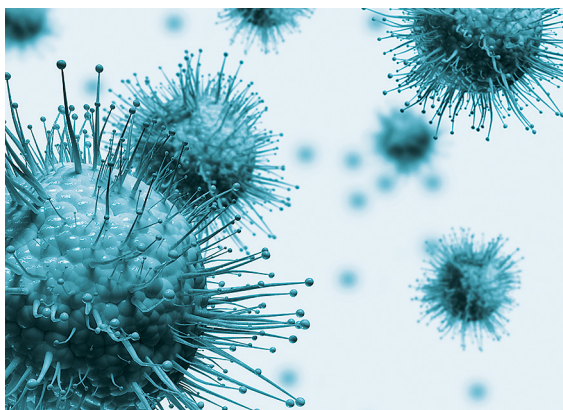


DANIÈLE FESTY  
ET ANNE DUFOUR

# MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES ANTI-INFECTIEUSES



LES SOLUTIONS  
100% NATURELLES  
CONTRE TOUTES  
LES INFECTIONS

- Les 27 meilleures huiles essentielles pour booster son immunité et rester en bonne santé : bois de Hô, ravintsara, tea tree...
- Les protocoles aroma pour soigner et protéger toute la famille : angine, bronchiolite, Covid-long, mycoses...

# La bible essentielle de prévention et de soin par l'aromathérapie

S'il y a bien un domaine où l'aromathérapie excelle, c'est celui de la thérapie anti-infectieuse. Anti-inflammatoires, antalgiques, antivirales, antibactériennes, antimicrobes, drainantes... les huiles essentielles viennent à bout de petits bobos hyper-simples et superficiels comme d'infections embêtantes, profondes, rebelles.

- **60 questions-réponses** sur les huiles essentielles : Comment fonctionne le système immunitaire ? Les huiles essentielles peuvent-elles le renforcer ? Sont-elles les seules alternatives sérieuses aux antibiotiques ? Pourquoi assainir l'air que l'on respire est fondamental ?
- **Les 27 meilleures huiles essentielles spéciales infections et immunité** : bois de Hô, cannelle de Ceylan, laurier noble...
- **De Abcès à Zona, 70 infections et leurs solutions aroma** pour soigner et protéger toute la famille.

**Danièle Festy** a longtemps été pharmacien d'officine, et elle est l'auteure de référence sur les huiles essentielles. Elle a notamment écrit *Ma bible des huiles essentielles* (éditions Leduc).

**Anne Dufour**, journaliste santé, est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc. Elle est certifiée maître-praticien en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie.

**23 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2238-4



9 791028 522384

editionsleduc.com

**LEDUC** 

Rayon : Santé

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

*Ma Bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles*, 2021.

*Ma Bible des huiles essentielles « édition luxe »*, 2020.

*Ma Bible des microbiotes*, 2019.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia, Kevin W. Épée  
Design couverture : Antartik  
Photos couverture : AdobeStock

© 2021 Leduc Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2238-4

DANIÈLE FESTY

ANNE DUFOUR

MA **BIBLE** DES  
**HUILES ESSENTIELLES**  
**ANTI-INFECTIEUSES**

LEDUC 



« *Ne sous-estimez pas les petits adversaires :  
un lion se voit, pas un virus. »*

ANONYME

« *C'est la nature qui guérit les malades. »*

HIPPOCRATE

« *Le microbe n'est rien, le terrain est tout. »*

CLAUDE BERNARD



# SOMMAIRE

Introduction	11
Chapitre 1 65 questions-réponses sur les huiles essentielles pour soutenir l'immunité et soigner les infections	15
Chapitre 2 L'abécédaire des 27 meilleures huiles essentielles spéciales infections et immunité (et les hydrolats et huiles végétales sur mesure)	109
Chapitre 3 11 préparations maison pour se faire du bien (et se soigner)	215
Chapitre 4 L'aromathérapie pour se soigner et se protéger des microbes, de A à Z	227
Annexes	437
Table des matières	463



## MISE EN GARDE

Ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale ou auprès d'un professionnel de santé certifié. Et les huiles essentielles ne remplacent, toujours en aucun cas, un traitement prescrit par votre médecin.

Veillez consulter votre médecin si vous avez un doute sur votre santé, si vous souffrez de fièvre ou autres symptômes qui ne disparaissent pas très rapidement. Cela, évidemment, particulièrement si vous êtes une personne fragile ou êtes responsable d'une telle personne : bébé, enfant, malade sous traitement au long cours, personne allergique, âgée, polymédiquée...

Si vous pensez avoir « attrapé quelque chose », surtout en période d'épidémie, isolez-vous dans la mesure du possible (« quarantaine »), portez un masque sur le nez et la bouche lorsque vous sortez de chez vous, lavez-vous très régulièrement les mains à l'eau et au savon, et faites les tests et examens nécessaires pour déterminer si oui ou non vous êtes infecté, et par quoi. Cela devrait être devenu un réflexe depuis la pandémie de SARS-CoV-2/Covid-19.

### **Les 10 commandements pour utiliser sereinement les huiles essentielles contre une infection**

1. *Utilisez les bonnes huiles essentielles (HE) aux bons dosages et pour les bonnes personnes.* Respectez les conseils et dosages de ce livre. Ne remplacez pas une HE par une autre qui vous paraît proche, sauf si vous êtes expérimenté. Par exemple, le thym à thymol ne remplace pas le thym à thujanol, la lavande officinale ne remplace pas le tea tree.
2. *N'appliquez jamais d'HE pure (= non diluée dans une huile végétale) sur les organes génitaux, dans le nez, sur l'anus ou le rectum. Ni dans les yeux, même diluées, c'est interdit !*
3. *Ne versez jamais d'HE pure dans un bain, il faut toujours la diluer d'abord dans une préparation pour bain. Sinon l'HE ne va pas se mélanger correctement à l'eau dans la baignoire, elle restera concentrée en surface et vous risquez d'importantes irritations.*
4. *On peut très bien avaler les HE, à condition de les diluer dans de l'huile végétale (huile d'olive par exemple) ou dans du miel (ça s'appelle alors un miellat). L'huile végétale (HV) adoucit et atténue le goût, tandis que le miel apporte ses propres composés anti-infectieux. **On n'avale jamais d'HE pures** ou mélangées à seulement de l'eau, il **faut** les diluer.*

5. *Les suppositoires constituent l'une des formes les plus actives et les moins toxiques en aromathérapie.* On peut faire préparer des suppositoires en pharmacie (préparations magistrales) ou en acheter des « déjà tout prêts ». Nous vous recommandons cette forme galénique, qui passe donc par la voie rectale, tout spécialement pour les enfants.

