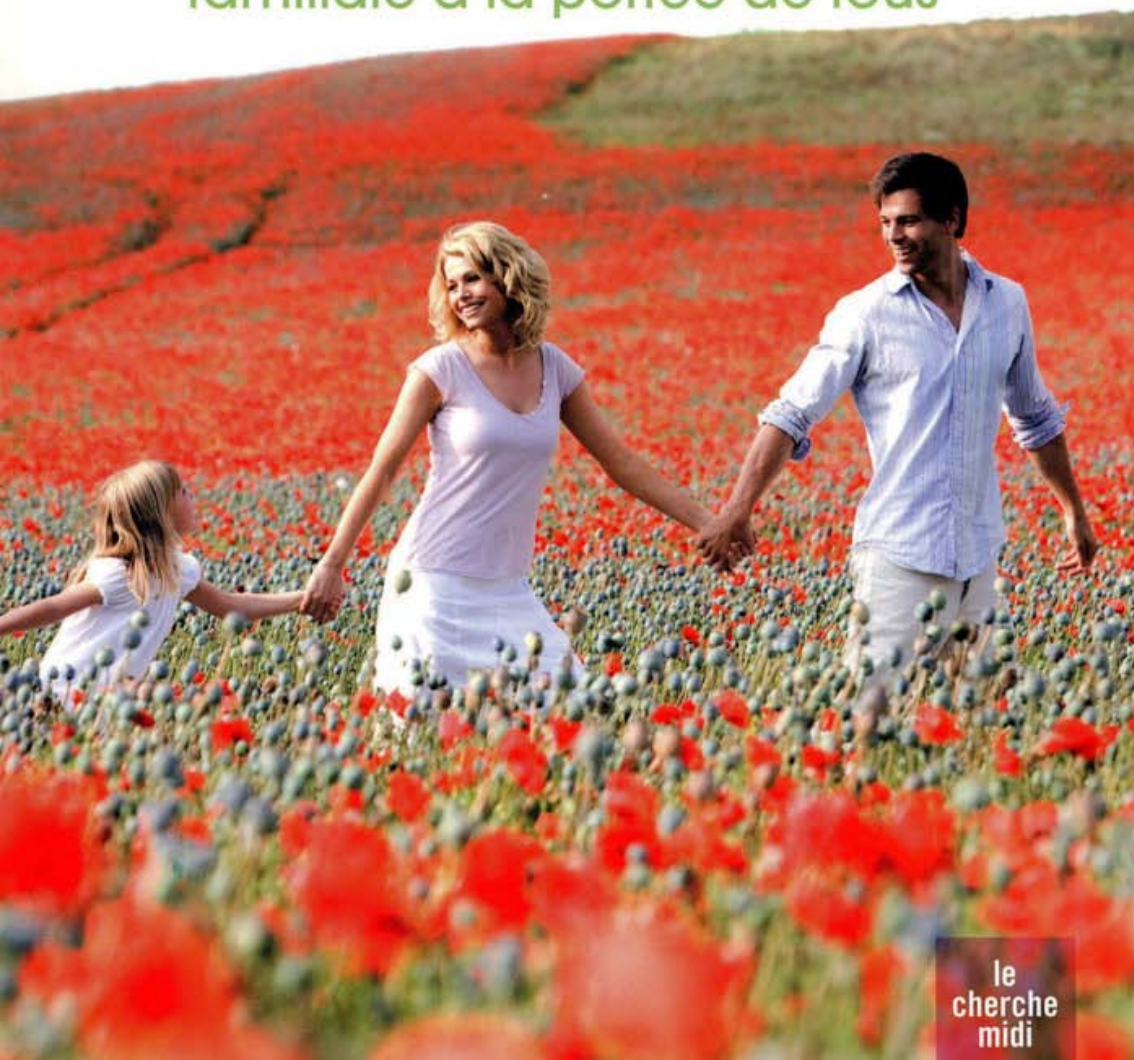


Michèle et Michel Bontemps

L'Aromathérapie

Les huiles essentielles, une médecine
familiale à la portée de tous



L'Aromathérapie

Les huiles essentielles,
une médecine familiale
à la portée de tous

DES MÊMES AUTEURS

La Beauté, c'est naturel, Éditions Balland.
Belle naturellement, Éditions Générique/RMC.
Mes secrets de beauté, Édition n° 1.
La Santé par la nature en dix leçons, Éditions Hachette.
Astrologie et santé, Éditions Jean-Claude Lattès.
Les Petits Secrets des grands guérisseurs, Éditions Balland.
Tous mes secrets de santé, Éditions Balland.
Vers une nouvelle médecine naturelle, Éditions Générique.
Guérir naturellement, en collaboration avec Maurice Mességué,
Éditions Robert Laffont.
Encyclopédie de médecine familiale, Éditions Godefroy.
Mes secrets de télévision, Éditions Godefroy.
Mes plantes de santé, Éditions Godefroy.
Comment rester jeune et belle après 40 ans, Éditions Godefroy.
La Panacée aux quarante et une huiles essentielles, Éditions B. Design.
Vivre et se soigner avec la Lune, Éditions Stylum.
Encyclopédie de la Lune au quotidien, Éditions Stylum.
Encyclopédie de l'astrologie lunaire, Éditions Stylum.
La Cure de l'élan vigoureux, Éditions Stylum.
Céréales santé, Éditions Stylum.
La Santé sans médicaments, Éditions Stylum.
Le Ventre plat, Éditions Marabout.
Mincir vite, Éditions Marabout.
Mincir sans fatigue, Éditions Marabout.
La Cellulite, Éditions Marabout.
Les Rhumatismes, Éditions Marabout.
Le Mal de dos, Éditions Marabout.
Mincir sur mesure, France 2 Éditions.
Le Régime gourmand pour vivre jeune, mince et longtemps, Éditions Stylum.
L'Encyclopédie de la santé gourmande, Éditions Stylum.
