INTRODUCTION



Depuis cinquante ans que j'étudie les huiles essentielles (HE), en théorie et en pratique, lors de mes missions humanitaires, je constate à ma grande satisfaction qu'elles prennent une place de plus en plus importante dans le domaine de la santé.

Mais que de combats a-t-il fallu mener pour recevoir la reconnaissance scientifique du corps médical et surtout pour bénéficier de l'immense intérêt porté par les médias aujourd'hui ! Je tiens à rendre hommage à René Maurice Gattefossé (pharmacien) et Jean Valnet (médecin militaire) qui ont été les véritables « pères » de l'aromathérapie.

Des médecins, des pharmaciens ont aussi beaucoup œuvré pour donner à l'aromathérapie la place qu'elle mérite. Elle est aujourd'hui enseignée à la Faculté de médecine.

Pourquoi l'aromathérapie d'aujourd'hui ne remplace pas, du moins partiellement, les antibiotiques si facilement prescrits ? Quand je conseille les huiles essentielles, pour des angines, des bronchites, des sinusites et des maladies virales, souvent les patients reviennent avec un grand sourire me remercier et reprennent ces remèdes pour toute leur famille, et ma détermination à vouloir faire découvrir l'aromathérapie se renforce de jour en jour. Que de maladies pourraient se soigner très rapidement ! Les pathologies ORL, les affections virales et surtout dermatologiques notamment dans le domaine des brûlures, des escarres et des blessures.

Notre médecine officielle est une des meilleures du monde, mais il serait souhaitable de l'ouvrir sur une médecine plus proche de nous et moins brutale. Je reste cependant confiant quand je vois que de plus en plus de médecins se « convertissent » à l'aromathérapie et s'enthousiasment de ses résultats quand ils voient la satisfaction de leurs malades !

L'aromathérapie n'est pas une médecine douce : l'utilisation des huiles essentielles exige une connaissance parfaite de leur composition chimique.

En effet, chacune d'entre elles renferme des molécules biochimiques qui peuvent se révéler toxiques, comme les phénols (hépatotoxiques et dermocaustiques), les coumarines (risque d'hémorragie), les thuyones (neurotoxiques), les pinocamphones (épileptisantes) ou les furocoumarines (photosensibilisantes).

- L'aromathérapie est une médecine précise : selon les propriétés thérapeutiques traditionnelles des grandes familles biochimiques (Alcools, Cétones, Esters, Terpènes, Aldéhydes, Acides, etc.), les huiles essentielles renferment les molécules biochimiques adaptées à la pathologie donnée.

- L'aromathérapie est une médecine rationnelle : la base fondamentale de celle-ci est la chimie végétale. Toute notre connaissance repose sur la chimie de synthèse ; le lien est fait. Ainsi, pour pratiquer l'aromathérapie il faut posséder quelques notions de chimie.

- L'aromathérapie est une médecine puissante :

Les huiles essentielles résultent d'une distillation de substances très concentrées dont l'action est supérieure aux autres formes phytothérapiques (tisanes, gélules, teintures, eaux florales…). Ce sont de véritables « petites bombes biochimiques » qui renferment des molécules aromatiques adaptées pour une pathologie donnée.

Une HE contient de nombreuses molécules actives différentes, tandis que, dans le médicament de synthèse, on ne peut évaluer les interactions que de trois molécules tout au plus. On parle de « l'action globale » d'une HE, sur l'ensemble du corps et de sa physiologie.

La vitesse de pénétration est très rapide :

- Par voie dermique : en raison de leur affinité avec les lipides, les huiles essentielles sont absorbées rapidement par la peau ; les molécules aromatiques se retrouvent dans la circulation sanguine au bout de 20 minutes et dans l'air expiré au bout d'une heure (Eucalyptus).

- Par voie buccale sous forme de gélules gastro-résistantes ou sur un comprimé de lactose, elles sont rapidement assimilées par voie sanguine et acheminées vers les cibles pathologiques affectées.

L'aromathérapie est une médecine dépourvue d'effet iatrogène : les huiles essentielles sont dépourvues d'effets secondaires, contrairement aux antibiotiques et aux produits chimiques. Utilisées avec précision, elles agissent bénéfiquement sur l'ensemble de l'organisme sans altérer la flore intestinale. En outre le système immunitaire en sort renforcé.

L'aromathérapie est une science à part entière, et les Anciens ne s'y sont pas trompés, elle est pratiquée depuis des millénaires. Jusqu'au XVIII[e] siècle, l'homme a assidûment employé la phytothérapie pour se soigner ainsi que les animaux domestiques. Rappelons les larges utilisations des aromates par les Égyptiens, notamment dans l'embaumement des corps qui était chez eux un art complet.

Toutes les grandes civilisations (chinoise, orientale, grecque, romaine) et même précolombiennes (Aztèques, Mayas, Incas) ont utilisé les aromates dans la médecine, l'alimentation et la cosmétique. Les huiles essentielles comme le thym, le romarin, la cannelle, le laurier, le myrte, la sarriette, la lavande, le cèdre, le niaouli, le tea tree… ont montré à travers les âges leur grande utilité grâce à leur fort pouvoir bactéricide.

