



Notes importantes !



Les huiles essentielles sont des concentrés de molécules aromatiques très puissants qui doivent être utilisés avec beaucoup de précautions et de précision. Toujours suivre scrupuleusement les recommandations données avec chaque huile. Dans le doute demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou un aromathérapeute.

L'aromathérapie ne saurait se substituer à un traitement médical en cours sans l'avis du médecin. Se méfier des effets indésirables possibles entre les médicaments et les huiles essentielles.

N'achetez que des huiles bio de première qualité et certifiées (HECT ou HEBBD et Ecocert) pour éviter des problèmes graves pour la santé.

N'achetez que dans une pharmacie ou un fournisseur sérieux capable de vous fournir la chromatographie du lot de votre huile essentielle.

Se méfier de prix trop bas qui cachent souvent des huiles frelatées ou de mauvaise qualité.

Les informations contenues dans le présent article et ceux à venir ne sauraient être vues que comme une source d'information et ne doivent pas inciter à l'automédication mal conduite sans avis d'un thérapeute ou d'un pharmacien et je dégage toute responsabilité résultant d'un mauvais usage fait de ces conseils.

Nous allons voir les différents modes d'administration les plus couramment utilisés.

Lors de l'énoncé des posologies on parle souvent en gouttes ou en millilitres et parfois en milligrammes. Le tableau ci-dessous donne quelques correspondances. Il faut savoir que le nombre de gouttes pour faire 1 millilitre varie en fonction du codigoutte du flacon ou du compte goutte utilisé. Il varie aussi en fonction de la viscosité de l'huile essentielle (tableau : d=0,9). On prend donc une valeur moyenne. Chaque fournisseur d'huile essentielle doit être en mesure de vous indiquer quel est le nombre de gouttes moyen pour 1 millilitre fourni par leur compte goutte.

Dosage des comptes gouttes selon la marque (valeur moyenne pour d=0,9)				
Marque H.E.	Compagnie des sens	Pranarôme	Comptoir Aroma	Revelessence
Nb gouttes/ml HE	30	40	30	15
Volume 1 goutte	0,033ml	0,025ml	0,033ml	0,066ml
Densité 1 goutte	30mg	22,5mg	30mg	60mg
Compte-gouttes codex de référence pour D=0,9 : 1ml = 56gtes = 900mg . 1gte = 0,0178ml = 16,071mg				

Les principales voies d'administration des huiles essentielles:

La voie orale :

Sans avis médical cette voie est à utiliser avec beaucoup de précautions. Chaque fois que c'est possible utiliser de préférence la voie cutanée. Cette voie est à proscrire chez les personnes présentant des troubles gastriques importants, chez les enfants en bas âge et chez la femme enceinte.

La dose thérapeutique usuelle pour un adulte est de 10mg HE/Kg/jour en 3 prises

Sans avis médical, par sécurité on ne dépassera pas 6 gouttes d'huile essentielle pure ou en mélange par jour en 2 ou 3 prises (jamais en une seule).

Certaines cétones et certains éthers-oxydes ont des propriétés neurotoxiques il convient de ne pas dépasser 4 à 6 gouttes par jour sur une durée maximum de 15 à 20 jours par mois.

Les effets néphrotoxiques des huiles riches en terpène, les propriétés hépatotoxiques des phénols doivent inciter à utiliser ces huiles sur des périodes courtes à dose normale ou plus longue à dose faible. Attention également aux propriétés photo sensibilisantes de certaines huiles (citrus).

L'usage se fera toujours de façon ponctuelle ou sous forme de cure d'une durée de 3 semaine maximum suivie une fenêtre de pause thérapeutique d'une semaine.

Les huiles essentielles prises pures : voie orale sublinguale.

Seules les huiles essentielles non irritantes peuvent être appliquées directement sous la langue. La riche vascularisation à cet endroit permet une absorption rapide des principes actifs. Cette voie est limitée par le goût puissant de certaines huiles qui provoque des renvois. Pour être mieux exceptées, les huiles essentielles peuvent être prises sur un support.

Les huiles essentielles prises pures sur un support.

Elles peuvent être prises pures sur un support absorbant (morceau de sucre, miel, mie de pain, comprimé neutre, à laisser fondre sous ou sur la langue, à sucer, à croquer ou avaler.

Les huiles essentielles prises diluées.

Elles peuvent être diluées dans un dispersant (solubol, disper) et ainsi rajoutées à l'eau ou alors dans de l'huile végétale pour être avalées. Les proportions seront alors en moyenne d'1 goutte HE pour 9 gouttes de dispersant.