La Santé sans médicaments, le cherche midi.

Couverture : Corinne Liger – Photo : © Monkey business-Fotolia

Conception graphique : Corinne Liger

© le cherche midi, 2010 – 23, rue du Cherche-Midi, 75006 Paris.

Vous pouvez consulter notre catalogue général et l'annonce de nos prochaines parutions sur notre site Internet : www.cherche-midi.com

Michèle et Michel Bontemps

L'Aromathérapie

Les huiles essentielles,
une médecine familiale
à la portée de tous

Sommaire

Introduction	7
Ce qu'il faut savoir sur les huiles essentielles	9
Les huiles essentielles rares et précieuses	15
41 huiles essentielles pour la plus parfaite synergie	19
Les 41 huiles essentielles	31
Comment vous soigner en famille avec les 41 huiles essentielles ?	75
Les 41 huiles essentielles et leurs propriétés principales	89
Les 41 huiles essentielles et leurs indications principales	97
L'aromathérapie en médecine familiale	105
Alcoolatures, frictions, cataplasmes, huiles de massage... ..	109
Recettes de beauté aux huiles essentielles	113
Recettes de cuisine aux huiles essentielles	123
Bains aromatiques	133
Les huiles essentielles sur prescription médicale	135
Table	139

Introduction

Les huiles essentielles possèdent de très nombreuses propriétés. Le but de ce livre n'est pas de vous offrir une documentation technique et scientifique. Il s'agit, en effet, de produits extrêmement complexes, et de nombreuses études leur ont déjà été consacrées. Au cours de votre lecture, vous trouverez des références d'ouvrages importants sur le sujet.

Ce que j'ai cherché, avant tout, c'est à vous expliquer pratiquement, concrètement, comment les utiliser au mieux en médecine familiale. Pour vous, pour votre famille, sans danger.

