

Des huiles... essentielles!

Et si la nature pouvait avantageusement remplacer la chimie ?

Dans cet article

- Huiles essentielles vs médicaments.
- Aromathérapie ou Aromachologie.
- Dépasser les manipulations.
- Les 8 HE généralistes.
- Une efficacité qui dérange...
- Prévenir et mieux guérir au naturel!



Naturellement !

Oasis / Les 8

Rue de la Corraterie 26
1204 Genève
Tél: 022 320 8886
les8@les8.ch
www.les8.ch
www.lemieuxetre.ch

Les huiles essentielles (HE) sont dangereuses, compliquées à utiliser, fragiles et contrefaites.

Voilà en substance les conclusions d'un article de Sylvie Michel, professeur de pharmacognosie, dans *Le Figaro* du 4 février 2015.

Mais pourquoi diable être autant masochiste et ne pas se contenter des merveilleux médicaments que nous proposent si généreusement les laboratoires pharmaceutiques ?

Eh bien peut-être parce que les médicaments sont encore plus dangereux, compliqués à utiliser, fragiles et contrefaits que les HE, tout en étant aussi – et ce sera peut-être un scoop pour certains – souvent moins efficaces !

Une HE est en effet



constituée d'une centaine de principes actifs en moyenne (jusqu'à 300 pour la lavande) contre une seule molécule active pour le médicament de synthèse, brevetable

« Quintessences végétales, elles sont tout. Essences solaires, elles peuvent tout. » (Dominique Baudoux)

et potentiellement lucratif.

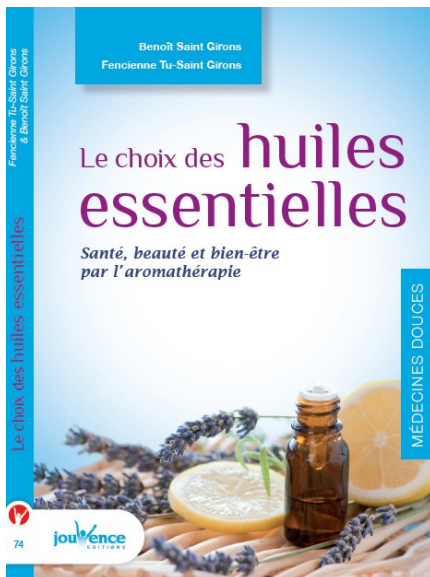
Le spectre d'action du médicament est du coup très limité tandis que l'HE bénéficie d'un large spectre d'action et d'un tropisme vers les organes qui en ont besoin. S'il ne faut pas se tromper

de posologie avec les médicaments (d'où le recours au médecin), l'usage des HE se révèle également beaucoup plus souple...

« Dans la mesure où l'antibiotique est constitué d'une seule molécule, il est aisé pour une bactérie de synthétiser une enzyme ou une autre molécule, le rendant inactif [...] Cela ne se produit jamais avec les traitements aromatiques » précise l'ouvrage de référence *L'aromathérapie exactement* (Editions Roger Jolloy). A l'heure où de plus en plus d'anti-

exactement (Editions Roger Jollois). A l'heure où de plus en plus d'antibiotiques (« contre la vie ») se révèlent inefficaces, notre défense contre les bactéries reposera de plus en plus sur les huiles essentielles « eubiotiques ».

Chimique ou synthétique, le médicament a toujours des effets secondaires potentiellement dangereux. Il affaiblit en outre le système immunitaire et détruit la flore intesti-



L'aromathérapie pratique!

nale, au bénéfice de consultations médicales sans cesse renouvelées...

L'HE, pour autant que l'on respecte la posologie, est quant à elle sans risque.

Quand on entend parler de la pseudo dangerosité des HE, peut-être conviendrait-il de rappeler que les médicaments font de 15 à 20000 morts tous les ans en France. Combien à cause des HE ?

Certes, l'HE est la substance naturelle la plus puissante au monde : 1 goutte d'HE équivaut en principes actifs à 100 litres de tisane! On ne fait donc pas n'importe quoi avec les HE et on en précisera le chémotype afin de ne pas confondre, par exemple, le thym thymol dermocaustique avec le thym linalol excellent pour la peau.

Le terme d' "aromathérapie" doit ainsi être clarifié. Il ne s'agit pas d'une thérapie par les odeurs ("aromachologie" anglo-saxonne) mais de **l'utilisation thérapeutique précise et rigoureuse des molécules des plantes aromatiques**, les espèces les plus élaborées du règne végétal .

