AROMATHÉRAPIE - FICHE DE SYNTHÈSE

Constituer son premier kit

Introduction à l'aromathérapie : qualité des huiles, modes d'administration, dilutions et premiers gestes.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle

Une huile essentielle s'obtient le plus souvent par distillation à la vapeur d'eau : la vapeur traverse la plante et se charge de ses composés aromatiques volatils. Deux autres méthodes existent : l'extraction au CO2 hypercritique (poches à essence éclatées par un courant de CO2 à haute pression) et l'expression, mécanique, réservée aux agrumes.

La qualité d'une huile dépend de

– la qualité de la plante et de son origine, et la qualité de la récolte

– la pureté (absence de corps étrangers ou de produits chimiques) et l'homogénéité (pas de mélange d'espèces)

– le respect du procédé de distillation (temps, pression, variable selon les plantes)

– le contrôle de la composition moléculaire obtenue

– la qualité de l'emballage et du stockage

Il est impératif de travailler avec des huiles pures, bio ou naturelles, à composition chimique contrôlée. Une huile trop bon marché est par définition suspecte : risque d'impuretés, de mélanges ou de produits de synthèse indétectables à l'œil nu.

Lire l'étiquette

Le nom doit être complet. Un flacon marqué simplement « cèdre » est à fuir : il existe le cèdre de l'Atlas, le cèdre de l'Himalaya, le cèdre du Canada, ce dernier pouvant être toxique. Même logique pour la lavande (aspic, vraie ou officinale, stoechade) ou l'eucalyptus (radié, globuleux, citronné). Le nom français et le nom scientifique latin doivent figurer clairement. En cas de doute sur une correspondance, toujours demander conseil.

Prix et rendement

Le prix varie selon la rareté de la plante et surtout selon le rendement de distillation. À titre d'exemple, il faut 35 kg de bois de cèdre pour un litre d'huile (10 ml autour de 5 à 6 €), 150 kg de lavande vraie (10 ml autour de 10 €), 1 tonne d'immortelle d'Italie (10 ml autour de 45 €), et 4 tonnes de pétales de rose (10 ml autour de 325 €). Le prix habituel se situe entre 10 et 15 € les 10 ml ; les huiles onéreuses se vendent souvent en flacon de 5 ml.

Stockage et conservation

Les huiles essentielles supportent bien la chaleur ambiante mais craignent les variations de température. Les stocker dans un endroit tempéré, sec et à l'abri de la lumière. Durées de conservation habituelles, sans perte de qualité : 3 ans pour les essences d'expression (agrumes), 5 ans pour la majorité des huiles, 10 ans pour les oléorésines issues de résineux. Les huiles végétales, à l'inverse, se conservent moins bien et moins longtemps.

Risques à connaître

Selon les huiles, on peut rencontrer un risque dermocaustique (irritation au contact direct de la peau), photosensibilisant (interdiction de s'exposer au soleil après usage, y compris par voie orale), allergisant (variable selon les personnes, d'où l'intérêt d'un test préalable), neurotoxique, hépatotoxique, néphrotoxique, ou hormone-mimétique (à utiliser dans les quantités recommandées).

Les huiles végétales support

Le choix de l'huile végétale (HV) qui accompagne l'huile essentielle compte autant que le choix de l'huile essentielle elle-même : elles entrent en synergie et doivent être adaptées à l'usage.

- Amande douce : très douce, neutre, pénètre bien. Convient aux jeunes enfants.
- Noyaux d'abricot : effets proches de l'amande douce, plutôt réservée aux adultes.
- Calendula : anti-inflammatoire.
- Nigelle : anti-inflammatoire, antiseptique, antihistaminique.
- Noisette : assouplissante, apaisante, pénétration rapide.
- Neem (margousier) : régénératrice puissante, pénétration lente.