En effet, la médecine des huiles essentielles, l'aromathérapie, est une médecine à part entière. Je pense, après trente années d'expérience, que seul un praticien spécialisé devrait les prescrire. La plupart des huiles essentielles sont douées de propriétés bactéricides (propres à détruire les microbes). Certaines sont fongicides (elles éliminent les mycoses, les « champignons ») mais chacune d'entre elles possède des propriétés particulières. Par exemple :

- le Thym, fortement bactéricide, améliore la digestion, combat la bronchite ;
- la Sarriette, qui détruit les mycoses, est un formidable stimulant ;
- le Romarin, étonnant pour combattre la fatigue, facilite le travail du foie, stimule la circulation, etc.

Je pourrais vous citer 300 espèces différentes, dont chacune possède plusieurs propriétés !

Comment s'y retrouver ?

La réalité est encore plus complexe. Selon la variété de la plante, son terrain, son ensoleillement, les propriétés diffèrent. Certaines variétés de Thym sont stimulantes, d'autres bactéricides, d'autres calmantes... Il en est de même pour les différentes Menthes. C'est ce que les spécialistes nomment le « chémotype » de la plante. Ainsi, acheter une huile essentielle de Thym ne signifie rien. Il y a 300 sortes de Thym aux propriétés différentes ! Croyez-moi. Laissez cette grande médecine aux spécialistes.

En revanche, voyons ensemble le moyen le plus sûr de profiter, sans danger, de ces extraits aromatiques merveilleux. Car en fait, vous pouvez, seul, sans risque, effacer toutes les douleurs, musculaires et articulaires, éliminer poux et pellicules, soigner les maux d'oreilles, lutter contre la fatigue, améliorer la circulation du sang, soigner la sinusite, la constipation, les ballonnements, les infections gynécologiques, supprimer la plaque dentaire, lutter contre les angines, les bronchites, les maux de gorge... Et bien d'autres choses encore. À condition d'apprendre à bien « marier » les huiles essentielles et à les utiliser avec intelligence.

Je vous invite à découvrir le secret de la synergie des huiles essentielles.

Ce qu'il faut savoir sur les huiles essentielles

L'utilisation à des fins curatives des huiles essentielles de plantes est appelée « aromathérapie ». Branche particulière de la phytothérapie qui concerne, elle, l'ensemble des utilisations des plantes, elle a pris une telle ampleur et connaît un tel succès qu'elle est devenue un mode de soins à part entière que le public ne sait pas toujours utiliser. Vous trouverez dans cet ouvrage des indications d'utilisation claires et précises des huiles essentielles. Cependant, nous attirons votre attention sur le fait que ces huiles sont des produits très actifs et qu'elles ne doivent pas être employées sans précaution. De même qu'il ne faut pas les utiliser de manière prolongée sans avoir l'avis d'un spécialiste compétent.

Que sont les huiles essentielles ?

Ce sont des extraits volatils et odorants que l'on obtient de certains végétaux par distillation à la vapeur d'eau, par pressage ou par incision.

Contrairement à ce que l'on croit parfois, toutes les plantes n'en contiennent pas. Ce sont les plantes dites aromatiques qui les fournissent. Une fois extraites de la plante, elles se présentent sous forme liquide, à l'exception de l'huile essentielle de Bornéo, ou Camphre de Bornéo, qui se présente sous forme de paillettes.

On les nomme également essences végétales, huiles volatiles, essences aromatiques ou arômes : tous ces termes concernent le même produit ; l'appellation « huile essentielle », qui est la plus précise, est employée en pharmacie ou pour leur manipulation technique. C'est celle que nous vous conseillons d'employer.

Composants des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont constituées de différents composants : terpènes, sesquiterpènes, aldéhydes, esters, cétones, lactones, phénols et d'autres composants qui ne sont pas encore tous analysés.

Les proportions de ces constituants varient en fonction de chaque essence et tous ne sont pas obligatoirement présents.

Parmi ces constituants, certains – les terpènes ou résines – peuvent être irritants pour la peau ou les muqueuses. C'est pourquoi on utilise dans certains cas des essences « déterpénées ».