Les huiles essentielles renferment des centaines de composants chimiques (révélés par chromatographie) dont certains se distinguent par leur spécificité biochimique ou chémotype responsable de l'action thérapeutique.

Association HE-antibiotiques

Lorsque les travaux de Sir Fleming permirent à l'industrie pharmaceutique de produire le premier antibiotique (la pénicilline), il était loin d'imaginer le développement fulgurant de ce luxuriant commerce des antibiotiques dont l'origine du problème actuel a été de les administrer à tort et à travers pour tous types d'infections bactériennes, virales, parasitaires, fongiques, sévères ou non. À cette surprescription médicale d'antibiotiques, une attitude honteuse de l'industrie alimentaire a validé l'ajout d'antibiotiques dans l'alimentation de tout élevage de bétail, de volailles, de poissons… Un monstre d'antibiothérapie a ainsi été enfanté. Ce fut la fin de son activité dès lors que le microbe a pu développer différents moyens pour lui résister. Les germes sont tellement nombreux à avoir développé une résistance que l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) annonce la fin de l'antibiothérapie en 2030 car, insuffisamment efficace, elle en perdrait le statut de médicament.

Comme la recherche scientifique et médicamenteuse n'a plus été capable de produire une nouvelle molécule antibiotique depuis plusieurs décennies, nous ne pouvons que constater le futur échec de la chimie synthétique antibactérienne. Il y a urgence pour la communauté scientifique à innover dans ce domaine pour assurer le maintien de l'efficacité de la lutte anti-infectieuse.

Nous savons également que, dans la Nature, rien n'est plus dense et concentré que les HE chémotypées de plantes aromatiques. Il est donc confirmé que les huiles essentielles chimiques disposent de plus grands résultats confirmés par les études scientifiques internationales pour conserver le statut d'EBM (*Evidence-Based Medicine*), et ce malgré la guerre féroce des trusts pharmaceutiques qui offrent une innovation majeure en médecines naturelles. Les

huiles essentielles et leurs multiples mécanismes d'action anti-infectieux sont les antibiotiques de demain et ces résultats risquent de faire pâlir d'envie les plus grands laboratoires pharmaceutiques. Comme il y a tout à perdre dans une lutte sans merci entre le tout naturel et le tout chimique de synthèse, le thérapeute à l'esprit ouvert aura l'intelligence de sélectionner le meilleur de toutes les propositions naturelles pour l'activité la plus élevée auprès de son patient.

Le meilleur des mondes aimerait que la thérapeutique naturelle et la chimie de synthèse soient complémentaires l'une de l'autre, des alliées pour une efficacité optimale.

Aujourd'hui, le mélange des huiles essentielles antibactériennes aux antibiotiques est connu pour une réduction drastique de la dose d'antibiotiques pour une activité identique. Le patient recevant des doses d'antibiotiques plus faibles présentera des effets secondaires nettement moins intenses et tolérera davantage les médications antibiotiques.

Les huiles essentielles détruisent et fragilisent ce rempart bactérien, créant des brèches par lesquelles les antibiotiques s'engouffreront pour exercer enfin leur activité microbicide. Il va sans dire que l'huile essentielle mélangée à l'antibiotique est elle-même antibactérienne, ce qui ne peut que renforcer encore l'action globale de la synergie. Cette innovation ouvre la voie à une deuxième jeunesse de l'antibiothérapie qui voit ses perspectives grandement améliorées grâce aux molécules aromatiques naturelles.

L'émergence de l'aromathérapie

Il y a 40 000 ans, les peuplades aborigènes implantées sur le continent australien ont dû apprendre à s'adapter aux très dures conditions de vie de leur environnement. Elles y réussirent remarquablement, en particulier en développant une exceptionnelle connaissance de la flore indigène. Ainsi, elles utilisaient couramment les feuilles de *Melaleuca alternifolia*, dont l'huile essentielle est d'une importance majeure dans l'« arsenal » aromathérapeutique moderne.

Utilisées à des fins diverses depuis des millénaires, les plantes aromatiques ont toujours été tenues en haute estime par les thérapeutes du monde entier.

L'histoire de l'aromathérapie peut se résumer en quatre grandes époques.

La première est celle au cours de laquelle étaient utilisées des plantes aromatiques telles quelles : dans l'alimentation, puis sous forme de macérations, et, ensuite, d'infusions ou de décoctions.

La seconde, dans laquelle les plantes aromatiques étaient brûlées ou mises à infuser ou à macérer dans une huile végétale. À cette époque apparaît la notion d'activité liée à la substance odorante.

Durant la troisième époque intervient la recherche de l'extraction de cette substance odorante. C'est la naissance du concept d'« huile essentielle », qui aboutit à la création et au développement de la distillation.

Enfin, la période moderne, dans laquelle la connaissance des composants des huiles essentielles est prise en compte pour expliquer les activités : physiques, chimiques, biochimiques, et, récemment, électroniques, des arômes végétaux.

Les trois grands berceaux géographiques de la civilisation aromatique : l'Indus, la Chine, et le bassin méditerranéen, nous ont légué des procédés et des connaissances toujours valides.

