

Huiles essentielles et Santé

Introduction

Les plantes, les fleurs et autres arbres à essence produisent des huiles essentielles pour se protéger des insectes, des maladies ou éliminer des substances de leurs métabolismes. Ces substances étaient déjà connues et utilisées au temps des Grecs et des Egyptiens.

Après un essor constaté à partir des années 1960, on observe que les huiles essentielles sont actuellement de plus en plus utilisées par les particuliers, soit en soin thérapeutique, soit en « bien-être ». Il est de plus en plus fréquent de les retrouver également dans les produits manufacturés tels que les savons, les produits d'entretien, les lessives mais aussi dans les désodorisants ou encore dans les produits alimentaires.

Ces substances naturelles, généralement présentées comme « sans danger », concentrent les composés actifs des végétaux. Bien que leurs propriétés thérapeutiques soient connues et reconnues, les huiles essentielles restent des composés puissants qui nécessitent des précautions et des recommandations d'usage.

Etant donné la recrudescence de leur utilisation par un public peu averti, la multiplicité des produits disponibles en vente libre, la diversité des voies d'exposition, il est pertinent de s'interroger sur l'impact que peuvent avoir ces huiles pour la santé de l'Homme.

1) Qu'est-ce qu'une huile essentielle et comment la choisir ?

1.1 Définition

Tout d'abord, les huiles essentielles sont des substances volatiles et aromatiques contenues dans des végétaux et extraites par distillation de la partie odorante d'une plante. Les huiles essentielles ne sont pas présentes dans toutes les plantes : parmi les 800 000 espèces végétales recensées, seules 10 % sont capables de synthétiser une essence. Ces plantes sont alors dites « aromatiques ».

Les huiles essentielles sont uniquement constituées de molécules volatiles car de très faible masse moléculaire. Elles sont très inflammables et très odorantes. Les huiles essentielles sont de nature hydrophobe : elles sont totalement solubles dans l'alcool, dans d'autres huiles (de type végétal ou minéral) mais pas dans l'eau. Bien qu'on les appelle huiles, ces substances ne contiennent aucun corps gras : contrairement à une huile végétale, une goutte déposée sur un papier s'évaporerait sans laisser de trace.

1.2 Signes de qualité

Avant d'acheter ou d'utiliser une huile essentielle, il est important de s'assurer de la qualité de celle-ci : elle ne doit pas être coupée, allongée ou mélangée ni avec d'autres huiles essentielles, ni avec des molécules de synthèse.

Pour éviter l'utilisation d'huiles essentielles falsifiées, les informations suivantes, signes de qualité et traçabilité, doivent être indiquées sur le flacon :

- la variété botanique : le nom de l'espèce doit figurer en français mais surtout en latin sur le flacon.
- la partie du végétal d'où est extraite l'huile : certaines plantes peuvent produire des huiles essentielles différentes selon les parties utilisées.
- le chémotype : il permet de définir les molécules biochimiquement actives et majoritaires.
- l'origine géographique/ le mode de culture : les produits doivent être issus soit de cueillette sauvage provenant de lieux éloignés des zones de pollutions, soit de culture biologique, soit de culture traditionnelle contrôlée.
- Mode d'extraction : il permet de savoir si l'huile essentielle a été produite en utilisant des solvants.

Mais afin d'être sûr de la qualité d'une huile essentielle, il est préférable d'en choisir une labellisée. En France, on peut retrouver les labels suivants :

-Bio: choisir une huile essentielle labellisée BIO, c'est choisir un produit certifié par l'organisme Ecocert¹ garantissant l'origine biologique de l'huile essentielle. On peut également retrouver le label A.B (Agriculture Biologique) qui a la même signification. Ces 2 labels garantissent l'absence d'OGM. Toutefois d'infimes traces peuvent avoir une présence fortuite, accidentelle ou inévitable. Le seuil de présence fortuite d'OGM a donc été fixé à 0,9 %. Ils assurent également que le produit est composé d'au moins 95 % d'ingrédients issus du mode de production biologique et respecte la réglementation en vigueur.

-Ecocert : Une huile essentielle dont le flacon est estampillé « Ecocert » est un produit qui a été soumis au contrôle régulier d'une société de certification (l'organisme Ecocert) agréé par les pouvoirs publics. Cette société est à même de garantir le respect de certaines normes spécifiques à l'Agriculture Biologique.