Ces essences déterpénées sont des huiles essentielles privées de ces facteurs irritants par différents moyens techniques. Ce sont donc des essences naturelles mais incomplètes.

Les plus fréquemment déterpénées sont : l'Origan, le Thym, la Lavande, le Citron et la Sarriette.

Qualité des huiles essentielles

Seules les huiles essentielles naturelles ont des propriétés thérapeutiques. Les huiles essentielles artificielles, dont l'odeur copie à s'y méprendre celle des essences naturelles, sont constituées de composants fort éloignés de ceux du produit végétal. Elles ne sont utiles, de ce fait, qu'en parfumerie, en droguerie ou en industrie. Ce sont des produits totalement chimiques, sans aucune action thérapeutique.

En revanche, les essences rectifiées, distillées deux fois afin d'en éliminer les substances étrangères ou les impuretés ayant été entraînées lors de la première distillation, sont parfaitement naturelles.

Les essences de plantes doivent correspondre à des critères précis.

Une essence de bonne qualité doit :

- être produite par distillation à la vapeur d'eau (cas le plus général) ou être obtenue par pression à froid (huiles essentielles extraites des agrumes) ;
- provenir de la production de l'année car la conservation des principes actifs, du fait de leur caractère volatil, est délicate ;
- être pure, non mélangée à d'autres essences d'un prix de revient moins élevé (ce qui est trop souvent le cas) ;

- posséder l'appellation de la plante d'origine, selon la dénomination botanique classique, l'idéal étant de faire figurer le nom latin pour lever toute ambiguïté. Ainsi, actuellement, bien malin qui pourrait dire quelle est l'essence de plante vendue communément sous le nom de Verveine : trois plantes au moins sont susceptibles d'être concernées.

Enfin, les essences, comme les vins, ont des « crus » de plus grande qualité selon les lieux de culture : ainsi, la Cannelle devrait être de « Ceylan » et la Menthe « Mitcham », d'Angleterre.

L'extraction des essences est très délicate. Elle ne peut être faite que par des professionnels, industriels ou artisans spécialisés et bien équipés.

Pour être sûr que l'huile essentielle est pure et naturelle, le consommateur doit toujours demander à son fournisseur si celle-ci a subi une analyse nommée « chromatographie », qu'il doit être en mesure de produire.

Sans entrer dans des détails techniques, sachez que chaque huile essentielle naturelle et pure est caractérisée par un graphique ressemblant à la courbe de température d'un malade, avec des « pics » caractéristiques qui doivent être identiques à ceux de l'essence type de référence.

Vous pouvez demander à votre fournisseur de vous le transmettre. C'est le seul gage de qualité que vous puissiez avoir.

Prix des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont, hélas, des produits onéreux et, d'une plante à l'autre, les prix peuvent varier dans des proportions de 1 à 1 000. Ceci est fonction du rendement à la distillation.

Ainsi, pour 100 kg de plantes, vous obtiendrez 3 kg d'huile essentielle d'Eucalyptus ou de Pin, mais seulement 500 g à 1 kg d'huile essentielle de Genièvre ou 200 g d'huile essentielle de Thym.

De plus, il est certainement plus aisé de recueillir 100 kg de feuilles d'Eucalyptus que 100 kg de baies de Genièvre, peu nombreuses sur un arbuste bien défendu par ses piquants !

Ainsi, nous avons les deux essences extrêmes : l'essence de Pin, qui est la moins chère et qui possède des propriétés thérapeutiques multiples, et l'essence de Néroli, la plus chère de toutes (prix de vente : plus de 20 000 €

le kilo), car, pour obtenir un kilo d'essence de Néroli, il faut approximativement une tonne de fleurs d'oranger, ce qui nécessite de dépouiller 40 arbres!

Propriétés générales des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des produits extrêmement concentrés et très actifs, à utiliser aussi bien par voie interne qu'externe.

Elles sont très volatiles et, par évaporation, dispersent leurs principes actifs dans l'atmosphère. Cette propriété est largement utilisée en thérapeutique.

