

LE CHOIX DES HUILES

ESSENTIELLES POUR LE MASSAGE

L'aromathérapie, c'est l'art d'utiliser les vecteurs d'arômes que sont les Huiles Essentielles.

Les Huiles Essentielles (HE) sont composées des substances volatiles odorantes contenues dans les plantes médicinales aromatiques. Pour l'usage thérapeutique, l'extraction des composants vola-

tils des plantes aromatiques est obtenue par le procédé de la distillation dans un alambic. Pour extraire les composants aromatiques des zestes d'agrumes (orange, mandarine, citron, ...), un autre procédé par expression est utilisé. Seuls ces deux procédés d'extraction bénéficient de l'appellation Huile Essentielle.

LES COMPOSÉS CHIMIQUES

Les Huiles Essentielles sont des mélanges complexes pouvant contenir plus de 100 composants principaux. La composition chimique de la plante est fonction de son biotope (milieu de vie délimité géographiquement). Selon son origine géographique, la plante développera tel ou tel composant, voire famille chimique. Une Lamiaceae méditerranéenne (*Thymus vulgaris*, *Lavandula angustifolia*, etc...) aura une composition chimique différente de la même espèce botanique produite dans une zone septentrionale, et les HE extraites ne seront pas identiques.

La composition chimique sera également fonction des conditions de vie – plante protégée sous serre ou poussant à l'extérieur, arrosée régulièrement ou non... – ainsi que des conditions climatiques. Une plante qui subit les agressions du climat développera plus de substances pour sa protection. L'homme a beau se croire le centre du monde, la plante fa-

brique bien des composants pour elle-même. Elle nous permet cependant d'en profiter.

L'HE de Basilic (*Ocimum basilicum*) récolté en Inde contiendra un fort pourcentage de méthyl chavicol (méthoxy-4-allyl benzène) aux propriétés spasmolytique, antibactérienne, antiagrégant plaquettaire, antivirale, antagoniste calcique. Alors que la variété « Grand vert » cultivée en Europe et en Afrique du Nord produit une HE riche en linalol aux vertus antivirale, anesthésiante spasmolytique, bactériostatique, hépato stimulante et anti-inflammatoire. Certaines caractéristiques sont communes mais d'autres différentes. L'HE de Basilic produite avec cette variété possède une activité équilibrante du système nerveux que l'HE de Basilic asiatique n'a pas. C'est pourtant toujours de l'HE de Basilic (*Ocimum basilicum*). Il est alors important que soit précisé le type chimique ou chemotype (CT). Ainsi *Ocimum basilicum* CT méthyl chavicol sera différencié d'*Ocimum basilicum* CT linalol.



CRITÈRES DE CHOIX ET CONSEILS

• **La bonne plante qui** correspondra à l'action thérapeutique recherchée.

• **Le nom de la plante** sera mentionné sur le flacon en latin. Il doit être indiqué le nom de genre et d'espèce. Il en va de même pour l'homme. Nous avons tous un nom et un prénom. Avec un même nom, les caractères sont différents en fonction de l'individu (son prénom). Il existe, par exemple, plus de 200 espèces de sauge (*Salvia*) sur le bassin méditerranéen. Leurs actions thérapeutiques sont évidemment différentes. Par exemple, la sauge sclarée (*Salvia sclarea*) exerce, grâce à sa configuration moléculaire, un effet œstrogène-like. Peu soluble dans l'eau, ce composant se trouve dans l'Huile Essentielle de qualité aromathérapique. Une autre variété de sauge sera au contraire à éviter, présentant un réel danger d'utilisation.

• **La bonne partie** de la plante : par exemple, pour le cyprès, la noix aura une action sur la circulation, tandis que les rameaux auront une action antispasmodique sur la toux.

• **La forme correcte** d'utilisation, ou forme galénique : l'Huile Essentielle de citron ne contient pas de vitamine C.