Pour être mieux acceptée par l'organisme, l'administration se fera de préférence juste avant le repas ou au milieu du repas.

La voie cutanée :

La voie externe est le mode d'administration idéal des huiles essentielles et devra être privilégiée chaque fois que c'est possible.

La voie percutanée est excellente pour une application locale (dermatologie) ainsi que pour une administration, semi-profonde ou générale. Elle permet d'administrer une grande quantité d'huile essentielle avec une action thérapeutique rapide, une bonne tolérance, peu de toxicité et une durée d'action prolongée. L'huile pénètre la peau rapidement (env. 10mn) et certains composants terpéniques augmentent le coefficient de pénétration des huiles qui peuvent ainsi rejoindre la circulation sanguine.

Les différents moyens d'application cutanés sont :

L'onction simple :

C'est la méthode la plus utilisée, très efficace et sûre. On peut ainsi appliquer des huiles essentielles pures ou diluées dans de l'huile végétale sur ou au regard des organes cibles à traiter (muscle, foie, estomac, intestin). Sur le thorax ou le long de la colonne vertébrale (action sur le système nerveux et immunitaire), plexus solaire (action sur le système nerveux autonome ou cardiaque) ou autre..

La perfusion aromatique :

Elle permet une très grande vitesse de pénétration des huiles essentielles. L'application des huiles pures ou en mélange se faisant sur la face interne des poignets, au niveau du pli du coude ou du creux poplité, partout où les veines sont légèrement saillantes (les principes actifs passent alors très rapidement dans la circulation sanguine).

Attention ! Prudence avec:

- ✓ Les phénols : certains peuvent avoir des effets dermocaustique, hépatotoxique.
- ✓ Les aldéhydes : certains sont irritants
- ✓ Les monoterpènes : dermocaustiques
- ✓ Les huiles allergisantes : HE riches en lactones ou en aldéhydes cinnamiques)
- ✓ Les huiles photosensibilisantes : celles contenant des furo et des pyrocoumarines comme les agrumes mais aussi l'angélique.
- ✓ Une toxicité systémique est toujours possible toujours faire un test lors de la première utilisation d'une huile.

Les huiles essentielles sont lipophiles :

Elles pénètrent très facilement et très rapidement les différentes couches cutanées et se diffusent dans la circulation générale.

- ✚ **HE pure** : s'utilisent sur de petites surfaces cutanées pour des pathologies aiguës, si et uniquement si, l'HE présente une innocuité parfaite.
- ✚ **HE diluée** : dans de l'huile végétale. C'est la solution la plus utilisée, elle permet de couvrir une surface plus importante et présentent moins de risques. Le choix de l'huile végétale utilisée détermine la pénétration du mélange jusqu'à :
 - ✓ **La couche cornée** : HV d'avocat ; germe de blé, calendula ; argan ; millepertuis
 - ✓ **L'épiderme** : HV argan ; bourrage ; jojoba ; calophylle inophylle ; amande douce
 - ✓ **Le derme** : HV calophylle ; sésame ; noisette ; noyau d'abricot ; macadamia
 - ✓ **L'hypoderme** : HV noisette ; sesame ; noyau d'abricot
 - ✓ **Circulation générale** : HV tournesol ; pépin de raisin
 - ✓ **Ne jamais diluer les huiles essentielles dans de l'huile minérale : risque de toxicité important.**

✚ **Les dilutions huileuses à utiliser :**

Dilutions huileuses à retenir en pratique pour :	
1 à 3%	cosmétique
5 à 10%	Système nerveux, circulatoire, sanguine, musculaire, articulaire
15%	Sport, compétitions
40 à 50%	Antiseptique, antifongique

Exemple: pour faire une préparation de 10ml d'huile végétale (H.V.) ayant une dilution de 15% d'huile essentielle (H.E.) on calcule : $15(\%) \times 10(\text{ml})/100 = 1,5\text{ml}$. Puis je fais $10\text{ml} - 1,5\text{ml} = 8,5\text{ml}$

Vous allez donc prendre 8,5ml d'H.V. et y ajouter 1,5ml d'H.E. Vous aurez ainsi un mélange de 10ml dilué à 15% d'huile essentielle.

Lorsqu'on veut faire des mélanges d'un certain dosage, on se retrouve vite avec un nombre de gouttes important et donc un risque de se tromper pour les compter. Il est plus pratique d'acheter à la pharmacie une petite seringue de 5ml (graduation mini 0,2ml) et une autre de 2,5ml (graduation mini 0,1ml) qui permettent de doser facilement les huiles essentielles et les huiles végétales.