Les modes d'administration

Voie	Moyens	Avantages	Limites
Orale	Comprimé neutre, mie de pain, sucre ou miel, ou diluée en HV (obligatoire pour les huiles irritantes)	Simple, action générale, agit sur les voies digestives	Limite quantitative vite atteinte, risque de toxicité le plus élevé, limitée chez l'enfant
Sublinguale	Sous la langue	Absorption rapide	Petites quantités seulement
Cutanée	Massage, friction, bain (toujours avec dispersant, jamais d'HE pure dans l'eau)	Court-circuite les voies digestives, agit sur le système nerveux	Photosensibilisation (agrumes, khella, livèche), allergies, dermocausticité (huiles « lourdes » antibactériennes)
Respiratoire	Mouchoir, oreiller, paumes des mains, inhalation	Rapide, direct, faible toxicité	Souvent insuffisante seule
Aérienne	Diffusion	Action sur l'ambiance et le système respiratoire	Voir fiche « La diffusion »
Rectale / vaginale	Suppositoires ou ovules	Efficace	Préparation en pharmacie impérative

Taux de dilution HE / HV (source Dominique Baudoux)

Taux	Usage
1 %	action dermocosmétique
3 %	action réparatrice tégumentaire, solutions nasale, auriculaire, vaginale
5 %	action sur le système nerveux, gestion du stress, bien-être
7 %	action circulatoire, sanguine et lymphatique
10 %	action musculaire, tendineuse, articulaire ; peaux hypersensibles
15 %	action sport et compétition
20 %	peaux sensibles (bébés) ; solution pour HE dermocaustiques (phénols, aldéhydes)
30 %	action locale très puissante (antiparasitaire…)
50 %	si le thérapeute hésite à l'emploi à l'état pur
jusqu'à 99 %	action générale, réservée aux huiles au-dessus de tout soupçon (ravintsara par exemple)

Règle générale : plus l'huile essentielle doit pénétrer profondément, plus l'huile végétale support doit être fluide.

Les huiles indispensables à la maison

Estragon

Artemisia dracunculus — principes actifs : éthers

Propriétés. Antispasmodique neuromusculaire puissante, anti-inflammatoire, antivirale et antibactérienne, antiallergique.

Indications. Aérophagie, colites, flatulences, constipation, asthme allergique, dysménorrhées, spasmophilie, sciatique.

Précautions. Pas d'usage prolongé sans avis d'un aromathérapeute ; dermocaustique possible.

Géranium bourbon

Pelargonium x asperum / graveolens cv Bourbon — principes actifs : alcools, esters

Propriétés. Antispasmodique, anti-inflammatoire, hémostatique, tonique cutanée, antifongique.

Indications. Plaies, coupures, mycoses cutanées et gynécologiques, couperose, hémorroïdes, acné, brûlures, anxiété.

Précautions. Aucune contre-indication connue dès 6 mois, à doses adaptées.

Clou de girofle

Syzygium aromaticum — principes actifs : phénols, esters

Propriétés. Anti-infectieuse puissante à large spectre, antalgique, anesthésiante locale, anti-inflammatoire.

Indications. Infections dentaires, hépatites virales, zona, sinusite, bronchite, grippe, grande fatigue.

Précautions. Prudence en usage externe (dermocaustique). Pas avant 12 ans sans avis préalable.

Hélichryse italienne

Helichrysum italicum — principes actifs : monoterpènes, esters, italdiones

Propriétés. Antihématome le plus puissant actuellement connu, anticoagulante, mucolytique, cicatrisante.

Indications. Hématomes même anciens, phlébite, arthrite, traumatismes et plaies.

Précautions. Usage externe. Aucune contre-indication connue chez l'enfant.

Lavande aspic

Lavandula latifolia — principes actifs : oxydes, cétones, monoterpènes

Propriétés. Anticatarrhale, bactéricide et virucide puissante, antalgique, tonique cardiaque.

Indications. Brûlures sévères en première intention, bronchites virales, entérocolite virale, rhumatismes.

Précautions. Contient camphre et eucalyptol : éviter chez l'enfant, la femme enceinte et allaitante, sauf usage externe ponctuel d'urgence.

Mandarine verte

Citrus reticulata — principes actifs : monoterpènes

Propriétés. Relaxante, sédative, hypnotique légère, tonique digestive.

Indications. Insomnie, excitation, angoisse, dyspepsies, hoquet.

Précautions. Usage externe uniquement, sauf localisé (phototoxicité).

Menthe poivrée

Mentha x piperita — principes actifs : alcools, cétones

Propriétés. Anti-infectieuse, tonique et stimulante puissante, antalgique et anesthésiante, hormone-like.

Indications. Insuffisance hépatopancréatique, migraines, céphalées, névralgies, rhinite, sinusite.

Précautions. Enfant avant 6 ans à éviter, surtout par voie orale. Usage externe très localisé (front, tempes, lobes des oreilles).

Myrrhe amère

Commiphora molmol — principes actifs : sesquiterpènes

Propriétés. Anti-infectieuse, antivirale puissante, anti-inflammatoire, vulnéraire (cicatrisation des plaies).