Il convient de souligner ici la position particulière de la France, au moins sur le plan de la pratique de l'aromathérapie médicale, et tout particulièrement anti-infectieuse.

Très rapidement, des pharmaciens n'hésitèrent pas à afficher « Aromathérapie » sur leur vitrine, inscription inconcevable dans les pays anglosaxons, où le terme *Aromatherapy* recouvre une tout autre réalité.



CHAPITRE I

LES HUILES ESSENTIELLES À TRAVERS LE TEMPS ET LES CIVILISATIONS



Il est écrit dans l'Ecclésiaste que « le Très-Haut a fait produire à la terre des médicaments, et l'homme sage ne les dédaignera pas ».

C'est une véritable gageure que de vouloir établir l'historique des plantes et des arômes dans leur utilisation en médecine. En effet, c'est l'étude de toutes les civilisations passées qu'il faudrait reconsidérer, car l'homme a toujours privilégié la plante non seulement à des fins domestiques et alimentaires mais aussi dans un but thérapeutique évident. À peine sorti de l'animalité et confronté déjà à la maladie, c'est dans son environnement le plus immédiat et le plus accessible que l'homme a cherché le remède à ses maux.

Dans les civilisations dites primitives, les plantes sont étroitement liées à la magie et aux rituels religieux – l'homme avait alors le sens du sacré – et la maladie était pour lui l'expression du déséquilibre de son être, perturbé par des forces extérieures ou intérieures qu'il ne savait contrôler.

Depuis des temps immémoriaux, les peuples indigènes de toutes les civilisations du monde ont utilisé les plantes tant pour se soigner que pour vénérer leurs dieux. Cette dualité maladie-divinité est encore plus flagrante lorsqu'on évoque les plantes aromatiques.

Ce qui aujourd'hui peut paraître surprenant reflète bien le fait que la pensée, le corps et l'esprit vibrent à l'unisson et que la santé est avant tout dans la tête. Les huiles essentielles offrent en cela une matière exceptionnelle car leurs fragrances pourront agir sur le mental tandis que leur concentration biochimique de principes actifs terpéniques traitera les divers troubles organiques associés.

Il y a plus de quatre mille ans, les Aborigènes, ces hommes implantés sur le continent australien, exploitaient déjà remarquablement tout ce que la nature pouvait leur apporter. Leur exceptionnelle connaissance intuitive de la flore indigène (tea tree, capejut) leur autorisait l'emploi courant de feuilles de *Melaleuca alternifolia* dont l'huile essentielle est d'une importance capitale dans l'arsenal thérapeutique de la médecine aromatique.

En Inde, une des régions du monde les plus riches en plantes aromatiques, la médecine ayurvédique fait largement écho de l'emploi thérapeutique des plantes locales dont les huiles essentielles peuvent être considérées comme le prana (le souffle de vie apporté par l'énergie des huiles essentielles). Un autre berceau de la phyto-aromathérapie est sans conteste la Chine où l'on retrouve la plus vieille pharmacopée reprenant plus de huit mille formules : le *Pen Tsao*.

En Égypte

La civilisation la plus avancée dans l'usage des huiles essentielles (HE) est l'Égypte à la période faste des pharaons. Les écritures égyptiennes nous montrent à profusion la connaissance et le savoir de quelques grands médecins et prêtres. Ceux-ci utilisaient largement les plantes aromatiques pour l'embaumement car ils maîtrisaient les vertus antibactériennes et antiputrides de certaines d'entre elles. Mais ils excellaient aussi dans le choix et la fabrication d'huiles aromatiques comme vecteur de séduction et de charme dans les relations humaines, ou comme véhicule d'intention et de médiumnité pour dialoguer avec leurs dieux.

Tout indique que c'est en Égypte et en Chine que l'aromathérapie sous forme d'extraits aromatiques est d'abord apparue. Plusieurs documents égyptiens ont en effet traversé les siècles pour arriver jusqu'à nous. Le plus ancien remonte à 4 500 ans avant J.-C.

En effet, dès la plus haute Antiquité, les textes parlent des plantes de vie. L'esprit qui se manifestait dans ces civilisations primordiales était celui du sens du sacré : la médecine était magique, où la symbolique trouvait quotidiennement sa place. C'est dans cette médecine traditionnelle que l'on retrouve les fondements de ce que l'on appelle actuellement la « psychosomatique », car les médecins soignaient à la fois l'esprit et le corps. Cette médecine s'efforçait de traiter l'homme dans sa globalité en essayant d'expliquer ou de mettre en évidence la communion naturelle entre le cosmos et l'homme. On peut affirmer que la médecine antique était une vraie science, reliée à une transcendance, d'ordre sacré. L'étude des plantes montrait ainsi qu'il n'existe aucune séparation entre les éléments qui constituent l'univers : les plantes, les minéraux, l'animal et l'homme. Les trois règnes communiquent et se répondent.

Cependant, c'est l'embaumement qui constituait l'utilisation la plus remarquable des extraits aromatiques (les HE sont apparus en l'an mille avec Avicenne). Les corps se trouvaient vidés de leurs organes auxquels on substituait des parfums, des résines et autres préparations aromatiques. Le pouvoir des extraits aromatiques de cèdre et de basilic est tel que les tissus imprégnés se sont conservés durant des milliers d'années.

