

**DANIÈLE FESTY,**  
spécialiste mondiale de l'aromathérapie  
**ET ANNE DUFOUR**

# **MA BIBLE**

## des huiles essentielles



LE  
BEST-SELLER  
DE RÉFÉRENCE  
**+ DE 1,5 MILLION  
D'EXEMPLAIRES  
VENDUS !**

- **Nouvelle édition** entièrement enrichie et mise à jour
- **Les 75 huiles essentielles les plus efficaces** et leur mode d'emploi
- **1 100 formules personnalisées** pour traiter **250 pathologies**

**LEDUC** ↗

### Danièle Festy

a longtemps été pharmacien d'officine. Spécialiste mondiale de l'aromathérapie, elle est l'auteure de nombreux best-sellers. Éditée pour la première fois en 2007 et vendue à plus de 1,5 million d'exemplaires depuis, *Ma Bible des huiles essentielles* est devenue le livre de référence absolue sur l'aromathérapie.

### Anne Dufour est

journaliste et présidente de l'Association Danièle Festy. Elle est certifiée en aromathérapie traditionnelle par la Fédération française d'aromathérapie et par l'École lyonnaise de plantes médicinales. Gardienne des formules de Danièle Festy et héritière de ce formidable fonds de connaissances en matière d'huiles essentielles, Anne Dufour est la seule à pouvoir transmettre aujourd'hui ses conseils et posologies. Elle a participé à la conception et rédaction de l'ensemble de l'œuvre de Danièle Festy depuis des années. C'est donc à elle que les éditions Leduc ont confié la refonte complète de *Ma Bible des huiles essentielles*, ouvrage majeur de Danièle Festy.

Découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, pour une maison plus saine et plus agréable, et une cuisine plus digeste et plus parfumée !

### Dans cette bible illustrée :

- Apprivoisez les **75 huiles essentielles** les plus efficaces : lavande officinale, tea tree, romarin à cinéole, gaulthérie couchée, hélichryse italienne, ylang-ylang... à chacune ses propriétés, ses indications, ses voies d'administration.
- À respirer, à avaler, à diffuser, à appliquer sur la peau en compresses, en massages ou dans le bain, plus de **1 100 formules personnalisées** pour traiter **250 maux du quotidien**.
- **700 massages et applications illustrés** pour vous soigner vite, bien et sans risque, avec les huiles essentielles.
- **Toutes les idées bien-être** pour profiter des huiles essentielles à la **maison** et vos **cosmétiques 100 % naturels**.
- **10 trousseaux personnalisés**, pour avoir toujours sous la main les flacons indispensables : enfants, futures mamans, seniors... à chacun ses « essentiels ».

## LA BIBLE DE RÉFÉRENCE MISE À JOUR ET AUGMENTÉE !

**29,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2565-1



editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon : Santé, bien-être

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

*Le guide Leduc des huiles essentielles pour toute la famille, 2022.*

*Ma bible des huiles essentielles antidouleurs, 2022.*

*Ma bible des huiles essentielles anti-infectieuses, 2021.*

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

## 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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik

Photos de couverture : © AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock, Deletraz, Kevin W. Épée, Nicolas Trève

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2565-1

**DANIÈLE FESTY**

et Anne Dufour

# **MA BIBLE** des huiles essentielles

Spéciale 15 ans

**LEDUC** 



---

# SOMMAIRE

---

AVERTISSEMENT	<b>6</b>
LE MONDE FASCINANT DES HUILES ESSENTIELLES ET DE L'AROMATHÉRAPIE	<b>9</b>
L'AROMATHÉRAPIE POUR SE SOIGNER DE A À Z AU QUOTIDIEN	<b>355</b>
INDEX DES HUILES ESSENTIELLES ET DES HYDROLATS	<b>895</b>
TABLE DES MATIÈRES	<b>901</b>