Les voies d'usage sont également très variées: en diffusion atmosphérique, dans le bain, sur la peau, en voie interne ou en synergie, il est rare de ne pas pouvoir bénéficier d'une HE. Et si l'on y ajoute également la cosmétique, la cuisine ou l'entretien de la maison, **il est possible de remplacer facilement l'essentiel des produits chimiques !**

Utiliser une HE ne requiert pas non plus de passer par la case médecin et cela tombe bien vu qu'ils n'y sont absolument pas formés ! Globalement, les huiles essentielles embarrassent car les scientifiques sont incapables de mesurer les interac-

tions au-delà de 3 molécules ! Avec la centaine de molécules de chaque HE, c'est mission impossible ! Comme quoi la nature sera toujours plus sophistiquée et complexe que la science...

Récapitulons : davantage de principes actifs, un tropisme, pas d'effets secondaires, de multiples voies d'usage, la possibilité de se passer du médecin et, surtout, un produit naturel qu'il est impossible de synthétiser pour le breveter ! On comprend un peu mieux pourquoi les HE sont autant critiquées par les tenants du dogme médicale...

On trouvera ainsi quantité d'articles rappelant la dangerosité des HE et multipliant les interdictions : les femmes enceintes, les enfants, les asthmatiques, en ingestion, pures sur la peau,... Non seulement on réserve ainsi une partie de la population à la chimie mais, **en diluant les principes actifs, on dilue par la même occasion les résultats probants...**

A l'inverse, certains auteurs, comme la pharmacienne Danielle Festy, multiplient les imprécisions et les erreurs : diffuser de la menthe poivrée (pourtant très irritante) pendant une heure trois fois par jour ou se badigeonner d'origan compact dermocaustique...

Ses pavés persuaderont aussi que les HE sont très compliquées à utiliser puisque nombre de ses recettes comprennent 5 à 6 HE dans 2 ou 3 huiles végétales. **Pourquoi en effet faire simple chez soi lorsque l'on peut faire compliqué en pharmacie ?**



Révéléateur de la superficialité de cette sérial-auteur : l'affirmation selon laquelle les HE ne doivent pas forcément être bio puisque de toute façon « pures et naturelles ». **Entre des plantes élevées artificiellement aux pesticides et des plantes sauvages gorgées de principes actifs, il est pourtant facile de comprendre que qualité et efficacité ne seront pas les mêmes !**

Qu'à cela ne tienne! Les pouvoirs publics ont de toute manière réussi à classer les HE comme « produit chimique » au même titre que de la peinture ou des solvants – et avec les mêmes signalétiques de danger sur les flacons. On évite de justesse la tête de mort mais les plus peureux s'abstiendront...

Les indications de soins en cas de surdose finissent par convaincre de l'absurdité de la législation : « *en cas de contact avec les yeux, rincer abondamment à l'eau* » peut-on lire sur l'étiquette. **Or les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau !** En cas de projection

accidentelle ou d'ingestion massive, c'est avec de l'huile végétale qu'il conviendra de tout diluer !

Qu'avec autant de désinformation les huiles essentielles se développent aussi rapidement tient du miracle. Les citoyens ne seraient donc pas aussi naïfs ou peureux que cela ? Nous serions capables de penser par nous-mêmes et prendre notre santé en mains ? Nous accepterions même de payer de notre poche pour des produits naturels plutôt que de nous faire rembourser des médicaments prescrits ?

La santé au naturel revient toujours moins chère – ne serait-ce que parce qu'elle permet de moins souvent tomber malade – mais voilà longtemps que ce paramètre ne rentre pas en compte des politiques de santé publique. Le médicament – prescrit,

dangereux et souvent inefficace – sera beaucoup plus rentable pour assurer la sainte croissance économique et les profits des multinationales de la maladie...

Les 8 HE généralistes

- *aniba rosaeodora* (Bois de rose) ou *cinnamomum camphora s.b. linalol* (Bois de Hô): la douceur extrême pour la peau, les fatigues psychiques ou les maladies infectieuses, toux et fièvre des très jeunes enfants.
- *citrus limonum* (Citron): pour contrer le « manque de jus », mieux digérer ou tout désinfecter dans la maison.
- *laurus nobilis* (Laurier noble): la victoire sur les infections, les affections cutanées, les inflammations, les problèmes buccaux, le stress ou le trac.
- *lavandula angustifolia* (Lavande vraie): la première des HE pour le stress, les brûlures, les douleurs ou les soins des enfants. 300 principes actifs!
- *mentha piperita* (Menthe poivrée): les douleurs, la digestion, les nausées et la fatigue psychique mais attention au dosage et à l'effet glaçant!
- *cinnamomum camphora cineoliferum* (Ravintsara): la solution aux méchants virus.
- *melaleuca alternifolia* (Tea-tree): l'anti-infectieux universel, dans la trousse d'urgence de chaque soldat australien durant la guerre.
- *thymus vulgaris sb. Linaloliferum* (Thym linalol) pour toutes les infections... et en douceur svp!

