

DR MARC NORMAND

DES HUILES ET DES MIELS

*Comment utiliser l'aromathérapie (huiles essentielles),
les miels et les huiles végétales
dans l'automédication des soins quotidiens.*

 *Editions*
Quintessence

Du même auteur

Thérapeutique homéopathique en traumatologie et médecine du sport,
Éditions du CEDH, 2013.

Ma santé au quotidien par les plantes, Éditions Quintessence, 2014.

© 2015 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-169-9

Remerciements

À Dominique ma bien aimée qui, par sa précieuse collaboration et ses connaissances, m'a permis d'aborder dans cet ouvrage toute la partie concernant les huiles et les massages, les bains et la cosmétologie.

À mes fils, qui par amour pour l'art, ont choisi de ne faire aucune concession...

À Camille, Emma, Virginie et Christophe.

Quelques généralités en soins aromatiques

...ou comment comprendre l'aromathérapie, les miels et les huiles végétales dans l'automédication des soins quotidiens.

Introduction

Ma passion des parfums, associée à mon métier de praticien toujours en quête de soins les plus naturels possibles, m'a bien évidemment invité au début des années deux mille à embarquer sur le tout nouveau navire de l'aromathérapie moderne. À ce jour, après presque quinze années d'essais, d'intérêts toujours renouvelés, de pratiques quotidiennes auprès de ma clientèle, je ne suis toujours pas arrivé à destination. La richesse de cette thérapie naturelle, probablement aussi ancienne que l'origine de l'Homme, dépasse tous les espoirs que le simple médecin que je suis peut envisager pour soigner ses patients. Qu'on le veuille ou non, l'utilisation des plantes aromatiques a toujours eu son importance en haut lieu parmi tous les thérapeutes du monde entier, et l'aromathérapie depuis dix ans s'installe et trouve sa place sous une forme ou une autre dans nos foyers.

C'est l'utilisation empirique des plantes par les Hommes depuis la nuit des temps qui est à l'origine aujourd'hui d'une aromathérapie moderne par laquelle on peut à ce jour expliquer les propriétés physiques, chimiques ou encore biochimiques des arômes. Ce sont finalement nos ethnopharmaciens d'aïeux qui nous permettent après quarante mille ans de traditions orales ancestrales d'aboutir à l'utilisation scientifique de produits de haute qualité caractérisés selon une dénomination botanique et biochimique précise que l'on appelle les huiles essentielles chémotypées.

Le but de cet ouvrage est de poursuivre ensemble cette vieille route que tracent nos ancêtres depuis toujours. Sans pour autant nier les risques de toxicité d'une automédication menée avec maladresse, il est cependant possible pour les « patraqueries » de tous les jours de se soigner seul avec précaution. Toute forme de médecines doit avant tout nous éduquer pour maintenir notre patrimoine santé. Par l'intermédiaire de recettes simples, abordables par tous, pour nos petits maux quotidiens que nous savons reconnaître, je vous propose de vous familiariser aux notions élémentaires de cette médecine aromatique d'une puissance incomparable.

Cet ouvrage n'a pas pour but de remplacer la consultation médicale. Vos médecins restent les seuls à savoir ce que vous avez lorsque vous ne reconnaissez pas une situation malade bénigne régulière à votre état. Ainsi, la poursuite de votre apprentissage dans l'automédication passera toujours par l'humilité de consulter. Il n'est surtout pas question de vous soigner seul pour tout ce dont vous pouvez ou pourrez souffrir un jour dans votre vie. Il est juste licite de penser que vous pouvez prendre en charge certaines pathologies communes, que vous connaissez bien parce qu'elles vous sont propres, par les essences en première intention. J'ai donc pour cela, implicitement, utilisé un nombre limité de souches aromatiques dans mes propositions.

L'idée de ce simple guide repose sur le constat suivant : une quantité infinie de pathologies peut être traitée par l'aromathérapie en général, mais seulement une toute petite partie d'entre elles peut être prise en charge par vous-même. Je me propose donc de n'aborder que l'ensemble des situations médicales qu'il est raisonnable de prétendre pouvoir soigner grâce aux huiles essentielles dans un contexte d'automédication. Les recettes sont volontairement simples et sans danger. Les autres pathologies ou états malades que vous ne retrouverez pas dans ce recueil, à mon avis, sont soit non indiqués pour cette médecine, car il y a certainement meilleur remède, soit du domaine du professionnel, c'est-à-dire d'un médecin aromathérapeute.

