



L'AROMATHÉRAPIE L'ESSAYER, C'EST L'ADOPTER

Par Stefano Lupieri - Illustrations : Karolin Schnoor



Les huiles essentielles ont de très nombreuses vertus thérapeutiques. Idéales pour soigner les bobos, elles font une entrée remarquée dans les armoires à pharmacie. Tant mieux : leurs effets sont désormais prouvés par de nombreux travaux scientifiques.



Voilà plus de quatre ans qu'Antoine Launay n'a pas acheté le moindre tube de Voltarène. Et pourtant, le double champion de France de kayak a longtemps utilisé cette crème anti-inflammatoire pour soulager ses élongations et autres douleurs musculaires. Jusqu'au jour où il a découvert les huiles essentielles. À l'époque, Antoine Launay souffrait d'une tendinite persistante au coude que ni les soins allopathiques ni l'acupuncture n'avaient réussi à soulager. Il fait alors appel aux conseils d'une pharmacienne aromathérapeute, Françoise Couic-Marinier, auteur du livre *Se soigner avec les huiles essentielles* (Solar santé). Celle-ci lui prescrit un mélange à ingérer de menthe poivrée, de citron et de verveine exotique pour «décharger» le foie – souvent à l'origine des douleurs tendineuses – plus une préparation de gaulthérie, de menthe poivrée et d'eucalyptus citronné à appliquer sur la zone

enflammée. «Quatre jours après je ne ressentais plus la douleur et, une semaine plus tard, je pouvais tirer sur ma pagaille comme avant.»

Inutile de dire que ce kayakiste est devenu depuis un inconditionnel des huiles essentielles. Et pas seulement dans le cadre de sa pratique sportive. Pour renforcer ses défenses immunitaires à la veille de l'hiver, il avale tous les matins une goutte de ravintsara et de thym à thujanol. S'il a des difficultés à trouver le sommeil, il fait appel aux effluves apaisants de la mandarine, de l'orange douce et de la lavande officinale. Et pour les réveils difficiles, une goutte de menthe poivrée derrière les oreilles et ça repart. Fermer convaincu de l'efficacité de ces remèdes naturels, Antoine Launay n'hésite pas à les conseiller autour de lui. Il a ainsi converti son ami Jade Le Pesq, sélectionnée dans l'équipe de France de rugby à VII qui a participé aux Jeux olympiques de Rio. «Sur tous les coups de type «bégueille», l'hélichryse italienne est d'une redoutable efficacité», souligne-t-elle. Désormais, Jade Le Pesq ne part plus à son entraînement sans sa trousse d'aromathérapie.

Il en va souvent ainsi pour les huiles essentielles : les essayer, c'est les adopter. Et depuis quelques années, les Français sont incontestablement de plus en plus nombreux à être séduits. Selon le site Conso Globe, il se vendrait en France 25 de ces petits flacons par heure. Le marché est en croissance à deux chiffres. De fait, rares sont les pharmacies qui n'en proposent pas toute une gamme. Mais l'engouement pour les médecines naturelles n'explique pas à lui seul cette percée. Les huiles essentielles apparaissent comme des compléments, voire des alternatives aux médicaments de synthèse, mis sur la sellette pour leurs nombreux effets secondaires et leur

manque d'efficacité, en particulier face aux résistances aux antibiotiques développées par certaines bactéries.

Car à l'inverse des principes actifs de l'homéopathie, accusés par ses détracteurs d'être beaucoup trop dilués pour avoir un effet, les huiles essentielles contiennent une variété impressionnante de molécules actives et concentrées : 75 en moyenne. Un capital qui permet à ces remèdes issus de la distillation de plantes d'afficher un large spectre de propriétés thérapeutiques : antibactériennes, antivirales, anti-inflammatoires, antifongiques, antalgiques, anticoagulantes, voire anxiolytiques. Des vertus de plus en plus documentées par des travaux scientifiques, principalement *in vitro*.

UNE GOUTTE D'HUILE = 75 TASSES DE TISANE

Longtemps associées à un savoir empirique, les propriétés des huiles essentielles ont commencé à être étudiées en laboratoire à partir du XX^e siècle. Inventeur du terme «aromathérapie», le chimiste parfumeur René-Maurice Gattefossé a été le premier à décrire dans un ouvrage paru en 1931, la relation entre la structure biochimique de l'huile essentielle et son activité. Dans les années 70, l'aromatologue Pierre Franchomme a mis en évidence l'importance de la notion de chémotype qui distingue, au sein d'une même essence, les particularités chimiques liées au biotope dans lequel pousse la plante et qui modifie ses effets thérapeutiques.

