

L'aromathérapie.

L'aromathérapie dans l'histoire

L'utilisation des plantes aromatiques à des fins médicales voire sacrées est une science multimillénaire. Les Égyptiens étaient des grands connaisseurs des plantes aromatiques à travers l'embaumement par exemple. Ensuite les Grecs de l'Antiquité, comme Hippocrate, ont largement prouvé l'utilisation des plantes pour lutter contre la maladie et accompagner la guérison. C'est un médecin arabe, Avicenne qui mettra au point le premier alambic dans les années 1000 permettant d'extraire l'essence des plantes pour donner l'huile essentielle.

Aujourd'hui la recherche médicale et scientifique met en lumière le bien-fondé et l'efficacité de l'aromathérapie.

L'aromathérapie possède l'avantage de trouver son origine dans la matière végétale. Ainsi cette matière est reconnue par l'organisme et bien assimilée par celui-ci. De plus elle est porteuse d'énergie et de vitalité.

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

Littéralement ce sont les soins par les arômes, c'est-à-dire les huiles essentielles qui sont issues de la distillation de la partie odorante de la plante.

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie. Elle se distingue de celle-ci par la concentration de ses principes actifs qui lui confère une grande efficacité. L'essence de la plante lui sert à se protéger des agressions extérieures, c'est sa réserve vitale. C'est cette essence contenue principalement dans des petites poches présentes dans différentes parties de la plante (feuilles, fleurs, écorces, graines, racines...) que l'homme extrait grâce à la vapeur d'eau. L'essence représente symboliquement le « feu » de la plante.

Nous pouvons parler de réelle collaboration entre le règne végétal et le règne humain. Les plantes les mieux armées pour se protéger des agressions extérieures ou ayant su mettre en réserve de « l'énergie de vie » offre à l'homme une précieuse aide pour lui permettre d'optimiser sa santé voire de soigner ses maux.

Usage, actions thérapeutiques et précaution d'emploi des huiles essentielles.

C'est un français, Gattefossé, qui va créer le terme « d'aromathérapie ». Il sera le premier à établir, dans les années 1930, le lien entre les composés aromatiques, qu'il

classera par molécules ou familles biochimiques et les actions thérapeutiques des huiles essentielles (HE).

Cette classification revêt une importance de taille. En effet, c'est à travers la connaissance des composés des HE que l'aromathérapeute effectuera son choix de prescription eu égard la visée thérapeutique recherchée.

En aromathérapie il n'est pas possible de se fier aux seules indications d'une plante pour connaître les propriétés d'une HE. En effet la composition des HE est liée à la partie distillée ainsi qu'à des paramètres environnementaux (terrain, climat et origine géographique de la plante). A l'image du vin, le terroir est déterminant.

Ainsi pour une même plante, il est possible de distiller tantôt la fleur, tantôt la feuille, voire l'écorce ou la racine ou d'exprimer le zeste et d'obtenir des HE aux propriétés bien différentes.

Prenons comme exemple l'oranger. L'HE de la fleur d'oranger bigarade (oranger amer) possède un composé dominant qui lui confère des propriétés neurotoniques adaptées pour remonter un système nerveux déprimé. Par contre l'HE obtenue en distillant la feuille d'oranger aidera à lutter contre les effets du stress. Enfin l'essence obtenue en pressant les zestes de l'orange, offre des propriétés calmantes recherchées en pédiatrie par exemple.

La variété et l'origine géographique d'une plante sont également déterminantes. Il existe plusieurs centaines d'espèces d'eucalyptus possédant des huiles essentielles aux propriétés différentes, voire opposées. L'eucalyptus radié comme l'eucalyptus globuleux possèdent des propriétés intéressantes pour traiter les états infectieux des bronches.

Une personne qui utiliserait de l'eucalyptus citronné ou de l'eucalyptus mentholé ne verrait aucunement son état bronchitique s'améliorer. Et pour cause, les composés qui agissent sur l'infection n'y sont pas présents. Par contre sur un début de tendinite l'eucalyptus citronné est remarquable par son action anti inflammatoire.