Indications. Plaies, escarres, ulcères, diarrhées, dysenteries, angoisse profonde.

Précautions. Aucune contre-indication connue chez l'enfant aux doses physiologiques.

Ravintsara

Cinnamomum camphora — principes actifs : monoterpènes, oxydes

Propriétés. Positivante, antivirale très puissante, expectorante, neurotonique, immunostimulante.

Indications. Grippe, zona, mononucléose infectieuse, insomnie, fatigue musculaire.

Précautions. Contient eucalyptol : éviter avant 6 ans et le premier trimestre de grossesse.

Tea tree (arbre à thé)

Melaleuca alternifolia ct terpinéol-4 — principes actifs : terpinéol-4, terpinènes, cinéole

Propriétés. Anti-infectieuse majeure à large spectre, antifongique, immunostimulante, radioprotectrice.

Indications. Infections buccales, ORL, génitales, parasitoses cutanées, fatigue générale.

Précautions. Aucune contre-indication connue chez l'enfant aux doses physiologiques.

Repères pratiques

- 1 ml = 1 gramme = 25 gouttes d'huile essentielle en moyenne
- 1 flacon de 5 ml = 125 gouttes
- 1 flacon de 10 ml = 250 gouttes
- 1 goutte = 40 mg

Recettes d'urgence

Anti-hématomes

- Hélichryse italienne — 0,5 ml (13 gouttes)
- Géranium bourbon — 0,5 ml (13 gouttes)
- Menthe poivrée — 0,5 ml (13 gouttes)
- HV noisette — qsp 5 ml

Mode d'emploi. Plus l'application est rapide après le choc, meilleur est le résultat. Masser doucement la zone meurtrie, renouveler toutes les 10 minutes au début selon l'intensité du choc. Convient aussi aux contractures. En cas de plaie ouverte, ne pas appliquer sur la plaie elle-même mais masser tout autour, sur peau saine, en élargissant le rayon d'application.

Urgence brûlure

- Géranium bourbon — 0,4 ml (10 gouttes)
- Lavande aspic — 0,8 ml (20 gouttes)
- Myrrhe amère — 0,4 ml (10 gouttes)
- HV noisette — qsp 5 ml

Mode d'emploi. Premier geste : arroser la brûlure à l'eau froide pendant 4 à 5 minutes minimum, montre en main. Appliquer ensuite la synergie, à renouveler toutes les 20 minutes jusqu'à soulagement. En urgence, la lavande aspic pure peut aussi être appliquée directement sur la brûlure, sans danger.

Gestes en cas d'erreur d'utilisation

- Huile essentielle sur le visage, sensation de brûlure : imprégner un coton ou un mouchoir d'huile végétale (amande douce, olive, tournesol) et frotter la zone. Renouveler plusieurs fois avec un coton propre à chaque passage.
- Huile essentielle dans le bain, irritation généralisée : se laver soigneusement au savon.
- Huile essentielle dans l'œil : rincer très abondamment à l'eau, ou mieux encore à l'huile.

Rappel de sécurité

- Dermocaustiques : ne jamais appliquer pures sur la peau sans dilution en huile végétale.
- Photosensibilisantes : pas d'exposition au soleil après application (agrumes notamment), même par voie orale.
- Allergisantes : un test de tolérance au pli du coude est recommandé avant toute première utilisation.
- Certaines sont neurotoxiques, hépatotoxiques ou hormone-mimétiques : respecter les doses et les voies d'administration indiquées.

En cas d'irritation, ne jamais rincer à l'eau (l'eau répand l'huile essentielle au lieu de la retirer). Nettoyer avec une huile végétale (amande douce, olive, tournesol) sur un coton, en renouvelant l'opération. Pour les yeux, rincer abondamment à l'eau ou, mieux, à l'huile. En cas de doute, s'adresser à des sources de confiance plutôt qu'à des informations non vérifiées.

Sources principales : L'Aromathérapie exactement, Pierre Franchomme et Dr Daniel Pénoël ; Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française, Dominique Baudoux ; Traité d'aromathérapie scientifique et médicale, Michel Faucon ; cahiers de cours de la Faculté Libre de Médecines Naturelles et d'Ethnomédecine (Dr Jean-Pierre Willem, Pierre Franchomme).
Document réservé aux élèves ayant souscrit à la formation en ligne correspondante. Ne remplace pas un avis médical ou vétérinaire.