6. *Les capsules oléo-aromatiques ou les gélules aux huiles essentielles* sont la façon la plus simple de prendre des HE par voie orale tout en protégeant son œsophage et son estomac.

7. *Appliquer des HE sur la peau permet de traiter des infections cutanées, mais aussi internes.* En effet, les HE traversent plus ou moins vite la peau pour rejoindre la circulation interne. Comme les HE « aiment » le gras, elles sont facilement absorbées par le tissu cutané, qui en renferme beaucoup. Elles commencent à « passer » en quelques minutes, on les retrouve bien dans le sang, puis, environ 1 heure plus tard, dans l'air expiré. L'efficacité en interne est moins rapide que la voie orale ou olfactive, mais aussi plus prolongée.

8. *Si vous cherchez à traiter une infection gastrique,* une gélule « normale » sera recommandée car elle se délitera dans l'estomac. Si vous cherchez à traiter une infection intestinale ou à impacter le microbiote intestinal, une gélule gastro-résistante est indispensable pour atteindre l'intestin (sinon elle s'ouvrira dans l'estomac, ratant sa cible). Donc, pour se soigner, l'HE compte, mais la forme galénique aussi !

9. *Chez les bébés, les jeunes enfants et les femmes enceintes (1<sup>er</sup> trimestre),* n'utilisez aucune HE en automédication (hors conseil d'un expert) en dehors des conseils spécifiques de ce livre. Surtout par voie orale. Mais bien accompagné par un professionnel expert en aromathérapie, vous pourrez traiter les enfants et les femmes enceintes aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres, étant entendu que seule une liste restreinte d'HE est autorisée dans ces cas.

10. *À chaque voie d'utilisation ses avantages, et ses inconvénients.* Si vous hésitez à vous lancer parce que vous débutez, commencez par la diffusion, c'est le plus simple. Elle est efficace contre les infections respiratoires et offre aussi une excellente opportunité pour apaiser les émotions et angoisses. Si vous êtes asthmatique, en revanche, évitez les diffusions, surtout en milieu clos ; une petite quantité ne posera pas de problème dans un espace bien ventilé. Deux exceptions : les HE de pin sylvestre et d'épinette noire ne vous causeront aucun tort, on les utilise même pour soigner l'asthme.



# INTRODUCTION

S'il y a bien un domaine où l'aromathérapie excelle, c'est celui de la thérapie anti-infectieuse. Rien d'étonnant puisque les essences fabriquées par la plante servent, entre autres, à la protéger des infections. Mais plusieurs d'entre elles le sont de manière spectaculaire et viennent à bout, vite et bien, de petits bobos hyper-simples et superficiels comme d'infections très embêtantes, profondes, rebelles. Certaines sont spécialement antivirales, d'autres particulièrement antibactériennes ; certaines stimulent l'immunité, d'autres, au contraire, le tempèrent quand elle s'emballe ; certaines sont particulièrement géniales pour purifier l'air, d'autres pour assainir et cicatrifier une plaie, une gencive irritée, un abcès. Mieux : elles renforcent le terrain (= nous rendent plus forts face aux maladies), respectent le microbiote intestinal (= préservent les « bonnes bactéries » qui nous protègent), aident l'immunité dans son travail en la modulant selon les besoins.

## **ANTIBACTÉRIENNES, ANTISEPTIQUES, ANTIVIRALES, ANTIFONGIQUES...**

C'est un réel bonheur d'apprendre à manier quelques flacons d'HE pour soigner des infections courantes. En fait, ça change vraiment la vie ! 2 ou 3 suffisent pour stopper net presque tous les microbes, amorcer une réparation/cicatrisation, assainir un tube digestif ou un pied d'athlète. Des centaines d'études scientifiques très sérieuses, émanant de laboratoires de recherches du monde entier, le prouvent toujours plus chaque jour. Demain, les huiles essentielles seront très probablement utilisées comme armes crédibles pour faire face à l'un des plus grands défis médicaux : contourner la résistance aux antibiotiques. Et bientôt, la résistance aux antiviraux.

Car depuis la crise sanitaire du Covid-19, il est bien clair que la lutte antivirale doit également être davantage étudiée et menée avec rigueur. Là encore, à n'en pas douter, les huiles essentielles auront une part belle à jouer. Et puisque le microbiote intestinal, organe immunitaire n° 1, est notre premier protecteur et soigneur, ce précieux allié fait l'objet d'intenses recherches, notamment en lien avec les huiles essentielles.

Bref, huiles essentielles de cannelle, thym, origan, girofle... sont sous les feux des projecteurs pour des enjeux majeurs concernant la survie de l'humanité. On est bien loin des « odeurs de plantes pour bains ou massages qui détendent et font du bien » et des « conseils de grands-mères pour repousser les verrues » !

## **VOUS N'ÊTES JAMAIS SEUL**

Mais pourquoi attendre demain pour profiter des exceptionnelles molécules actives des huiles essentielles. Dès aujourd'hui, elles vous aident à faire face à toutes les mauvaises rencontres microscopiques du quotidien. Les champignons planqués dans les vestiaires de la piscine, les virus qui veulent vous faire pleurer et couler du nez, les bactéries qui squattent un bout de votre visage pour y former un énorme bouton d'acné... Et près de vous, dans votre maison, les microbes vous observent depuis l'éponge humide de la vaisselle, votre taie d'oreiller, votre manche de brosse à dents, le rideau de douche, les poils de votre chat, l'écran de votre Smartphone (on ne les distingue pas sur les selfies mais ils sont pourtant bel et bien là !), vos clés, vos chaussures...