La voie respiratoire :

Il existe deux modes d'administration par voie respiratoire : par inhalation ou par diffusion atmosphérique. La micro diffusion des huiles essentielles par voie rhinopharyngée et pulmonaire permet de traiter rapidement et efficacement les différentes pathologies pulmonaires en fonction du choix de l'huile. On peut également diffuser des huiles dans l'atmosphère pour l'assainir, ou simplement avoir une senteur apaisante ou pour éloigner les insectes.

L'inhalation humide :

Cette méthode est employée essentiellement pour traiter les maladies pulmonaires ou rhinopharyngées, ou pour des problèmes de peau.

Elle consiste à placer 3 à 10 gouttes d'huile essentielle dans un inhalateur ou dans un bol d'eau bouillie que l'on aura laissé refroidir (entre 30 et 60° max). Pratiquer 5 à 10 minutes d'inhalation 4 fois par jour (ne pas faire d'inhalation trop longue pour éviter les irritations au niveau du nez ou des bronches). Déconseillé pour les personnes qui font de l'asthme.

Attention aux risques d'intoxication chez l'enfant (diminuez fortement les doses)

Il existe aussi des appareils transsoniques que l'on peut louer en pharmacie.

L'inhalation sèche :

Débouchez le flacon et inspirez fortement les molécules de l'huile essentielle (pour plus d'efficacité, nettoyer les narines à l'eau de mer au préalable).

Versez sur un mouchoir 3 gouttes d'huile essentielle et inspirez profondément.

Répétez l'opération plusieurs fois par jour

Pour améliorer le confort lors du sommeil, versez quelques gouttes sur l'oreiller.

Les huiles essentielles irritantes (sarriette, thym à thymol, girofle, origan, cannelle...)

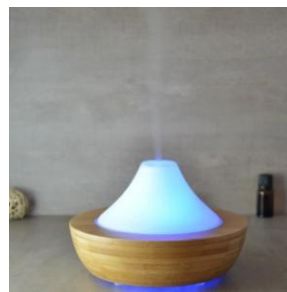
Les huiles essentielles à cétone (sauge, thuya, ciste, absinthe...) sont déconseillées.

La diffusion :

Elle consiste à diffuser dans l'atmosphère des huiles essentielles à des fins préventives pour les maladies à virus (grippe, rhum...), pour désodoriser ou assainir l'atmosphère, pour éloigner les insectes, pour créer une atmosphère relaxante et apaisante, pour parfumer l'air ambiant.

On utilise alors un diffuseur d'huile. Il existe plusieurs sortes de diffuseurs.

- ✓ Les diffuseurs à ultra sons (par brumisation) : ils utilisent un système ultrasonique avec un petit ventilateur et un récipient destiné à recevoir de l'eau dans laquelle on verse quelques gouttes d'huiles essentielles (unique ou un mélange de plusieurs huiles). Ils projettent dans l'air un micro nuage d'eau entraînant les molécules fines d'huile essentielles qui se propagent dans la pièce. L'avantage de ce système c'est que l'on ne chauffe pas l'eau et donc on ne dégrade pas les huiles. On tiendra compte du volume de la pièce lors de l'achat de l'appareil.



- ✓ Les diffuseurs à chaleur douce : les huiles sont dispersées dans une cavité qui est chauffée à faible température (pour ne pas dénaturer les huiles). Les huiles se propagent par évaporation.
- ✓ Les diffuseurs par nébulisation : l'huile essentielle est aspirée puis soufflée et propulsée à grande vitesse contre la paroi en verre, créant ainsi une brume d'huile essentielle pure (c'est-à-dire des milliers de micro particules d'huile essentielle dans l'air). Ces micro particules sont ensuite propulsées par le haut de la verrerie dans votre pièce.



La balnéothérapie :

Elle associe le bain et l'aromathérapie. Très utilisée dans les centres de thalassothérapie et de remise en forme ainsi que dans les maisons de retraite.

Pour un bain aromatique, préparez dans un flacon, une concentration de 2 à 10% maximum d'huiles essentielles dans un dispersant (un peu de shampoing ou d'huile d'amande douce). Prélevez environ un demi-bouchon de cette solution par bain à 37°C pendant 10 à 15 minutes. Le bain accélère la microcirculation et améliore le traitement. On peut aussi utiliser les hydrolats plus doux (pour les nourrissons).

Attention : Pas d'huile contenant de l'eucalyptol en dessous de 6 mois ; risque d'accident grave. Ou contenant du menthol en dessous de 6 ans.