Cet ouvrage a de particulier et de nouveau, approche que j'ai choisie non sans une longue réflexion, de vouloir mêler des soins complémentaires aux soins aromatiques. Le plus souvent, dans un contexte d'automédication, on utilise les arômes sous forme d'onctions, appliquées sur le thorax en cas de bronchite par exemple. On mélange bien naturellement ces huiles essentielles avec une huile végétale pour rendre la préparation applicable. J'ai voulu potentialiser les soins en utilisant pour chaque indication l'huile végétale la plus adaptée à la situation et proposer ainsi un soin de qualité supérieure. Il semble par exemple évident de traiter localement un hématome avec une base d'huile végétale d'arnica. De même, pour les plus aguerris qui utilisent la voie buccale afin d'obtenir une plus grande intensité dans les soins aromatiques.

Je n'ai volontairement choisi comme supports d'absorption que des miels aux propriétés médicinales différentes et reconnus pour, là encore, compléter l'action des huiles essentielles.

Chacun trouvera normal d'ingérer un mélange d'essences avec du miel de thym en cas de bronchite. Pour ce cas où l'on utilise l'interface digestive et donc une base composée de miel que l'on appelle un miellat en aromathérapie, j'ai pu, de par mon expérience, constater que l'on obtenait des résultats supérieurs par potentialisation du traitement aromatique. L'idée peut surprendre, voire choquer. Il ne faut pas oublier que cette proposition, que j'ai définie comme une « aromapithérapie », ne concerne que des schémas qui s'appliquent parfaitement à l'esprit de cet ouvrage : des soins aromatiques intensifs qui se définissent donc comme des soins de courte durée n'excédant pas quatre à cinq jours pouvant être entrepris par le patient lui-même. Se pose alors comme seul problème celui du patient diabétique. Le fructose du miel n'est pas une contre-indication absolue chez ce type de patient. Les traitements sont de courte durée et bien souvent extrêmement ponctuels. Je pense ainsi que tout en limitant au maximum ce type de soin, il n'est pas plus inadapté de consommer un peu de miel que de déstabiliser son diabète bien plus durablement avec des substances inappropriées pour des petites maladies de tous les jours. Quoi qu'il en soit, les miels proposés ne sont qu'indicatifs. Toutes mes propositions thérapeutiques peuvent être ingérées aussi bien avec une cuillère d'huile d'olive que n'importe quel miel dont vous disposez.

Ainsi, nous allons aborder au fil de ce livre quelques notions théoriques et de présentation sur les huiles essentielles en général, les différents miels et leurs propriétés, ainsi que sur les principales huiles végétales utiles. Dans une seconde partie, nous évoquerons ces fameuses situations médicales que les arômes peuvent prétendre prendre en charge dans un contexte d'automédication et de traitements aromatiques exclusivement axés sur les miellats et les onctions.

Samuel Hahnemann, père fondateur de l'homéopathie, accueilli en France sur la fin de sa vie, lors d'un discours à la Société homéopathique gallicane, dit alors, déjà âgé de quatre-vingts ans : « Lorsqu'il s'agit d'un art sauveur de la vie, négliger d'apprendre est un crime. »

Les huiles essentielles chémotypées (HECT)

Un peu d'histoire...

Il n'est pas question de faire ici un chapitre qui aurait la prétention de vouloir apporter des nouveautés ni même de penser être exhaustif au sujet de l'art aromatique. Il s'agit simplement de comprendre de façon simple ce qu'est cette médecine issue de l'histoire des parfums et des pratiques chamaniques. L'histoire de l'aromathérapie au sens moderne du terme, bien que calée sur celle de la phytothérapie depuis que l'Homme est sur terre, débute très précisément lorsque ce dernier a cherché à extraire la substance odorante des plantes phytothérapeutiquement déjà connues comme actives sur le plan sanitaire. Le concept « d'huile essentielle » est donc par définition entièrement lié à celui de la distillation. Le plus vieil alambic en terre cuite remonte à cinq mille ans avant notre ère, et c'est donc tout naturellement dans les régions les plus riches en plantes aromatiques, c'est-à-dire le continent indien, la Chine mais aussi le bassin méditerranéen, que l'on retrouve les plus grandes traces d'activités liées aux pratiques aromatiques. Les Arabes sont à l'origine de l'aromathérapie dite moderne dans le sens où ils permirent une avancée considérable dans les techniques de distillation, et c'est à Avicenne, « le prince des médecins », que l'on doit la première huile essentielle pure selon les critères d'aujourd'hui. De là, et grâce aux croisades, la distillation et son art floral ont pu dès le Moyen Âge se développer dans nos contrées. Comme à son habitude, l'Homme moderne et son industrialisation relégueront aux oubliettes l'utilisation thérapeutique, certes, empirique mais réelle, des huiles essentielles au même titre que les autres formes de médecines naturelles. Il faudra alors attendre l'ère scientifique des années soixante-dix pour prouver les qualités physiques des huiles essentielles qui constituent le principe actif odorant de certaines plantes.

