

| E | X | T | R | A |

LE VIF

L'EXPRESS

REPORTERS

LE VIF WEEKEND ET FOCUS VIF

17

4 CAHIER DU VIF / L'EXPRESS N°46 DU 19 AU 25 NOVEMBRE 2010. LE VIF EXTRA, EN VENTE AVEC LE VIF / L'EXPRESS.

TOUT SUR LES MÉDECINES ALTERNATIVES & COMPLÉMENTAIRES

- Phytothérapie • Homéopathie • Acupuncture
- Sophrologie • Kinésiologie...

NOVEMBRE 2010 3

Huiles essentielles la puissance verte

Ravintsara, eucalyptus, origan, menthe poivrée... Les huiles essentielles ont envahi nos pharmacies familiales. Mais sont-elles pour autant à mettre entre toutes les mains ?

— Par V. Fouya



ROMARIN.
Arbuste aromatique méditerranéen
aux nombreuses vertus thérapeutiques.

REPORTERS

*Petit traité d'aromathérapie express
avec Julien Kaibeck, aromatologue.*

LE VIF EXTRA :

Comment définir les huiles essentielles ?

JULIEN KAIBECK : Ce sont des extraits complexes de plantes aromatiques distillées à la vapeur d'eau. Ce ne sont pas des huiles à proprement parler, mais plutôt des complexes de molécules aromatiques liquides qui ne se mélangent pas à l'eau.

Quel est leur mode d'action ?

J.K. : Grâce aux molécules lipophiles qu'elles contiennent, les huiles essentielles pénètrent la peau. Elles agissent sur le métabolisme en passant par la circulation sanguine. Elles peuvent aussi être utilisées par voie orale et libérer leurs actifs via les voies digestives. Si elles sont respirées, leur action passe par le cerveau limbique. Elles agissent donc à la fois au

niveau physique et nerveux.

Comment sont-elles administrées ?

J.K. : En dilution dans une huile végétale, on peut masser les parties du corps à traiter. En diffusion, elles sont respirées. En usage interne, elles sont le plus souvent encapsulées mais elles peuvent aussi être prises sur un peu de miel ou de mie de pain.

Une à la fois ou combinées ?



REPORTERS

EN USAGE INTERNE.
Les huiles essentielles peuvent être prises sur un peu de miel ou de mie de pain.

J.K.: On combine souvent plusieurs huiles essentielles pour agir sur les multiples facteurs d'un état particulier. Par exemple pour l'acné, on privilégie des mélanges à base de lavande en synergie avec du géranium ou du tea tree (arbre à thé). Cela dit, on peut aussi bénéficier de leur action en les utilisant une par une.

On ne soigne pas des maladies à proprement parler?

J.K.: Non, effectivement. On apporte plutôt un complément bénéfique aux traitements classiques pour plus de confort ou pour une guérison plus rapide ou sans effets secondaires.

Quelles sont les principales indications des huiles essentielles?

J.K.: La plupart des publications scientifiques concernent leur action antibactérienne et anti-infectieuse. Certaines huiles essentielles sont aussi de bons anti-inflammatoires et peuvent apporter un confort supplémentaire dans la lutte contre la douleur. Enfin, en cosmétique elles ont des propriétés qui assainissent

mais aussi, astringentes et anti-âge.

Y a-t-il des contre-indications?

J.K.: Certes, et elles sont nombreuses. C'est pourquoi il faut toujours se renseigner auprès d'un professionnel de la santé avant d'utiliser les huiles essentielles. De façon générale, on évite l'utilisation sur des sujets sensibles comme les enfants ou les femmes enceintes.

Quels sont les risques encourus en cas de mauvais usage?

J.K.: Tout dépend de la dose et du choix des huiles essentielles. On cite le plus souvent la dermocausticité – le fait de brûler la peau –, la phototoxicité – la plus grande sensibilité au rayonnement UV – et la neurotoxicité – certaines huiles provoquent des spasmes à haute dose.

Sont-elles compatibles avec la prise de médicaments?

J.K.: Oui, mais il faut l'avis d'un médecin



Julien Kaibeck, *aromatologue*

On combine souvent plusieurs huiles essentielles pour agir sur les multiples facteurs d'un état particulier.

faut recourir à un professionnel de la santé.

Qu'est-ce qui justifie leur prix?

J.K.: Le prix varie fortement d'une huile à l'autre car chaque plante aromatique a son propre rendement. Il faut 4 000 kilos de pétales de rose pour un litre d'huile essentielle de rose de Damas. En revanche, seuls 7 kilos de clous de girofle suffisent. On comprend donc ces différences aisément. Mais il faut faire confiance aux labels de qualité (HECT) et exiger la meilleure information de la part du laboratoire qui vend l'huile essentielle. ■

www.mon-aromatherapie.com
et www.medecines.be