

Les huiles essentielles

Publié le 17/07/2018

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

huiles essentielles

Si l'utilisation des plantes remonte à plusieurs siècles avant notre ère par les Egyptiens, ce n'est qu'à **l'époque de la révolution industrielle que l'extraction d'huiles essentielles par distillation à la vapeur d'eau naît** . Il faudra ensuite attendre le début de XX^{ème} siècle pour que les **bienfaits des huiles essentielles** soient étudiés et que **l'aromathérapie** soit une discipline reconnue (René-Maurice Gattefossé).

Substances liquides, odorantes et hautement actives, **les huiles essentielles sont aujourd'hui pleinement reconnues et utilisées pour leur efficacité**. Mais pourquoi les huiles essentielles sont-elles si **précieuses** ?

Un procédé d'extraction en douceur

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**.

Différents procédés d'extraction de substances aromatiques demeurent :

- **La distillation à la vapeur**, procédé le plus utilisé pour l'obtention d'huiles essentielles.
- **La pression à froid** (agrumes), permettant d'obtenir l'« essence ».
- **L'extraction par solvant** (fleurs fragiles), aboutissant à l'obtention de « concrètes ».
- **L'enfleurage**, permettant de produire des extraits alcooliques de fleurs, nommés « absolues ».

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 », mais aussi en raison de la très **grande quantité de matière première requise**. En effet, il faut **plusieurs kilogrammes de plantes** pour obtenir **1 litre d'huile essentielle**. Cette quantité monte à plusieurs tonnes pour l'obtention de certaines huiles essentielles (ex : 4 tonnes de pétales pour la production d'1 litre d'huile essentielle de rose de Damas) !

Des substances volatiles raffinées et uniques

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 **structures biochimiques différentes**. Cette variabilité biochimique permet de caractériser les huiles essentielles issues d'une même espèce botanique.

Ainsi, **deux chémotypes d'une même huile essentielle** peuvent présenter des **bienfaits différents et des tolérances différentes**. De plus, **diverses parties d'une même plante** (fleur, feuille, tige, écorce, racine, etc.) peuvent produire des **essences différentes**. Ainsi une huile essentielle de qualité est caractérisée par son **nom latin** (nom du genre et de l'espèce), son **chémotype** (s'il y a lieu) et **l'organe végétal**. Elle doit être également **100% pure et naturelle**.

Utilisation et conservation

Utilisées à bon escient, les huiles essentielles sont d'une **efficacité exceptionnelle**. **Très concentrées en molécules actives**, elles requièrent des **précautions d'utilisation strictes**. De ce fait, il est impératif de respecter le mode d'utilisation (orale, cutanée...), le délai entre chaque prise et les doses recommandés afin d'éviter **le surdosage qui peut être préjudiciable voire dangereux**.

Privilégier l'utilisation de **complexes** (association de plusieurs huiles essentielles) pré-dosés offre **une praticité d'utilisation et une sécurité plus importante**. Pour autant il est toujours vivement recommandé de **respecter les conseils d'utilisation**.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom	<input type="text"/>
Votre nom	<input type="text"/>
Envoyer à	<input type="text"/>
Message	<input type="text"/>

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