Les chémotypes ou l'aromathérapie d'aujourd'hui

Il est capital de rebondir sur les avancées qu'a permises cette période de renouveau. L'inscription de travaux hautement scientifiques dans l'approche de l'étude des huiles essentielles a rapidement prouvé leurs compositions complexes, faites d'assemblages de molécules diverses aux propriétés bien différentes les unes des autres. C'est à Pierre Franchomme puis à Daniel Pénéol que l'on doit à l'issue de ces travaux deux notions essentielles qui ont en quelque sorte sauvé la phytoaromathérapie des oubliettes.

Le principe d'espèces a pu clarifier un certain nombre de confusions qui auraient pu très rapidement aboutir à la non-efficacité et surtout la non-reconnaissance de l'aromathérapie moderne. En effet, il existe des centaines d'espèces d'eucalyptus et donc des centaines d'huiles essentielles de ce même arbre aux propriétés thérapeutiques différentes. Utiliser l'eucalyptus citronné sur une bronchite mène directement à l'échec et décrédibilise cette médecine pourtant particulièrement efficace dans la même indication si l'on utilise l'eucalyptus globuleux.

De même, le principe de races chimiques, réelle carte d'identité des structures moléculaires présentes dans les huiles essentielles et de leurs assemblages complexes, a permis, dans une même espèce botanique, de définir précisément les sous-espèces, les variétés et ainsi de déterminer la notion de chémotype. Ce qui reste extraordinaire pour cette classification, c'est qu'elle est directement liée aux conditions spécifiques de vie de la plante, à savoir son pays d'origine, son exposition solaire, sa période de récolte, son sol. On parle ainsi d'huiles essentielles chémotypées (HECT). Ainsi, au même titre que l'eucalyptus, il existe, par exemple pour le romarin, diverses huiles essentielles chémotypées aux propriétés bien différentes. S'il est logique d'utiliser le romarin officinal à cinéol dans une bronchite, il est stupide d'utiliser le romarin officinal à camphre qui ne présente que des propriétés contre les contractures musculaires ou les crampes et aucune action antiseptique.

Notre problème aujourd'hui concernant la reconnaissance quasi désuète par les autorités de pharmacovigilance et autres instances comme la Haute Autorité de santé, c'est de garder, de cette extraordinaire médecine qu'est l'aromathérapie, une vue

préscientifique à l'utilisation des huiles essentielles. L'utilisation transmise du passé a bel et bien laissé la place à une utilisation efficace et scientifiquement prouvée. Pour définir l'action thérapeutique d'une huile, il faut en définir une connaissance parfaite grâce à des techniques d'analyses chimiques extrêmement complexes et performantes comme la chromatographie et la spectroscopie de masse. Cette approche permet d'assurer une classification botanique des plus précises, mais surtout de garantir les trois points capitaux qu'une huile essentielle à but thérapeutique doit posséder en totalité, c'est-à-dire sa pureté, son intégralité et sa naturalité.

C'est donc bel et bien l'ignorance des chémotypes qui est encore aujourd'hui la cause des trois grandes situations qui peuvent contrarier le développement et la reconnaissance de l'aromathérapie moderne : l'échec thérapeutique, plus gravement, l'accident thérapeutique par la toxicité et enfin la méconnaissance des avancées scientifiques prouvant l'efficacité de nos arômes de façon bien souvent supérieure aux traitements chimiques allopathiques.

Quelques précautions d'utilisations

Toutes les huiles essentielles sont des substances fragiles mais d'une puissance incomparable, à condition de préserver leurs caractéristiques. Il est donc indispensable de bien savoir les conserver. Il s'agit d'un bien précieux qui mérite trois soins majeurs : elles doivent être stockées à l'abri de la lumière, de l'air et de la chaleur. Il revient à l'utilisateur d'exiger ce qu'il y a de meilleur, l'authenticité, et de bien vouloir y mettre le prix. La pureté d'extraction et l'intégralité de l'huile en feront un produit de très haute qualité physico-chimique aux propriétés thérapeutiques efficaces. N'oublions pas que pour obtenir 1 litre d'une véritable huile essentielle 100 % pure de lavande vraie, il faut 150 kg de sommités fleuries. Ainsi, le coût et la rareté de certaines huiles ont bien évidemment abouti à des pratiques de falsifications par des producteurs peu scrupuleux et des intermédiaires bien cupides. Les huiles essentielles de synthèse n'apportent rien, et peuvent même à l'inverse générer des toxicités. Il faut exiger la qualité afin d'obtenir une forte activité pharmacologique nécessaire aux soins et donc en payer le prix forcément plus élevé mais justifié.

