

# Le guide des huiles essentielles

Publié le 17/07/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*Elles occupent une place de plus en plus importante dans nos armoires à pharmacie. A juste titre, car les huiles essentielles se révèlent très efficaces pour soulager de nombreux maux. Leur manipulation requiert toutefois certaines précautions. Tour d'horizon des recommandations pour s'assurer d'une bonne utilisation.*

## Huiles essentielles : de quoi s'agit-il ?

Si l'intérêt pour le pouvoir des plantes remonte à plusieurs siècles avant notre ère, dans l'Égypte ancienne, ce n'est qu'à l'époque de la révolution industrielle que l'extraction d'huiles essentielles par distillation devient possible. Il faut ensuite attendre le début de XXe siècle pour que leurs bienfaits soient plus largement étudiés et que l'aromathérapie soit reconnue. Le dictionnaire Vidal la définit ainsi<sup>1</sup> : « *Utilisant les huiles essentielles et les essences aromatiques, l'aromathérapie est une branche de la phytothérapie. Elle se divise en deux écoles : l'aromathérapie médicale, qui préconise l'absorption d'huiles essentielles par voie orale ou rectale, et l'aromathérapie grand public qui utilise l'application d'huiles essentielles sur la peau (massages, bains) ou en diffusion dans l'air ambiant (brûle-parfum, inhalation).* »

Les **huiles essentielles** se présentent sous la forme de substances liquides, volatiles, **très odorantes et hautement actives**. On distingue les huiles essentielles à proprement parler, extraites de plantes (racines, feuilles, tiges, écorces) et les essences aromatiques, extraites quant à elles d'agrumes tels que citron, orange douce, bergamote...

## Comment fabrique-t-on les huiles essentielles ?

Toutes les plantes ou parties de plantes ne permettent pas l'extraction d'huiles essentielles. Il existe environ 4000 essences issues de végétaux aromatiques mais **seulement une centaine sont utilisées en aromathérapie**, selon plusieurs procédés d'extraction :

- **La distillation à la vapeur d'eau** est la forme d'extraction la plus classique. Une fois récoltée, la plante est déposée dans un alambic dans lequel circule de la vapeur d'eau. Cette dernière se charge en molécules aromatiques avant d'être recueillie dans un essencier, où vont naturellement se séparer deux phases : l'une composée d'huile essentielle et l'autre d'eau florale.
- **L'expression à froid** est employée pour extraire les poches à essence aromatique de zestes d'agrumes.
- **L'enfleurage** est réservé aux fleurs qui contiennent de faibles quantités d'essence. Elles sont mises en contact avec des graisses absorbantes qui se chargent en molécules aromatiques. La pommade obtenue est ensuite associée à de l'alcool, afin de séparer le corps gras et les huiles essentielles. Les extraits obtenus sont appelés des « absolues ».
- **L'extraction par solvants volatils** est parfois employée pour des fleurs fragiles, mises en macération. La présence de solvants chimiques fait que les produits finaux sont davantage employés dans la parfumerie qu'à des fins thérapeutiques.

L'extraction d'huiles essentielles est un procédé délicat, exigeant de l'expérience et une surveillance constante. Elle est également coûteuse, compte tenu de la durée d'extraction (parfois longue) requise pour obtenir une huile essentielle « complète » et en raison de la très grande quantité de matière première requise. En effet, plusieurs kilos de plante sont nécessaires pour obtenir 1 litre d'huile essentielle. Parfois, cette quantité est encore plus importante : 4 tonnes de pétales permettent la production d'un seul litre d'huile essentielle de rose de Damas !

# Propriétés et caractéristiques des huiles essentielles

Contrairement à leur nom et à leur toucher gras et huileux, les **huiles essentielles ne sont pas des corps gras** et ne contiennent pas d'huiles végétales. Elles sont cependant insolubles dans l'eau.

Les substances aromatiques et volatiles des huiles essentielles sont composées de différentes molécules complexes (terpènes, phénols, coumarines, cétones, esters...), aux propriétés propres, conférant à l'huile essentielle ses multiples bienfaits. Par ailleurs, un même végétal, en fonction de son biotope (altitude, ensoleillement, humidité...), peut sécréter des molécules biochimiques différentes. Cette variabilité permet de caractériser les huiles essentielles issues d'une même espèce botanique. Ainsi, deux chémotypes d'une même huile essentielle peuvent présenter des bienfaits et des seuils de tolérance différents.