Aromathérapie et allopathie.

L'aromathérapie ne s'oppose aucunement à la médecine officielle qu'est l'allopathie. Bien au contraire !

Dans les mains du médecin, l'aromathérapie peut même être considérée comme une « allopathie naturelle ». C'est à dire que l'aromathérapeute privilégie les molécules naturelles des HE plutôt que les molécules de synthèse des remèdes chimiques, ce qui en soit est intéressant. Pour certaines pathologies lourdes, l'alternance ou le cumul des deux médecines est même possible.

L'efficacité antibactérienne des HE peut être mesurée en laboratoire de biologie grâce à un aromatogramme. Le procédé est le même que l'antibiogramme pratiqué avec les différentes familles d'antibiotiques pour valider leur efficacité face à un germe isolé dans le sang, le pus ou la salive d'un patient. Ces données scientifiques ont l'avantage de donner une validation objectivable de l'efficacité des huiles essentielles.

Le champ thérapeutique des HE est immense. Avec le recul de la science nous savons aujourd'hui utiliser des HE tant pour leurs propriétés antibactériennes, comme nous venons de le souligner, que pour leurs actions viricides, fongiques (elles tuent les virus et les champignons) ou anti-inflammatoires, voire calmantes ou antalgiques. Certaines autres auront des actions expectorantes ou mucolytiques (qui fluidifient les mucosités).

Certaines HE possèdent des activités hormonales.

A la lumière des déséquilibres de nos systèmes immunitaires, les actions immunomodulantes ou anti-allergiques de certaines HE sont précieuses.

L'utilisation des huiles essentielles à usage familial.

L'auto prescription en matière de plantes et plus particulièrement d'huiles essentielles doit se limiter à quelques produits qu'il convient de bien connaître.

A toutes fins utiles, il est vraiment souhaitable de s'initier avec la lecture d'ouvrages sérieux*.

Le tout naturel ne rime pas forcément avec le « sans danger ». Pensez aux champignons !

Voici les recommandations qu'il nous semble important de souligner afin de démarrer votre première expérience du bon pied :

- Certaines H. E. possèdent une toxicité liée à la composition même de l'huile essentielle, à la quantité administrée et aux modes d'administration. N'utilisez que des H. E. pour lesquelles la littérature n'émet aucune réserve et limitez les quantités à celles indiquées et qui sont généralement de l'ordre de une à trois gouttes.
- Des précautions particulières doivent être prises concernant le jeune enfant ou la femme enceinte.
- Certaines H. E. peuvent brûler la peau, d'autres la colorer. N'expérimentez pas de nouvelle H. E. sur la peau sans avoir vérifié ces points.
- utilisez des HE dont l'origine botanique et la famille biochimique sont clairement définies afin d'être sûr d'utiliser le bon produit. Nous parlons d'huiles essentielles chémotypées (en abrégé HECT).
- Le label AB, quant à lui, est utile pour garantir tant le respect des sols que l'absence de produits de synthèse dans la plante cultivée.

Une fois ces précautions prises vous allez pouvoir vérifier dans votre usage familial que l'aromathérapie présente une efficacité qui peut en être presque déconcertante :

- une nausée qui passe avec une à deux gouttes de menthe poivrée sous la langue ou en massage sur les tempes (en prenant soin de protéger vos yeux)
- une brûlure du premier degré ou une pique d'insecte traitée grâce à 2 ou 3 gouttes d'huiles essentielles de lavande aspic,
- un hématome qui disparaît à la vitesse grand V, avec l'application répétée d'1 ou 2 gouttes d'immortelle !

- 2 gouttes d'essence de mandarine (zeste) avec 2 gouttes d'huile végétale de noisette en friction sur la face interne des poignets, une demi-heure avant le coucher est un bon apaisant pour l'enfant nerveux.
- Une goutte d' H. E. de laurier sur un aphte, à répéter selon les besoins sera d'une grande efficacité.
- Une goutte d' H. E. de clou de girofle avec une à deux gouttes d'huile végétale de noisette, sur une dent douloureuse, à répéter selon le besoin, vous permettra d'attendre plus sereinement l'intervention du dentiste.