---

# AVERTISSEMENT

---

Chers lecteurs,

Dans nos livres, chaque fois qu'un conseil peut être efficace en ne manipulant qu'une huile essentielle, un extrait de plante, nous vous le faisons clairement savoir en indiquant le geste « le + simple ». Dans de nombreux cas cependant, une synergie formée de plusieurs ingrédients, apportant chacun ses principes actifs qui s'ajoutent les uns aux autres en modulant au mieux l'activité finale, est plus intéressante. Dans cette situation, soit vous pourrez acquérir les différents produits de base et exécuter le mélange simple vous-même à la maison, soit la préparation en question n'est réalisable que dans un préparatoire de pharmacie équipé du matériel adéquat et du personnel préparateur diplômé. Je parle ici de gélules, suppositoires, ovules, crèmes complexes... Vous trouverez même sur Internet désormais des sites proposant des devis gratuits de préparation. Vos pharmacies « habituelles », spécialisées en préparations officinales, continueront probablement à vous fournir sans problème directement vos préparations. Il suffit de se présenter au comptoir, livre en main ! Certaines peuvent, en revanche, vous réclamer une prescription établie par un médecin, qui reprend la formule en question. Vous devrez alors passer par le médecin aromathérapeute/nutrithérapeute, ou même généraliste ouvert à ces disciplines naturelles qui voudra bien vous prescrire la préparation suggérée. Une étape souvent utile pour votre santé, car évitant toute erreur de diagnostic que vous auriez pu commettre en automédication. Nous rencontrons de plus en plus de ces médecins, ravis de pouvoir prescrire des formules efficaces, naturelles et sur mesure pour leurs patients.

Vous trouverez sur mon blog une liste des pharmacies réalisant les préparations (la plupart proposent des envois postaux si vous n'habitez pas à proximité) :

<http://www.danielefesty.com/pharmacies.html>

Pour obtenir les coordonnées de médecins spécialistes, je ne saurais trop vous conseiller de contacter l'une de ces pharmacies.

Merci de votre écoute et de votre enthousiasme constant.

## **CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES...**

En cas de problème de santé, le plus difficile est bien souvent de poser le bon diagnostic. Des maux de tête peuvent être dus à une infection dentaire ou à une sinusite ; une douleur de dos peut être liée à un ulcère à l'estomac ; une fièvre peut être anodine, même si elle est élevée, ou cacher une infection grave, même si elle est modérée... Si vous avez le moindre doute, il est impératif de consulter un médecin, seul habilité à poser le bon diagnostic.

N'interrompez jamais de votre propre chef un traitement médical pour le remplacer par des huiles essentielles. Les conséquences pourraient être graves.

Les médecins et les pharmaciens spécialistes en aromathérapie ne sont pas encore très nombreux. Il est cependant toujours préférable de s'adresser à eux pour un traitement précis et efficace.

Cette bible est régulièrement remise à jour pour coller aux dernières avancées et études scientifiques sur l'aromathérapie et la santé en général.







---

# **LE MONDE FASCINANT**

des huiles essentielles  
et de l'aromathérapie

---

## **POUR LA PETITE HISTOIRE...**

La médecine par les plantes est la plus ancienne du monde. Longtemps les hommes n'ont eu qu'elle pour soigner leurs maladies et panser leurs blessures. Avec succès, sinon nous ne serions pas là pour en parler ! Certainement, l'aromathérapie « artisanale », c'est-à-dire l'usage des plantes aromatiques pour leurs vertus thérapeutiques, remonte à des dizaines d'années avant J.-C. En Asie, un alambic datant de 5 000 ans avant notre ère, indique que la Chine et l'Inde maîtrisaient déjà quelque peu les procédés d'extraction. Les Égyptiens employaient aussi d'une certaine façon les huiles essentielles pour embaumer leurs morts 4 000 ans avant J.-C. Cèdre du Liban, nard, encens, myrrhe, cannelle... que de noms associés au patrimoine culturel égyptien, et mentionnés tant dans les papyrus médicaux que dans les traditions d'hygiène quotidienne.