La voie rectale :

L'utilisation de cette voie, comme la voie buccale doit être réservée de préférence aux prescriptions médicales (risques de toxicité, de causticité, d'allergie, attention aux phénols).

Cette voie est utilisée pour absorption rapide des principes actifs tout en contournant l'étape hépatique. Elle permet d'éviter la voie digestive pour ceux qui ont des intolérances gastriques.

Les suppositoires :

Ils sont recommandés chez les enfants et les nourrissons pour les affections pulmonaires, ORL, intestinales.

Il est préférable de faire effectuer une préparation par un pharmacien avec des dosages maximum d'huiles essentielles de 3%. L'excipient le plus utilisé est le Witepsol qui fond entre 33 et 36°C. ou la suppicire. Eviter les huiles allergisantes, irritantes, rubéifiantes.

Durée maximum du traitement : 1 semaine.

Tableau d'usage courant.

Age	Nb prises/ j	Dosage HE	Grosueur Suppositoire
0-6 mois	2 à 4	40-70 mg	1 g (urgence uniquement)
6-24 mois	2 à 4	50-80 mg	1-2 g
2-8 ans	2 à 4	80-100 mg	2 g
8-12 ans	2 à 4	100-120 mg	2 g
adultes	2 à 4	150-300 mg	3 g

Les lavements :

- ✓ Nouveau né : dosage HE à 1,5% à utiliser qu'en cas d'urgence. (pratique courante)
- ✓ Enfant : dosage HE à 3% (pratique courante),
- ✓ Adulte : dosage HE à 7% (pratique courante)
- ✓ 1 cuillerée à café du complexe d'huiles essentielles diluées dans de l'huile d'amande douce ajoutée à 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 3 à 4 fois par jour.

La voie vaginale :

Prendre des précautions pour l'utilisation de cette voie. Utilisée de préférence sur prescription médicale. Evitez les phénols. Mêmes risques que précédemment.

La muqueuse vaginale étant très perméable, on utilisera que des doses faibles (dosage usuel 2 à 5% d'HE, 10% sous strict control médical).

Utilisation d'ovules dosées à 2 ou 5% dans un excipient tel que witepsol (on utilise les moules à suppositoire de 2 à 3 g pour 100 mg d'HE).

Précautions d'emploi et limites de l'aromathérapie

Les huiles essentielles sont d'une très grande complexité moléculaire et très fortement concentrées en principes actifs nombreux. Leur mauvais usage peut être à l'origine d'accidents qui peuvent être graves. Elles ne présentent pas les mêmes indications ni les mêmes posologies que les plantes dont elles sont issues.

La qualité des huiles est primordiale, leur composition doit être strictement contrôlée pour s'assurer que les principes actifs sont bien présents et leur quantité suffisante pour l'action recherchée.

De façon générale :

- ✓ Evitez d'utiliser les huiles essentielles à dose élevée (certaines sont soporifiques, épileptisantes, stupéfiantes, neurotoxiques, hépatotoxiques...).
- ✓ Ne pas injecter les HE par voie intramusculaire ou veineuse (danger mortel).
- ✓ Toujours faire un test cutané (allergies) avant l'utilisation d'une nouvelle huile.
- ✓ Ne pas utiliser d'HE pure dans les oreilles, le nez, les muqueuses, les zones ano-vaginales.
- ✓ Ne pas projeter d'HE dans les yeux. En cas de projection, nettoyez rapidement avec de l'huile végétale qui va diluer l'HE. Surtout ne pas utiliser d'eau qui augmenterait l'irritation.
- ✓ En cas d'ingestion accidentelle ou en trop grande quantité d'HE, ne pas faire vomir mais faire absorber une huile végétale pour diluer ou du charbon végétal dilué dans de l'eau.
- ✓ Ne pas administrer d'HE chez le nourrisson de moins d'1 an sans avis médical.
- ✓ Ne pas administrer d'HE en aérosol chez les patients allergiques ou asthmatiques.
- ✓ Faire attention aux HE photo sensibilisantes (ne pas s'exposer au soleil).
- ✓ Faire attention aux HE riches en phénol (dermocaustique à l'état pur) elles peuvent aussi être hépatotoxique.
- ✓ Ne jamais donner une HE phénolée seule ou associée uniquement à des huiles phénolées. Toujours les associer avec une huile hépato protectrice comme la carotte, la menthe, le citron, le romarin.
- ✓ Faire attention aux HE dermocaustique ou irritantes : toujours les diluer.
- ✓ L'huile essentielle de menthe poivrée ne peut être appliquée sur un enfant de moins de 30 mois (risque de spasme laryngé qui peut être mortel). Ni sur une grande surface cutanée chez l'adulte à cause d'une réaction de vasoconstriction.
- ✓ Ne pas diffuser d'HE dans une chambre de bébé en sa présence.
- ✓ Rester très vigilant aux posologies et aux huiles essentielles administrées aux nourrissons, aux enfants de moins de 15 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes. Pour tous ces cas bien vérifier sur la fiche de l'HE les interdictions et les actions négatives de l'huile essentielle.
- ✓ En cas de symptômes suivants : nausées, vomissements, vertiges, perte d'équilibre, d'ingestion accidentelle ; le nom latin de l'HE sera utile au médecin. Appelez le centre anti poison.