Les exemples et usages sont nombreux.

Comment utiliser les HE ?

Les voies d'administrations sont multiples : la plus facile à manier est la voie cutanée. L'HE peut être utilisée pure ou diluée dans de l'huile végétale, seule ou avec d'autres HE en synergie (association de différentes HE aux propriétés complémentaires).

L'efficacité de ce mode d'administration peut être mis en lumière à travers le fait suivant : quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié en massage sur la voûte plantaire se retrouveront dans l'haleine une trentaine de minutes après, confirmant le passage des HE dans la voie sanguine puis pulmonaire.

La voie orale n'est possible ou adaptée que pour certaines HE. Quelques exemples : le citron, le basilic, le romarin, la menthe.

La voie rectale quant à elle est réservée à la prescription médicale. Elle présente l'avantage d'avoir une action ultra rapide, intéressante en cas d'affection des voies respiratoires ou ORL par exemple.

La voie pulmonaire grâce à l'utilisation de diffuseurs d'HE reste bien adaptée pour désinfecter un lieu en période hivernale ou pour diffuser des HE apaisantes.

Quant à la voie olfactive, elle utilise l'activité informationnelle des HE. Elle permet ainsi de réactiver certaines fonctions biologiques ou d'avoir une action sur la psyché.

Ainsi 1 à 2 gouttes d'HE de laurier noble déposées sur la face interne des poignets, à inspirer généreusement, redonne en quelques minutes une sensation de confiance pour celui qui en manquait.

Chaque huile essentielle possède sa voie d'administration de prédilection. Certaines voies d'administration ne sont pas adaptées. Par exemple l'huile essentielle d'écorce de cannelle de Ceylan est dermocaustique (elle brûle la peau) ou bien celle de la sarriette des montagnes possède une toxicité hépatique à dose élevée et prolongée. Ces contre-indications figurent dans les ouvrages d'aromathérapie, dignes de ce nom.

L'usage des huiles essentielles en naturopathie.

Une des étymologies possible du mot « naturopathie » nous viendrait de l'anglais : « nature path », la voie de la nature.

Le riche monde du végétal et plus particulièrement celui des plantes médicinales est incontestablement la plus belle vitrine que Dame Nature offre aux quêteurs de remèdes naturels.

Bien qu'utilisant les mêmes produits, naturopathes et médecins aromathérapeutes ont fait un usage différent. Le naturopathe traite le terrain de son patient, alors que le médecin peut s'occuper des manifestations symptomatiques de celui-ci

Cette nuance revêt une importance capitale tant dans le domaine de la légalité que dans celle de la déontologie et du concept de la naturopathie. Seul le médecin est formé et autorisé à établir un diagnostic et par voie de conséquence à mener une action anti symptomatique.

Le premier rôle du Praticien de Santé Naturopathe est de prévenir la maladie grâce à une bonne hygiène de vie. Une fois le programme d'hygiène vital mis en place, le naturopathe peut, si cela est nécessaire, avoir recours à des produits provenant de la nature, comme : l'argile, les soins par l'eau, les oligoéléments, les vitamines et bien sûr les précieuses plantes médicinales sous leurs différentes formes galéniques. Ces « biothérapeutiques » comme elles sont appelées dans le jargon des naturopathes, aident le corps à se régénérer ou à se purifier.

Les huiles essentielles sont aussi de merveilleux outils pour rééquilibrer physiquement et psychiquement l'individu. Ainsi un tempérament de feu comme « le sanguin » sera amélioré par des HE apaisantes et calmantes comme la lavande vraie.

Le tempérament « lymphatique » sera avantageusement tonifié et stimulé par 2 à 3 gouttes d'HE de pin sylvestre ou de sapin baumier en massage au niveau des glandes surrénales.