## **L'HUILE ESSENTIELLE DE ROSE : LA PREMIÈRE DU MONDE !**

En l'absence d'outils « scientifiques » pour détailler leur composition, on s'intéressait alors particulièrement aux huiles essentielles en parfumerie. Cependant, peu à peu, sur tous les continents, la médecine s'organise, devient plus précise, plus cartésienne et scientifique. C'est Avicenne, ou Ibn Sīnā, médecin persan, qui distille la toute première huile essentielle pure. Un cheminement logique : les Arabes ont introduit les épices et développé le marché des herbes aromatiques en Europe – ils allaient chercher les premières en Asie et faisaient pousser les secondes sur leur propre sol, propice. Ail, oignon, herbes et épices mais aussi miel, datte, cresson, céleri ou artichaut (« créé » par les Arabes à partir du chardon) étaient considérés comme d'excellents outils thérapeutiques. Ils outrepassaient largement leurs propriétés culinaires pour déborder sur le domaine curatif. En ce qui concerne la phytothérapie, les Arabes sont allés bien plus loin que les simples infusions ou applications classiques. Pour mieux bénéficier des principes actifs, ils ont inventé le laudanum (boisson antidouleur, à base d'opium et de diverses épices, alcoolisée pour renforcer l'effet antalgique de l'opium). Même si les Égyptiens utilisaient déjà les essences de plantes en vue de conserver les momies, c'est Avicenne qui, le premier, extrait une huile essentielle pure. Et pas des moindres, puisqu'il s'agit de l'une des plus précieuses : celle de rose ! Pour réaliser ce petit exploit, il s'appuie sur les

enseignements perses (inventeurs probables de la distillation) et met au point l'alambic. L'aromathérapie fera désormais partie intégrante des traitements préconisés par Avicenne dans tous ses écrits médicaux.

## AVICENNE ET LA ROSE

La popularité d'Avicenne, médecin persan, « le Prince des Philosophes », surpasse encore celle de Rhazès, pourtant déjà immensément respecté, et considéré comme l'inventeur de la médecine hospitalière. On raconte qu'Avicenne était alchimiste et aurait même découvert le secret de l'immortalité. Plus certainement, il était avant tout médecin et philosophe (années 980-1037).

Avicenne est à la médecine arabe ce qu'Hippocrate est aux Grecs : tout. Auteur de plus de 150 livres savants, dont 16 traités médicaux, il est l'aboutissement logique et visionnaire d'un formidable brassage d'idées et d'avancées médicales. Sa médecine porte l'empreinte de Rhazès (pour l'examen clinique), celles d'Hippocrate (pour la diététique) et d'Aristote (pour la logique) mais aussi les connaissances en phytothérapie du grec Dioscoride, et même des exercices indiens (pour le corps et la respiration) ! Son célèbre *Canon de la Médecine*, encyclopédie théorique et pratique de toutes les maladies répertoriées, est le « best-seller » toutes catégories confondues au Moyen Âge. Il y décrit le diabète, la méningite, distingue les diverses formes de paralysie, évoque les maux véhiculés par le placenta, décrit enfin exactement l'anatomie de l'œil, détaille précisément les valves cardiaques et leurs rôles... Mais encore, il hisse l'eau purificatrice (hydrothérapie) au rang de traitement, de même que les bonnes relations humaines indispensables à la santé mentale. Il formalise les notions de contagion, d'eau et de sol vecteur de maladies, améliore la précision des instruments de mesure, et s'intéresse même à l'ablation des tumeurs cancéreuses. La chirurgie était d'ailleurs l'un des points forts de la médecine arabe, rompue aux interventions viscérales, ophtalmologiques ou même aux trépanations et autres gestes chirurgicaux fort délicats... et fort réussis. Dans ce contexte, Avicenne, donc, produit la première vraie huile essentielle du monde : un petit flacon de rose.

