

D^r Pascale
GÉLIS IMBERT

Mon grand manuel
**DES HUILES
ESSENTIELLES**

L'AROMATHÉRAPIE PRATIQUE POUR SOIGNER 122 MAUX



jouvence
EDITIONS

Vous aimerez aussi aux Éditions Jouvence :

Émotions et huiles essentielles, Solange Cousin

Grossesse et huiles essentielle, Céline Touati

Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles, Mélanie Colleaux

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-094-6

Maquette de couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure et composition : Virginie Cauchy

Illustrations : Adobe Stock : Couv. : © Everilda / Int. p. 20 © mapichai, © jahstiennon, p. 21 © celeste clochard, © valentinamoraru, p. 23 © tairen, p. 27, ©, p. 37 © anton91815, p. 42 © ellepigrafica, p. 46 © WavebreakMediaMicro, p. 49 © nolonely, p. 52 © romaneau, p. 55 © V. Cauchy, p. 57 © nipaporn, p. 58 © Scisetti Alfio, p. 59 © Pascale Gélis Imbert, p. 60, 62, 63 © Pascale Gélis Imbert, p. 61 © alinmaksimova, © vladayoung, p. 64 © Jacky Jeannet, p. 65 © Maryna Kulchytska, p. 66 © Alois, p. 67 © alinmaksimova, p. 68 © Pascale Gélis Imbert, p. 69 © romaneau, p. 70 © Pascale Gélis Imbert, p. 72 © LianeM, p. 73 © Marina, p. 89 © lms_lms, p. 90 © Patryssia, p. 91 © Daniel Vincek, p. 96 amy_lv, p. 100 © Vladimir Liverts, p. 126 © Patryssia, p. 131 © marilyn barbone, p. 132 © sriba3, p. 133 © praneeet1991, p. 134 © midoriya21, p. 135 © Tono Balaguer, p. 136 © windu, p. 137 © Pascale Gélis Imbert, p. 138 © Roger Heil, p. 139 © op2015, © Juulij, p. 140 © sriba3, p. 141 © Pascale Gélis Imbert, p. 142 © goldbany, p. 143 Pascale Gélis Imbert, p. 144 © Vladimir Wrangel, p. 145 © foxyliam, p. 146 © K, p. 147 © singkham, p. 148 © Carmen Hauser, p. 149 © Viktoria, p. 150 © Swapan, p. 151 © VarnakovR, p. 152 © Pascale Gélis Imbert, p. 153 © SuGak, p. 154 © Pascale Gélis Imbert, p. 155 © JackF, p. 156 Pascale Gélis Imbert, p. 157 © marcoemilio, p. 158 © Ingo Bartussek, p. 159 © Pascale Gélis Imbert, p. 160 © saengtong, p. 161 © Pictures news, p. 162 Pascale Gélis Imbert, p. 163 © Jacky Jeannet, p. 164 © swoodie, p. 165 © swoodie, p. 166 © LianeM, p. 167, 168, 169, 170 © Pascale Gélis Imbert, p. 171 © fox17, p. 172, 173 Pascale Gélis Imbert, p. 174 © Maroš Markovi, p. 175 © Pascale Gélis Imbert, p. 176 © Prashant ZI, p. 177 © Pascale Gélis Imbert, p. 178 © sarlay, p. 179 © Melastmohican, p. 180 © Estrellabuena, p. 181 © ifeelstock, p. 182 © Unclesam, p. 183, 184, 185 © Pascale Gélis Imbert, p. 186 © Sophie James, p. 187 © Marina, p. 188 © Pascal Cointe, p. 189 © amy_lv, p. 190, 191, 192 © Pascale Gélis Imbert, p. 193 © chaidudon, p. 194 © RFBSIP, p. 202 © Normaaals, p. 235 © designua, © Normaaals, p. 252 © stockshoppe, p. 275 © PrettyVectors, p. 288 © Randall Reed, p. 336 © vecton.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*À mes enfants, Thomas, Lisa et Nicolas, à ma famille,
à notre Mère Nature pour tous les bonheurs, le soutien
et l'harmonie qu'ils me donnent.*





Sommaire

Préface	6
Introduction	9
Définitions	20
Essences et huiles essentielles	47
Monographie de 61 essences et huiles essentielles	127
Soins aromatiques de 122 maux bénins	195
Glossaire	344
Bibliographie	346
Remerciements	347
Index des maux bénins	350
Index des essences et des huiles essentielles	352



Préface

Lorsqu'un sujet présente un ou plusieurs symptômes qui le font souffrir, quels qu'ils soient, la démarche doit toujours être la même, en trois étapes. Le médecin que le patient doit consulter a l'obligation légale (obligation de moyens) de scrupuleusement les respecter.

Celui-ci doit, avant tout, l'interroger précisément et l'examiner de façon rigoureuse. Après cette première étape de sémiologie clinique, le plus souvent complétée par une étape de sémiologie paraclinique (prise de sang, examens radiologiques etc.), la deuxième étape consiste à construire une réflexion diagnostique sur la synthèse des données sémiologiques.

Établir le diagnostic d'une pathologie est souvent difficile, demande beaucoup d'expérience, de connaissances et de modestie de la part des médecins.