Bref, où que vous soyez, vous n'êtes pas seul. Et pas sûr que ce soit toujours une bonne nouvelle. Tomber dans la psychose et la paranoïa en cherchant à désinfecter tout du matin au soir (et recommencer le lendemain) serait inutile et vain. Notre corps est conçu pour vivre au milieu de ce magma microbien, qu'il nourrit d'ailleurs, héberge et utilise à ses propres fins pour repousser des indésirables. Notre immunité veille au grain, trie, nous défend, intercepte, élimine, et aussi accepte la présence des « bons microbes » mais rejette les « mauvais ». Heureusement qu'il est hyper-performant sinon nous ne ferions pas long feu, dès quelques minutes après notre naissance !

## **TROP C'EST TROP**

Seulement voilà, trop c'est trop, et parfois, les microbes passent au travers des mailles du filet immunitaire. Trop de quoi ? Trop de microbes (manque d'hygiène, ménage léger, trop de charge virale de la part d'une personne infectée (et vous dans la même pièce trop longtemps), de sécheresse de la peau (elle devient poreuse et « laisse entrer »), de nuits blanches, de sucreries, de stress, de tabac, d'alcool, de nourriture, de kilos excessifs, de microbiote dérégulé, de traitements antibiotiques, de négligence après une « petite coupure » ou une « petite ampoule » de rien du tout... trop peu d'eau, d'oméga 3, de protéines, de vitamines, de sommeil, de calme, d'activité physique, de transpiration... et c'est l'infection.

Là encore, le système immunitaire reste performant, mais, on ne se le cache pas, les choses se compliquent, voire peuvent se corser sérieusement. À ce stade, dans l'idéal après le bon diagnostic posé par un médecin (mais parfois c'est long d'obtenir un rendez-vous, donc on ne va pas rester les bras ballants en attendant !), les bonnes huiles essentielles au bon moment et de la bonne façon, peuvent stopper net un début de maladie, et on n'en parle plus. Elles possèdent aussi bien d'autres cordes à leur arc anti-infectieux.

On peut leur faire confiance :

- *Seules pour venir à bout des « bobos infectieux »* en quelques minutes/heures/jours. Bouton infecté, brûlure « pas propre », gingivite ou aphte, mal de gorge suspect...
- *Seules en première intention lors des premiers symptômes d'une infection* : impression d'être patraque, vaguement fiévreux, festival d'éternuements, de frissons, mal de tête annonciateur de sinusite, picotements du bord de lèvre (herpès)..., pour éviter de recourir immédiatement aux antiviraux, antiseptiques ou antibiotiques classiques.
- *En accompagnement d'un traitement antibiotique*, pour en accroître l'efficacité et en réduire les effets secondaires. Infection bactérienne avérée des bronches, des poumons, de l'intestin, de la peau, de la bouche, ou de tout autre organe.
- *En accompagnement d'autres mesures d'hygiène de vie* pour faciliter l'acquisition d'une bonne immunité = ni trop peu (faiblesse immunitaire), ni trop (allergies/maladies auto-immunes).
- *Pour respecter nos microbiotes*, eux-mêmes des barrières anti-infectieuses majeures – microbiotes cutané, digestif, respiratoire, vaginal...
- *Pour soigner une infection sous toutes ses facettes*, y compris celle liée au stress, à la douleur, aux émotions, à l'angoisse. Car une maladie infectieuse n'est pas « seulement » une infection d'un ou plusieurs organes. C'est aussi des douleurs perturbant le sommeil, une fatigue empêchant d'aller travailler ou d'avoir des relations amicales, familiales, amoureuses et sociales satisfaisantes, une angoisse parfois quant à l'avenir (typique des infections chroniques, comme le Covid-long ou la maladie de Lyme), etc. Certaines HE hyper-antiseptiques sont aussi hyper-apaisantes, comme celles de lavande officinale ou de bois de Hô.
- *Pour prévenir une infection dans un contexte d'épidémie virale* : rhume, grippe... Quand diffuser des HE assainissantes dans un bureau, une salle d'attente, un salon, une voiture... peut empêcher la réplication virale et donc mettre à l'abri simplement mais efficacement.

- *Pour réduire la gêne, les symptômes et le risque de récurrence en cas de chronicité : herpès, cystite, mycose vaginale...*
- *Jouer sur plusieurs tableaux à la fois, par exemple hyper-antidouleur + hyper-antiseptiques + hyper-cicatrisantes en cas d'infection dentaire, gingivale, stomato... ou tout autre type d'infection.*

Les choses ont changé. Aujourd'hui, on sait que les antibiotiques et autres médicaments classiques ne « peuvent pas tout ». Et, pire, qu'ils ne sont clairement pas adaptés aux traitements prolongés, infections chroniques et récidivantes. En cas d'infection virale même banale, le protocole de jadis était de prescrire au patient des antibiotiques « pour éviter une surinfection ». Les nouvelles recommandations sont exactement inverses : s'abstenir le plus possible de prescrire des antibiotiques (« Les antibiotiques c'est pas automatique ! »).

Mais thérapeutes comme public se trouvent parfois désemparés. Comment faire quand l'infection perdure et que « rien ne marche » ? Qu'une cystite revient plusieurs fois dans l'année ? Que rien ne semble fonctionner contre cette fichue maladie de Lyme ? Que l'état buccal de ce patient ayant subi une intervention pourtant simple se dégrade fortement malgré son... quatrième mois d'antibiotiques ? Cette femme souffrant de mycose vaginale au moment de ses règles relève-t-elle chaque mois d'ovules antifongiques sans rien tenter d'autre, ou faut-il aller plus loin et essayer de rétablir une bonne flore vaginale pour briser le cycle infernal ? Des interrogations quotidiennes, et derrière, des malades qui souffrent.

Il y a une voie : l'aromathérapie. Laquelle non seulement dans bien des cas évite les surinfections, mais aussi les nouvelles infections (récidives) ou encore l'installation d'état infectieux chronique, en renforçant le terrain. Puisse ce livre vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé et, le cas échéant, à la recouvrer le plus vite possible.