Dans une approche plus subtile que biochimique, il est possible d'utiliser l'activité énergétique des HE. Cette voie est en parfaite concordance avec la philosophie et le concept vitaliste de la naturopathie. En effet les HE deviennent des alliées privilégiées pour renforcer l'énergie vitale, celle là même qui permet au corps de s'auto régénérer.

En outre les HE permettent une optimisation des fonctions organiques (digestion, élimination, circulation sanguine ...) et une bonne protection contre les agressions extérieures en stimulant le système immunitaire.

En synthèse.

L'aromathérapie est certainement l'une des plus belles vitrines des médecines naturelles. La concentration des principes actifs contenus dans les huiles essentielles lui confère une efficacité parfaitement adaptée aux besoins des temps modernes où il faut agir rapidement.

Pour ces raisons multiples nous sommes persuadés que l'aromathérapie pourrait être la médecine du troisième millénaire.

Issues du monde végétal, les molécules aromatiques des huiles essentielles ne peuvent être brevetées, comme c'est le cas pour les molécules de synthèse des remèdes chimiques.

Cette réalité fait que les HE n'intéressent pas les grands groupes pharmaceutiques.

C'est à la fois sa chance et son malheur.

En effet, d'un côté les HE se tiennent à l'écart des scandales et des dérives financières des fabricants de remèdes chimiques, d'un autre côté, elles sont privées de leurs moyens financiers considérables dans le domaine de la recherche et du développement.

Pour nous, naturopathes et ouvriers des corrections de terrain et de la restauration de la libre circulation de l'énergie vitale, les huiles essentielles sont de précieuses aides, tant pour drainer, nettoyer, recharger les fonctions vitales que pour agir sur la psyché.

Encadré

Nous vous proposons la synergie d'HECT (huiles essentielles chémotypées) pour stimuler les fonctions d'éliminations du foie, permettant ainsi une meilleure élimination des déchets et une purification de l'organisme.

Dans une boulette de mie de pain ou dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, voire sur un morceau de sucre ou avec un peu de miel, prendre après le repas:

- 1 goutte d'essence de citron (zeste)
- 1 goutte d'HECT de menthe poivrée
- 1 goutte d'HECT de romarin à verbénone
- 1 goutte d'HECT de basilic exotique à verbénone.

Cette formule est déconseillée pendant la grossesse et chez le jeune enfant. Vous pouvez utiliser ce complexe d'HE soit ponctuellement (après un gros repas, un encombrement hépatique, un état nauséux) soit sous forme de cure de printemps, (période adaptée pour nettoyer son foie), pendant 21 jours après les deux repas principaux.

Tenant compte du goût assez prononcé de ce mélange d'huiles essentielles, de l'éventualité de remontées des HE, il est possible d'acheter dans les boutiques de produits biologiques et de régimes une spécialité du laboratoire Pranarôm appelé « Héparom » et qui contient l'ensemble de ces HE dans une capsule de gelée marine. Cette forme galénique évite tous les inconvénients précédemment indiqués. La posologie conseillée est une capsule à la fin de chaque repas.

Il est possible avec les HE d'effectuer un drainage plus complet de l'ensemble des émonctoires, permettant ainsi d'avoir une action en profondeur sur l'assainissement de votre terrain.

Pour cela quelques HE peuvent être avantageusement ajoutées aux précédentes comme celles de carotte, de céleri, de livèche ou de genévrier (baies) qui agissent sur la peau, les reins et les intestins.

Un produit vendu dans les boutiques de produits biologiques et de régimes combine ces différentes HE en l'associant à quelques bourgeons. Il s'agit de « Pranadraine » de chez Pranarôm.

*Alain HUOT
Praticien de Santé Naturopathe et énergéticien*

Article paru dans la revue « Biocontact » de mai 2008- tiré à 200 000 exemplaires.

* « L'aromathérapie » de Dominique Baudoux-Editions Amyris