Lorsque le diagnostic est établi, proposer un traitement constitue la troisième étape. Le traitement doit être celui admis par la communauté scientifique médicale, traitement dit « conventionnel », dont la preuve de l'efficacité a été établie par une méthode : la méthode scientifique. Grâce à ces progrès, l'espérance de vie a été doublée, la mortalité infantile et obstétricale a quasiment disparu, les grandes épidémies responsables de millions de morts ont été éradiquées des pays qui l'appliquent et la majorité des cancers peuvent être définitivement guéris.

Il n'y a pas d'autre voie possible que celle que nous venons de résumer en quelques lignes, mise au point par les médecins du siècle des Lumières, qui ont opposé aux dogmes diagnostiques et thérapeutiques de l'époque une méthode fondée sur l'expérience et sur les preuves.

Le traitement des maladies, troisième grande étape de cette démarche médicale, peut être selon nous et de façon assez schématique subdivisée en deux grands volets : la thérapeutique et le soin. La thérapeutique correspond à ce que nous venons d'évoquer. Elle est enseignée dans les facultés de médecine.

Le soin constitue une partie tout aussi importante de la prise en charge des malades : il s'agit de l'ensemble des mesures que le patient a à sa disposition pour que le ressenti de la maladie ou des symptômes qui en découlent soit atténué.

C'est dans ce cadre que nous percevons la place des huiles essentielles que l'on peut qualifier de méthode de « soins non conventionnels », tout au moins pour celles d'entre elles qui n'ont pas encore fait l'objet d'études randomisées dans des situations pathologiques données.

Le bien-être souvent ressenti par les patients qui utilisent ces huiles essentielles dans des situations cliniques très diverses entraîne un grand développement de leur industrie, avec les risques que cela comporte. Il est à souhaiter que l'effort d'analyse de leurs effets cliniques ainsi que de leurs effets indésirables soit poursuivi, en essayant de distinguer et de documenter scientifiquement, comme pour toute thérapeutique, les bénéfices et les risques en termes quantitatifs et qualitatifs, ainsi que les associations possibles voire souhaitables (ou contre-indiquées) avec les traitements conventionnels.

Pascale Gélis Imbert, docteur en pharmacie, experte et passionnée par ce secteur de la pharmacopée, réalise dans cet ouvrage un inventaire précis de la composition, de la classification et des vertus que l'on prête, parfois de façon ancestrale, à ces extraits de plantes. Comprendre de quoi sont composées ces substances et quelles en sont les caractéristiques chimiques et moléculaires est un premier pas essentiel. Découvrir l'immense réservoir thérapeutique potentiel de l'arsenal phyto-botanique qu'offre la nature est passionnant.

Le domaine des huiles essentielles, en plein développement, n'échappera pas aux deux tendances regrettables que l'on constate communément dans le milieu médical : la première est de céder à une certaine « facilité » de proposer une méthode thérapeutique (parmi d'autres) avant de s'assurer que les démarches sémiologiques et diagnostiques, résumées plus haut, sont faites de façon stricte et rigoureuse. La seconde est le risque de subir la pression de l'industrie pharmaceutique et de ses ambitions potentiellement mercantiles, qui existe tout aussi bien dans ce secteur de la pharmacie que dans les autres.

Le lecteur éclairé pourra alors trouver dans cet ouvrage une documentation rigoureuse sur le sujet, claire et exhaustive, ainsi que des conseils de terrain, sans jamais oublier les principes fondamentaux que doit respecter l'exercice médical au sens large.

Professeuse Patrick Baqué

Chirurgien

Doyen de la faculté de médecine de Nice





Introduction

« Pour étudier la nature, il faut un amour et une innocence enfantine tout à fait particuliers à côté de l'entendement le plus précis et du sens le plus calme. »

Georg Philipp Friedrich dit Novalis

UNE THÉRAPIE ANCESTRALE ET UNIVERSELLE

La phytothérapie est la thérapie la plus utilisée dans le monde depuis des siècles. Les plantes et leurs extraits ont toujours eu une place privilégiée dans l'arsenal médical de toutes les médecines traditionnelles qu'elles soient chinoises, ayurvédiques, indiennes, africaines...

De nos jours, elles suscitent encore un grand intérêt malgré le développement de molécules chimiques puissantes. Depuis quelques décennies, un véritable engouement pour les huiles essentielles voit le jour en Occident ; les économistes constatent que le marché de ces extraits de plantes dites aromatiques augmente d'environ 10 % chaque année. Cet attrait a, très certainement, différentes explications.

Depuis les années 2000, plusieurs scandales pharmaceutiques ont entaché l'image du médicament. L'affaire du Mediator® a été un important révélateur qui a commencé à entraîner une certaine défiance du grand public vis-à-vis des substances chimiques actives, sans parler du Vioxx®, un anti-inflammatoire, et plus récemment du Lévothyrox®, des hormones thyroïdiennes.