# CHAPITRE 1

## 65 QUESTIONS-RÉPONSES SUR LES HUILES ESSENTIELLES POUR SOUTENIR L'IMMUNITÉ ET SOIGNER LES INFECTIONS

### 1. QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Une huile essentielle est la fraction odorante volatile extraite des végétaux. C'est le parfum concrétisé de la plante, un véritable concentré. Elle peut être extraite de différentes parties d'un végétal : les feuilles (ex : eucalyptus), les fleurs (ex : camomille), l'écorce (ex : la cannelle), le bois (ex : le cèdre), le zeste (ex : le citron) et bien d'autres encore : les graines, les baies, les fruits, le bulbe...

HUILE ESSENTIELLE DE...	EXTRAITE DE...
Ail	Gousses broyées
Oignon	Bulbes
Clou de girofle	Boutons séchés
Pin, sapin	Aiguilles
Cannelle	Écorce, feuilles
Bois de Hô, cade, cèdre, épinette noire, genévrier, santal	Bois
Angélique, livèche, vétiver	Racines
Myrrhe, galbanum	Gomme
Bouleau	Écorce
Vanille	Gousse



HUILE ESSENTIELLE DE...	EXTRAITE DE...
Gingembre, nard	Rhizome
Bergamote, bigarade, citron, mandarine, orange, pamplemousse	Écorce, feuilles, fleurs et zestes
Aneth, cardamome, carotte, carvi, céleri, coriandre, cumin, fenouil, persil	Graines
Genièvre	Baies
Muscade, poivre, anis, cubèbe	Fruits (épices)
Cajeput, petit grain, romarin	Tiges et feuilles
Cyprès	Branches et feuilles
Eucalyptus, basilic, laurier noble, lemongrass, mélisse, niaouli, thuya, gaulthérie	Feuilles
Citronnelle, géranium	Plante entière non fleurie
Armoise, estragon, hysope, menthe, origan, sarriette, thym, verveine	Plante fleurie
Marjolaine, camomille allemande, sauge	Tiges fleuries
Achillée millefeuille, basilic, camomille allemande, camomille romaine, géranium, héliochryse, lavande aspic, lavande super, lavande officinale (vraie), néroli, palmarosa, patchouli, tagetes, rose de Damas, tanaïs, ylang-ylang	Fleurs et/ou sommités fleuries
Térébenthine	Résine

Pour les amateurs de définitions « officielles », selon la Commission de la Pharmacopée Européenne Huiles Essentielles, c'est un « produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage. L'huile essentielle est le plus souvent séparée de la phase aqueuse par un procédé physique n'entraînant pas de changement significatif de sa composition ».

## 2. QUELLES SONT LES TECHNIQUES D'EXTRACTION ?

Les huiles essentielles sont dans la plante sous forme d'essences. Il « suffit » d'aller les chercher. Les techniques d'extraction sont faciles à expliquer donc à comprendre, mais plus complexes à réaliser.

Il existe plusieurs façons de les extraire, mais deux grands procédés sont utilisés en vue d'une utilisation santé : la distillation par entraînement à la vapeur d'eau et l'expression.

- **La distillation par entraînement à la vapeur d'eau\*** est de loin le procédé le plus répandu, car il convient à la majorité des plantes. Comme les huiles essentielles sont insolubles dans l'eau mais solubles dans la vapeur, lorsqu'on envoie de la vapeur d'eau sur la plante, elle se charge au passage des essences. Dans un appareil spécial, la vapeur d'eau ainsi lestée de ces essences est envoyée dans un compartiment pour y refroidir. Là, la vapeur redevient liquide et les huiles s'en désolidarisent, flottant à la surface. On les récupère alors par décantation. Le temps de distillation dépend de la plante concernée : 1 heure pour le lavandin, 1 h 30 pour la badiane et la lavande officinale, 2 heures pour la mélisse, 4 heures pour le clou de girofle... Le temps complet de distillation doit être respecté pour que l'huile essentielle obtenue offre toutes ses capacités. À titre d'information, la distillation dure à peine 30 minutes pour les lessiviers, car pour parfumer leur lessive ils ne s'intéressent qu'à la fraction odorante et se fichent des propriétés santé.
- **L'expression** consiste à presser/gratter la partie de la plante concernée, en l'occurrence la peau des fruits de la famille des agrumes, pour en récupérer l'essence. Une fois les éléments solides séparés de l'essence par centrifugation, on obtient le précieux liquide. Un peu comme lorsque l'on presse une épluchure de clémentine, de citron ou d'orange : l'essence pique les yeux, et « colle » aux doigts. Contrairement à l'huile essentielle (nom exclusivement réservé à la distillation), l'essence renferme aussi des molécules non volatiles comme des flavonoïdes ou des furocoumarines.

Les essences obtenues par pression (ou expression) d'écorces d'agrumes sont exactement des « essences » (essences de citron, d'orange, de mandarine...). Elles se présentent telles que dans le végétal. Mais pour simplifier, on les appelle aussi « huiles essentielles » dans ce livre, comme dans la plupart des autres livres d'aromathérapie. Néanmoins sachez que le bon terme est bien « essence ». Pour compliquer le tout, on peut aussi fabriquer une véritable huile essentielle d'agrumes en distillant bel et bien les zestes des fruits : on cherche ainsi à obtenir

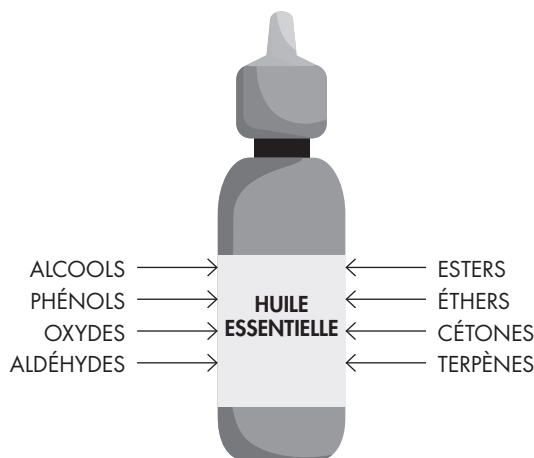
---

\* Il existe une distillation sèche, c'est-à-dire sans eau ni vapeur d'eau ni solvant, mais elle est peu répandue car elle ne permet pas d'obtenir de bons rendements.

l'essence, mais sans ses furocoumarines, des molécules responsables de taches sur la peau en cas d'exposition au soleil. Cependant, malgré ce bénéfice, nous vous recommandons d'acheter de préférence de l'essence de citron plutôt que de l'huile essentielle de citron, car ces furocoumarines jouent aussi un rôle positif et participent à la bonne tolérance d'autres molécules présentes dans l'essence. Il suffit de ne pas s'exposer au soleil dans les heures qui suivent l'application.