Elles ont aussi la particularité de franchir la barrière cutanée qui, habituellement, s'oppose à la pénétration dans l'organisme des produits venant de l'extérieur.

Cette barrière franchie, les huiles essentielles se dispersent très rapidement dans l'organisme et se dirigent sélectivement vers les organes sur lesquels elles sont actives (le Romarin sur le foie, l'Hysope vers les bronches, etc.).

Cette propriété est idéale pour leur emploi en cosmétique, en bains ou en frictions.

Enfin, elles ont pratiquement toutes, à des degrés divers, des propriétés antiseptiques très marquées :

- ainsi, la puissance de l'huile essentielle de Girofle, bien connue comme désinfectant dentaire, est telle que son émulsion à 1% est 3 à 4 fois plus active que le phénol, désinfectant puissant ;

- quant à l'huile essentielle de Thym, elle est encore plus étonnante : une solution à 5% tue le bacille de la fièvre typhoïde et celui de la dysenterie en 2 minutes, le colibacille en 2 à 8 minutes, le streptocoque et le staphylocoque en 4 à 8 minutes.

Nous pourrions multiplier les exemples de ce type avec les essences d'Origan, de Cannelle, de Lavande, de Sarriette, etc.

Les huiles essentielles peuvent, dans certains cas, éviter les antibiotiques et ce sans l'inconvénient de voir se développer des souches microbiennes encore plus résistantes.

Ce qu'il faut savoir sur les huiles essentielles

Elles ont, de plus, un pouvoir certain sur les champignons responsables des mycoses, en particulier l'essence de Sarriette, efficace là où des remèdes classiques ont échoué.

D'autres huiles essentielles peuvent agir sur le système sympathique (le système sympathique est le système nerveux autonome qui régule tous les organes internes) :

- Lavande, Marjolaine, Camomille, Menthe, Ylang-Ylang.

Et sur le système neuroendocrinien ou circulatoire qu'elles stimulent :

- Citron, Cyprès, Carvi, Romarin, Sauge, Sassafras, etc.

Enfin, elles permettent à l'organisme de mieux se défendre contre la maladie, grâce à leurs propriétés stimulantes mais aussi grâce au pouvoir qu'elles possèdent d'augmenter la quantité d'ions négatifs de l'atmosphère dans laquelle elles sont diffusées.

Les huiles essentielles rares et précieuses

Pour bien comprendre la concentration de ces produits et leurs prix élevés, voici les quantités moyennes d'huiles essentielles fournies par 100 kg de plante (*Formulaire pharmaceutique*, Éd. Vigot, 1965).

Absinthe (herbe).....	300 à 400 g
Camomille romaine (fleur).....	700 g à 1 kg
Eucalyptus (feuille sèche).....	3 kg
Genièvre (baie).....	500 g à 1,2 kg
Hysope (herbe).....	400 g
Lavande (fleur).....	2,9 kg
Persil (herbe).....	300 g
Sauge (feuille).....	1,4 à 1,7 kg
Thym (feuille et fleur).....	1 kg
Valériane (racine).....	150 g
Ylang-Ylang (fleur).....	1,6 à 2 kg

Cela vous explique pourquoi les huiles essentielles sont souvent falsifiées, en ajoutant des huiles essentielles moins chères (Pin), ou même, tout simplement, reconstituées chimiquement. Dans ce cas, il ne reste que l'odeur ! L'huile essentielle reconstituée est dénuée d'effets thérapeutiques, et peut même être nocive et dangereuse.

Précautions d'emploi

Extrêmement volatiles, les huiles essentielles doivent être protégées. Extrêmement concentrées et agressives pour les muqueuses, leur ingestion ne doit se faire que sur prescription.

Conservation

- Les huiles essentielles pures doivent être conditionnées en flacon de verre brun, muni d'un bouchon spécial, inviolable par les enfants. En effet, l'huile essentielle ne peut pas se conserver dans un flacon en plastique qu'elle détruit. Le plastique se « ramollit ». La lumière modifiant ses propriétés, un verre teinté brun est indispensable.
- Vous les trouverez en général en flacon de 15 ou 30 ml.
- Assurez-vous que l'huile essentielle est pure et non diluée dans l'alcool.