Les huiles essentielles peuvent être employées à des fins :

- **antispasmodiques,**
- **carminatives,**
- **diurétiques,**
- **détoxifiantes,**
- **immunostimulantes,**
- **antalgiques,**
- **calmantes,**
- **sédatives,**
- **cicatrisantes...**

Leur qualité dépend de nombreux facteurs : l'origine de la plante, son mode de culture et de récolte, l'expertise du procédé d'extraction... Elles doivent toujours être bien identifiées. Sur chaque produit, figurent obligatoirement : le nom latin de la plante (genre + espèce), son chémotype (s'il y a lieu) et l'organe végétal utilisé. Comme gage de meilleure qualité, choisissez vos huiles toujours **100 % pures et naturelles**.

Les huiles essentielles se conservent facilement pendant plusieurs années, à condition de les **garder dans leur flacon opaque, à l'abri de la lumière et de la chaleur**. Les essences sont plus fragiles et se conservent moins longtemps.

## Comment bien utiliser les huiles essentielles ?

Loin d'être de simples parfums, les huiles essentielles sont des substances puissantes, contenant de fortes concentrations de composés actifs. C'est la raison pour laquelle leur utilisation nécessite quelques précautions.

### 1. Respectez le mode d'application

Voie orale, cutanée, diffusion ou inhalation... toutes les huiles essentielles ne peuvent pas être employées de la même manière. Mieux vaut demander conseil à un professionnel de santé formé en aromathérapie, qui vous conseillera sur le mode, la dose et la fréquence d'application.

### 2. Évitez d'utiliser plusieurs huiles en même temps

Sauf si elles vous ont été conseillées par un professionnel, bien évidemment. Associer plusieurs huiles essentielles sans en connaître parfaitement les effets peut être néfaste pour la santé. Gardez toujours à l'esprit que l'on trouve tout dans la nature : le meilleur comme le pire.

### 3. Surveillez les personnes à risque

L'emploi de certaines huiles essentielles est contre-indiqué aux femmes enceintes et allaitantes, aux jeunes enfants, aux personnes avec antécédents de certaines maladies aux personnes allergiques à certains composés. Demandez toujours conseil avant de les utiliser et respectez scrupuleusement les recommandations.

Pour bénéficier de leur pouvoir thérapeutique sans risque, vous pouvez vous tourner vers des **compléments alimentaires** qui ont inclus les huiles essentielles dans leur composition :

- Contre les proliférations anormales de *Candida albicans* dans le tube digestif, [MYCONAT](#) associe 15 actifs, dont de l'huile essentielle de lavande aspic, de thym vulgaire et de [cannelier de Chine](#).
- L'[ORONAT SPRAY GORGE](#) mise sur l'[efficacité de l'huile essentielle d'eucalyptus globulus](#) pour soulager les [troubles ORL](#).
- Le [gel VEINOCALM](#) combine l'effet rafraîchissant et les propriétés biochimiques exceptionnelles de l'huile essentielle de menthe poivrée et de l'huile essentielle de cyprès.
- Le gel de massage [ARTRONAT GEL](#) permet de soulager les articulations sensibles, grâce à la présence d'huile essentielle de gaulthérie, de poivre noir et de katafray.
- Le gel de massage [ARTRONAT CBD GEL](#) permet d'apaiser les raideurs, les tensions, les contractures ou autre [gène musculaire ou articulaire](#) grâce aux huiles essentielles de gaulthérie et de menthe poivrée.
- Le [NEOMINCIL crème](#) associe l'huile essentielle de pamplemousse, aux propriétés drainantes, à des actifs minceurs reconnus pour déstocker les graisses et réduire la peau d'orange.

1. Vidal : [Qu'est-ce que l'aromathérapie ?](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Confort urinaire ,

### Le microbiote urinaire

12/07/2020

3 minutes de lecture

Les chercheurs ont longtemps pensé que l'urine était stérile, c'est-à-dire exempte de bactéries. Or, de récents travaux ont démontré que, contrairement aux idées reçues, l'urine contient bien des bactéries ! Cette découverte ouvre de nombreuses perspectives, notamment dans l'accompagnement de différents désagréments vésicaux : gênes urinaires, inconforts prostatiques...

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

### Mal à la gorge : les bienfaits de l'eucalyptus

29/03/2021

3 minutes de lecture

En hiver, le mal de gorge peut pointer le bout de son nez. L'eucalyptus est un arbre qui favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

## **Protégez vos articulations grâce au sport et aux massages**

25/10/2017

3 minutes de lecture

Les massages sont souvent appréciés pour leur propriété relaxante mais ils peuvent également avoir une action plus ciblée sur les gênes articulaires. Découvrez nos conseils pour masser vos articulations.

[Lire la suite](#)