on peut aussi faire préparer un mélange de ce type à appliquer sur la poitrine 1 ou 2 fois par jour. Voici une formule classique dans cette indication.

Préparer le mélange suivant dans un flacon de 25 ml :

- HV d'amande douce 6 ml
- HV de millepertuis 3 ml
- HE de pin sylvestre 3 ml
- HE de romarin à cinéole 2 ml
- HE d'eucalyptus globuleux 2 ml
- HE de ravintsara 2 ml
- HE de niaouli 2 ml

Ces préparations contenant des huiles végétales sont toujours faites pour une application locale et ne doivent pas être avalées.



Le romarin : une merveille aromatique et thérapeutique

Le romarin est une plante merveilleuse, aussi bien en phytothérapie qu'en aromathérapie.

Trois huiles essentielles sont issues du romarin, mais, contrairement à l'eucalyptus, ne sont pas des plantes différentes avec un nom latin différent.

Il n'y a qu'un seul romarin, dont le nom latin est *Rosmarinus officinalis*, et il n'y a pas grand risque de se tromper. Sauf que cette plante offre plusieurs chémotypes en fonction de son origine géographique. La composition de l'huile essentielle sera assez différente, avec une dominante de molécules spécifiques.

On utilise ainsi trois grands chémotypes pour le romarin :

- chémotype à verbénone, qui est le romarin le plus actif sur le foie. Il est surtout originaire de Corse ;
- chémotype à cinéole, qui possède une action anti-infectieuse provenant d'Afrique du Nord (Tunisie et Maroc) ;
- chémotype à camphre utilisé exclusivement par voie locale qu'on trouve en France et en Espagne.

On voit donc à quel point la même plante, en fonction de son chémotype, va avoir des actions très différentes.



Il faudra donc absolument vérifier le nom latin de l'huile essentielle avec la précision de son chémotype, si vous ne voulez pas vous tromper de produit.

Je vais détailler ici le romarin à verbénone, qui est pour moi le plus incontournable.

Avant cela, je vais vous donner les éléments importants à connaître pour les deux autres chémotypes.

– Le romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*)

Il contient 50% de 1,8-cinéole, cet oxyde monoterpénique présent aussi dans le ravintsara et le niaouli (entre autres) cités ci-dessus, et 25% d'alpha-pinène, qui est un autre monoterpène à action anti-infectieuse.

C'est grâce à ces molécules qu'il est surtout utilisé dans les infections ORL et broncho-pulmonaires, d'autant plus que ce romarin est un bon expectorant.

Toutes les HE de romarin sont à éviter chez les femmes enceintes, mais sinon ce chémotype est très bien toléré.

On l'utilise de différentes façons :

- par voie orale, on aura une action anti-infectieuse puissante si on le tolère bien sur le plan gastrique. Prendre 1 à 2 gouttes à la fin des 3 repas sur un aliment ;
- par voie cutanée : 2 gouttes sur les poignets 3 fois par jour qu'on respirera plusieurs fois pour une action générale et locale au niveau des voies respiratoires.

– Le romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis camphoriferum*)

Il contient au moins 30% de camphre, ce qui le rend neurotoxique et hépatotoxique s'il est pris

par voie orale. Ce camphre lui procure, en revanche, des propriétés anti-inflammatoires, antalgiques et relaxantes pour les muscles.

Il est donc utilisé exclusivement par voie locale pour soulager les douleurs musculo-tendineuses, mais aussi articulaires.

Par voie locale, cette huile essentielle est bien tolérée, mais on évitera les usages prolongés, surtout chez les épileptiques.

En pratique, on l'utilise rarement seul, mais plutôt dans des mélanges d'huiles essentielles spécifiques de l'indication recherchée (voir dans la dernière partie de ce dossier).

— Reconnaître le romarin à verbénone

Il faut donc vérifier que vous achetez bien ce romarin spécifique dont l'action sur le foie est particulièrement utile.

Pour cela, référez-vous comme toujours à son nom latin : *Rosmarinus officinalis verbenoniferum*.

Vous pourrez aussi le trouver sous le dénominateur *Rosmarinus officinalis sb. verbenone* ou encore *Rosmarinus officinalis CT verbenone*.

