

LES HUILES ESSENTIELLES SONT EXTRAORDINAIRES MAIS LEUR UTILISATION DEMANDE DE LA VIGILANCE

Par Michel Turbide, professeur et conférencier en aromathérapie

LES QUALITÉS

Les huiles essentielles ont beaucoup à offrir, car leurs possibilités thérapeutiques sont nombreuses. Plusieurs recherches scientifiques le confirment : certaines peuvent être analgésiques, calmantes, cicatrisantes, alors que d'autres sont bactéricides, fongicides, viricides, antiparasitaires ou immunostimulantes. Par contre, il est capital de bien choisir sa source d'approvisionnement, c'est-à-dire d'adopter des huiles essentielles biologiques certifiées Écocert, une assurance sur la qualité du produit. De la cueillette à la mise en bouteille, cet organisme surveille le producteur, le distillateur et le revendeur.

Les odeurs

Les huiles essentielles se caractérisent tout particulièrement par leurs diverses odeurs. Ces odeurs sont utiles dans la fabrication de cosmétiques, d'assaisonnements alimentaires, mais aussi d'insecticides. En effet, certaines odeurs dérangent énormément les insectes. Ces huiles proviennent de plantes qui produisent des arômes très présentes pour se protéger des pucerons et d'une multitude d'autres de parasites ainsi que pour attirer d'autres insectes pour la pollinisation.

Les insectes sont très sensibles aux odeurs, qui représentent pour eux, une source d'information très importante dans la recherche d'un site de ponte ou de nourriture. Par exemple, la punaise de lit recherche le sang des humains dans le but de s'en servir pour la ponte. Les odeurs servent aussi à échanger des signaux avec leurs congénères. Les informations ainsi transmises constituent souvent des enjeux vitaux.

Les punaises de lit (tout comme les fourmis, les tiques, les cochenilles, etc.) étant sensibles aux odeurs, voici deux recettes très efficaces pour s'en débarrasser.

Mélange anti-punaises de lit

Se débarrasser de punaises de lit est très difficile. La recette qui suit est infaillible pour résoudre ce problème.

2 c. à table	*Huile de margousier (pour les planchers, les murs, meubles) ou teinture de margousier (pour les tissus, les matelas)
1 ml	Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllus</i>)
½ ml	Menthe poivrée (<i>Mentha x piperita</i>)
1 ml	Thuya occidentale (<i>Thuya occidentalis</i>)
1 ml	Citronnelle (<i>Cymbopogon winterianus</i>) ou Eucalyptus citronné
4 tasses	Eau

* J'ai associé le margousier au mélange parce que c'est un insectifuge très efficace et ne représente aucun danger pour les animaux à sang chaud et les humains.

* Comme l'huile de margousier tache les tissus, la remplacer par la teinture mère de margousier

* On peut remplacer le margousier par l'alcool à friction (70%)

Autour du lit avec l'huile de margousier

- Mélanger tous les ingrédients dans un contenant vaporisateur et bien agiter
- Vaporiser le mélange sur les murs autour du lit et sur le plancher en dessous du lit, sur la table de nuit, la lampe de chevet, les prises de courant, puis vaporiser l'ensemble de la pièce: armoires, placards, plinthes, etc.

Pour le lit (changer l'huile de margousier pour la teinture mère)

- Enlever toute la literie : draps, couvertures, couettes, oreillers, et les laver à la machine dans de l'eau très chaude. Sécher à la sècheuse pendant au moins une heure.
- Vaporiser le matelas sur toutes les coutures ainsi que toutes les surfaces du lit, incluant les pieds et les supports de sommier.
- Laisser sécher et envelopper le matelas dans une housse totalement étanche. Une housse contre les acariens, par exemple.

Un nettoyant tous-usage

Beaucoup d'huiles essentielles sont des anti-infectieux et des répulsifs à insectes. Elles peuvent vous aider à avoir un intérieur sain et propre qui sent bon. Pour ce faire, ajoutez des huiles essentielles à votre nettoyant multi-usage bio.

Dans 1 litre de nettoyant multi-usages biodégradable ajouter :

½ c. à thé Clou de girofle (*Eugenia caryophyllus*)

¼ c. à thé Menthe poivrée (*Mentha x piperita*)

½ c. à thé Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

Action : Nettoyante, anti-infectieuse, insecticide (anti-fourmis, antimites, anti-araignées, anti-coccinelles, etc.)

Les huiles essentielles demandent de la vigilance

Les huiles essentielles sont extraordinairement efficaces pour toutes sortes de bobos, mais elles ont aussi des contraintes, car certaines de leurs composantes peuvent être nocives.

Tout d'abord, ne jamais laisser d'huiles essentielles à la portée des enfants. Il y a des risques d'empoisonnement, de brûlures et autres < joyeusetés > du genre. Leur odeur et leur goût sont intenses et, en principe, les enfants ne devraient pas s'y arrêter, mais on ne sait jamais, alors soyez prudents.

Un autre point important est que les huiles essentielles, même si on a tendance à croire que tout ce qui est naturel est bon pour la santé, ne sont pas sans danger, si elles sont trop ou mal utilisées, elles peuvent avoir des effets secondaires considérables.