### 3. QU'Y A-T-IL DANS UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Des centaines de molécules. À comparer aux médicaments anti-infectieux généralement constitués d'une ou deux molécules seulement, auxquelles les microbes parviennent à s'adapter.



### 4. LES HUILES ESSENTIELLES SOIGNENT VRAIMENT OU CE SONT SURTOUT DES ODEURS QUI RÉCONFORTENT ET UN EFFET PLACEBO ?

Les huiles essentielles sont certes délicieusement odorantes, mais cela n'en fait pas pour autant de simples produits agréables et de confort. Ces parfums sont constitués de molécules actives, lesquelles soignent au même titre que des molécules pharmacologiques. Jadis, elles étaient même considérées comme un soin à part entière : on pensait, alors, que les « miasmes » véhiculaient les maladies et que mauvaises odeurs = infections. L'affaire était si sérieuse qu'il existait même une école où les médecins se formaient au diagnostic olfactif : c'étaient des osphrésiologues. Et il était logique

alors de lutter contre les mauvaises odeurs (donc les maladies) avec les bonnes odeurs (principalement issues des plantes aromatiques), d'où le raz de marée des parfums thérapeutiques – eaux de Cologne, de Hongrie, de mélisse des Carmes... – aux réelles propriétés antiseptiques. D'autant que l'eau était aussi suspectée de charrier les « miasmes » et donc fortement déconseillée pour la toilette, qui s'effectuait là encore avec des parfums.

Durant l'épidémie de peste, les soignants étaient équipés d'une tenue bourrée de plantes aromatiques et de parfums censés les protéger lorsqu'ils s'occupaient des malades. Notamment dans les becs remplis de santal, encens, myrrhe, marjolaine, menthe, rose... (nous avons perdu les becs aromatiques dans la tenue des soignants de 2020 confrontés à la pandémie de SARS-CoV-2 !).

Leurs gants étaient aussi « traités » contre les microbes, par des passages prolongés dans des caisses de plantes aromatiques : cela s'appelait la « mise en fleur ». Souvenons-nous que pendant longtemps, les gantiers étaient aussi parfumeurs, on les appelait d'ailleurs les Maîtres gantiers-parfumeurs. Normal, puisqu'alors l'odeur des peaux et du tannage était très forte : les tanneurs s'installent à Grasse pour faciliter les échanges commerciaux avec l'Italie, mais la puissante odeur de cuir reste un obstacle. C'est en y adjoignant un doux parfum masquant les effluves de cuir que Grasse devient LA ville du parfum, toujours aujourd'hui reconnue comme telle dans le monde. La renommée des gantiers de Grasse s'est faite grâce à cette « mise en fleur », et donc à la création des gants parfumés.

Revenons au monde moderne. Les huiles essentielles sont désormais étudiées sous toutes les coutures dans les laboratoires de recherches du monde entier. On n'est plus du tout dans le cadre d'une médecine un peu empirique, un peu artisanale, qui avait fait ses preuves mais restait dans un domaine encore un petit peu « à la marge ». Ces dernières années, tant de choses ont changé dans l'univers de l'aromathérapie, c'est-à-dire du soin par les huiles essentielles. Des formations sérieuses et diplômantes se multiplient, des travaux scientifiques de très haut niveau et de portée internationale dévoilent leur potentiel stupéfiant, des résultats probants concrétisent les espoirs. Bref, l'aromathérapie fait chaque jour ses preuves comme étant une véritable médecine à part entière. En revanche attention, elle a beau être 100 % naturelle, elle est puissante et donc, potentiellement, toxique. Il s'agit bien d'une médecine naturelle mais certainement pas d'une médecine douce.

Il y a deux façons d'aborder les huiles essentielles. Les Anglo-saxons les utilisent plutôt en diffusion, bains ou massages, dans un objectif bien-être. C'est l'école anglaise.

Les Français (la France est la patrie de l'aromathérapie) les utilisent aussi par voie orale, les prescrivent de manière très précise et médicale, les emploient pour soigner. C'est l'école française. Dans ce livre, nous nous inscrivons clairement dans cette deuxième optique. Les huiles essentielles sont parfaitement capables de soigner la plupart des maux infectieux quotidiens, pourquoi les cantonner à de simples bains relaxants ?

## **5. POURQUOI LA QUALITÉ EST-ELLE PRIMORDIALE QUAND ON VEUT SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?**

L'aromathérapie est devenue un marché juteux, tout le monde veut sa part du gâteau. Aussi trouve-t-on, hélas, un peu tout et n'importe quoi, depuis les HE falsifiées à celles « coupées », à d'autres HE ou à tout autre chose, surtout sur Internet et dans les circuits « hors santé ». On rencontre alors le pire comme le meilleur et malheureusement, le plus souvent, une qualité moyenne voire médiocre. Or, meilleure est la qualité d'une huile essentielle, plus elle sera efficace et moins elle risquera de provoquer d'effets secondaires. Fiez-vous à nos conseils page suivante : « Quelles mentions faut-il absolument trouver sur un emballage d'huile essentielle ? »

*La base* : seules les huiles essentielles **100 % naturelles** peuvent être utilisées pour se soigner. Donc commencez par chercher cette mention sur l'étiquette.