Sa composition est la suivante :

- verbénone (7 à 15%) ;
- acétate de bornyle (10%) ;
- alpha-pinène (15 à 40%) ;
- 1,8-cinéole et camphre en faible quantité.

— Un protecteur du foie

C'est l'HE du foie, sûrement une des plus protectrices de l'hépatocyte.

Voici ses principales propriétés reconnues :

- hépatoprotecteur ;
- anti-inflammatoire et antioxydant ;
- petite action expectorante et antiseptique pulmonaire (plus présente dans le chémotype à cinéole, évidemment) ;

Effets secondaires et précautions d'emploi

C'est une huile essentielle très bien tolérée, mais elle sera évitée chez les femmes enceintes.



- accessoirement, elle est lipolytique et peut donc être utilisée dans certaines situations de surpoids ;
- elle aide à rééquilibrer le système nerveux.

— Indications

Voici ses principales indications :

- toute situation où le foie est agressé : hépatite virale, hépatite médicamenteuse ou simplement prise d'un médicament hépatotoxique ;
- on peut donc l'utiliser au décours des chimiothérapies ;
- pour les infections bronchiques, on lui préférera le chémotype à cinéole, mais elle n'est pas sans effet sur les bronches ;
- on l'utilise parfois dans la prise en charge du surpoids et de la cellulite, situations où sa double action sur les graisses et le foie peut être bénéfique ;
- elle peut être utilisée dans les dépressions, surtout que le stress a une action délétère sur le foie.

— Comment l'utiliser ?

On l'utilise essentiellement de deux façons :

- par voie orale, souvent à la fin du repas pour faciliter le fonctionnement du foie. On peut aussi le prendre avant le repas si on s'apprête à faire un repas de fête. On l'associe parfois à des huiles essentielles hépatotoxiques, comme l'origan ;
- par voie transcutanée en le mélangeant à une huile végétale, comme le macadamia, et en l'appliquant sur la région du foie. C'est une excellente façon d'agir sur la fonction hépatique. On peut faire cela tous les soirs pendant quelques semaines, par exemple après des traitements hépatotoxiques, comme une chimiothérapie.

En conclusion

Dans ce dossier, je vous ai présenté en détail dix huiles essentielles (et même un peu plus) qui sont vraiment incontournables.

Vous avez tous les éléments pour les utiliser à bon escient et avec les précautions d'usage.

Vous serez sûrement surpris de leur puissance, de leur efficacité, mais n'oubliez pas que l'aromathérapie nécessite un peu d'expérience, donc, si vous débutez, soyez prudents.

Bien entendu, certains d'entre vous qui connaissez bien ces approches pourront dire que j'ai oublié des huiles essentielles importantes, mais il fallait faire un choix.

J'aurais pu citer l'HE de giroflier si importante pour les soins stomatologiques.

D'autres HE à visée anti-infectieuse auraient pu être abordées comme le pin maritime, l'épinette noire, la sarriette des montagnes ou les différents thyms.

Je n'ai pas parlé de ces huiles essentielles qui agissent sur notre système nerveux, comme l'oranger amer ou la marjolaine à coquille, qui nous rendent tant de service.

Nous aurons sûrement l'occasion d'en parler dans de futurs dossiers.

En attendant, bonne découverte de ces grandes huiles essentielles qui vous seront sûrement bien utiles cet hiver.



Les huiles essentielles sont utiles pour de nombreux maux.

Le Dr Éric Ménat ne prend plus de nouveaux patients.

Son carnet de rendez-vous est plein jusqu'à fin 2026. Il est donc inutile de contacter son cabinet.



Avis aux lecteurs

L'objectif de *Guérir & Bien Vieillir* n'est pas de remplacer vos consultations médicales. Il est de vous donner les clés pour créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin.



REVUE MENSUELLE N°93 - JANVIER 2025

Directrice de la publication : Clémence Bauden
 Rédacteur : Dr Eric Ménat
 Guérir & Bien Vieillir – BioSanté Editions
 Siège social : Rue du Lion d'Or 1, 1003, Lausanne
 Registre journalier N° 2043 du 3 février 2016
 CHE-208.932.960

Abonnement annuel : 114 euros
 Abonnement : Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 3 59 55 36 42 ou écrire à <https://www.guerir-bien-vieillir.com/vos-questions/> ou adresser un courrier à BioSanté Editions - Service Courrier - 679 avenue de la République 59 800 Lille - France
 ISSN : 2504-4052



LES IPP AUGMENTENT LE RISQUE DE CALCULS URINAIRES

Les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) sont l'une des classes thérapeutiques les plus prescrites au monde dans le traitement des troubles de l'estomac, tels que le reflux gastro-œsophagien (RGO) et l'ulcère gastroduodéal.