Malheureusement pour le gros business, quiconque teste une HE en place d'un traitement allopathique classique est obligé d'en constater son incroyable efficacité. **Stopper une toux d'enfant ?** Entre un sirop chimique – dont plusieurs ont été retirés du marché car trop dangereux – ou quelques gouttes d'HE de bois de rose en massage de la colonne et voute plantaire, la différence est vite perçue.

Faire baisser une fièvre ?

Entre du paracétamol – première cause d'hépatite potentiellement mortelle en France et déclencheur d'allergies chez l'enfant – et la même HE, la raison devrait naturellement prévaloir. **Soulager un maux de tête ?** Entre un antalgique – dont la consommation régulière entrainera une céphalée chronique quotidienne – et une trace d'HE de menthe poivrée sur les tempes, le bon sens finira forcément par s'imposer.

Nous pourrions multiplier les exemples. Pour purifier l'air en profondeur, y compris les staphylocoques dorées des hôpitaux: les huiles essentielles en diffusion ! **Pour toutes les pathologies infectieuses dès les premiers symptômes : les HE en ingestion (chez l'adulte) !** Pour tous les problèmes de peau dont l'acné juvénile : les HE localement pures (après un test cutané) ! Pour les tensions, les douleurs, les soucis gynécologi-

ques, les problèmes de digestion ou le stress : encore et toujours les huiles essentielles ! **Et si on y ajoute l'influence des odeurs, corps, mental et âme sont finalement aidés dans leur globalité!**

Attention donc à ne pas réduire l'importance des HE : le naturel n'a pas le vent en poupe parce qu'il est à la mode écolo. **Les soins au naturel se développent surtout et avant tout parce qu'ils sont efficaces voire plus efficaces... le tout sans effet secondaires!**

Le mythe de la surpuissance de la chimie est ainsi en train de rapidement s'étioler, multiples scandales à l'appui. Les laboratoires pharmaceutiques ont à ce point manipulé les pouvoirs publics et les médecins que la confiance est rompue, y compris vis-à-vis des vaccins ! **Si la puissance financière reste de leur côté, le bon sens a désormais changé de sens!**

Comme le disait Hippocrate, officiellement « père de la médecine » mais en réalité plutôt naturopathe, « **c'est la nature qui guérit les maladies** », l'idéal étant d'être suffisamment en bonne santé – via le respect des fondamentaux – pour ne quasiment plus en avoir !

Benoît Saint Girons

Les mauvaises idées

- **Le diffuseur à base d'eau.** Les HE ne sont pas solubles dans l'eau et la purification de l'air requiert donc un diffuseur à verrerie (voir l'article sur l'air).
- **Les HE exotiques.** Les nouveautés auréolées de résultats miraculeux ne servent généralement qu'à booster les ventes internet ! Quasiment tout peut déjà être traité avec les HE classiques, facilement disponibles et correctement documentées.
- **Les recettes alambiquées.** Une recette sera surtout efficace si elle est facile à mettre en œuvre. 2 ou 3 HE connues et une huile végétale (HV) au maximum, le tout exprimé en gouttes (plutôt qu'en ml).
- **Les "Bibles".** Mieux vaut maîtriser et utiliser correctement 20 HE que d'en survoler 80!
- **Ne pas consulter un médecin** si les symptômes persistent...

Pour en savoir plus

www.aromatheque.ch



FONDAMENTAUX
de la santé et du
mieux-être !

Corraterie 26
1204 Genève
Tél: 022 320 8886
www.les8.ch



AIR purifié et oxygénation cellulaire
EAU propre et dynamisée PROTECTION
contre les ondes NUTRITION vitalité
AROMATHERAPIE huiles essentielles
THÉRAPIES NATURELLES en synergie
MENTAL apaisé SENS de la vie...

ET AUSSI • TABLES et accessoires de massages
Oakworks® • FORMATIONS pratiques via Ecole
Suisse de Thérapratique • RELAX'AIR exclusif
• HABITAT sain • CONSEILS personnalisés...