-HEBBD : Une Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie signifie que chaque lot d'huile essentielle a bénéficié d'un bulletin d'analyse établi avec le CNRS.²

¹ www.ecocert.com

² Centre National de la Recherche Scientifique

-Cosmebio : Cosmebio est un label proche du label AB mais celui-ci est plutôt réservé au domaine de la cosmétique : on parle d'ailleurs de Cosmétique Biologique. Il ne figure que sur les produits qui respectent scrupuleusement certaines normes; à savoir :

- ~ 95% des ingrédients qui composent le produit doivent venir de l'Agriculture Biologique.
- ~ On doit y trouver au minimum de 10% d'ingrédients biologiques sur le produit fini.
- ~ Le label interdit toute trace de conservateur de synthèse, de parfum de synthèse, d'ingrédient issu du pétrole, de silicones et d'OGM.

Cependant, si une huile essentielle ne comporte aucun label, cela ne signifie pas pour autant qu'elle soit de mauvaise qualité. L'avantage du label est que, moyennant un prix un peu plus élevé, il peut-être un repère/un gage de qualité pour un utilisateur novice qui veut être sûr de ne pas se tromper dans son choix.

2) Consommation et usages

2.1 Consommation française

A ce jour, même si on s'aperçoit que la consommation française des différentes huiles essentielles augmente, on ne dispose d'aucune information précise et chiffrée à ce sujet. Il est d'autant plus difficile d'évaluer cette consommation que les huiles essentielles sont utilisées pures mais sont également intégrées dans de nombreux produits de consommation courante.

2.2 Types d'usages et préconisations

a) Types d'usages

Les huiles essentielles peuvent être utilisées de 3 façons :

- ✓ Par diffusion dans l'air ambiant (brûle parfum, vaporisateur..) ou dans l'eau (bain)
- ✓ Par application directe sur la peau, mélangée à une huile végétale vierge (massage, friction...)
- ✓ Par ingestion

b) Préconisations générales

Pour éviter les risques de mauvaise utilisation et les accidents, des recommandations générales sont fournies par les pharmaciens ou les fabricants d'huiles :

- Par principe de précaution, toutes les personnes fragiles (enfants, femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées souffrant d'hypertension ou épileptiques...) doivent demander un avis médical avant d'utiliser toute huile essentielle.
- Ne jamais laisser des flacons à portée des enfants.
- Toujours se laver les mains après avoir manipulé des huiles afin d'éviter tout contact avec les muqueuses.
- Ne jamais injecter par voie intraveineuse ou intramusculaire.
- Pratiquer un test d'allergie au pli du coude pour les personnes sensibles et allergiques.
- Respecter strictement les dosages et les types d'usages indiqués pour une huile essentielle. Les accidents sont souvent liés à une mauvaise utilisation du produit et à son surdosage. Il est donc nécessaire de se renseigner auprès d'un spécialiste sur la posologie d'une huile avant de l'utiliser.

3) Bienfaits des huiles essentielles pour la santé

Les huiles essentielles ont des effets biologiques bénéfiques, prouvés et variés sur les cellules de l'organisme. Les effets et cibles sont multiples du fait de chaque composant chimique, et de leur multiplicité. Les huiles essentielles ont notamment des effets :

- ➔ Antiseptiques, anti-infectieux (*Lavande*), voire antibiotiques (*Arbre à thé*)
- ➔ Anti-inflammatoires, anti-histaminiques (*Gaulthérie*, *Eucalyptus citronné...*)
- ➔ Sur l'activité neurologique : analgésiques (*Basilic*), calmants (*Lavande*), anxiolytiques (*Ylang-ylang*), sédatifs (*Jasmin*), etc.
- ➔ Sur l'activité digestive et d'élimination : diurétiques (*Cèdre*), laxatifs (*Gingembre*), etc.
- ➔ Sur le système cardio-vasculaire : anti-hypertenseurs (*Marjolaine*), vasopresseurs, etc.

Les huiles essentielles peuvent donc être utilisées en application cutanée (massage, compresse, friction localisée, application locale...), en bain aromatique, en diffusion atmosphérique ou par voie interne. Bien entendu, pour que les effets soient optimaux et sans risque, il est impératif de respecter les doses et les modes d'utilisations spécifiques à chaque huile.

Il est également intéressant de noter que les huiles essentielles peuvent servir à la confection de produits cosmétiques et produits d'entretiens « maison ». Grâce à leurs principes actifs, elles permettent de reproduire naturellement et à moindre risques pour la

santé (sauf prédispositions allergiques), les résultats obtenus habituellement à l'aide de produits chimiques,

Pour ce qui est des cosmétiques, il suffit d'ajouter de 0,1 à 2% d'huile essentielle à une huile végétale (huile d'amande douce par exemple) ou à une émulsion (crème, lait) pour réaliser les soins pour le visage et de 0,5 à 5% pour les soins pour le corps.