Ils sont très efficaces, et certaines personnes en deviennent dépendantes. Cependant, de plus en plus de recommandations scientifiques demandent aux médecins de réduire la fréquence et la durée de prescription de ces médicaments qui ont aussi des effets secondaires¹.

Le problème, c'est que ces médicaments sont maintenant en vente libre et des personnes en consomment sans réserve ni prudence en dehors de tout contrôle médical².

Or, nous savons que la prise prolongée d'IPP entraîne une diminution de l'absorption intestinale de vitamines et de minéraux essentiels, ainsi qu'une sensibilité accrue aux infections, aux maladies rénales chroniques et à la démence³.

L'absorption intestinale des minéraux essentiels, conditionnée par l'inhibition prolongée de la sécrétion acide par les IPP, peut modifier les concentrations de calcium, de magnésium et de citrate, ce qui a un impact significatif sur le risque de formation de calculs urinaires⁴.

Les mécanismes qui sous-tendent l'effet des IPP sur la formation de calculs urinaires ne sont pas entièrement compris. La chute du magnésium sous IPP serait un des mécanismes probables. Il est bien établi que le magnésium tend à inhiber la formation de cristaux d'oxalate de

calcium dans l'urine, de même qu'une concentration basse de citrates augmente l'acidité de l'urine et favorise la cristallisation du calcium.

C'est pourquoi on prescrit souvent du citrate de magnésium en cas de tendance aux calculs rénaux (mais aussi des citrates de potassium).

Une étude récente a exploré la question de savoir comment l'hypomagnésémie et l'hypocitratémie associées à l'exposition aux IPP pouvaient contribuer au risque de lithiases urinaires⁵. En abaissant les taux urinaires de citrate et de magnésium, les IPP ont diminué l'effet inhibiteur de ces deux électrolytes sur la formation de calculs urinaires, augmentant ainsi le risque de formation de lithiases chez les patients atteints de RGO. On peut déduire de ces résultats que, si un patient n'est pas en mesure d'arrêter les IPP et que son taux de citrate est faible, il est concevable qu'il puisse bénéficier de la prise de citrate de magnésium et de potassium pour alcaliniser l'urine et la rendre ainsi moins lithogène.

Les résultats de l'étude fondée sur la base de données NHANES ont montré que l'utilisation des IPP était significativement associée non seulement à un risque augmenté de calculs urinaires, mais aussi à celui de leur récurrence. Le risque était plus élevé chez les sujets utilisant des IPP pendant une période prolongée⁶.

D'où l'absurdité de laisser ces médicaments en vente libre et la nécessité d'informer les patients, mais aussi les médecins pour limiter leurs prescriptions sans bonne raison et sans surveillance.

1. Yu L. Y., *et al.*, "A Review of the Novel Application and Potential Adverse Effects of Proton Pump Inhibitors", *Adv Ther*, 2017 May;34(5):1070-1086. doi: 10.1007/s12325-017-0532-9.
2. Spechler S. J., "Proton Pump Inhibitors: What the Internist Needs to Know", *Med Clin North Am*, 2019 Jan;103(1):1-14. doi: 10.1016/j.mcna.2018.08.001.
3. Eusebi L. H., *et al.*, "Proton Pump Inhibitors: Risks of Long-term Use", *J Gastroenterol Hepatol*, 2017 Jul;32(7):1295-1302. doi: 10.1111/jgh.13737.
4. Simonov M., *et al.*, "Use of Proton Pump Inhibitors Increases Risk of Incident Kidney Stones", *Clin Gastroenterol Hepatol*, 2021 Jan;19(1):72-79. doi: 10.1016/j.cgh.2020.02.053.
5. Sui W., *et al.*, "Proton Pump Inhibitor: Use and Risk of Incident Nephrolithiasis", *Urolithiasis*, 2022 Aug;50(4):401-409. doi: 10.1007/s00240-022-01326-1.
6. Liu W., *et al.*, "Association of Proton Pump Inhibitor Use with Risk of Kidney Stones: An Analysis of Cross-sectional Data from the US National Health and Nutrition Examination Survey (2007-2018)", *BMJ Open*, 2023 Oct 16;13(10):e075136. doi: 10.1136/bmjopen-2023-075136.



