

# *40 Huiles Essentielles pour votre Santé*



**Par Van Nguyen (Pharmacienne)**

Tous droits protégés Pharmanetis Sàrl  
version 2.0

## LES HUILES ESSENTIELLES EN QUELQUES MOTS

### Que sont les huiles essentielles ?

L'huile essentielle est le liquide obtenu par distillation ou extraction chimique par solvants d'une plante. Il ne s'agit pas toujours d'un liquide gras ou huileux malgré son appellation. Très utilisée dans les médecines douces ou alternatives comme l'aromathérapie, l'huile essentielle regorge de vertus et ses bienfaits sur la santé ne sont plus à démontrer.

### Huile essentielle : quels sont les différents procédés d'extraction ?

Les méthodes d'extraction des huiles essentielles sont nombreuses : la distillation sèche, l'entraînement par la vapeur d'eau c'est-à-dire par distillation, le procédé mécanique approprié sans chauffage, appelé également expression à froid et l'extraction aux solvants volatils tels que l'eau ou l'alcool.

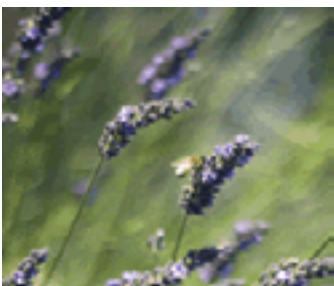
*L'extraction par distillation* : elle consiste à procéder à l'entraînement de la plante qu'elle soit sèche ou fraîche par la vapeur afin d'obtenir l'huile essentielle. On parle également d'hydro-distillation.

*L'extraction par expression à froid* : ce procédé consiste à presser les plantes à froid sans aucun chauffage. Il est généralement utilisé pour l'écorce et les fruits.

*L'extraction aux solvants volatils* : dans cette technique, l'huile essentielle est extraite à l'aide de solvants organiques volatils.

Il est difficile d'obtenir une quantité importante d'huile essentielle. En effet, sa teneur reste souvent faible, voire infime, c'est pourquoi elle peut coûter très cher.

### De quelles parties de la plante peut-on les extraire ?



Les huiles essentielles peuvent être extraites de différentes parties des plantes. Pour les oranges, la lavande ou la rose, ce sont les fleurs qui donnent l'huile. Chez l'eucalyptus, le thym, la menthe ou le pin, l'huile est extraite des feuilles. Mais les organes souterrains comme les racines ou les rhizomes peuvent également fournir des huiles essentielles, c'est le cas du vétiver et du gingembre. Les fruits et les graines ne sont pas en reste, les huiles essentielles d'anis, de fenouil ou de noix de muscade sont issues de ces parties de la plante. Pour la cannelle, le bois de rose ou le santal, c'est le bois et les écorces qui constituent la matière première donnant

l'huile.

### À quoi servent les huiles essentielles ?

L'usage des huiles essentielles est largement répandu dans le domaine pharmaceutique, thérapeutique et cosmétique. La phytothérapie et l'aromathérapie doivent leur renom à l'utilisation des substances odorantes issues des plantes. Certaines huiles essentielles sont d'ailleurs très connues pour leurs propriétés médicinales. L'huile essentielle de clou de girofle constitue un puissant analgésique très utilisé dans le domaine dentaire, celle de la lavande officinale sert d'antiseptique en aromathérapie et dans certains usages médicaux, il en est de même pour l'arbre à thé.

Les huiles essentielles sont aussi très sollicitées dans les parfumeries et même dans la gastronomie pour leur arôme et parfois pour la saveur qu'elles peuvent apporter aux aliments. Ne vous étonnez donc pas de voir mentionner l'utilisation des arômes d'huiles essentielles dans les thés, les cafés, certains plats cuisinés ou dans les vins.

Dans le domaine de la cosmétique, elles servent à parfumer les produits tels que les shampoings, les savons, les crèmes et autres. Elles sont également présentes à une dose très modérée dans les produits de soins.

Les huiles essentielles sont partout, lessives ou détergents, même les produits ménagers ont recours à leur vertu aromatique et adoucissante.

### Huiles essentielles : les précautions à prendre



Bien qu'elles soient naturelles, les huiles essentielles peuvent être particulièrement agressives pour la peau. Il faut donc les utiliser avec une très grande précaution. L'application d'une l'huile essentielle pure sur la peau est à proscrire. Il en est de même pour les muqueuses et le contour des yeux.

#### Les bases

L'idéale est donc de la **diluer** à l'aide d'un support comme l'huile végétale ou l'alcool avant de l'utiliser. Ces huiles végétales sont expliquées en détail plus loin.