Enfin, les huiles essentielles ne contiennent pas de corps gras comme les huiles végétales. Alors, si une huile essentielle est agressive, tel l'origan compact ou l'écorce de cannelle du Ceylan il faut absolument les diluer dans de l'huile végétale.

En cas de terrain allergique connu

Si une personne est allergique à diverses substances, faire d'abord un test cutané sur l'avant bras en appliquant un peu d'huile essentielle mélangée avec de l'huile végétale. S'il y a une réaction cutanée, c'est que cette huile ne lui convient pas. Comme les huiles essentielles se dissipent rapidement, l'inconvénient de ce test disparaîtra en peu de temps.

En cas de projection oculaire

Si de l'huile essentielle a par mégarde atteint un œil, y verser de l'huile végétale afin de diluer l'huile essentielle.

Tableau de certains effets secondaires des huiles essentielles

<p>EFFETS DERMocaustiques (AGRESSIVES, ELLES BRULENT LA PEAU ET LES MUQUEUSES)</p>	<p>Phénols (carvacrol, thymol)</p> <p>Ajowan (<i>Trachyspermum ammi</i>) , Origan compacte (<i>Origanum compactum</i>) Sarriette des montagnes (<i>Saturea montana</i>) Thyn vulgaire à thymol (<i>Thymus vulgaris thymol</i>)</p> <p>Aldéhydes aromatique (cinnamaldéhydes)</p> <p>Cannelle de Ceylan – écorce (<i>Cinnamomum verum</i>) Cannelle de Chine – rameau (<i>Cinnamomum Casia</i>)</p>	<p>On doit les diluer dans l'huile végétale Prise oral : 1 goutte dans ½ c. à thé Voie cutanée : 10 % d'huiles essentielles dans 90 % d'huile végétale</p>
<p>EFFETS HÉPATOTOXIQUES</p>	<p>Phénols (carvacrol, thymol)</p> <p>Ajowan (<i>Trachyspermum ammi</i>) Origan compacte (<i>Origanum compactum</i>) Sarriette des montagnes (<i>Satureja montana</i>) Thyn vulgaire à thymol (<i>Thymus vulgaris thymol</i>)</p>	<p>On peu les utiliser mais pendant un maximum de 3 semaines, si utiliser par voie orale</p>
<p>EFFETS PHOTO-SENSIBILISANTS</p>	<p>Coumarines (furocoumarines et pyrocoumarines)</p> <p>Orange (<i>Citrus aurantium</i>) , - zeste Citron (<i>Citrus limon</i>), - zeste Lime (<i>Citrus aurantifolia</i>) , - zeste Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>), - zeste Pamplemousse (<i>Citrus xparadisi</i>) - zeste</p> <p>Céleris (semences) (<i>Apium graveolens</i>)</p>	<p>Si on les utilise par voie cutanée, il faut éviter le soleil par la suite ou porter des vêtements longs</p>
<p>EFFETS NEUROTOXIQUES</p>	<p>Monoterpénones (bornéone, thuyone, fenchones, ...)</p> <p>Armoise blanche (<i>Artemisia herba-alba</i>) Hysope officinal (<i>Hysopus officinaliste</i>) Romarin officinal camphre (<i>Rosmarinus officinalis camphre</i>) Sauge officinale (<i>Salvia officinaliste</i>) Thuya occidental (<i>Thuya occidentaliste</i>)</p>	<p>Si prise oralement ces huiles sont dangereuses, elles peuvent déclencher des convulsions, être épileptisantes et abortives.</p> <p>On peut les appliquer sur la peau car elles n'ont pas d'effet négatif si on les étends sur une petite surface. Mais on demeure prudent. Ne pas en donner aux femmes enceintes et les enfants de moins de 10 ans.</p>

Conclusion

Les huiles essentielles ont toutes sortes d'applications mais il faut savoir les utiliser correctement. La compréhension des huiles essentielles passe par la connaissance des molécules aromatiques. Lorsqu'on les connaît, on comprend leurs effets thérapeutiques et secondaires.

BLIBLIOGRAPHIE :

Franchomme P. et Pénoel D.; L'Aromathérapie exactement; Éd. Roger Jollois (2001)
Turbide M.; L'aromathérapie : applications thérapeutiques, les huiles du Québec et du monde; Montréal : sante-arome.com; 2010.

Plus d'information, visitez mon site au www.sante-arome.com/

PETITE CORRECTION

SUR L'ARTICLE ÉCRIT SUR L'ECZÉMA ATOPIQUE ET TOPIQUE (février 2011)

Pour les gens qui on la peau sensible la recette devrait être diluée

Thym saturéioide (<i>Thymus satureioides</i>)	5 gouttes
Camomille bleue (<i>Tanacetum annum</i>)	15 gouttes
Lavande vraie (<i>Lavandula angustifolia</i>)	5 gouttes
Lavande aspic (<i>Lavandula latifolia c.t. cinéol</i>)	10 gouttes
Estragon (<i>Artemesia dracunculus</i>)	5 gouttes
Menthe poivrée (<i>Mentha x piperita</i>)	20 gouttes
Huile de margousier	100 ml