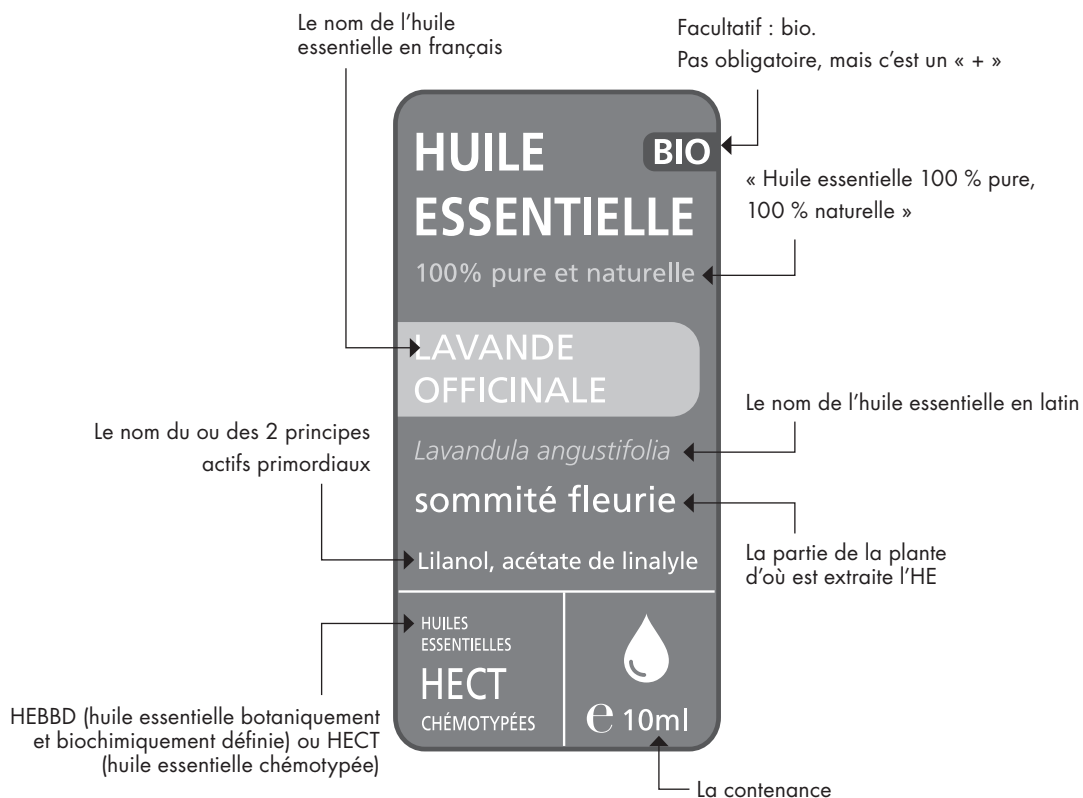
*Ensuite* : même parmi les « vraies », certaines sont de meilleure qualité que d'autres. Tout dépend de l'endroit où a poussé la plante, du taux d'ensoleillement, de la qualité du sol (biologique ?...), de la technique d'extraction, du talent du distillateur, du temps consacré à certaines distillations lentes et longues, du stockage... La qualité finale du produit dépend aussi étroitement de la qualité de la distillation. Pour un usage thérapeutique, cette étape doit être irréprochable. L'huile essentielle obtenue au final doit être **100 % pure, 100 % naturelle et 100 % totale**, c'est-à-dire contenir tous les composants aromatiques de la plante, mais rien d'autre, en particulier, pas de résidus de pesticides.

En parfumerie, cosmétiques, produits ménagers (lessives), etc., il est fréquent voire systématique de « couper » les huiles essentielles avec des molécules synthétiques ou de mélanger entre elles des huiles essentielles pures mais de qualité disparate. Mais pas en aromathérapie (usage santé) !

## 6. LA DATE DE PÉREMPTION INDIQUÉE SUR LE FLACON D'HE CORRESPOND-ELLE RÉELLEMENT À LA DATE BUTOIR D'UTILISATION ?

Oui et non. Tout dépend des huiles essentielles. Globalement, les HE d'agrumes sont plus fragiles et moins stables, elles se conservent environ 3 ans. À l'inverse, les huiles essentielles riches en phénols (origan, sarriette...), souvent recommandées dans ce livre, sont plus coriaces et ne « bougent » pas durant largement 5 ans, voire davantage si les conditions de stockage sont optimales – température stable de 20 °C environ, flacon opaque et bien fermé. C'est que les phénols sont d'exceptionnels conservateurs, pour le coup 100 % naturels ! Faites appel à votre nez : si à l'ouverture du flacon l'odeur vous paraît suspecte, pas comme d'habitude, « piquante », votre HE est probablement « passée ».

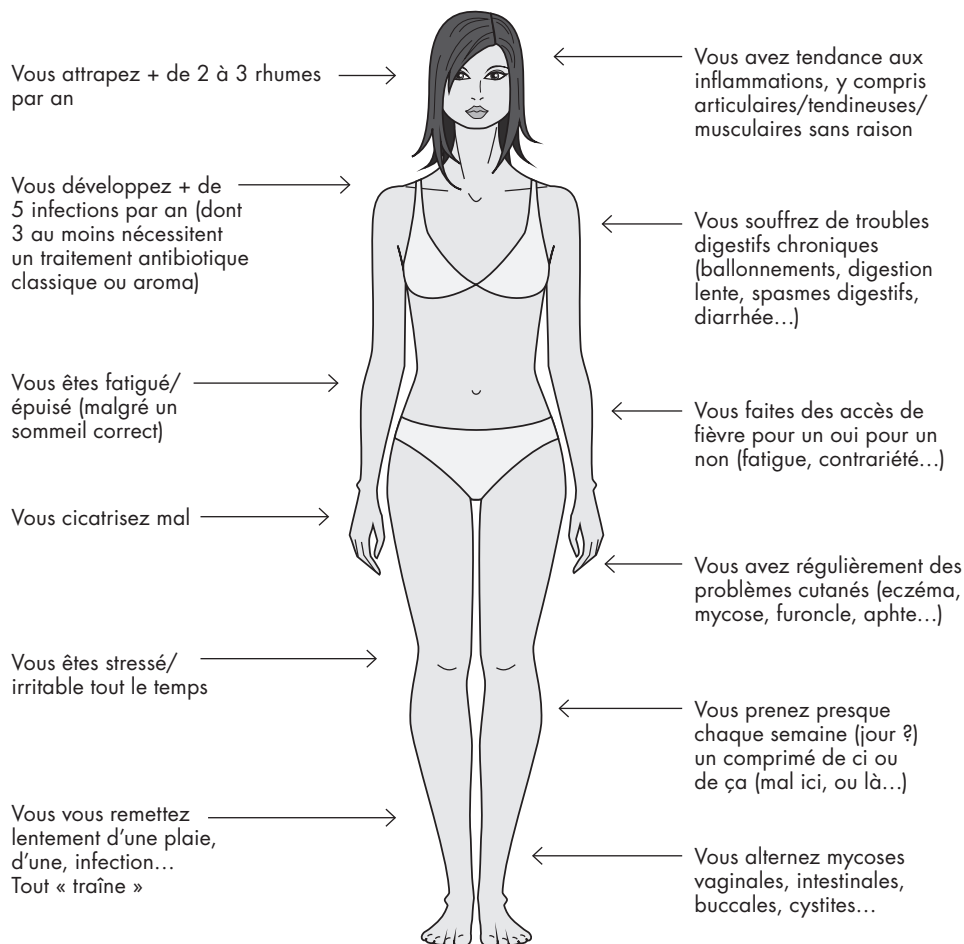
## 7. QUELLES MENTIONS FAUT-IL ABSOLUMENT TROUVER SUR UN EMBALLAGE D'HUILE ESSENTIELLE ?