## LE PHARMACIEN : L'AROMATHÉRII

Il faut encore patienter des années avant que l'aromathérapie franchisse les portes de l'Europe, notamment de la France, et ce, grâce aux Romains. Les croisades ont ceci de positif : les échanges commerciaux et culturels permettent de grands brassages interpopulations. Résultat, grâce à son indiscutable supériorité sur les autres « médecines » de l'époque, l'aromathérapie devient rapidement la science première de la pharmacie : au Moyen Âge, le pharmacien était appelé « aromathérii ». Au début du XVII<sup>e</sup> siècle, une bonne centaine d'huiles essentielles sont dûment répertoriées et employées pour soigner des troubles bien précis. Puis, vient l'avènement des médicaments de synthèse avec lesquels on imagine pouvoir tout guérir ; l'aromathérapie, comme la phytothérapie, est mise de côté. Pour revenir en force au XX<sup>e</sup> siècle, sous l'égide de René-Maurice Gattefossé, inventeur du mot « aromathérapie » (1928) et premier surpris de sa découverte. Un jour où ce chimiste et parfumeur s'était gravement brûlé dans son laboratoire, il plonge sa main blessée dans une bassine remplie d'huile essentielle de lavande. Soulagement instantané. Sa curiosité naturelle le pousse à poursuivre ses investigations, et fait naître des vocations. Plusieurs chimistes, médecins et pharmaciens se penchent alors sur cette « super-phytothérapie ». Notamment le Dr Jean Valnet (1920-1994), chirurgien militaire, qui soigne les soldats blessés grâce aux extraordinaires propriétés antiseptiques des huiles essentielles. Un grand pas est encore franchi au milieu des années 1970 grâce au chercheur aromatologue Pierre Franchomme, lequel découvre les chémotypes (« l'empreinte digitale de chaque huile essentielle », voir plus loin), une étape qui procure ses lettres de noblesse scientifique à une discipline d'avenir : la nouvelle aromathérapie, plus ciblée, plus précise, plus efficace, présentant moins de risques.

Il a donc fallu attendre des dizaines de milliers d'années pour analyser de près et saisir les finesses thérapeutiques des huiles essentielles. Ce n'est qu'aujourd'hui que l'on prend véritablement conscience de leur extraordinaire potentiel, d'autant que l'on peut comparer leurs capacités à rivaliser sur bien des plans avec nos médicaments les plus puissants.

Dans cette édition spéciale 15 ans, *Ma bible des huiles essentielles* se veut plus que jamais le livre de référence pratique à destination de chacun, pour une invitation concrète et simple à l'aromathérapie familiale.

# L'AROMATHÉRAPIE EN 41 QUESTIONS/RÉPONSES

## 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... Vous avez forcément déjà été en contact avec certaines huiles essentielles. Par exemple, lorsque vous épluchez une orange ou une clémentine, ce qui sent fort et pique les yeux, c'est son essence (= de l'huile essentielle) !