La Grèce

Le tournant de la phytothérapie en Grèce antique coïncide avec l'expédition d'Alexandre le Grand qui rapporta d'Égypte des plantes exotiques (en particulier le poivre, la cannelle et le gingembre). Ces plantes aromatiques furent utilisées dans les thérapeutiques des premiers médecins : les Asclépiades. Ainsi, le genévrier et le laurier furent utilisés contre les épidémies. Lors de sa conquête de l'Égypte vers 332 av. J.-C., Alexandre fonda le célèbre port d'Alexandrie. Ce port devint une plaque tournante déterminante pour le commerce des épices. Cette conquête permit également aux Grecs de prendre connaissance du vaste savoir égyptien sur l'art des parfums. Il n'en fallait pas plus pour que l'aromathérapie se répande à travers toute la Grèce, la porte de l'Orient. À Athènes, tout le monde se parfumait…

Si c'est évidemment la conquête de l'Égypte qui amena les Grecs à s'initier à l'art des parfums, la mythologie grecque attribuait cependant cette découverte à ses divinités.

Dès 1200 avant J.-C., le commerce phénicien ramena en Orient : la cannelle, l'encens, le gingembre, la myrrhe, le poivre… Hippocrate (460-377 av. J.-C.), le père de la médecine, rassembla toutes ces connaissances médicales de l'époque dans une œuvre considérable, à savoir 72 livres, appelée *Corpus hippocraticum*, où il préconisa de soigner en stimulant les forces naturelles d'autoguérison et l'utilisation des aromates dans l'alimentation et la médecine.

Confronté à la grande peste qui ravagea Athènes, il fit brûler de l'hysope, de la lavande, du romarin et de la sarriette.

La Grèce diffusa les connaissances égyptiennes dans tout le bassin méditerranéen par les médecins grecs exerçant dans la Rome antique, mais aussi par Hippocrate, le père de la médecine occidentale. Son éthique est à l'origine du serment que prêtent les médecins (serment d'Hippocrate).

Au Moyen-Orient

Quatre mille ans avant J.-C., les Sumériens, installés à Nippur, en basse Mésopotamie, utilisaient déjà les plantes aromatiques et médicinales (l'acore, le cèdre, le cyprès, le fenouil, le myrte, le pin, le galbanum). Les Arabes, géographiquement situés à la jonction entre l'Orient et l'Occident, monopolisèrent longtemps le commerce des épices et participèrent activement aux techniques de distillation des plantes odoriférantes.

L'extraction proprement dite des huiles essentielles par le processus de distillation à la vapeur d'eau nous vient du monde arabe où un grand médecin iranien, Avicenne, met au point l'alambic qui permet l'obtention des huiles

essentielles. Le procédé actuel reprend les mêmes grands principes de base qu'Avicenne avait développés autour de l'an 1000. À cette époque, l'Europe traverse une période noire et il faut attendre le XII^{e} siècle pour que l'aromathérapie s'implante définitivement en Occident. Au retour des Croisades, les chevaliers rapportent les découvertes de la distillation à la vapeur d'eau et l'emploi des huiles essentielles.

En Chine

La Chine, qui peut être considérée comme la vraie patrie des épices, utilisait dès les époques les plus reculées des plantes aromatiques comme la cannelle, le poivre, le gingembre, pour lutter contre les épidémies.

2 800 ans avant J.-C., on relate l'emploi d'une centaine de plantes telles que l'anis, le curcuma, la cannelle, le gingembre. Le long du fleuve jaune, on utilisait les bois aromatiques comme encens. Chen Nong, « l'empereur jaune » rédigea le *Pen Tsao*, le plus ancien traité de phytothérapie dans lequel on dénombrait de nombreuses plantes aromatiques. Les Chinois recouraient à des préparations oléo-aromatiques pour leurs massages.

Que ce soit en Chine, en Inde, en Perse, en Égypte, en Chaldée, chez les Hébreux, les Grecs ou les Romains, l'histoire de ces civilisations est riche de découvertes relatives à l'usage des parfums et aromates, notamment dans leurs nombreux rituels religieux. Dans toutes ces anciennes croyances, on était convaincu de l'origine divine des parfums et de leur connexion avec « l'âme du monde ».

Ces observations illustrent parfaitement la fameuse « règle des convergences » qui reste prioritaire en ethnopharmacognosie : des groupes humains différents, vivant loin les uns des autres, sans aucune communication possible entre eux, découvrent et utilisent pour des applications identiques les mêmes matières premières ou des produits différents possédant toutefois les mêmes principes actifs. Cette règle jalonne l'étude historique des plantes médicinales. Elle peut être utilisée pour aider à l'exploration des pharmacopées traditionnelles d'un continent à l'autre.

Les Romains

En 146 avant J.-C., les Romains, grands consommateurs d'épices auxquels les Grecs léguèrent et leur goût des parfums et leur culte, en adoptèrent également le rituel liturgique et firent un usage immodéré des aromates, comme le chante plaisamment Ovide. Ils accordaient une grande importance au basilic. Par ailleurs, un alambic en terre cuite, datant de l'époque romaine, fut retrouvé en Italie.