Prescription

Les huiles essentielles possèdent d'étonnantes propriétés, notamment antiseptiques, qui les font prescrire dans de nombreuses pathologies, et tout d'abord pour soigner les maladies infectieuses. Il a été prouvé que les huiles essentielles pouvaient détruire les microbes les plus rebelles :

- bacille typhique, bacille de Shiga (dysenterie), bacille de Koch (tuberculose), détruits par la simple essence de Thym !

Le Dr Cavel a mis en évidence les propriétés bactéricides des huiles essentielles en ensemençant un bouillon de viande avec l'eau d'une fosse septique !

Les doses infertilisantes, c'est-à-dire nécessaires pour détruire tous les microbes, ont été analysées. En voici les quantités requises pour 1 000 cm³ (étude tirée de l'ouvrage *Aromathérapie* du Dr Jean Valnet).

ESSENCES À DOSES INFERTILISANTES POUR 1 000 CM³

Thym.....	0,7
Origan.....	1,0
Portugal (Orange).....	1,2
Verveine.....	1,6
Cannelle de Chine.....	1,7
Rose.....	1,8
Girofle.....	2,0
Eucalyptus.....	2,25
Menthe.....	2,5
Géranium rosat de France.....	2,5
Reine-des-prés.....	3,3
Aspic.....	3,5
Badiane.....	3,7
Iris.....	3,8
Cannelle ordinaire.....	4,0
Serpolet.....	4,0
Anis.....	4,2
Moutarde.....	4,2
Romarin.....	4,3
Cumin.....	4,5
Néroli.....	4,75
Bouleau.....	4,8
Lavande.....	5,0
Mélisse.....	5,2
Ylang-Ylang.....	5,6
Genièvre (baies).....	6,0
Fenouil doux.....	6,4
Ail.....	6,5
Citron.....	7,0
Cajeput.....	7,2
Sassafras.....	7,5
Héliotrope.....	8,0
Térébenthine.....	8,6
Persil.....	8,8
Violette.....	9,0

Ces propriétés bactéricides, agissant sur des sphères spécifiques selon les huiles essentielles, les font prescrire en gélule, ovule ou suppositoire.

- Rien de tel que l'Eucalyptus pour agir sur les bronches, le Cajeput sur les voies respiratoires supérieures, le Santal sur les voies urinaires, etc.

41 huiles essentielles pour la plus parfaite synergie

Chaque huile essentielle est dotée de pouvoirs antiseptiques, bactéricides et antiviraux mais possède, en plus, des pouvoirs étonnants pour améliorer, pour guérir de nombreuses affections. Parfois plus de 30 ! Sélectionner celle qui vous convient n'est pas chose aisée. Bien souvent, en lisant les ouvrages consacrés à l'aromathérapie, nous avons envie d'utiliser plusieurs huiles essentielles en même temps mais, dans ce cas, vont-elles se « marier » l'une l'autre ? Leurs propriétés vont-elles se renforcer, se dynamiser ou, au contraire, s'autodétruire ?

Après des années de recherches avec plusieurs aromathérapeutes, après bien des essais, des tâtonnements et des expériences, j'ai fini par sélectionner le meilleur de tous les mariages. C'est à la fois beaucoup et peu. Si je compte 300 espèces différentes et de multiples sous-espèces, j'arrive à 2000 variétés d'huiles essentielles disponibles ! Vous voyez que le choix n'a pas été évident. Car, non seulement il a fallu sélectionner les plus intéressantes, mais encore celles dont le mariage entraînait un plus, un effet plus puissant, plus rapide.

Ce mariage idéal, cette synergie parfaite, je l'ai obtenu en mélangeant 41 huiles essentielles !

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

ISBN numérique : 978-2-7491-1926-7