Garc en effet à ne pas confondre, par exemple, le romarin à verbenone, qui pousse en Corse, de son cousin le romarin camphré, récolté en Provence. «Le premier est prescrit pour soigner le cholestérol. Si on donne le deuxième à la place, le patient risque de souffrir de... diarrhée pendant une semaine»,

prévient Françoise Couic-Marinier. L'usage des 150 huiles essentielles couramment commercialisées s'avère donc délicat. Leur origine naturelle ne doit pas laisser supposer qu'elles sont inoffensives : «Une goutte équivaut à environ 75 bols de tisane», précise-t-elle. Des précautions s'imposent donc. En particulier avec celles contenant des phénols comme le thym à thymol, la cannelle de Ceylan, le clou de girofle, le basilic exotique... Réputées pour leurs très bonnes propriétés antibactériennes, elles peuvent être dermocaustiques voire, à doses élevées, hépatotoxiques.

Les huiles essentielles ont également les défauts de leurs qualités. Si leur grande concentration en molécules leur permet de cumuler différentes indications thérapeutiques, elles peuvent présenter des risques de «toxicité»

TOUTES CES ESSENCES DOIVENT ÊTRE ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLIQUE, CAR LA DISTILLATION CONCENTRE LES PESTICIDES ET LES INSECTICIDES.

cumulées», si on les associe à mauvais escient. En automédication, il vaut mieux se limiter à utiliser chaque huile, pour ses caractéristiques principales, parfaitement explicitées dans la plupart des guides d'aromathérapie. On peut ainsi déjà soigner un grand nombre de «bobos» du quotidien. Par exemple, le ravintsara est souverain dès les premiers signes de rhume. La lavande officinale a d'incontestables vertus anxiolytiques. Sa cousine, la lavande aspic apaise les piqûres d'insectes. L'hélichryse italienne résorbe les hématomes. La gaultherie agit sur les tendinites et autres contractures musculaires. La menthe poivrée soulage les maux de tête... Seul impératif: que toutes ces essences soient issues de l'agriculture biologique. Car la distillation concentre les éventuels pesticides et insecticides.

Pour aller plus loin, il est donc nécessaire de s'adresser à un spécialiste - naturopathe ou aromathérapeute. Même si la profession n'est pas encore sanctionnée par un certificat officiel, depuis quelques années des diplômes universitaires (DU) d'aromathérapie ont vu le jour comme à Besançon, Dijon et Strasbourg. Ils s'adressent à des professionnels de santé, pharmaciens, infirmières et autres médecins. Quelques centaines ont déjà été formées. Mais une thèse récente a tout de même mis en évidence que seuls 32% des propriétaires d'offices se sentaient capables de délivrer des conseils sur le bon usage des huiles présentes dans leurs rayons! Méfiance donc. Néanmoins les choses progressent. Y compris dans le corps médical.

Pionnier, le docteur Jean-Michel Morel pratique depuis trente ans l'art d'Hippocrate avec un fort tropisme pour la phyto-aromathérapie. «Face à un syndrome grippal, je fais faire une préparation avec un gramme d'huile essentielle de thym à thymol (antibactérien), deux de ravintsara (antiviral) et trois de citron (hépatoprotecteur et stimulant) le tout dans 15 ml d'alcool à prendre à raison de 5 gouttes, 4 fois par jour», indique ce médecin à l'origine du site WikiPhyto, sur lequel sont recensées toutes les études scientifiques réalisées dans ce domaine. Pour lui, les remèdes aromathérapeutiques sont d'autant plus efficaces qu'ils sont combinés. «Leur association crée des effets synergiques, assure-t-il. Par exemple, l'huile essentielle de menthe poivrée a la capacité de dynamiser les propriétés anti-infectieuses de celles avec lesquelles elle est mélangée.»

Jean-Michel Morel n'a pas pour autant banni l'allopathie de son carnet d'ordonnances. «Les deux peuvent très bien se compléter, affirme-t-il. On a découvert récemment que le géraniol, contenu notamment dans l'huile essentielle de palmarosa, réduisait la résistance des bactéries aux antibiotiques.» L'aromathérapie au secours de la pharmacopée de synthèse? Les huiles essentielles sont encore loin de nous avoir livré tous leurs secrets. ●

Plus d'infos sur www.lesechos.fr/we