Avec le raffinement de la civilisation, les hommes découvrirent bien vite aux parfums (outre leur vocation thérapeutique, également considérée comme d'origine divine) un usage profane dont le terrain privilégié fut naturellement celui de la séduction amoureuse, puis avec la décadence des mœurs, celui du simple plaisir sensuel.

Dans le *De Materia Medica*, Dioscoride recense pas moins de 519 espèces de plantes. Les bains aromatiques, les lotions, les onguents et les crèmes parfumées étaient d'usage quotidien à Rome. Ce traité demeurera, durant un millénaire, une référence pour la médecine occidentale.

Les Amériques : le Nouveau Monde

Les civilisations avancées des Aztèques et Mayas connaissaient parfaitement l'emploi des drogues végétales aromatiques, des baumes de styrax, de copaïba, de sassafras, qu'ils utilisaient en l'état pour guérir infections et plaies.

Autre civilisation du Nouveau Monde, les Incas utilisaient également des procédés d'embaumement parallèles à ceux des Égyptiens : immersion dans un bain de sel marin et imprégnation par des baumes riches en dérivés aromatiques.

L'Europe

Les croisades du Moyen-Âge jouèrent un rôle crucial dans l'essor de la science des parfums. Mais les vaillants croisés n'étaient pas animés que par l'Esprit Saint. La « route sainte » devint vite la « route des épices ».

Le Moyen-Âge fut surtout dominé par la célèbre École de Salerne située au sud de Naples au carrefour des civilisations grecque et romaine, et dont la renommée grandit dès la fin du XI^{e} siècle. Elle recommandait la sauge en priorité (« Pourquoi l'Homme mourrait-il quand la sauge pousse dans son jardin ! »), les fumigations de myrrhe ou de girofle pour lutter contre la peste, la variole ou la lèpre, le cresson contre le scorbut, le millepertuis (herbe de la Saint-Jean ou chasse-diable), l'aneth, l'armoise, le céleri, le cerfeuil pour traiter le cancer, les dermatoses et les alopécies, le fenouil, le genièvre et le laurier (deux plantes panacées), la marjolaine pour ses propriétés antispasmodiques, les menthes.

Le romarin (qui entrait dans la composition de l'eau de la reine de Hongrie), le thym ou la sarriette qu'Albert le Grand préconisait dans le traitement de la goutte.

L'alchimie fut probablement introduite en Europe par les Croisés au retour de la Terre Sainte. À l'origine, elle signifiait essentiellement une quête spirituelle, et la distillation représentait le symbole de la purification et de la concentration des forces spirituelles.

Pendant la Renaissance, l'utilisation des huiles essentielles s'étendit aux domaines de la parfumerie et des cosmétiques. Grâce aux progrès accomplis dans l'art de l'alchimie et de la distillation, certains produits connurent un essor considérable en médecine et pour les soins de la peau : élixirs, baumes, eaux parfumées, huiles et onguents. C'est également à cette époque que se développa la fabrication d'eaux florales, dont l'eau de Mélisse des Carmes, composée vers 1600. Certaines ont subsisté jusqu'à nos jours et continuent d'être commercialisées, parmi lesquelles les eaux de Mélisse, d'Arquebuse et de Cologne.

Aromathérapie aujourd'hui

Mais l'aromathérapie, thérapeutique de pointe en médecine naturelle, est avant tout reliée à la tradition médicale française. En France, pays phare de l'extraction industrielle par distillation à la vapeur d'eau, quelques grands noms ont donné des lettres de noblesse à l'aromathérapie :

1918 : René-Maurice Gattefossé, pharmacien français, véritable père de l'aromathérapie moderne, se brûle la main lors d'une explosion dans son laboratoire. Il a le réflexe de la plonger dans un récipient contenant de l'huile essentielle de lavande vraie. Le soulagement est immédiat et la guérison de la plaie, ainsi que sa cicatrisation, sont d'une rapidité déconcertante. Face à ce résultat surprenant, il se consacre à l'étude antimicrobienne des huiles essentielles pendant de longues années.

1964 : À la suite d'un manque de médicaments usuels, le Dr Valnet, chirurgien militaire français, engagé au Nord-Vietnam, vérifia leur efficacité dans sa pratique du terrain. Passionné par les quintessences naturelles, il vulgarisa l'intérêt de la phytothérapie et de l'aromathérapie par des livres, diffusant ainsi à un très large public les connaissances acquises jusqu'alors.

Dans sa lignée, le Dr Jean-Pierre Willem complète le savoir aromatique qui a permis une évolution scientifique de plus en plus pointue dans le monde médical. Ce chirurgien de guerre découvrit en 1980 par hasard l'HE de romarin à cinéole, dont la fragrance restaure la mémoire en 3 semaines et le recours à une alimentation crue donc vivante, ce qui l'a mis sur la piste de la maladie d'Alzheimer. Son livre relatif au retour de la mémoire est vendu aux États-Unis, au Brésil, en Chine.

