

LES HUILES ESSENTIELLES

Nicole DEGUELDRE¹

Les huiles essentielles sont des substances huileuses, volatiles et odorantes qui sont sécrétées par les plantes aromatiques.

Elles diffèrent des huiles végétales (huile d'olive, de tournesol, d'avocat, d'onagre ou de bourrache) qui sont obtenues par pression des fruits, et qui laissent des traces grasses si on en dépose une goutte sur un papier.

Une huile essentielle, déposée sur un papier, se volatilise sans laisser de traces. Les huiles essentielles sont connues depuis des millénaires.

Au IV^e siècle av. J.-C., les esséniens les utilisaient en médecine et en cuisine. Les Arabes connaissaient les vertus des épices.

En Inde et en Chine au III^e siècle av. J.-C., les médecins utilisaient une centaine de plantes aromatiques, principalement la cannelle, le curcuma et le gingembre.

Les Égyptiens embaumaient leurs morts à l'aide de composés renfermant des résines et des essences aromatiques comme le cèdre du Liban, l'encens, la myrrhe, la cannelle. Ils préparaient des onguents, des eaux et des bains parfumés, des cosmétiques et connaissaient le procédé de distillation. Ils passèrent leur savoir aux Grecs, qui les transmirent aux Romains.

DIOSCORIDE, médecin grec, connaissait 500 espèces de plantes qui étaient utilisées dans les crèmes et les bains qui étaient très prisés à Rome.

En France, les parfums ont été découverts au XVI^e siècle grâce à Catherine de MEDICIS qui les a amenés d'Italie.

En 1838, RIQCLES fabrique un alcool de menthe qui existe encore de nos jours.

En 1881, GATTEFOSSE entreprend la culture de la lavande et en 1937, son fils publie le premier livre d'aromathérapie portant sur 15 familles de plantes principales.

Un des grands spécialistes de la médecine par les plantes était le docteur Jean VALNET.



Rosa damascena

Les huiles essentielles sont obtenues à partir de différents organes de la plante :

Fleur _____ lavande, lavandin, rose de Damas, bigaradier.

Feuille _____ laurier, eucalyptus, basilic exotique, niaouli.

Feuille et rameau _____ arbre à thé, cyprès, pin.

Baie et rameau _____ genévrier.

Bouton floral _____ giroflier.

Écorce _____ cannelle.

Partie aérienne _____ origan, romarin, thym, géranium rosat, menthe poivrée.

Racine _____ vétiver.

Zeste _____ citron, mandarine, orange, pamplemousse.

¹ Secrétaire de la section, Nicole DEGUELDRE suit actuellement une formation en aromathérapie.

La plupart des huiles essentielles sont incolores sauf la tanaisie qui est bleue, la cannelle rouge brun, l'inule verte. Elles sont solubles dans les huiles végétales, dans l'alcool, l'éther, mais elles sont insolubles dans l'eau à laquelle elles confèrent un léger parfum.

Procédés de fabrication

Le procédé le plus couramment utilisé est la distillation à la vapeur d'eau et à basse pression.

La vapeur d'eau traverse une cuve remplie de plantes aromatiques, elle entraîne les composants volatiles puis passe dans un serpentin qui les refroidit et les condense. L'huile essentielle étant plus légère que l'eau, elle reste en surface et peut être récupérée. L'eau restante est légèrement parfumée et porte le nom d'hydrolat ou eau aromatique. Elle contient les principes actifs hydrophiles de la plante, ainsi qu'une infime quantité d'huile essentielle. L'hydrolat est utilisé en cosmétiques, soit seul, soit mélangé à de l'argile pour la confection de masques purifiants.

Les essences des agrumes sont obtenues par pression mécanique du zeste.

L'aromatogramme

Il permet de mesurer le pouvoir antibactérien d'une huile essentielle. On met en présence sur un milieu de culture contenant des colonies microbiennes des disques imprégnés d'huiles essentielles différentes et après incubation à 37 °C, on mesure le diamètre du halo d'inhibition entourant les disques. La zone claire montre la destruction des germes pathogènes et évalue donc l'efficacité.

Propriétés

Quelques exemples de propriétés des huiles essentielles :

Antiseptiques _____ cannelle.
Anti bactérien _____ bois de rose.
Anti inflammatoire ___ camomille.
Anti spasmodique ___ basilic exotique.
Anti hémorragique ___ ciste ladanifère.
Anti fongique _____ clou de girofle.
Tonique veineux _____ cyprès.
Tonique général _____ gingembre.
Anti coagulant _____ hélychrise.
Affections cutanées ___ lavande.
Sédatif _____ litsée citronnée.
Relaxante _____ mandarine.



Vanilla planifolia

Utilisation

Dans le bain : sachant qu'elles ne sont pas solubles dans l'eau, on les mélange avec un dispersant sinon elles restent en surface. Sous l'effet de l'eau chaude, les pores se dilatent, les principes actifs pénètrent facilement la peau et on respire les vapeurs. Les bains de pieds sont aussi efficaces.

En massage : les huiles essentielles traversent la peau et pénètrent dans l'organisme, mais elles sont puissantes et peuvent irriter l'épiderme. Il faut donc les diluer dans une huile végétale pressée à froid, par exemple l'huile de noisette ou de noyau d'abricot.

En soin de beauté : on peut utiliser les mêmes ingrédients que l'huile de massage. Les essences d'agrumes sont photosensibilisantes, ne pas les utiliser avant une exposition au soleil.

En inhalation : ajouter quelques gouttes d'huile essentielle à un bol d'eau chaude et respirer les vapeurs.

En diffusion : dans l'air ambiant, dans un diffuseur d'arôme pour assainir l'atmosphère.

Dans la cuisine : ajouter 1 goutte d'huile essentielle à de l'huile végétale de première pression à froid pour parfumer les crudités, les sauces, les potages (basilic exotique) ou les desserts (citron, mandarine).

Précautions

Éviter le contact des yeux et des muqueuses. L'usage est déconseillé chez les femmes enceintes et les enfants. En diffusion, déconseillé chez les asthmatiques.

Bibliographie

VALNET (Docteur Jean), *L'aromathérapie*. Éditions Le Livre de Poche.

BAUDOIX (D.), *Huiles essentielles, 2000 ans de découvertes aromathérapeutiques pour une médecine d'avenir*.



Lavandula augustifolia

Photo : LUC VIATOUR