LA PERTINENCE DES ÉTUDES CLINIQUES

La commercialisation d'un médicament est longue, fastidieuse et extrêmement coûteuse. Des principes actifs, souvent d'origine naturelle, doivent être isolés, identifiés, puis synthétisés. Des études pharmacologiques sur des rats ainsi que des études cliniques sur des personnes saines et des patients doivent être réalisées afin d'étudier le devenir de

l'actif dans l'organisme, de connaître ses propriétés thérapeutiques et ses effets indésirables. L'ensemble des résultats obtenus sont analysés statistiquement. Si les bénéfiques l'emportent sur les risques, le produit obtient une Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) qui lui donne le droit d'être commercialisé. Pour le milieu médical, notamment les médecins, les études cliniques sont les garantes de l'efficacité d'un médicament, les effets secondaires faisant partie intégrante de l'activité thérapeutique globale. Toutefois, il est intéressant de se demander pourquoi une spécialité comme le Mediator® qui a passé, avec succès, tous les tests nécessaires, a causé 1 000 à 2 000 décès et a dû être retiré du marché trente-quatre ans après sa commercialisation. La partie sensible, plusieurs fois pointée du doigt, est la reproductibilité de ces études cliniques ; des analyses américaines et anglaises mettent en doute sa validité, sa pertinence. Un rapport « Reproducibility and reliability of biomedical research improving research practice »¹, réalisé par un consortium scientifique anglo-saxon a été publié en octobre 2015. Il montre que plus de 50 % des essais cliniques réalisés par les industries pharmaceutiques ne sont pas reproductibles. En 2005, John P. A. Ioannidis, professeur de médecine à l'université de Stanford (USA), avait déjà tiré la sonnette d'alarme avec sa publication « Why Most Published Research Finding Are False »². Selon lui, les laboratoires pharmaceutiques auraient tendance à falsifier, à embellir ou à cacher des résultats. Les autorités de santé autoriseraient donc la commercialisation de médicaments sur les bases de données souvent erronées. La conclusion est sans appel. L'activité d'un médicament serait, dans la plupart des cas, non reproductible d'une personne à une autre. Indirectement, ce rapport met exergue l'importance de l'individualisation des traitements afin d'obtenir de meilleurs résultats thérapeutiques.

LE REJET DU TOUT-CHIMIQUE

Dans ce contexte de suspicion et de mécontentement vis-à-vis des médicaments de synthèse, les personnes qui se tournent vers les produits naturels sont de plus en plus nombreuses. Au xx^e siècle, les modes de vie ont beaucoup évolué, l'industrie s'est fortement développée. Ces changements ont touché tous les secteurs notamment ceux de l'agro-alimentaire et du médical. Des fermes usines ont été créées, des champs

¹ The Academy of Medicinal Sciences : « Reproducibility and reliability of biomedical research : improving research practice », Symposium report, october 2015.

² John P. A. Ioannidis, « Why Most Published Research Finding Are False », PLoS Medicine 2 (8), 2005, e124 ; <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.0020124>.

cultivés immenses ont vu le jour, la découverte de molécules efficaces comme l'aspirine, les antibiotiques et certains anticancéreux a amélioré et sauvé de nombreuses vies. Pour satisfaire des clients pressés, exigeants et capricieux, le synthétique l'a rapidement emporté sur le naturel.

En ce début du ^{xxi}^e siècle, la société commence à récolter les fruits de ses excès. Les animaux d'élevage industriel, stressés par ce cadre de vie absurde et malsain, ont un système immunitaire déficient ; ils sont donc élevés à coups d'antibiotiques et d'hormones que les hommes, les femmes et les enfants retrouvent dans leur assiette. Ces utilisations à mauvais escient, ces overdoses médicamenteuses entraînent la résistance de certaines bactéries aux antibiotiques et l'apparition de dérèglements hormonaux graves. Des études scientifiques récentes montrent que la propagation de l'agriculture intensive avec une utilisation massive de pesticides favorise le développement de certains cancers, de maladies auto-immunes ou chroniques dégénératives. Les organismes sont agressés, en permanence, dès leur formation *in utero*, par de nombreuses molécules chimiques de synthèse. L'époque n'est, donc, plus aux traitements de maladies aiguës par des molécules puissantes, mais au soulagement de symptômes, comme la douleur, de maladies chroniques non guérissables, pour le moment. C'est dans cet environnement médical particulier que la prévention et le soin, dans le sens le plus pur du terme, prennent désormais une place importante. Les médecines non conventionnelles ou complémentaires s'inscrivent totalement dans ces approches de santé.

Une alimentation saine, issue de l'agriculture biologique, et non transformée, la thérapie par les plantes (phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie), l'homéopathie, l'ostéopathie, l'hypnose, la sophrologie (cette liste n'est pas exhaustive) répondent à ces nouveaux besoins médicaux.

UNE THÉRAPIE RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

Depuis une vingtaine d'années, des scientifiques, de plus en plus nombreux, s'intéressent à l'écologie de notre planète. Ils remarquent une évolution rapide des écosystèmes mettant en danger des espèces végétales et animales mais aussi l'espèce humaine. Leurs études mettent en exergue que les pollutions de l'air, des sols, des eaux, dues aux activités industrielles et agricoles intensives, ont un impact non négligeable sur nos milieux de vie qu'ils déséquilibrent. Ces experts tendent, avec l'aide des médias, des politiques, de célébrités, à sensibiliser l'opinion publique

afin de faire évoluer les habitudes de vie et les modes de consommation des populations dites « modernes ». Un retour à l'utilisation de produits naturels pour s'alimenter et se soigner s'inscrit dans cette démarche plus respectueuse de l'environnement.