Quant aux produits ménagers, il est par exemple possible d'ajouter 10 gouttes huiles essentielles mélangées à du vinaigre blanc dans le bac adoucissant pour assouplir et parfumer le linge. Toutes les huiles peuvent être utilisées à cet effet hormis celles de cannelle, de myrrhe, d'encens, de litsée citronnée et de mandarine qui risqueraient de tacher le linge.

4) Toxicité des huiles essentielles

Plusieurs articles mettent en évidence des problèmes qui sont apparus suite à l'usage d'huiles essentielles. Cela laisse à penser que les huiles essentielles ne seraient pas sans danger lorsqu'elles ne sont pas utilisées avec précaution.

3.1 Dangers en population générale

L'INRS³ a recensé plusieurs cas de dermatites de contact allergiques (maladie de la peau) apparues suite à l'utilisation répétée d'huiles essentielles en milieu professionnel, chez les aromathérapeutes et les masseurs principalement.

De plus, avec certaines huiles il faut être particulièrement prudent. Voici une liste assez exhaustive des huiles essentielles présentant des effets secondaires :

- Dermo-caustiques : les phénols (=molécules aromatiques), les aldéhydes terpéniques (=molécules et principes actifs) et certains esters peuvent irriter les peaux sensibles ; d'où la nécessité de les diluer avec des huiles végétales.
On en retrouve dans les huiles essentielles de: Cannelle de Ceylan, Basilic exotique, Menthe, Clou de girofle, Niouli, Thym, Pin sylvestre, Marjolaine, Sarriette, Lemon-grass.
- Photosensibilisantes : Les furocoumarines (=molécules) des essences d'agrumes (citron, orange amère, bergamote), d'Ammi visnaga (khella) et l'Angélique (racine) sont photosensibilisantes. On conseille donc d'éviter leur application avant toute exposition au soleil.

³ Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des maladies professionnelles et des accidents du travail

- Allergisantes : Toutes les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution chez les sujets allergiques. Un test simple consiste à appliquer dans le pli du coude 2 à 3 gouttes de l'huile essentielle à utiliser. Attendre 20 minutes pour constater d'éventuelles réactions allergiques. Attention à la Cannelle de Ceylan, la Menthe, la Litsée et la Mélisse reconnues pour être allergisantes.
- Hépatotoxiques : Les phénols pris à doses élevées et sur une durée prolongée peuvent altérer les cellules du foie. On emploiera des doses fortes sur un maximum de 10 jours ou des doses faibles pour des longs traitements. Il faut leur associer des huiles essentielles décongestionnantes de la sphère hépatobiliaires.
- Neurotoxiques : Les cétones (=molécules et principes actif) sont agressives pour les tissus nerveux et peuvent développer une toxicité suivant le type de cétone, la dose, la posologie. Les huiles essentielles en contenant le plus sont le Camphre, le Thuya, l'Hysope et l'Aneth.

Enfin, il est à noter que le mélange entre huiles essentielles peut avoir éventuellement un impact sur la santé. On sait qu'un mélange avoir 4 types d'effets : « indifférence » (activité indépendante de la présence d'une autre huile), « additionnel » (effet égal à la somme des effets de chaque huile), « synergie » (effet significativement supérieur à la somme des effets de chaque huile) ou « antagonisme » (l'association diminue l'activité de l'une ou de l'autre des huiles).

De nombreuses pratique, comme notamment l'aromathérapie, se basent sur la connaissance empirique de ces effets et préconisent de mélanger quelques gouttes des différentes variétés d'huiles. Les connaissances des effets de ces mélanges sont, à l'heure actuelle, toujours empiriques et on peut imaginer qu'il pourrait exister un risque pour la santé si des personnes prennent l'initiative d'utiliser et de mélanger des huiles dont les effets ne sont pas « compatibles ».

3.2 Dangers pour les enfants

- Convulsions de l'enfant :

1^{er} cas ➔ Un produit diététique, vendu en pharmacie, composé d'aneth et généralement administré à de jeunes enfants pour ses propriétés apaisantes et digestives a créée des convulsions chez un enfant de 4 mois et une hypotonie (diminution de la tension musculaire) chez un bébé de 16 jours.

2^{ème} cas ➔ Une petite fille de 11 mois, dont la mère a appliqué quelques gouttes d'un mélange d'huiles essentielles sur le vêtement, a manifesté un état d'hypotonie global et a convulsé pendant trois quart d'heure.

