



Outdoors-Magazine.com

<http://outdoors-magazine.com>

# Une Approche de l'aromathérapie

James

- Version Française - Santé, Secours, sécurité -



Publication: Monday 7 April 2008

## **Description :**

Un problème que tout le monde rencontre: comment faire face à la maladie, aux blessures quand on est loin de tout. Voici une approche différente.

---

Copyright (c) Outdoors-Magazine.com under a Creative Commons

Attribution-Non-Commercial-Share Alike License

---

### Qu'est-ce qu'une huile essentielle

Une huile essentielle est une huile (elle peut être très volatile) extraite de plantes ou fleurs par un procédé de distillation à la vapeur: de la vapeur passe dans un alambic contenant les plantes, est refroidie dans un serpentin, et l'huile ainsi extraite surnage sur l'eau du récipient à la sortie du serpentin de refroidissement. L'eau peut être récupérée et reste saturée de molécules d'huiles en suspension, elle s'appelle un hydrolat. Sont importantes, la manière de distiller, la qualité des plantes, leur fraîcheur, la durée de chauffe, et le profile de température d'extraction.

Le procédé de distillation a de grandes chances de concentrer les pesticides ou insecticides, il est donc important d'utiliser des huiles biologiques, ou de qualité équivalente.

Certaines fois, selon la variété de plante ou le mode de distillation utilisés, la classification par plante ne suffit plus, car on obtient ce que l'on appelle des huiles à chemiotype. Le chemiotype indique qu'une huile contient une forte concentration en une substance donnée, par exemple le thym à linalol contient beaucoup de linalol alors que le thym à thuyanol contient beaucoup de thuyanol, et les deux bien qu'étant des essences de thym ne s'utilisent absolument pas pas de même manière.

En général, les huiles essentielles ne sont pas ou peu utilisées par le corps médical dans les pays a fort PNB, car leur extraction ne rapporte rien aux laboratoire dont le lobbying auprès du corps médical commence à l'université (du moins c'est le cas en France). A l'étranger, leur pouvoir est reconnu et elles sont utilisées a divers degrés, même dans des pays comme les USA, car leur propriétés sont souvent uniques, et sans équivalence dans la pharmacopée artificielle. Il faut par exemple savoir que le principe actif du tamiflu, soit disant efficace sur la grippe aviaire est une huile essentielle de fleur d'anis étoilée, et que rien n'empêcherait d'utiliser cette huile plutôt que le médicament "tamiflu", mais il y a quantité d'autres exemples, le principe des laboratoires modernes, étant souvent, pour faire de l'argent grâce aux brevets et royalties, de créer des molécules artificielles aussi proches que possible de molécules naturelles qui sont reconnues efficaces.

Bref, nous avons la des substances en vente libre, extrêmement efficace, voir plus dans certaines applications que la pharmacopée allopathique ou commune, quoi que oubliées de celle-ci par manque d'intérêt commercial, quand ce n'est pas totalement par contre-intérêt commercial.

Les pays pauvres ne s'y trompent pas et utilisent leur ressources naturelles, ce leur permet aussi de limiter la fuite de capitaux vers les laboratoires pharmaceutiques du monde occidental.

En bref, cette pharmacopée trouve en France une certaine résistance, plus faite de finances, de corporatisme immuable (qui est je le rappelle le fondement de la médecine Française), et d'ignorance que basée sur une vraie connaissance. L'occident a de toutes façons brûlé sa connaissance des plantes en même temps que ses sorcières, il y a bien longtemps, et les plantes ne sont guère remontées en ferveur dans le corps médical depuis ! C'est vrais qu'une bonne saignée c'est plus efficace &mdash; ah non pardon, je me trompe d'époque, on a un peu avancé depuis, bien que l'on ne considère toujours pas vraiment le malade/blessé comme un être humain mais bien comme un portefeuille et/ou un complexe assemblage de viande sur pattes, selon les cas, ce qui déplaît a pas mal de gens dont probablement moi et vous, si vous en êtes venu a lire cet article.[:-)]

## Quelques huiles extrêmement utiles:

Voici quelques huiles aux pouvoirs reconnus et puissants et qui sont bien utiles au foyer:

- **Arbre a thé**, bush tea tree, *melaleuca alternifolia*. C'est une huile extrêmement désinfectante, anti virale, anti bactérienne, anti fongique décongestionnante. Son utilisation va de l'application locale sur une blessure, infectée ou non, en compresse ou à l'air libre, à la friction (rhumes, bronchites, angines) ou voir l'absorption (diarrhées). ([http://www.manukaoil.com/lema\\_oil.htm](http://www.manukaoil.com/lema_oil.htm) lire la colonne "tea tree oil"). L'arbre a thé serait anti-tétanique dans la mesure la blessure a été bien rincée, et débridée. Si il y a une huile à avoir sur soi, c'est celle là. Sur ma peau elle repousse même les moustiques (ce qui n'est pas le cas pour tout le monde). Elle est donc incontournable!.
- **Manuka**, *Leptospermium Scoparium*. Aussi appelé arbre a thé en Nouvelle Zélande, mais pas le même arbre du tout! Un autre désinfectant puissant, moins généraliste, moins anti viral, mais extrêmement efficace sur les bactéries a GRAM positif, streptocoques et staphylocoques. Un des seuls trucs qui vient a bout des staphylocoques dorés d'hôpitaux résistants a tous les antibiotiques connus sans prendre le mec pour un "biotique" aussi :D. ([http://www.manukaoil.com/manuka\\_oil.htm](http://www.manukaoil.com/manuka_oil.htm)), usage externe (l'absorption semble sans danger a faible doses &mdash; 2 gouttes toutes les 2 heures pour renforcer le système immunitaire). Sur une blessure, un mélange des deux précédents est extrêmement efficace contre une spectre bactérien, viral et fongique a spectre large(cf [http://www.manukaoil.com/lema\\_oil.htm](http://www.manukaoil.com/lema_oil.htm) ) Le manuka pur est un excellent tueur d'odeurs, il marche très bien sur les chaussettes, ou sous les aisselles (2 gouttes, frotter) même pendant et après des efforts importants. mais l'odeur de l'huile trop âgée peut se trouver dérangeante et peu fraîche, voir pourrie.
- **Lavande officinale** *Lavandula vera, augustifolia, officinalis* Antiseptique, antispasmodique, antalgique. Excellent sur les brûlures, calmant sur les entorses, , les maux de tête, utilisable en friction pour dormir, encore une huile incontournable.
- **Immortelle** ou helichryse, *helichrysum italicum*. Antalgique, mais avant tout réparateur des tissus endommagés, brûlures, coupures, hématomes traumatismes. Agit en permettant au corps de se débarrasser des cellules endommagées. Les prix sont extrêmement élevés car les américains l'utilisent dans le traitement des brûlés au troisième degrés et que le seul biotope qui donne une huile efficace est la Corse. Peut éviter à une méchante entorse se virer au bleu, et de gonfler, et diminuer les temps de rémissions sur les traumatismes cités d'un facteur 2 a 10, voire éviter des complications graves, il faut le voir pour le croire...Un autre incontournable.
- **Thym** *Tymus vulgaris* Très efficace désinfectant. en friction marche bien sur les affections respiratoires, bronchiques ou de la gorge. plusieurs sortes d'huiles selon les biotopes/variétés, celles chargées en linalol sont plus douces, et peuvent être utilisées sur des enfants, celles en thuyanol très fortes, a réserver pour les adultes.
- **Gaultherie Couchée** Composée a 90% de methylacetisalicylate, le nom vous rappelle rien, un compose extrêmement proche de l'aspirine. Donc c'est un excellent décontracturant, antalgique, anti-inflammatoire. A utiliser en cas de gros trauma musculaire, voir osseux, style entorse, ça marche très, mais alors très bien. Du fait de sa proximité chimique avec l'aspirine, fait aussi tomber les fièvres, Faire gaffe, ce truc fond presque tous les plastiques.
- **Camomille matricaire** Anti-inflammatoire, anti-histaminique, très efficace sur les allergies cutanées
- **Niaouli** ou *melaleuca viridifolia* ou *quinqua nervia* Antiseptique puissant, surtout approprié aux infections respiratoires. Cependant moins généraliste que l' arbre a thé ou le manuka. Usage interne et externe, comme l'arbre a thé.
- **Ciste ladanifère** Hémostatique assez fort (un autre facile a emporter est la poudre de piment de cayenne). présente l'avantage de ne pas endommager les cellules sources des blessures et de permettre un "collage" presque immédiat d'une coupure propre. Pas hésiter a mettre la dose. Alternativement sent super bon. quand je