Sans cesse, l'aromathérapie selon « l'École française » progresse dans le monde médico-scientifique. Mais également au sein de la famille par l'emploi quotidien de certaines huiles essentielles qui, bien adaptées, rendent la vie plus acceptable par le confort et le bien-être qu'elles procurent.

Au début du XX^{e} siècle, la grande révolution industrielle a tout misé sur l'essor de la chimie de synthèse, ignorant et laissant les substances végétales phyto-aromatiques dans leurs starting blocks.

Aujourd'hui, alors que l'homme et la terre ne cessent de souffrir d'un environnement pollué qui s'amplifie chaque jour, les patients se voient proposer une autre approche thérapeutique pour préserver leur santé et leur art de vivre, mais à quel prix ! Chaque homme est empoisonné.



CHAPITRE II :

LA BOTANIQUE AROMATIQUE



Parmi les 800 000 espèces végétales, les plantes aromatiques capables de synthétiser une essence sont peu nombreuses. Seuls 10 % du règne végétal en ont la possibilité, d'autant que ces végétaux aromatiques montrent un degré de sophistication important. L'explication précise de cette production d'essence par ces plantes nous est encore inconnue bien que plusieurs hypothèses non démontrées à ce jour tentent de souligner l'intelligence de la plante aromatique.

Seules les parties de la plante les plus concentrées sont récoltées pour subir l'extraction par la distillation. Les structures sécrétrices se retrouvent dans les sommités fleuries (Lamiacées), dans les fruits (graines, semences, agrumes), dans les feuilles (Myrtacées), dans les bois (santal, cèdre), dans les racines (vétiver, angélique), dans l'écorce (cannelle) et dans les oléorésines (pin, myrrhe, encens).

Les faibles rendements en huiles essentielles (HE) justifient la cueillette sélective et limitée à l'organe le plus riche en essence. Le volume de matériel végétal à récolter est souvent riche et explique les prix parfois très élevés des huiles essentielles produites.

Jugez plutôt !! Il faut 4 000 kilos de pétales de rose de Damas, soit l'équivalent d'un hectare de culture de cette rose, pour obtenir 1 litre d'huile essentielle.

De plus, la cueillette doit s'effectuer avant 10 heures et s'accompagner de multiples précautions pour éviter l'oxydation de ces précieuses fleurs.

La lavande vraie ou officinale exigera 150 kilos de sommités fleuries pour extraire 1 litre d'huile essentielle tandis que les lavandins contiennent des quantités trois fois moindres. À l'extrême inverse, seulement 7 kilos de clou de girofle (bouton floral) fourniront, après distillation, 1 litre de cette huile essentielle d'odeur caractéristique.

Cinq critères fondamentaux

L'aromathérapie est une médecine qui doit se fonder sur des connaissances botaniques précises. La méconnaissance et le non-respect de ces précisions laissent la porte ouverte aux abus et aux effets secondaires et/ou toxiques. Pour ces raisons, il est indispensable de suivre la dénomination scientifique latine, au détriment d'un langage vernaculaire imprécis et parfois trompeur. L'identification de la plante revêt toute son importance dès qu'elle sert à traiter les maladies.

- La « famille » est la catégorie qui rassemble un groupe de genres apparentés.
- Le « genre » est la catégorie qui rassemble un groupe d'espèces à caractéristiques très proches.
- L'« espèce » est la catégorie qui englobe des plantes très proches avec des caractéristiques bien spécifiques.
- La « sous-espèce » est une division à l'intérieur des espèces.
- La « variété cultivée » (ou cultivar) est une plante cultivée pour ses caractéristiques uniques et spécifiques. Elle exprime une variante, de nature spontanée, à l'intérieur d'une même espèce (à ne pas confondre avec l'hybridation volontaire).
- L'« hybride » est une plante issue du croisement entre les variétés cultivées et les espèces (lavandin).

Exemples :

- **Eucalyptus radié**

  Eucalyptus *radiata* *ssp radiata* (Myrtacées)

  Genre ——— Espèce —— Sous-Espèce —— Famille

- **La carotte cultivée**

  Daucus *carota* *var sativa* (Apiacées)

  Genre —— Espèce —— Variété d'origine naturelle —— Famille

Pour obtenir le label, une bonne HE définit cinq critères fondamentaux qui assurent sa garantie :

- L'espèce botanique exacte, en latin (pour éviter les confusions),
- L'organe producteur (feuilles, fleurs, etc.),
- La spécificité biochimique variable selon l'époque et le lieu de la récolte (chémotype),
- L'origine géographique (écosystème),
- Le mode d'extraction.

Modes d'extraction

A - La distillation

C'est le procédé le plus ancien et le mieux adapté pour extraire les essences des végétaux aromatiques. L'alambic sert à l'extraction quantitative et qualitative des huiles essentielles. Les plantes aromatiques sont mises dans un alambic (en inox ou en cuivre) rempli d'eau pure. Sous l'effet de la cuisson, la vapeur générée par l'eau en ébullition imprègne et traverse la matière végétale, dissout et vaporise les molécules aromatiques. Cette vapeur d'eau chargée d'essence est entraînée vers le serpentin réfrigérant, la condensation s'effectue progressivement. À la sortie du réfrigérant, le produit de distillation se partage en deux liquides distincts au sein d'un essencier appelé « vase florentin » :

– Le premier, de densité inférieure à l'eau, flotte à la surface ; c'est l'Huile Essentielle (HE). Pure et naturelle, elle ne contient aucun corps gras malgré sa dénomination.
– Le deuxième, de densité supérieure, est l'hydrolat aromatique (HA) ; c'est donc de l'eau distillée chargée de molécules aromatiques hydrosolubles (moins de 5 %).