Dans l'Antiquité, le médecin philosophe grec, Hippocrate de Cos, considéré comme le père de la médecine conventionnelle, a été le premier à défendre l'idée que les maladies n'avaient aucune origine divine ou surnaturelle et n'étaient pas une punition des dieux. Il a toujours pensé que l'altération de l'état de santé était la conséquence de différents facteurs environnementaux ou alimentaires mais aussi d'habitudes de vie malsaines.

Il y a quelques centaines d'années, les Chinois considéraient l'être humain comme un microcosme en perpétuelle interaction avec le macrocosme qui l'entoure. En médecine traditionnelle chinoise (MTC), il est d'usage de dire que l'homme et l'univers se correspondent mutuellement. Cela signifie que pour être en bonne santé, il est théoriquement nécessaire que notre corps se soit adapté à son environnement, c'est-à-dire à toutes les influences du monde extérieur, le vent, le froid, la chaleur, l'humidité, la sécheresse et la canicule. L'homme et la nature doivent communiquer, se correspondre et interagir réciproquement afin de trouver le bon équilibre énergétique. Nous sommes donc responsables de notre santé mais aussi de notre environnement. Les fondements de l'écologie ont donc plus de 2000 ans. Cette notion vitale d'interdépendance est, de nouveau, d'actualité.

UNE APPROCHE GLOBALE DE VOTRE SANTÉ

Dans ce contexte, le travail de chercheurs en médecine, notamment en neurosciences, a permis de comprendre comment certaines émotions, le stress ou le manque de sommeil, déséquilibraient les mécanismes physiologiques du corps humain et avaient une influence sur notre santé. Ces constatations scientifiques obligent les professionnels à repenser l'être humain et à le considérer dans sa globalité ; l'esprit influence le corps et réciproquement. Cette vision intégrative est l'un des points communs de toutes les médecines dites complémentaires. Par exemple, la MTC stipule que les cinq émotions peuvent causer des désordres pathologiques. La colère a un impact sur le foie, la joie sur le cœur, la tristesse sur les poumons, la nostalgie sur la rate et la peur sur les reins. À la même époque, en Occident, Hippocrate de Cos accordait une importance toute

particulière aux tempéraments des patients. Les maux des personnes nerveuses, bilieuses, lymphatiques ou sanguines n'étaient pas appréhendés de la même manière, ce qui impliquait une connaissance du « terrain » (voir p. 78) de chaque patient et une individualisation des traitements. La phytothérapie et l'aromathérapie sont, avant tout, des thérapies traditionnelles utilisées à travers le monde depuis des siècles. Malgré une vision trop souvent conventionnelle, elles s'inscrivent dans cette démarche globale et personnalisée du soin avec un fort potentiel au niveau de la prévention ; c'est dans ces domaines qu'elles excellent et qu'y réside toute leur force.

DES TRAITEMENTS INDIVIDUALISÉS

La thérapie par les plantes prend en compte les différentes notions énoncées précédemment. Elle est intégrative, naturelle et préconise l'individualisation des traitements pour une meilleure qualité de votre vie. Après un diagnostic médical, le recours aux extraits de plantes, aux huiles essentielles, permet de soulager un grand nombre de maux bénins (voir « Soins aromatiques de 122 maux bénins » p. 195) et accompagne de manière efficace le traitement de pathologies lourdes.

UN PRODUIT NATUREL N'EST PAS NÉCESSAIREMENT INOFFENSIF

« Naturel » ne signifie en aucun cas anodin ou inoffensif sachant que 70 % des médicaments actuels, comme des anticancéreux, des cardiotoniques ou des antigoutteux, sont d'origine végétale. Ce sont des produits actifs ; certains peuvent présenter une certaine toxicité qu'il est nécessaire de connaître. En revanche, d'autres sont d'une parfaite innocuité et agissent de manière douce et profonde dans l'organisme, pour le bien-être de tous.

UN PEU D'HISTOIRE

Les plantes sont utilisées à des fins diverses et variées depuis toujours. Elles ont toujours servi de nourriture, d'abri ou de « médicaments » aux animaux. L'observation, puis l'expérimentation ont, très certainement, aidé les premiers hommes à découvrir leurs bienfaits. Dans des grottes jadis habitées par l'homme de Cro Magnon, des archéologues ont trouvé des