sens la transpiration au point de ne plus me supporter, je mélange moins d'une goutte avec une d' arbre a thé ou de manuka, et hop les nanas se retournent sur mon passage a nouveau avec autre chose qu'un regard de dégoût ::)[-D]

- **Raventsare** , *cinnamomum camphora* Tonique, neurotonique, énergisante puissante, antivirale et microbicide exceptionnelle, immunostimulante , stimulante de l'appareil cardiorespiratoire, anticatarrhale, expectorante, dégagement des voies respiratoires. Grippe, Rhumes, Toux. toutes attaques virales (varicelle par exemple). Mettre la dose, en massage sur la poitrine. Attention, il existe 2 huiles de deux plantes différentes que l'on appelle abusément raventsare, une seule est la bonne, faire attention au nom latin pour discriminer a l'achat.

## Par besoin

Voici par affection une liste qui vous permettra de faire un choix rapide:

- **Blessure ouverte, infection:** beaucoup d'huiles sont désinfectantes, mais par ordre d'efficacité:
  - **Melaleuca Alternifolia** , **Arbre a thé** : Recommandée diluée 1/10 dans une autre huile, afin de ne pas brûler les cellules souches. Elle est aussi réputée anti-tétanique, si la blessure a été suffisamment rincée ou a bien saignée . On peut avoir à l'appliquer pure en cas de danger d'infection avéré.
  - **Melaleuca viridiflora** , **Niaouli** : Plus active sur les staphylocoques, mais de moins large spectre.
  - **Leptospermum scoparium** , **Manuka** : même commentaire. Une huile plus douce pour la peau.
  - **Thym au Thuyanol** : aussi un désinfectant efficace.
  - **Lavandula spica** , **Lavande aspic** : Calme aussi la douleur, mais est généralement excitante.
  - **Cistus** , **Cyste** : C'est un hémostatique, qui tend a "recolle les petites blessures.
- **Affections Fongiques:** La plus part des champignons partent en une ou plusieurs applications de:
  - **Melaleuca Alternifolia** , **arbre a thé** : pure.
  - **Leptospermum scoparium** , **manuka** : pure.
  - **Melaleuca viridifolia** , **Niaouli**:pure, mais moins efficace.
- **Bleus et hematomes:** Pour éviter la destruction des micro vaisseaux..
  - **Arnica Montana** Diluée 1:20, ne pas utiliser sur blessures ouvertes, usage externe.
- **Réparation de la peau et des tissus:** Marche aussi pour les hématomes.
  - **Helichrysum italicum** , **Immortelle** : Favorise la réparation des tissus, de la peau et des os. Extrêmement efficace pour arrêter le que la blessure enfle ou ne bleuisse accélère la récupération des coupure, brûlures et hématomes d'un facteur 2 a 10.
- **Douleur:** :
  - **Lavandula vera** , **Lavande Officinale**:c'est un calmant efficace, qui marche aussi pour les maux de tete et est antiseptique et anti-inflammatoire.
  - **Matricaria recutita** , **camomille matricaire** : même commentaire, avec de plus un très fort effet anti-allergique.
  - **Gaultheria Fragrantissima** , **Gaultherie Odorante**: Efficace sur les douleurs articulaires et traumatiques.
- **Rhume, infection des bronches ou pulmonaires:**
  - **Thymus vulgaris** , **Thym** : en interne. attention aux différentes chémotypes de thym.
  - **Cupresseus Sempervirens** , **Cyprés** : en interne, aide les problèmes de respiration.
  - **Pinus Sylvestris** , **Pin Sylvestre** : contre les toux et les rhumes.
- **Digestion**