La différence de densité entre les deux liquides permet une séparation facile. L'HE est recueillie dans des flacons de verre et stabilisée durant 1 mois à 1 an suivant les plantes aromatiques ; ce repos est indispensable pour qu'elle prenne ses caractéristiques propres avant son utilisation thérapeutique.

L'HA est également conservé car il contient des molécules aromatiques en faible quantité, à l'état hydro-dispersé. C'est un produit naturel dont les propriétés thérapeutiques sont complémentaires de celles de l'HE et sera utilisé surtout pour les muqueuses (nasales, buccales) ou sur le visage ou bien en complément de traitement aux HE.

B - L'expression

Cette technique s'adresse essentiellement aux agrumes (citron, pamplemousse, bergamote, mandarine, oranger…). Elle consiste à presser mécaniquement les zestes de ces agrumes pour extraire des poches sécrétrices une substance appelée « essence ». L'expression des citrons, par exemple, s'effectue à froid ; les zestes sont râpés sous jet d'eau ; l'émulsion eau et essence est séparée par centrifugation ; on parle ainsi d'essence de citron et non d'huile essentielle car les agrumes ne peuvent être distillés. La conservation de cette essence s'effectue au frais, car la chaleur la déstabiliserait.

Au départ est la chlorophylle…

D'un point de vue biochimique, le métabolisme végétal demeure, sous bon nombre d'aspects, encore obscur et complexe. Toutefois, nous savons que tout

processus métabolique végétal tire son origine d'un phénomène primordial et indispensable à l'expression de la vie sur terre : la photosynthèse, processus réalisé par la nature au cours des ères ; il édifie une réaction biochimique inégalée et souveraine sur terre qui est l'apanage du règne végétal.

La chlorophylle, pigment vert, capte au niveau du système foliaire les photons provenant du rayonnement solaire. Un processus biochimique utilise cette énergie pour scinder la molécule d'eau inhérente à la vie et au développement du végétal en hydrogène et oxygène. L'oxygène est rejeté pour la plus grande part (régénération de l'air ambiant) ou utilisé dans d'autres réactions métaboliques, tandis que l'hydrogène se combine au gaz carbonique absorbé par la plante (épuration de l'air ambiant) afin de former divers sucres.

À partir de ces sucres, le métabolisme cellulaire élabore, par divers processus d'oxydoréduction, des structures moléculaires complexes et variables selon les caractéristiques génétiques propres à l'espèce végétale.

Les végétaux aromatiques élaborent des molécules spécifiques selon deux voies de biosynthèse (la voie des terpènes et des phénylpropanes).

En science, la primauté de la vision globale sur l'approche analytique est aujourd'hui reconnue. En médecine, bien qu'elle ne soit pas unanimement admise, de nombreux signes donnent à penser que les temps pourraient être proches…

Quoi qu'il en soit, cette démarche est d'ores et déjà admise comme fondamentale par les authentiques tenants des médecines nouvelles ; c'est pourquoi, pour être en mesure de comprendre et d'utiliser avec adéquation les substances qu'il prescrit, le praticien doit posséder suffisamment de connaissances concernant leur origine et leur composition.

Les différentes notions développées en aromatologie générale sont donc utiles, mais elles le sont à plus d'un titre, en particulier pour élargir le champ conceptuel et renforcer les liens entre les maillons de la chaîne unissant la plante au patient.

Seront envisagés successivement :

- ➢ Les familles botaniques
- ➢ La structure chimique des molécules aromatiques
- ➢ Les techniques d'extraction
- ➢ Les modes d'utilisation
- ➢ Les propriétés thérapeutiques
- ➢ Les précautions
- ➢ La description des huiles essentielles

CHAPITRE III :