vases contenant des végétaux à visée thérapeutique. À travers le monde, on retrouve de nombreuses traces de l'usage traditionnel de plantes dites « aromatiques » dont sont issues les huiles essentielles. En Australie, il y a 40 000 ans, les aborigènes soulageaient de nombreux maux grâce aux feuilles de *Melaleuca alternifolia*, le fameux *tea tree* ou arbre à thé. En Inde, il y a plus de 7 000 ans, les « eaux aromatiques » permettaient de guérir le corps et l'esprit. Vers 4 000 ans avant notre ère, en Chine, certains bois servaient à la fumigation tandis qu'en Mésopotamie, la « bonne huile des grands arbres » contenant, entre autres, du cèdre, du cyprès, du myrte, était utilisée pour assainir l'air lors d'épidémies. Dans l'Antiquité, les Égyptiens embaumaient leurs morts avec des plantes « antiseptiques » afin d'éviter la putréfaction des corps. Comme les Grecs et les Romains, ils les utilisaient, aussi, dans la vie quotidienne, religieuse et militaire. Elles agrémentaient leurs plats afin d'en faciliter la digestion. Lors de certains rituels, elles permettaient de communiquer avec l'au-delà ; elles donnaient de la force et du courage aux soldats avant les combats. La légende dit que les empereurs romains donnaient des bains de thym à leurs légionnaires avant certaines grandes batailles. Car les plantes aromatiques et leurs essences ont, de tout temps, été utilisées pour leurs propriétés médicinales mais aussi pour leurs fragrances ; les odeurs et les parfums ayant sur l'homme un pouvoir presque magique. Théophraste, élève d'Aristote, philosophe, botaniste et alchimiste grec, a écrit *De odoribus*, un traité sur les odeurs, qui décrit l'importance des parfums sur l'humeur et les organes. Même si leur usage est, de nos jours, davantage profane, c'est principalement lors de rites religieux qu'on y avait recours. Il est intéressant de remarquer que quelle que soit la religion ou la civilisation, on se servait, souvent, des mêmes essences telles que la myrrhe (*Commiphora myrrha*), l'encens (*Boswellia carterii*), le nard (*Nardostachys jatamansi*), le myrte (*Myrtus communis*) ou encore la cannelle (*Cinnamomum verum*). Elles étaient utilisées sous forme d'onguents ou de fumigations. Cette opération physico-chimique qui permet la création d'un gaz à partir d'une substance solide ou liquide avait différents objectifs. Le premier était divinatoire. La fumée ainsi créée permettait une connexion entre le monde des humains et celui des dieux. Par exemple, l'encens obtenu à partir d'une résine (oliban) produite après incision d'arbres du genre *Boswellia* possédait un caractère sacré. Le terme « encens » vient du latin *incensum* qui désigne une « matière brûlée en sacrifice ». Les peuples de l'Antiquité lui accordaient une grande valeur. Dans l'Ancien Testament, l'encens est

décrit comme une matière aussi précieuse que l'or. De nos jours, il évoque encore la spiritualité ; il est toujours utilisé lors de cérémonies religieuses ou pendant des séances de méditation afin d'élever l'âme et l'esprit. Le second objectif était médical. Le gaz ainsi obtenu permettait d'assainir une atmosphère malsaine, un endroit confiné. Les fumigations sont les « ancêtres » de la diffusion, le premier pas vers l'aromathérapie.

L'USAGE DES PLANTES DITES « AROMATIQUES »

Ce rapide petit voyage dans le temps permet de comprendre que l'émanation d'un gaz ou, plus délicatement, d'une fragrance, était réalisée à partir d'une plante contenant des substances volatiles et odorantes, c'est-à-dire d'une plante dite « aromatique ». Leurs utilisations à des fins diverses, souvent thérapeutiques, sont très anciennes que ce soit en Occident, en Orient ou en Océanie. Les Anciens ont longtemps utilisé ces végétaux en l'état, puis est venu le temps de l'extraction afin d'obtenir des parfums plus subtils, des actifs plus puissants. Dans l'Antiquité, des scientifiques et hommes de lettres, comme Hippocrate de Cos, Dioscoride, Pline l'Ancien ou encore Galien, utilisaient les plantes et leurs extraits aromatiques. Cependant, il semblerait que ce soit Ibn Sina, dit Avicenne, philosophe, médecin perse, qui fabriqua, en l'an 1000, le premier alambic permettant une hydrodistillation et l'obtention d'une huile essentielle pure, l'huile essentielle de *Rosa centifolia*. Dans son ouvrage, le plus connu, *Le Canon de la médecine*, le « prince des médecins » fait référence à l'utilisation de nombreuses huiles essentielles comme celles de cannelle ou de girofle.

LE DÉVELOPPEMENT DE LA MÉDECINE PAR LES PLANTES

Le Moyen-Âge fut une période de contrastes durant laquelle la médecine par les plantes fut parfois assimilée à de la sorcellerie et parfois glorifiée, grâce, notamment, à la création de l'école de médecine de Salerne. On y enseignait les soins par les plantes et les huiles essentielles. C'est, aussi, à cette époque que Charlemagne édicte le fameux « Capitulaire de Villis », un acte législatif qui ordonne aux gouverneurs de province la culture d'arbres et de plantes médicinales. Toutefois, elles furent longtemps l'apanage des hommes d'Église ; des jardins de simples ou jardins médicinaux étaient aménagés dans les monastères. À cette époque, le commerce des épices se développe par l'intermédiaire des croisades ; les *aromatorii*

vendaient les huiles essentielles et prodiguaient des conseils afin de les utiliser pour vaincre différents maux. Les « médecins bec » ou « médecins de la peste » portaient des masques, en forme de long bec d'oiseau, remplis d'aromates pour se prémunir des « mauvaises odeurs », de la maladie à laquelle elles étaient associées. Le mot « pestilentiel » décrivait, d'ailleurs, une atmosphère fétide, puante et contagieuse ; il désignait une épidémie de peste et qualifie aujourd'hui encore quelque chose de nauséabond.