- ***Ocimum Basilicum* , Basilique** : en onction sur le ventre ou en interne (attention il peut brûler la peau, donc diluer)..
- ***Eucalyptus Radiata* , Eucalyptus Radiata** : en onction ou en interne a basse dose.
- **Insectes et moustiques:**
  - ***Pelargonium asperum/roseum* , Pélargonium, Geranium bourbon** : très efficace pour repousser les insectes, bon pour les dermatites.
  - ***Eucalyptus citrodoria* ,Ecalyptus Citronné** : Est recommandé comme alternative au DEET par le CDC des USA.
  - ***Cymbopogon winterianus* , Citronnelle** : est efficace mais sent très fort, a diluer. personnellement, je n'ai jamais trouvé que la citronnelle marchait très bien, en tous cas pas mieux qu'un arbre a thé par exemple.

## Conservation, Utilisation

La plus part des HE se conservent un an en général, flacons en verre, à l'abri de la lumière.

**Utilisation:**, plusieurs modes:

**Attention, ne pas faire n'importe quoi, certaines huiles sont toxiques par ingestion, d'autre sur les muqueuses, d'autre au contact, d'autres par inhalation, d'autres a trop fortes doses, d'autres pas du tout. Bref, on a a faire a un médicament puissant, il ne faut pas le prendre a la légère.**

- **Application** sur une plaie, préférablement diluée
- **Diffusion de proximité** sur une plaie infectée, on imprègne une compresse et la fixe contre la plaie pour un minimum de 3 a 5 jours.
- **Friction** friction pectorale, de la gorge on du dos, ou du membre a traiter.
- **Diffusion dans l'air** avec un appareil diffuseur, mais la friction de la poitrine fait *aussi* bien, voir mieux pour les affections bronchiques.
- **Ingestion** on avale.
- **Instillation** cela se fait en général avec les hydrolats. L'hydrolat de camomille romaine est par exemple un excellent calmant et désinfectant des conjonctivites. L'hydrolat de pistachier lentisque dans le nez marche très bien sur les sinusites bien installées.

Attention, ne pas faire n'importe quoi, certaines huiles sont toxiques par ingestion, d'autre sur les muqueuses, d'autre au contact, d'autres par inhalation, d'autres a trop fortes doses, d'autres pas du tout. Bref, on a à faire à des médicaments puissants. Vous vous rappellerez toute votre vie par exemple vous être frotté à l'huile de cannelle, le résultat étant des cloques, rougeurs et douleurs proches de celles provoquées par une brûlure car elle est dermocaustique. Et pourtant , c'est bon la cannelle ! Il convient donc d'admettre que l'on ne sait rien et de se renseigner avant d'utiliser quoi que ce soit. C'est ce que j'attends aussi des lecteurs de cet article: vérifiez ce que je dis!

Le problème de l'absorption interne est généralement que ces huiles contiennent des alcools (non éthyliques) et que ces alcools comme tous les alcools sont neurotoxiques. De ma propre expérience, une 30 aine de gouttes de mélange arbre-a-the/melaleuca suffisent a me plonger dans un état d'ivresse assez pénible, et très proche de l'ivresse éthylique que me causerait par plusieurs verres de vin. Certaines huiles contiennent des cétones, qui mettent le foie a mal, et bien sur toutes sortes de substances. C'est la que l'origine et le choix des huiles devient extrêmement importants, car toutes les sources (en particulier les semi industriels, et ceux qui commercialisent en

grandes quantités, ne peuvent garantir le suivi de qualité de la même manière.

Attention aussi à utiliser une huile désinfectante suffisamment longtemps, en compresse placée à demeure, elle permettra bien des fois d'éviter les antibiotiques, le tout étant de rester vigilant, et surtout d'apprendre à reconnaître et traiter les symptômes au plus tôt. Il est plus difficile de traiter une infection profonde que cutanée, à vous d'apprendre à éviter l'infection profonde.