- ✓ Ne jamais mettre d'HE pure dans le bain (les huiles ne sont pas solubles dans l'eau : risque de brûlures)
- ✓ HE par voie orale interdite aux enfants de -7 ans et en dilution 30% max par voie cutanée.
- ✓ Toujours vérifier les contre indications et les restrictions d'utilisation des huiles essentielles indiquées (souvent avec des pictogrammes) sur les fiches d'identité de chaque HE.

Les pictogrammes, les contre-indications, les restrictions :

Dans les prochains dossiers nous découvrirons les huiles essentielles indispensables et les plus utilisées parmi plusieurs centaines d'huiles existantes. Nous trouverons sur les fiches d'identité des huiles et dans les dossiers des pictogrammes pour signaler les contre-indications, les restrictions ou les autorisations dans l'usage des HE. Nous allons les découvrir avec les explications.

Les pictogrammes d'interdiction, de contre-indication :

	HE interdite aux enfants -6 ans Test allergie: Igte au creux du bras, attendre 24H	
	HE autorisée femme enceinte	HE interdite femme enceinte 
	HE Interdite femme allaitante	HE interdite femme enceinte de -6 mois 
	HE autorisée par voie orale	HE interdite par voie orale 
	HE autorisée par voie cutanée	HE interdite par voie cutanée 
	HE autorisée par voie olfactive	HE interdite par voie olfactive 
	HE autorisée en inhalation	HE interdite en inhalation 
	HE autorisée par diffusion	HE interdite par diffusion 
	HE autorisée en compresse ou cataplasme	HE interdite en compresse ou cataplasme 
	HE non dermotoxique (peut être utilisée pure)	HE dermotoxique (toujours diluer) 
	HE non hépatotoxique	HE hépatotoxique (prudence) 
	HE non irritante respiratoire	HE irritante respiratoire (prudence) 
	HE non neurotoxique	HE neurotoxique (prudence) 
	HE non oestrogène-like	HE oestrogène-like (favorise la production d'oestrogènes) 
	HE non photosensibilisante	HE photosensibilisante (ne pas s'exposer au soleil) 

Chaque pictogramme indique les effets indésirables, les contre-indications ou les autorisations d'utilisation de chaque huile essentielle. Toutes ces indications sont fournies sur la carte d'identité de l'HE. On les retrouve dans les modes d'emploi.

Il est impératif d'en tenir compte dans l'utilisation que l'on fait des huiles essentielles pour éviter des problèmes qui peuvent être graves.

Parfois pour contrebalancer un effet indésirable d'une HE on l'associera en synergie avec une autre huile. D'ailleurs on utilise souvent des synergies d'HE (on mélange plusieurs huiles différentes). Ces mélanges permettent d'optimiser l'efficacité de l'huile principale. Nous trouverons dans un dossier qui leur sera consacré des indications de mélanges d'utilisation courante.

Il est important de manier les huiles essentielles avec précaution pour éviter des problèmes graves.

Prochain dossier : les 12 huiles essentielles vraiment essentielles.

Bibliographie :

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale de Michel Faucon (éditions Sang de la terre)

Dictionnaire complet d'aromathérapie (250 HE) de Jean-Philippe Zahalka (éditions Dauphin)

Ma bible des huiles essentielles de Danièle Festy (éditions Leduc.S)

Le petit livre des huiles essentielles d'Alessandra Moro Buronzo (naturopathe) et Jean-Charles Schnebelen (pharmacien) (éditions First)

<https://www.compagnie-des-sens.fr/> vente huiles essentielles, conseils d'utilisation, carte identité des HE.

<http://plante-essentielle.com/> Le blog dédié aux huiles essentielles de Cécile Mahé avec les conseils de précaution, d'utilisation, les fiches des HE.