Ce n'est qu'au ^{xvi}^e siècle que Paracelse, médecin et philosophe suisse, considéré comme l'un des pères de la toxicologie, commence à vouloir expliquer scientifiquement le « pouvoir » des plantes. Il tente de mettre en exergue le lien qui existe entre la nature et la santé et s'appuie sur la passionnante et très controversée « théorie des signatures ». Elle est fondée sur la ressemblance entre une partie d'un végétal et un organe. Le meilleur exemple est, très certainement, celui du cerneau de noix, riche en oméga-3, bénéfique pour le cerveau auquel il ressemble.

L'histoire veut qu'un peu plus tard, au début du ^{xvii}^e siècle, durant une terrible épidémie de peste, quatre voleurs détroussent les cadavres sans être contaminés. Ils s'enduisaient le corps avec un mélange d'ail, de basilic, de camphre, de cannelle, de menthe, de muscade, de romarin, de rue et de sauge officinales macérées dans du vinaigre. Ce mélange aromatique, le « vinaigre des quatre voleurs », sera décrit dans le *Codex* jusqu'en 1884, preuve de sa véracité et, surtout, de son efficacité. Le pouvoir antimicrobien des plantes aromatiques et de leurs extraits, connu des Égyptiens, est, dès lors, utilisé en préventif et en curatif.

Au ^{xix}^e siècle, Rudolf Steiner, disciple de Goethe et penseur autrichien, père de l'anthroposophie, défend l'idée que l'observation et l'interprétation sont les deux piliers de toute connaissance. Puis vient la révolution industrielle, et plus précisément le développement de la synthèse chimique qui met à mal les soins par les substances naturelles. La morphine est extraite de l'opium – le latex séché qui exsude après l'incision des capsules du pavot somnifère (*Papaver somniferum* L.) –, puis isolée et synthétisée. Elle est un des antalgiques les plus puissants. Enfin, c'est le tour des dérivés salicylés qui donnèrent l'aspirine. On les trouve, entre autres, dans l'écorce de saule blanc (*Salix alba* L.) et les parties aériennes de la reine-des-prés (*Spiraea ulmaria* L.). Des centaines de molécules pourraient être citées comme la digitaline, un hétéroside cardiotonique, extraite de la digitale pourpre (*Digitalis purpurea* L.) ou encore la colchicine,

un alcaloïde anti-inflammatoire et antimitotique, trouvé dans le colchique (*Colchicum autumnale* L.). L'isolement, la purification et l'identification de molécules naturelles, puis la mise au point de leur synthèse organique a permis une meilleure maîtrise de la dose, donc de leurs effets thérapeutiques et, surtout, de leur toxicité. Car, comme le disait Paracelse, « Rien n'est poison, tout est poison ; seule la dose fait le poison ».

LE POUVOIR ANTISEPTIQUE DES HUILES ESSENTIELLES

À cette époque, le baron Joseph Lister, chirurgien britannique, énonce dans des publications et des mémoires les grands principes de l'antisepsie. Il y rend toujours hommage à Louis Pasteur, son ami, grâce auquel il comprend le phénomène bactériologique de la putréfaction des plaies. Avant une opération chirurgicale, il pulvérise donc une solution d'acide phénique ou phénol officinal dans l'air ambiant et en nettoie les instruments chirurgicaux pour tuer les microbes. Grâce à ces deux méthodes « antiseptiques », il diminue le taux de mortalité des opérés de 40 à 15 %. Fort de ces expériences et grâce à ses études sur les micro-organismes, Louis Pasteur prône, devant l'Académie nationale de médecine, l'assainissement des salles de chirurgie, la désinfection des instruments et le lavage des mains. De nombreuses huiles essentielles à fort pouvoir bactéricide sont riches en phénols comme l'origan, la sarriette ou encore le thym à thymol. La propriété antiseptique de ces extraits est la plus étudiée scientifiquement tant les résultats obtenus sont convaincants et son usage ancestral.

LE CORPS ET L'ESPRIT

Durant ce siècle de grands changements, la compréhension du fonctionnement du corps humain grâce à la connaissance des différents systèmes (cardiaque, respiratoire, digestif...), associée à la révolution industrielle, entraîne le développement des médicaments chimiques aux dépens des soins par les plantes. Ces deux événements marquent le début d'une vision de la santé beaucoup plus spécialisée ; l'être humain n'est plus perçu comme un tout, comme le préconisaient Hippocrate, Platon ou Galien, mais est désormais divisé en deux grandes parties : le corps et l'esprit.

LES HUILES ESSENTIELLES, OBJETS DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

Le dernier coup de grâce asséné à nos précieux végétaux a eu lieu en 1941, date à laquelle le maréchal Pétain, soucieux de développer l'industrie chimique, abroge le diplôme d'herboriste. Jusqu'alors, les herboristes étaient les garants du savoir médicinal des herbes en tout genre. Ils les dispensaient avec tout le respect que nécessite cet art de soulager et de guérir. Depuis, les plantes médicinales sont la propriété du secteur pharmaceutique ; seuls les pharmaciens sont habilités à dispenser les plantes dites « médicinales ».