Le romarin

J'ai eu envie de vous présenter le romarin en tant que plante à la fin de ce dossier, car c'est vraiment un aromate et un remède naturel à bien connaître.

Voici ses principales propriétés, et cette liste est loin d'être exhaustive :

- c'est avant tout une grande plante digestive et surtout hépatique. Il est cholérétique et cholagogue, carminatif et il stimule des sécrétions digestives ;
- il est protecteur hépatique ;
- c'est un tonique, mais surtout un grand antioxydant avec un petit effet anti-inflammatoire associé ;
- on le conseille l'hiver dans les démarches de prévention des infections.

Comment profiter de ses bienfaits ?

En tisane avant tout, qui reste la meilleure façon d'agir sur notre digestion, mais aussi sur la prévention hivernale. Vous pourrez l'associer à un peu de menthe pour la digestion ou de thym pour son effet anti-infectieux.

En extrait sec, sous forme de gélule. C'est l'utilisation classique en phytothérapie. Je l'utilise souvent ainsi dans les protocoles d'accompagnement des chimiothérapies ou encore chez des personnes ayant un foie très fragile.

En huile essentielle. Dans ce cas, il faut bien choisir le bon chémotype en fonction de l'effet recherché (explications détaillées dans les pages précédentes de ce dossier) :

- l'HE de romarin à camphre : elle est strictement réservée à un usage local pour les douleurs musculaires et articulaires du fait de son effet anti-inflammatoire plus prononcé ;
- l'HE de romarin à verbénone : c'est l'HE de référence pour le foie. On l'utilise souvent en massage dans la région du foie. Elle peut se prendre par voie orale, mais avec prudence ;
- l'HE de romarin à cinéole : c'est la plus puissante pour lutter contre les microbes et est souvent proposée dans les infections ORL et pulmonaires.

Pendant la saison froide, pensez aux tisanes de romarin qui vont soulager votre système digestif et réduire le risque d'infections hivernales. Pour les autres modes d'utilisation, demandez conseil à votre thérapeute ou à votre pharmacien.

LE GRAND LIVRE DE L'AROMATHÉRAPIE

Nelly Grosjean

Éditions Eyrolles



Nelly Grosjean est une spécialiste de l'aromathérapie bien connue. Elle s'y consacre depuis plus de 30 ans et anime des stages, des cours et des conférences dans le monde entier. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages sur le sujet, dont celui que je vous présente aujourd'hui.

Ce livre est un parfait résumé des éléments essentiels à connaître dans ce domaine. Comme je l'ai dit plusieurs fois dans ce dossier, l'utilisation des huiles est un art qu'il convient de maîtriser en toute sécurité. Nelly Grosjean y détaille des notions essentielles :

- Quels sont les secrets de fabrication des huiles essentielles ?
- Comment s'y retrouver dans la jungle des labels ?
- Qu'est-ce qu'un hydrosol ?
- Comment doser huiles végétales et huiles essentielles ?
- Quelles synergies privilégier en fonction du symptôme diagnostiqué ?

Ce guide très concret et basé sur sa pratique et son expérience est fait pour le grand public. Il est accessible à tous et répondra à nombre de vos questions. Grâce à ses entrées thématiques, les bains aromatiques, frictions, cataplasmes et mélanges à diffuser n'auront plus de secrets pour vous. Vous y trouverez également des indications de prise en charge en fonction de la situation et de vos attentes (aigu, urgence ou prévention, et traitement de fond).

Plus de 150 symptômes y sont expliqués avec les huiles essentielles potentiellement utiles dans chaque cas.

Une bonne façon de débiter en aromathérapie pour vous et vos proches.

Bonne lecture !

DR ÉRIC MÉNAT

Le courage consiste à donner raison aux choses quand nous ne pouvons les changer.

Marguerite Yourcenar (1903-1987)