## 2. À QUOI RESSEMBLE-T-ELLE ?

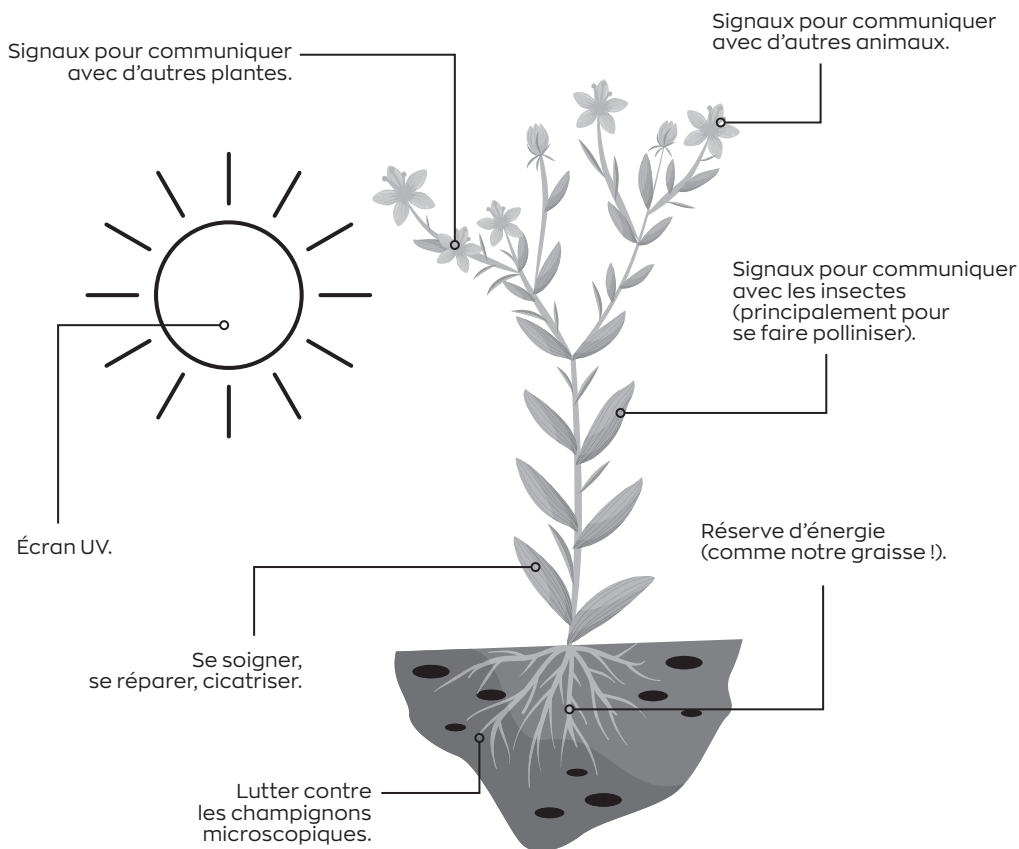
Les huiles essentielles sont liquides. Elles sont huileuses mais, contrairement aux huiles végétales, elles ne sont pas grasses puisqu'elles s'évaporent. Si vous laissez un flacon ouvert, vous l'apprendrez vite à vos dépens !

Chaque huile essentielle est unique, possède son odeur et ses caractéristiques spécifiques. Certaines sont particulièrement épaisses (visqueuses), comme celle de myrrhe, d'autres très foncées. En général, elles sont de couleur jaune, mais plusieurs se distinguent : les huiles essentielles de camomille allemande et de tanaisie sont bleues, celle de sarriette, rouge, la bergamote est d'un très joli vert pâle, l'inule, vert émeraude... Une belle palette de couleurs !

Les huiles essentielles sont plus légères que l'eau et non miscibles (elles ne se mélangent pas à l'eau), ce qui permet de les séparer dans l'essencier de manière totalement naturelle. En revanche, elles se mélangent à l'alcool, à n'importe quel corps gras et à certains solvants.