Il existe des personnes qui ne supportent pas les allergènes pouvant être présentes dans certaines huiles essentielles comme le thym, il faut donc faire très attention et bien s'informer pour éviter toute action irritante ou allergisante. Vous pouvez faire un essai en appliquant une goutte d'huile diluée sur le pli du coude, attendez 24 heures, en cas d'éventuelle réaction, il faut éviter de l'utiliser. Par ailleurs, une exposition au soleil après l'application d'une huile essentielle risque de faire apparaître des tâches pigmentées sur la peau. En effet, quelques huiles essentielles peuvent être photo-sensibilisantes et accroître la pénétration des U.V. C'est notamment le cas de celles qui sont extraites des Citrus et des agrumes.

Les huiles essentielles ne sont pas non plus conseillées aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 3 ans et aux personnes âgées.

Il faut savoir qu'en France quelques huiles essentielles ne doivent être accessibles qu'en pharmacie à cause de leur toxicité. C'est le cas de l'absinthe, de l'armoise, du cèdre, de l'hysope, de la sauge officinale, de la tanaïsie, du sassafras, du thuya, de la sabine, de la moutarde jonciforme, du chénopode vermifuge et de la rue.

# ANETH (ANETH ODORANT)

## ANETHUM GRAVEOLENS

**Famille :** Apiacées

**Parties utilisées pour obtenir l'huile essentielle :** Graines

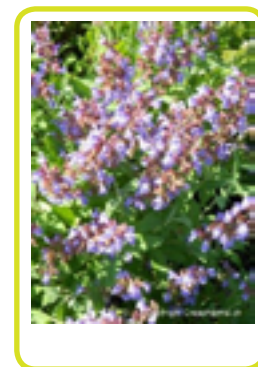
L'huile essentielle d'aneth est obtenue par distillation

**Composants principaux de l'huile essentielle :**

Monoterpènes : limonène,  $\alpha$ -phellandrène, paracymène

Monoterpénones : carvone

Coumarines : ombelliférone, ombelliprénine



### MIEUX CONNAÎTRE LA PLANTE

L'Aneth est une plante médicinale utilisée en phytothérapie surtout pour son effet carminatif, notamment en cas de troubles digestifs. L'aneth est également diurétique, antispasmodique et anti-inflammatoire.

Elle se présente souvent sous forme de tisane ou en huile essentielle.

On l'utilise ainsi lors de ballonnements, de flatulences, en cas de nausées et de vomissements. Il ne faut toutefois pas utiliser l'aneth lors de nausées et de vomissements chez la femme enceinte, car l'aneth (plante et huile essentielle) est contre-indiqué durant les 9 mois de la grossesse.



### PROPRIÉTÉS DE L'HUILE ESSENTIELLE

- Elle est mucolytique
- Elle est anticoagulante
- Elle est cholagogue, cholérétique et digestive



### UTILISATIONS DE L'HUILE ESSENTIELLE

L'huile essentielle d'aneth est utilisée en cas de problèmes digestifs surtout, lors de flatulences, de ballonnements, de nausées et de vomissements.

On utilise également l'huile essentielle d'aneth lors de bronchites. Pour cette indication, on l'utilisera en inhalation ou en massage. Elle est parfaite pour fluidifier les mucosités (glaires).



### CONSEILS D'UTILISATION, REMÈDES À FAIRE SOI-MÊME

- Lors de problèmes digestifs

Par voie orale : 1 goutte d'huile essentielle d'aneth sur un comprimé neutre

- En cas de bronchite

Par voie orale : 1 goutte d'huile essentielle d'aneth sur un comprimé neutre

En massage : 1 goutte d'huile essentielle d'aneth, 1 goutte d'huile essentielle de romarin officinal 1,8 cinéol, dans 15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'amande douce. Application sur le torse et le dos.

En massage : 1 goutte d'huile essentielle d'aneth, 1 goutte d'huile essentielle de romarin officinal 1,8 cinéol, dans 15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile d'amande douce. Application sur le torse et le dos.



## CONTRE-INDICATIONS

Bébés, enfants de moins de 3 ans, femmes enceintes, femmes allaitantes. Cette huile essentielle est neurotoxique et abortive.

## VOIE D'UTILISATION RECOMMANDÉE POUR L'HUILE ESSENTIELLE D'ANETH ODORANT

Voie interne, absorption orale



Voie externe, application sur la peau



Diffusion atmosphérique



PRIX :



bon marché

**Pour découvrir cet ebook en entier de plus de 90 pages, cliquez ici:**

<http://www.creapharma.ch/40-huiles-essentiellles-pour-votre-sante>

**€4,90 - CHF 4,90**