## 8. COMMENT SAVOIR SI MON SYSTÈME IMMUNITAIRE EST FAIBLE ?

Certains signes sont évocateurs. Notre système immunitaire est naturellement équipé pour nous protéger, donc si on ne va pas bien, c'est que pour une raison ou une autre, il ne fait pas son travail. Soit parce qu'il est déjà affaibli, peut-être par une maladie non diagnostiquée, ou tout simplement à cause d'une mauvaise hygiène de vie/alimentation, un manque de sommeil, un environnement pollué, une maison surchauffée ou au contraire trop froide et humide donc propice aux moisissures...

### Les 12 signes qui doivent vous alerter



## 9. C'EST QUOI UNE INFECTION, AU JUSTE ?

Selon la définition du *Larousse* : « Pénétration et développement dans un être vivant de micro-organismes qui peuvent provoquer des lésions en se multipliant, et éventuellement en sécrétant des toxines ou en se propageant par voie sanguine. » Notez bien le « qui **peuvent** provoquer » : on peut donc être infecté et avoir des symptômes... ou pas. Il y a par conséquent une grande différence entre être infecté (par exemple être porteur d'un virus) et être malade (à cause de ce virus). On « tombe malade » lorsque nos défenses immunitaires n'arrivent pas, pour une raison ou une autre, à maîtriser le micro-organisme.

Et les micro-organismes sont soit :

- **Des virus** (VIH, H1N1, H5N1, SARS-CoV-2...)
  - ➔ Exemples de maladies provoquées par un virus : rhume, grippe, Covid-19, pneumonie virale, sida...
  - ➔ On soigne les maladies virales avec des antiviraux.
- **Des bactéries** (*Bacillus anthracis*, *Helicobacter pylori*, *Campylobacter coli*, *Legionella pneumophila*...)
  - ➔ Exemples de maladies provoquées par une bactérie : cystite, carie, pneumonie bactérienne...
  - ➔ On soigne les maladies bactériennes avec des antibiotiques.
- **Des parasites** (punaises, amibes, trichomonas, oxyures, poux, puces, tiques, leishmanies, ténias...)
  - ➔ Exemples de maladies provoquées par un parasite : toxoplasmose, paludisme, gale...
  - ➔ On soigne les maladies parasitaires avec des antibiotiques antiparasitaires.
- **Des champignons** (*Candida albicans*, dermatophytes, aspergillus...)
  - ➔ Exemples de maladies provoquées par un champignon : mycose vaginale, pied d'athlète, candidose intestinale, aspergillose...
  - ➔ On soigne les mycoses avec des antifongiques.

Certaines maladies, comme la pneumonie, ou l'angine, peuvent être provoquées soit par des virus soit par des bactéries, soit par d'autres micro-organismes encore. Dans certains cas les symptômes évoquent d'emblée l'un ou l'autre des agents agresseurs et le traitement s'impose directement, mais dans d'autres cas il faut effectuer des analyses suite à des prélèvements pour être sûr et certain que l'on va combattre le bon agresseur, donc avec les bons médicaments. On ne traite pas une pneumonie virale avec les mêmes médicaments qu'une pneumonie bactérienne !



## **10. LES MALADIES INFECTIEUSES C'EST SEULEMENT EN HIVER ?**

Ce serait trop beau, surtout compte tenu de la palette extrêmement créative des agresseurs possibles ! Les maladies infectieuses sévissent toute l'année. Rhume, bronchite... ont beau être estampillées « hiver », elles peuvent nous toucher n'importe quand. Non seulement pénibles à vivre, même si dans la majorité des cas elles sont heureusement bénignes, elles ouvrent la voie à des surinfections, des emballesments inflammatoires, des crises d'asthme et autres soucis cardiaques, circulatoires, nerveux... parfois extrêmement problématiques ; et parfois, elles virent au chronique. Et, bien sûr, il n'y a pas de saisons pour les maladies infectieuses digestives, cutanées... Certaines infections sont également des points de départ pour l'émergence de cellules cancéreuses. Donc, prévenir et soigner les infections, c'est aussi essayer d'empêcher tout cela. Et donc, c'est essentiel toute l'année. D'autant qu'ici et là, des « poches » d'infection peuvent se déclarer, pour une raison ou une autre : voyageur infecté, conditions sociales dégradées, réchauffement climatique, relâchement dans certains gestes barrières... Résultat : des maladies disparues ou presque refont surface y compris en France : gale, tuberculose, syphilis, botulisme. Et régulièrement, la rougeole refait parler d'elle à Paris, New York, Londres... Raison de plus pour soutenir son immunité toute l'année en adoptant une bonne hygiène de vie et une alimentation barrière (voir p. 37 « Pourquoi soutenir son immunité même si on est vacciné ? »).