Ce n'est pas parce que toutes ces précautions de qualité sont prises qu'il n'est pas envisageable de développer des effets indésirables avec les huiles essentielles. En effet, on sait par exemple que les sujets allergiques sont susceptibles d'être plus sensibles aux traitements et devront prendre des précautions préliminaires en testant sur une petite zone cutanée, en cas d'application, l'huile en question avant de pratiquer des massages ou des onctions. Mais le praticien expérimenté sait aussi de façon factuelle que certaines huiles essentielles sont dermo-caustiques alors qu'elles appartiennent pourtant à la même espèce, d'où l'importance du chémotype. Prenons l'exemple du thym vulgaire à thymol qui est un très puissant antiseptique mais extrêmement agressif pour la peau, alors que le thym vulgaire à thujanol, antiseptique tout autant puissant, ne présente pas d'agressivité cutanée. Donc, dans une bronchite, si l'on veut en ingérer et s'en masser la poitrine, on choisira le thym vulgaire à thujanol. Pourtant, ces deux plantes seraient visuellement indissociables dans votre jardin. Ainsi, il paraît bien naturel, pour le commun des mortels, le novice qui souhaite utiliser l'aromathérapie dans sa vie de tous les jours, de se référer à des recettes approuvées par les experts dans le cadre de l'automédication. Les précautions d'emploi des huiles essentielles sont donc à connaître, et même si certaines indications sont réalisables par le praticien, il ne faut jamais oublier la toxicité potentielle de cette médecine que le béotien ne peut entrevoir. S'il est réalisable et sans danger de masser au niveau des pieds, des jambes et des fesses votre nouveau-né avec des préparations apaisantes, il est criminel car mortellement dangereux d'appliquer les huiles essentielles au niveau de la poitrine chez un enfant de moins de six ans dans le cadre d'une bronchite. Même si ce mélange est recommandé et efficace chez l'adulte. Il convient donc de ne pas tomber dans ce piège qui voudrait nous rassurer en pensant que si ça ne marche pas, ça ne peut pas faire de mal.

Les dix règles à une automédication réussie

L'automédication bien-pensante voudrait ne pas employer d'huiles essentielles en ingestion chez l'enfant, ni même en application avant six ans. Ne pas utiliser l'aromathérapie sous quelque forme qu'elle soit chez la femme enceinte au cours du premier trimestre sans avis médical.

Ne jamais injecter d'huile essentielle, ni même l'utiliser pure dans les yeux, les oreilles, les orifices en globalité. Par contre, l'automédication bien-pensante voudrait ne faire usage que des recettes connues et publiées par des médecins, utiliser des huiles 100 % pures et naturelles, se laver les mains après les applications cutanées et prendre quelques précautions en cas de terrain allergique connu. Toujours penser que les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau et qu'il faut donc utiliser un autre support, comme le miel par exemple, pour les ingérer. Les doses prescrites doivent impérativement et scrupuleusement être respectées, car l'aromathérapie fonctionne de manière complexe, et la loi, bien connue en physiologie, de l'inversion des effets en fonction des doses ingérées s'applique à elle. La famille des cétones, par exemple, possède en usage interne une action potentiellement dangereuse pour le tissu nerveux, une neurotoxicité pouvant entraîner des états convulsifs, un coma voire la mort pour des doses trop importantes, alors qu'à doses très faibles, elles vous guériront en cas d'infections des voies respiratoires.

L'utilisation thérapeutique des huiles essentielles

Cet ouvrage évoque délibérément, pour une approche quotidienne et d'automédication, deux façons d'employer les huiles essentielles parmi tant d'autres. Les « recettes » que nous aborderons ne se composent, en grande partie, que d'ingestions par voie orale et d'applications cutanées. Il est intéressant de concilier les deux méthodes, même si pour certaines indications l'une ou l'autre de ces approches suffit à elle seule. Pourtant l'aromathérapie peut se décliner de bien d'autres manières, tels les aérosols qui permettent des nébulisations en prise directe avec le tractus respiratoire lors de bronchites. Cela n'empêche pas l'efficacité de ce choix volontairement assumé, car la notion de synergie est cependant bien présente et toujours d'une grande importance en aromathérapie. Qui dit synergie dit complémentarité dans l'approche des soins – ingestion et onction pour une unique maladie par exemple – mais aussi et surtout association de diverses huiles essentielles aux actions supplémentaires bien connues qui auront une plus grande efficacité qu'employées isolément. Il s'agit alors d'utiliser ce que l'on nomme des « complexes aromatiques », ou « recettes ». Ces