Fort heureusement, à cette même époque, de grands hommes, comme René-Maurice Gattefossé, le docteur Jean Valnet et, ultérieurement, Pierre Franchomme donnent aux huiles essentielles leurs lettres de noblesse en les étudiant consciencieusement. Une anecdote rapporte que M. Gattefossé s'étant sévèrement brûlé la main l'a plongé instinctivement dans un bain de lavande officinale qui se trouvait à sa portée. La rapidité de la guérison et la belle cicatrisation de la plaie ont invité cet ingénieur chimiste à s'intéresser aux propriétés médicinales des huiles essentielles et à créer l'aromathérapie scientifique. Car comme le disait Pasteur : « Dans les champs de l'observation, le hasard ne favorise que les esprits préparés. » De nombreuses découvertes semblent le fait du hasard, cependant, pour les entériner, les hommes témoins de ces phénomènes ne cessent d'observer, de réfléchir et de chercher à interpréter ce qu'ils voient. C'est là toute la démarche de la recherche scientifique !

L'UTILISATION DES FRAGRANCES POUR APAISER

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie qui utilise les extraits volatils, odorants et lipophiles* – extraits solubles dans les corps gras – des plantes aromatiques. Les essences et les huiles essentielles extraites sont donc indissociables de la « plante mère ». Le lieu où elles poussent, le terrain sur lequel elles croissent, les conditions climatiques dans lesquelles elles se développent, engendrent, chez elles, des différences de comportement et de synthèse organique. C'est de cette observation du « vivant » qu'est née la notion de chémotype* étudiée sur le thym (*Thymus vulgaris*) par R. Granger et J. Passet, puis développée par P. Franchomme.

L'incontestable spécificité des plantes aromatiques et de leurs extraits est leur fragrance. Quelles que soient les époques ou les civilisations, elles ont toujours servi à créer des atmosphères olfactives agréables. Très vite, les huiles essentielles entrèrent dans la composition de parfums et d'onguents dont on s'enduisait le corps pour « sentir bon » ou pour « se sentir bien ». Chaque odeur, aussi subtile soit-elle, engendre une activité cérébrale, plus particulièrement au niveau du système limbique, siège de la mémoire, des émotions et du plaisir. Cette caractéristique, si particulière, de ces extraits végétaux a permis de créer l'olfactothérapie, une discipline fascinante. Actuellement, le pouvoir des fragrances est utilisé dans de nombreux domaines pour apaiser, stimuler ou « lâcher prise ». Dans les hôpitaux, il aide les personnes atteintes d'un cancer et les patients en soins palliatifs à « appréhender », au mieux, ces moments difficiles, délicats et intimes de la vie.

LE RENOUVEAU DE L'AROMATHÉRAPIE

Depuis le début du ^{xx}^e siècle, plusieurs scandales sanitaires ont entraîné une grande méfiance vis-à-vis du « tout-chimique ». Un retour à des valeurs fondamentales, telles que la nature et plus spécifiquement les plantes médicinales et leurs extraits, se fait ressentir. De plus en plus d'entre nous veulent se soigner avec des produits naturels. L'histoire montre qu'ils nous ont toujours accompagnés à travers les siècles et font partie intégrante de notre évolution, de notre vie. Des siècles d'utilisation valident, sans aucun doute, leurs intérêts thérapeutiques aussi bien au niveau physique que psycho-émotionnel. La phytothérapie et l'aromathérapie prennent soin de notre corps et de notre esprit en respectant une conception holistique, une vision intégrative, fidèle à la médecine d'hier et de demain.

Définitions

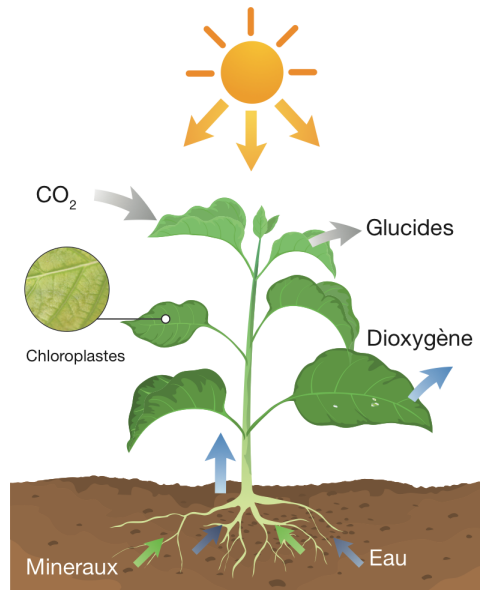
LES PLANTES AROMATIQUES

Une plante est qualifiée d'« aromatique » quand elle fabrique et sécrète des molécules volatiles (Composés Organiques Volatiles, COV) et odorantes qui composent son essence.

LA BIOSYNTHÈSE DES ESSENCES DANS LE VÉGÉTAL

La synthèse de toutes les molécules, au sein du végétal, s'effectue grâce à un processus complexe qu'est la photosynthèse. Comme son nom l'indique, cet enchaînement de réactions chimiques se produit grâce à l'énergie du rayonnement solaire et à la présence, dans le végétal, d'un pigment vert appelé « chlorophylle ». Un apport en eau, en minéraux et en dioxyde de carbone (CO_2), en présence d'énergie solaire et d'enzymes, permet la fabrication d'oxygène (O_2) et de nombreuses molécules glucidiques (trioses, hexoses) dont le fructose. Ces sucres servent de base à la synthèse d'autres molécules, métabolites primaires, qui participent au développement et à la vie du végétal.