LES FAMILLES BOTANIQUES



- Les Abiatacées sont représentée par les conifères. On en recense 6 genres (sapins, cèdres, mélèze, épicéas, pins, pruche).
- Les Apiacées (ex-Ombellifères) font partie des grandes familles du règne végétal. Les fruits sont particulièrement riches en essences (aneth, angélique, coriandre, cumin…).
- Les Astéracées (ex-Composées) forment, avec plus de 20 000 espèces, la plus grande famille du règne végétal. Elles sont abondantes dans les régions sèches ou même arides. La plupart d'entre elles sont des herbes (achillée, armoise, chrysanthème, tanaisie, inule). Elles sont intéressantes dès lors qu'elles renferment des lactones sesquiterpéniques à vertu antitumorales et des cétones et des esters (chamazulènes).
- Les Cupressacées sont représentées par les cyprès, les genévriers, cadiers, thuyas…
- Les Lamiacées (autrefois dénommées Labiées) se composent de lavandes, de thymus, de romarins, de menthes, d'origans, de marjolaines, de sarriettes, de basilics, d'hysopes, de mélisses, de sauges…
- Les Lauracées représentent 2 000 à 2 500 espèces réparties en une trentaine de genres. Elles se composent de cannelles (de chine et ceylan), du laurier noble, du bois de rose, de ravensares, de la litsée citronnée, de sassafras, de camphriers.
- Les Myrtacées sont de grand arbres (les eucalyptus peuvent atteindre 120 mètres), des arbres mélaleuques (niaouli, tea tree, cajeput), des arbustes (myrte) ou des arbrisseaux. Elles sont représentées par les nombreux eucalyptus, les girofliers.
- Les Poacées (anciennement appelées Graminées) se composent de plantes herbacées (les cymbopogon) : les citronnelles, les palmarosa, vétivers, verveines, lemon-grass…
- Les Rutacées sont des arbres tropicaux ou subtropicaux et se composent de tous les citrus : citron, citron vert, limette, mandarine, néroli, orange amère, orange douce, pamplemousse, petitgrain…

Et beaucoup d'autres familles (Zingibéracées, Tiliacées, Valérianacées, Verbénacées, Papilionacées, Moracées…).

Toutes ces familles botaniques se caractérisent par la présence d'appareils sécréteurs d'essences dans tous les organes végétaux. Les structures glandulaires appartiennent à trois catégories : les poils glandulaires épidermiques, les poches glandulaires et les canaux sécréteurs. Les médecines alternatives confirment leur succès et la phyto-aromathérapie explique scientifiquement sa remarquable efficacité. L'avenir de la médecine aromatique est providentiel, d'autant qu'elle n'est qu'au commencement de son évolution. Gardons notre confiance en cette nature à la fois imprévisible mais tellement enrichissante pour apporter des solutions crédibles et efficaces face aux pathologies incurables auxquelles se heurte de plus en plus la chimie de synthèse.

BIOCHIMIE AROMATIQUE

Elles renferment les molécules responsables de l'activité thérapeutique, à savoir le principe actif.

Une huile essentielle (HE) contient souvent 50 à 100 molécules biochimiques différentes. Cette complexité moléculaire naturelle peut parfois être poussée à l'extrême avec 300 composants (lavande vraie, sauge sclarée).

Rappelons que les huiles essentielles ne contiennent ni vitamines, ni sels minéraux. Elles peuvent par contre avoir un effet indirect sur leur absorption et leur assimilation.

Avant d'étudier les propriétés thérapeutiques des HE, il est nécessaire de connaître les grandes familles biochimiques qui renferment les molécules responsables de l'activité thérapeutique, c'est-à-dire : le principe actif.

Les alcools sont parmi les constituants les plus abondants rencontrés dans les HE.

1. Les alcools (suffixe en -ol)

Les alcools sont parmi les constituants les plus abondants rencontrés dans les HE.

- **Les phénols (suffixe en -ol)**

Ce sont des composés anti-infectieux (bactéricides, virucides et parasiticides) et immunostimulants. Ils sont dermocaustiques (purs sur la peau) et hépatotoxiques (à dose forte et répétée) ; ils doivent donc être utilisés avec prudence en dilution avec une huile végétale sur la peau et de courte durée par voie buccale.

Ex. : Estragon (chavicol)
Girofle (eugénol)
Anis vert (trans-anéthole)

Origan (carvacrol)
Sarriette (carvacrol)

- **Monoterpénols** : Ce sont des composés anti-infectieux, immunostimulants et neurotoniques. Ils n'ont pas la toxicité des phénols et sont souvent utilisés dans les traitements anti-infectieux pour les enfants.

Ex. : Thym à linalol (linalol)
Thym saturéioïdes (bornéol)
Menthe poivrée (menthol)
Géranium odorant (géraniol, citronellol)
Citronnelle de Ceylan (géraniol)
Oranger bigaradier (linalol)
Camphrier (linalol)
Coriandre (linalol)

- **Sesquiterpénols :**

Ce sont des stimulants généraux, assez minoritaires. Sont souvent des alcools spécifiques d'une HE.

Ex. : Santal (santalol)
Carotte (carotol)
Niaouli (viridiflorol)
Cèdre de l'Atlantique (atlantol)

- **Diterpénols :**

Ils ont une action régulatrice au niveau hormonal et sont présents en faible quantité dans les HE.

Ex. : Sauge sclarée (sclaréol)

2. Les aldéhydes (suffixe en -al)

On distingue deux catégories :

- **Aldéhydes terpéniques :**

Ce sont de bons anti-inflammatoires et des calmants nerveux.

Ex. : Verveine (néral, géranial)
Mélisse (néral, géranial)
Eucalyptus citronné (citronellal)
Citronnelle de Java (citronellal)

- **Aldéhydes aromatiques**

Très proches des phénols, leur noyau benzénique leur confère des propriétés anti-infectieuses importantes ainsi que des propriétés stimulantes. Ils sont dermocaustiques et irritants pour les muqueuses.

Ex. : Cannelle de Chine (cinnamaldébyde)
Cumin (*cuminaldébyde*)