• **La qualité de la distillation** : le temps de distillation varie selon le végé-

tal et l'usage auquel il est destiné. La Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) à but thérapeutique sera distillée en 1h. Pour l'industrie des parfums, l'extraction des composants volatils de la Lavande ne nécessite pas un tel laps de temps. En 15 minutes, la plupart des composants volatils odorants sont extraits. Par contre, les composants plus lourds, tels les coumarines, ne sont pas extraits. Or ces dernières jouent un rôle important dans l'activité thérapeutique de l'HE de Lavande (*Lavandula angustifolia*), notamment dans son effet hypotenseur et équilibrant du système nerveux.

• **Préférer le choix** d'une Huile Essentielle à un mélange. En effet, une HE contient déjà plus de 100 composants principaux. Un assemblage de plusieurs HE renferme la somme des composants des HE utilisées, ainsi que des composés créés lors du mélange. Il ne viendrait pas à l'esprit de suivre plusieurs émissions de télévision à la fois. Pour les HE, il en va de même, et il est souvent préférable de ne donner qu'une seule direction thérapeutique. La prudence est de mise concernant les mélanges en vente dans certains grands magasins d'HE. Il peut par exemple sembler étrange qu'un mélange à visée relaxante contienne du camphre dont l'HE possède des ver-

tus tonique et tonocardiaque. Pour un effet calmant, avoir recours à de l'HE de Lavande (*Lavandula vera* ou *Lavandula angustifolia*) paraît beaucoup plus simple et plus sûr pour l'ensemble du corps. Les mélanges d'HE sont affaire de spécialistes.

• **Conserver les Huiles Essentielles** au frais, et, comme le bon vin, éviter de leur faire subir des variations de température, ainsi que les rayons du soleil. Les HE d'agrumes se conservent moins longtemps. Les remplacer après une année ou deux.

• **Dilution d'Huiles Essentielles** : diluer 5 % d'HE dans une huile végétale vierge biologique de première pression à froid, comme l'huile d'amande douce, de noyau d'abricot, ou de noisette... Afin de conserver l'huile de massage, qui aura naturellement tendance à s'oxyder et à rancir, ajoutez 5 à 10 % d'huile de germe de blé contenant de la vitamine E anti-oxydante. Pour masser un corps complet, généralement 4 à 6 gouttes d'HE suffisent. Il s'agit bien là d'une information donnée au corps. Si vous souhaitez que le massé s'imprègne de la substance aromatique, vous pouvez, sous certaines conditions, la diffuser dans votre lieu de massage.

HUILES ESSENTIELLES ET MASSAGE

Les massages aux Huiles Essentielles sont particulièrement efficaces et demandent beaucoup moins de précautions que l'absorption par voie interne. La peau est une zone d'échanges relativement imperméable aux liquides venant de l'extérieur. Elle ne laisse passer que quelques substances, notamment les huiles végétales et leurs dérivés. Sauf dans de très rares exceptions, les Huiles Essentielles seules ne s'appliquent pas directement sur la peau. En massage, elles doivent être solubilisées dans un excipient approprié leur servant de véhicule (huiles

végétales). Plus l'huile végétale utilisée est fluide, plus les substances aromatiques seront diffusées profondément. Franchissant la barrière cutanée, la plupart des Huiles Essentielles pénètrent les muscles et les tissus sous-jacents avant de se diffuser dans l'organisme.

Par voie cutanée, les HE doivent impérativement être diluées, car un grand nombre d'entre elles sont dermo-caustiques. Certaines HE sont susceptibles de déclencher des réactions allergiques ou des irritations de la peau. Cela peut arriver avec des huiles

aussi courantes que l'Orange ou la Lavande. En cas de doute, mélangez une goutte de l'Huile Essentielle que vous allez utiliser à une goutte d'huile végétale, et faites pénétrer sur la face interne du poignet. S'il n'y a pas de réaction, cette Huile Essentielle peut être employée sur la peau.

Mes remerciements à mon professeur, monsieur Alain TESSIER, pour les 9 années de formation en ethnobotanique.

Yves GHISLAIN

Initiation à la phyto-aromathérapie