Les plantes sont, donc, des êtres vivants autotrophes, ce qui signifie qu'elles produisent de la matière organique (biomasse) à partir de matières inorganiques (eau et CO_2) et minérales. Elles constituent le premier maillon de la chaîne alimentaire.



Photosynthèse

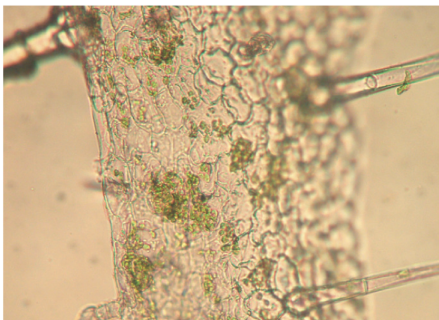
Les plantes aromatiques fabriquent des essences composées de nombreuses molécules, métabolites secondaires, synthétisées selon deux voies principales :

- ◆ la **voie des terpénoïdes** ou synthèse terpénique est la plus commune. Les terpénoïdes forment le plus grand groupe de produits connus avec plus de 30 000 terpènes de structures très variées allant de la simple chaîne carbonée à des agencements cycliques complexes. La sous-unité de base est l'isoprène C_5H_8 qui permet la fabrication des monoterpènes, des sesquiterpènes mais aussi des alcools (monoterpénols et sesquiterpénols), des cétones, des aldéhydes, des esters, des oxydes terpéniques et de phénols ;
- ◆ la **voie des phénylpropanoïdes** ou synthèse aromatique permet la fabrication de phénols, d'aldéhydes aromatiques, d'acides, de coumarines, de lactones et de méthyléthers à partir d'acide shikimique.



LES ORGANES PRODUCTEURS D'ESSENCE

Les plantes aromatiques fabriquent des essences grâce à des cellules productrices et les dispersent dans l'atmosphère grâce à des structures glandulaires sécrétrices très spécialisées que sont :



*Poils glandulaires
ou sécréteurs épidermiques*

- ◆ les **poils glandulaires** ou **sécréteurs épidermiques** (photo ci-dessous) sont des structures pluri ou unicellulaires, parfois, visibles à la surface des feuilles ou des pétales notamment chez les Lamiacées et les Solanacées ;

- ◆ les **poches glandulaires** ou **sécrétrices** sont des cavités arrondies présentes dans le parenchyme de la plante, un tissu végétal non spécialisé. Elles sont entourées de cellules sécrétrices qui déversent leur essence dans la lumière de la poche. Elles sont caractéristiques des Myrtacées, des Rutacées et des Hypéricacées. Elles sont visibles, à l'œil nu, dans les feuilles d'*Hypericum perforatum*, ce millepertuis dont les feuilles semblent perforées de mille trous ;
- ◆ les **cellules sécrétrices isolées** se trouvent généralement au niveau de l'épiderme des fleurs et des feuilles de la plante notamment chez les Rosacées et les Lauracées. Elles sont présentes dans les organes sous-terrains du gingembre (Zingibéracées).
- ◆ les **canaux glandulaires** ou **sécréteurs** sont présents dans les bois résineux ; ils forment de minuscules

Toutes les parties d'une plante peuvent posséder ce genre de dispositif et produire une essence. L'écorce de cannellier de Ceylan, les feuilles de menthes, les fleurs de lavande, les fruits de l'anis étoilé, les graines de coriandre, les racines d'angéliques ou encore les rhizomes de gingembre produisent et sécrètent des essences.



REMARQUE

En 2016, le conservateur Steve Bachman recensait, dans le monde, 391 000 espèces de plantes sachant qu'on en découvre environ 2 000 nouvelles chaque année. B. M. Lawrence dans son ouvrage *Essential oils*, volume 9, estime que 17 500 d'entre elles, soit environ 4,5 %, sont des plantes aromatiques. Elles sont des végétaux rares, remarquables, et leurs essences, des produits précieux.

LES FAMILLES BOTANIQUES DES PLANTES AROMATIQUES

D'un point de vue botanique, les plantes aromatiques font partie des familles suivantes.

- ◆ *Abietaceae* (épicéas, épinette, pins, sapins...)
- ◆ *Apiaceae* (carvi, carotte, cumin, fenouil...)
- ◆ *Asteraceae* (camomille, estragon, hélichryse...)
- ◆ *Cupressaceae* (cyprès, genévrier...)
- ◆ *Ericaceae* (gaulthérie...)
- ◆ *Geraniaceae* (géranium...)
- ◆ *Lamiaceae* (lavandes, marjolaine, mélisse, menthes, origan, romarin, sauges, thyms...)
- ◆ *Lauraceae* (laurier noble, *ravintsara*, canneliers, bois de rose, bois de hô...)
- ◆ *Myrtaceae* (arbre à thé, eucalyptus, girofler, myrtes, niaouli...)
- ◆ *Poaceae* (citronnelles, *lemongrass*, palmarosa...)
- ◆ *Rutaceae* (agrumes : citron, mandarine, oranges, bergamote...)