Suite à ce dernier cas, les spécialistes reconnaissent qu'un mélange de plusieurs composants mis en synergie peut s'avérer fortement épiléptogènes, à plus forte raison sur un enfant en bas âge.

- Endocrinologie :

Trois enfants de 4, 7 et 10 ans ont développé une hypertrophie des seins suite à l'utilisation d'huile de massage, de savon, de shampooing et de gel douche à la lavande. L'hypothèse d'un lien entre l'apparition des symptômes et la surexposition aux œstrogènes présents dans l'huile essentielle de lavande a été émise.

Même si cela dépend du type d'huile essentielle, de son mode d'utilisation et de sa concentration finale dans le produit, il est possible d'appliquer en toute sécurité des huiles essentielles sur des enfants en respectant quelques précautions d'usages.

Déjà chez le nourrisson (à partir de l'âge de 1 à 2 mois) on peut appliquer des huiles de massage enrichies par des huiles essentielles calmantes, digestives ou expectorantes. Dans ce cas, la concentration finale en huiles essentielles ne dépasse pas 1 à 2%. Il est tout aussi envisageable d'enrichir une crème pour les fesses avec des huiles essentielles ou de formuler des huiles de bains aromatiques aux vertus reposantes pour le bain des bébés. Toutefois, à moins de maîtriser parfaitement les huiles essentielles qu'on utilise, il est préférable de se tourner vers l'achat de produits finis de haute qualité spécialement développés pour les bébés (gamme Weleda par exemple).

A partir de 9 à 10 mois, on peut graduellement augmenter le panel d'huiles essentielles à appliquer sur l'enfant (toujours en massage, en diffusion ou sous forme de suppositoires). La concentration finale en huiles essentielles peut alors évoluer au besoin vers 5 à 6%. A partir de 3 ans on peut envisager, avec grande parcimonie, le mélange d'une ou deux gouttes de quelques rares huiles essentielles (Ravintsara, Eucalyptus radié, Bois de rose) dans un support destiné à être ingéré.

Dès 6 ans enfin, il est possible d'initier des soins aromatiques par voie orale, à doses faibles mais efficaces. Le mieux est de privilégier l'ingestion de 1 à 3 capsules aromatiques molles par jour. Ces capsules sont prédosées et standardisées, n'ont pas d'odeur et peu de goût et ont l'avantage de contenir des synergies d'huiles essentielles bien étudiées pour leurs effets positifs et leur tolérance gastrique.

3.3 Dangers pour les femmes enceintes

Les huiles essentielles pénètrent dans le sang de différentes manières et agissent au niveau de tout l'organisme. Elles atteignent par conséquent le bébé en passant la barrière du placenta. Toutes les huiles essentielles qui contiennent des cétones sont interdites chez la

femme enceinte. Et pour cause, ces substances sont potentiellement neurotoxiques et peuvent provoquer un avortement spontané. Par principe de précaution, on conseille donc de ne pas utiliser d'huile essentielle pendant le premier trimestre (sauf recommandation d'un professionnel). Ce conseil vaut aussi pour les femmes allaitant leur bébé car les huiles essentielles peuvent passer dans le lait maternel.

Néanmoins, toutes les huiles essentielles ne contiennent pas de cétone. De ce fait, certaines peuvent être utilisées à un certain stade de la grossesse. Effectivement, à partir du 4ème mois, quelques-unes (voir tableau ci-dessous) peuvent s'avérer fort utiles et efficaces pour soulager les nausées, lutter contre les insomnies, prévenir le baby-blues et même faciliter l'accouchement. La plupart des médicaments étant interdits aux futures mamans, certaines huiles essentielles peuvent donc être d'un grand secours.

Les huiles interdites tout au long de la grossesse	Les huiles autorisées à partir du 4ème mois seulement
Absinthe	Arbre à thé
Camphre	Basilic
Eucalyptus mentholé	Bergamote
Menthe des champs	Bois de Hô
Menthe poivrée	Camomille
Myrrhe amère	Cardamone
Origan compact	Ciste
Origan de Grèce	Citron
Persil	Estragon
Sauge officinale	Eucalyptus citronné
Thuya	Eucalyptus radié
Vétiver	Gaulthérie
	Genévrier
	Géranium rosat
	Gingembre
	Inule odorante
	Laurier noble
	Lavande
	Lavande aspic
	Lavande vraie
	Lavandin super
	Lentisque pistachier
	Mandarine zeste
	Mandravoratra
	Marjolaine
	Matricaire
	Niaouli

	Oranger
	Petit grain bigarade
	Ravintsara
	Rose
	Tanaisie
	Thym à thujanol
	Verveine citronnée
	Ylang-ylang

Concernant le type d'usage des huiles essentielles autorisées pendant la grossesse, il faut veiller à les utiliser uniquement en diffusion ou en massage mais jamais en interne. En massage, il ne faut jamais dépasser 6 gouttes et ne jamais appliquer le produit sur le ventre.