## **11. COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ? DE QUOI EST-IL COMPOSÉ ? À QUEL MOMENT LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT-ELLES INTERVENIR ?**

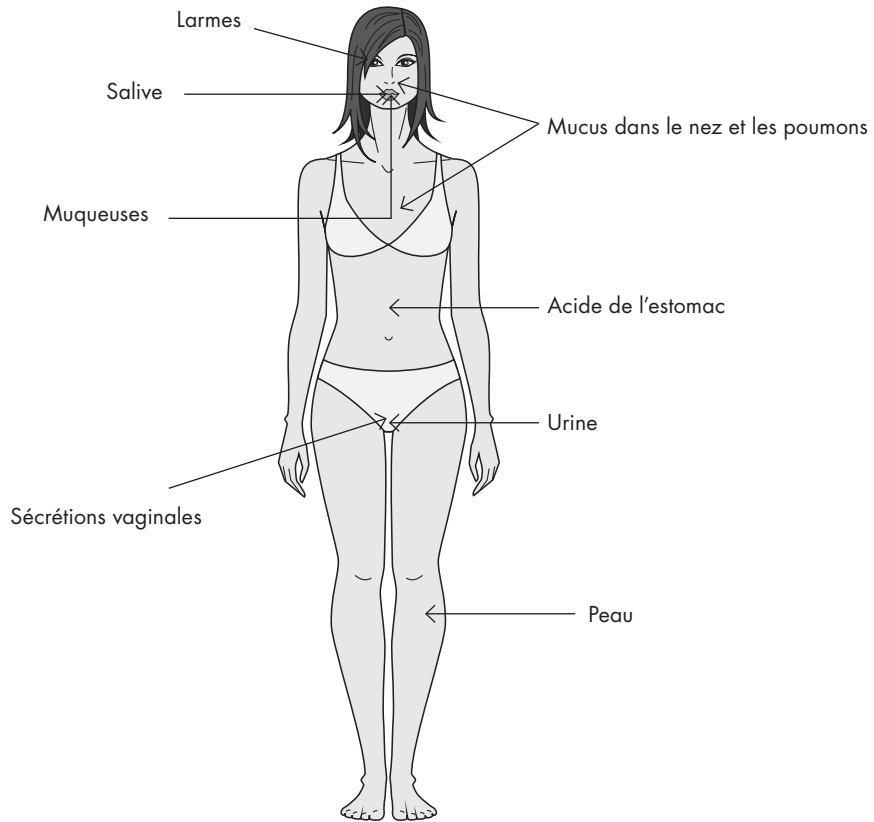
L'immunité est d'une extrême complexité et nous allons résumer ici grossièrement son fonctionnement. Il comprend 3 niveaux de défense : un premier niveau « matériel et chimique », un niveau moyen « de réactions innées non spécifiques », un niveau supérieur, « adaptatif et spécifique ».

### **Quelques détails à propos des 3 « niveaux »**

#### **Le système de défense de notre corps**

1. La peau, les muqueuses, les larmes, le mucus dans le nez et les poumons, la salive, le bain d'acide de l'estomac, les sécrétions vaginales, l'urine... : toutes ces barrières mécaniques et chimiques sont efficaces pour bloquer une très grande majorité de microbes.

D'autant que toutes renferment des macrophages et des neutrophiles, ces soldats immunitaires généralistes, qui interceptent à peu près tout ce qu'ils ne connaissent pas, à la manière des plantons montant la garde devant l'Élysée. À condition d'être en bon état, raison pour laquelle l'hygiène, la toilette, les crèmes hydratantes, les soins en cas de coupure/blessure/bouton jouent chacun leur rôle dans le grand balai de l'immunité.

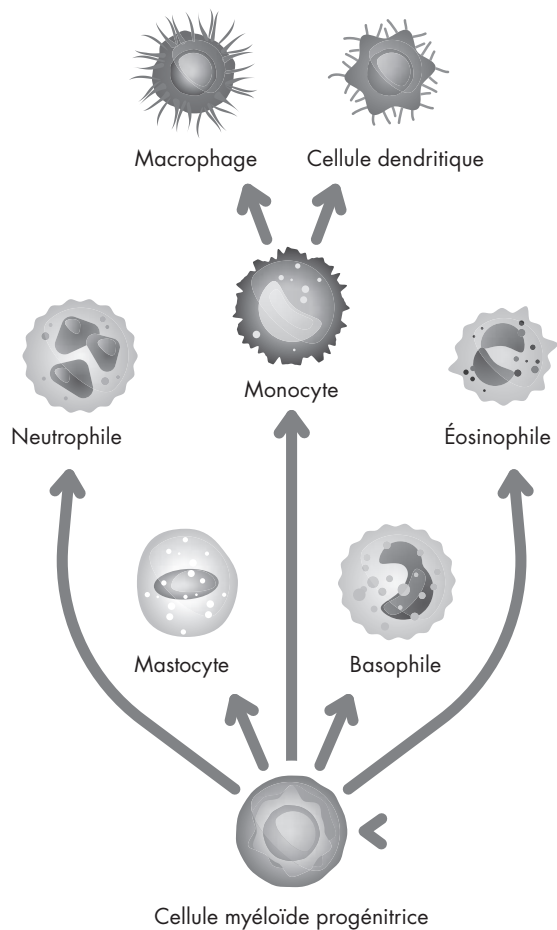


**Système immunitaire niveau 1**

## **Le système immunitaire proprement dit**

**2. L'immunité innée :** elle est constituée de plusieurs types de cellules chargées d'intercepter les intrus et de les jeter hors du corps. Si un antigène (on appelle ainsi tout micro-organisme hypothétiquement dangereux) passe quand même à travers les mailles du filet et parvient à pénétrer dans l'organisme, nos patrouilleurs vont le repérer. Il a peu de chance de s'en tirer. À condition que notre système immunitaire soit alerte, en

éveil, 100 % opérationnel. Cette réponse immunitaire innée est inscrite dans nos gènes et efficace dès la naissance. Elle concerne tous les animaux, nous, humains, compris. Cela signifie que l'évolution a jugé utile de doter les 2 millions d'espèces animales connues (+ probablement toutes celles que l'on ne connaît pas !) de ce mécanisme de défense très performant vis-à-vis des micro-organismes, au déclenchement très rapide, généralement via une réaction inflammatoire, à n'importe quel endroit corps.



**Système immunitaire niveau 2**

**3. L'immunité adaptative :** si les niveaux 1 et 2 sont dépassés, le niveau 3 prend le relais. Quelques jours (environ 96 heures) après l'infection, si tout n'est pas rentré dans l'ordre, le corps active le plan « ORSEC ». Une réponse militaire organisée par un