Ceci est valable pour toute affection: au plus tôt on la détecte, et plus il est facile de l'éviter. un petit gargarisme à l'arbre à thé évitera sans problème l'angine si il est fait au premier mal de gorge, et le sucre avec quelques gouttes d'arbre à thé/manuka évitera la grippe si on le prend dès que l'on sent un état fébrile et des débuts de courbatures (pas des courbatures d'efforts, mais de fièvre). Les hypocondriaques en abuseront facilement, malheureusement, à vous donc de trouver le juste milieu, c'est assez facile.

L'utilisation d'huiles essentielles est extrêmement demandante pour les reins et le foie. L'utilisation sur certains animaux peut les tuer car le foie ne résistera pas, en particulier les chats et rongeurs, vous comprenez donc que l'utilisation sur les enfants et à éviter sans la connaissance appropriée.

Si il existe un domaine où l'huile essentielle n'est pas très efficace, c'est dans le traitement des allergies. Bien que certaines huiles sont connues pour avoir en général un effet (camomille matricaire sur les affections dermatiques, khella et tanaïse sur les asthmes) ont souvent des effets secondaires, ou dépendants du sujet, voire contraires. Ce sont des extraits concentrés de plantes après tout. (notez bien que je n'ai pas indiqué ici comment s'en servir, c'est volontaire)

### **Cas spécifique de l'arbre à thé:**

En général, sur l'adulte en application externe, pur.

Mélaleuca sur blessure nouvelle, 10%, Si crainte de tétanos, bon rinçage et pur, l'arbre à thé est modérément anti-tétanique, semble-t-il.

Le mélaleuca est pratique et très efficace pour se désinfecter les mains après avoir touché des trucs pas clairs...

Absorption interne, adultes seulement, en général max 10 gouttes. attention, pour l'instant je n'ai cité que le mélaleuca, la lavande et certains thymus qui sont absorbables en prenant des précautions pour vérifier que vous n'êtes pas allergique.

Le Mélaleuca soigne le pied d'athlète et la plus part des autres champignons en une ou deux applications, et peut être utilisé un peu dilué, par nos douces moitiés en cas de candidoses ou attaques fongiques mal placées, ça chauffe un peu, mais c'est ultra efficace (le doc Weitz sur le net conseille cela, et ça marche)...

### **Ma sélection personnelle pour ma trousse de secours**

Je n'utilise plus de produits dits classiques, comme doliprane, betadine, car je n'en vois pas l'utilité.

25ml d'arbre à thé 50% manuka 50%, qui me sert à presque tout, désinfection, antifongique, états pré-grippaux, diarrées, anti moustique, etc... 10 de lavande officinale, calmant, désinfectant, reposant, bonne odeur, efficace sur

les brûlures. 10 de petit grain bigarradier, antispasmodique et calmant puissant. 10 d'hélichryse pour les gros bobos. 10 de cyste pour les petites coupures. 10 de gaulthérie odorante, pour les inflammations, les cas où l'aspirine est efficace, les gros et petits traumatismes douloureux.

Certaines huiles ont des effets sur certaines personnes et pas d'autres, Horace Kephart le remarquait dans "Woodcraft and Camping": J'ai la chance que l'arbre à thé sur ma peau repousse les insectes et moustiques dans une bonne mesure.

## Conclusion

Je vous ai ici donné que des informations sur des huiles pas trop dangereuses. Et qui ne présentent que (relativement) peu de dangers, mais sont extrêmement efficaces.

Il faut noter que rien ne vaut une bonne formation, ou au pire, un bouquin spécialisé, mais ils se trompent de temps en temps.

Il n'y a malheureusement que peu de docteurs et de pharmaciens spécialisés auxquels demander conseil, mais il en existe.

La petite trousse que j'ai faite pour mon usage personnel et familial me convient tellement bien que je n'ai pas senti depuis plusieurs années le besoin de rajouter des médicaments, ou des désinfectants classiques.

*Post-scriptum :*

*Prenez vos responsabilités et utilisez à vos propres risques. [Au sujet D'Outdoors-magazine.com](http://Au sujet D'Outdoors-magazine.com)*

Les huiles essentielles sont un des derniers secteurs médicaux encore libres, évitons de faire des bêtises, et évitons que les pouvoirs publics, la pharmacie ou les médecins ne s'en mêlent, ce serait désastreux pour nos libertés.