3.4 Que faire en cas de problème avec une huile essentielle ?

- En cas d'absorption orale d'une trop grande quantité d'huile essentielle par voie orale, ne pas boire d'eau, mais de l'huile végétale afin que l'huile essentielle puisse se diluer dans l'autre liquide.
- Si une huile essentielle est en contact avec l'œil, le rincer également avec de l'huile et non pas de l'eau.
- Téléphoner au centre anti-poison le plus proche.

5) **Cadre Réglementaire**

L'utilisation des plantes et des huiles est contrôlée par le Code de la Santé Publique. Malgré cela, il existe aujourd'hui relativement peu de réglementation concernant la production et la vente d'huiles essentielles. Devant le manque d'information et de réglementation sur ces substances, l'ANSM⁴ a créé un guide sur la qualité des huiles essentielles dans les produits cosmétiques et les recommandations d'usage.

L'AFNOR⁵, quant à elle, a défini un certain nombre de normes dans le secteur des huiles essentielles et les révisé régulièrement pour tenir compte des évolutions des caractéristiques des produits, des améliorations de leurs analyses et de la création de nouveaux marchés de consommation.

⁴ Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé

⁵ Association française de normalisation

Conclusion

Pour conclure, on s'aperçoit que les huiles essentielles sont de plus en plus utilisées depuis quelques années, que ce soit volontairement par des particuliers (soins ou bien-être) ou par les industriels dans les produits de consommation courante. Malgré leurs multiples effets bénéfiques pour la santé, elles ne sont pas sans danger lorsqu'elles ne sont pas utilisées dans le respect des principes d'usage. En effet, plusieurs cas graves ont été recensés après une mauvaise utilisation de certaines huiles essentielles. Malgré ce constat, les législateurs éprouvent des difficultés à réglementer leur mode de commercialisation et d'utilisation ainsi qu'à se prononcer sur la nécessité de classer certaines de ces substances naturelles comme substances à risques, voire dangereuses.

Ce qu'il faut retenir :

- **Les huiles essentielles ne sont pas dangereuses pour la santé de l'Homme, et ce quel que soit son type d'usage, si (et seulement si) les préconisations d'usages sont scrupuleusement respectées.**
Pour connaître les préconisations spécifiques à chaque huile et les utiliser ainsi de façon sûre, il est préférable de se renseigner auprès d'un professionnel.
- **Par principe de précaution, les huiles essentielles sont à bannir les 3 premiers mois de la grossesse. A partir du 4^{ème} mois, certaines huiles peuvent être utilisées mais uniquement en diffusion ou en massage. Il est important de ne pas dépasser 6 gouttes du produit et de ne jamais l'appliquer directement sur le ventre.**
- **Des huiles essentielles peuvent être utilisées auprès des enfants en fonction de leur âge, du type d'huile essentielle, de leur mode d'utilisation et de leur concentration finale dans le produit.**
 - ➔ **Pour les nourrissons (entre 1 et 2 mois), il est possible d'en utiliser certaines (Camomille, Eucalyptus radié, Lavande officinale, Mandarine...) et en petite quantité (1 à 2% dans la concentration finale du produit) lors de massages.**
 - ➔ **A partir de 9 mois, on peut graduellement augmenter le panel d'huiles essentielles à appliquer sur l'enfant (toujours en massage, en diffusion). La concentration finale en huiles essentielles peut alors évoluer vers 5 à 6%.**
 - ➔ **Pour les enfants de 3 ans, on peut leur faire ingérer quelques gouttes de certaines huiles essentielles (Ravintsara, Eucalyptus radié, Bois de rose) par l'intermédiaire d'un support.**
 - ➔ **Pour les enfants de plus de 6ans, on peut envisager de leur donner des soins aromatiques par comprimés.**

Sources principales

- <http://cosbio.com>
- <http://afssaps.sante.fr>
- <http://www.projetnesting.fr>
- <http://comprendrechoisir.com>
- DEGRYSE Anne-Claire, DELPLA Ianis, VOINIER Marie-Alix, *Atelier Santé Environnement, Risque et bénéfices possibles des huiles essentielles*, EHESP, 2008