### 3. POURQUOI Y A-T-IL DES HUILES ESSENTIELLES DANS LES PLANTES ?

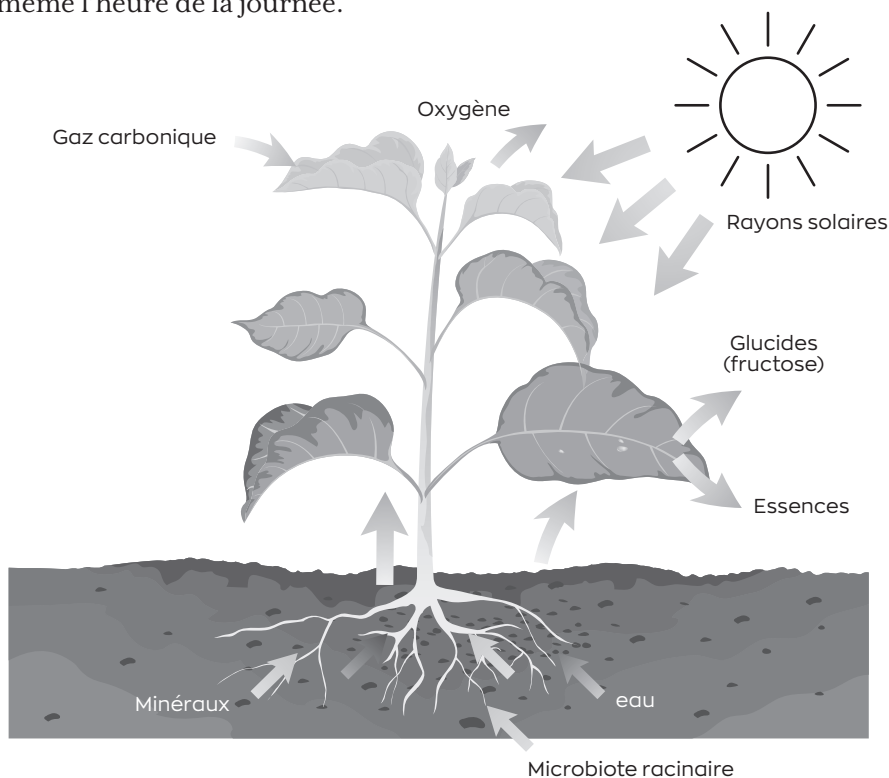
Les plantes survivent grâce, entre autres, à leurs essences. Étant donné qu'elles ne peuvent se déplacer pour se mettre à l'abri, il leur fallait inventer un système de protection extrêmement efficace, antibiotique, antisolaire, etc. Ce sont elles, finalement, qui ont imaginé l'aromathérapie ! Les essences leur servent à séduire les insectes pollinisateurs, à se protéger des brûlures solaires, des prédateurs et des maladies, et enfin à guérir (blessures, attaques diverses...).



7 fonctions de l'essence dans la plante

## 4. COMMENT LA PLANTE FABRIQUE-T-ELLE DES ESSENCES ?

Ce n'est pas de la magie, mais un véritable laboratoire de très haute technologie ! C'est étonnant que nous ne soyons pas étonnés qu'une rose sente si bon, qu'une feuille de menthe froissée sente si fort... Comment un être aussi démuné qu'une plante, qui ne peut ni bouger ni penser ni fabriquer avec des mains peut-il pourtant produire des essences ? Grâce à la lumière du soleil, et donc, grâce à la photosynthèse. Nous avons tous appris, à l'école, que la plante produisait elle-même son alimentation grâce aux rayons du soleil et à l'eau. C'est la réalité, et nous en sommes, nous, bien incapables ! La plante, pieds dans la terre, tête au soleil, transforme tout simplement l'énergie solaire pour son propre compte, en énergie nutritive. Magique. Elle fabrique aussi, de la même manière, les essences. En plus ou moins grande quantité selon la variété de plante, le sol, la météo, les attaques dont elle fait l'objet, la saison, et même l'heure de la journée.



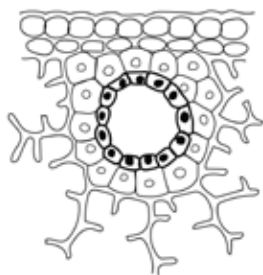


## 5. DANS QUOI SONT CONTENUES

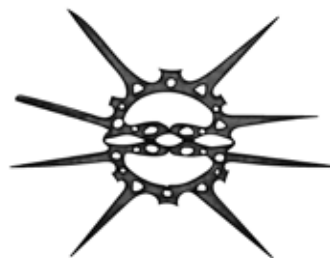
### LES ESSENCES DE PLANTES ?

Cela dépend des plantes. On l'a vu, certaines sont dans les feuilles, d'autres dans les racines, d'autres encore dans les aiguilles (pin), les fleurs, l'écorce... Seules 10 % des plantes sont capables de sécréter des molécules aromatiques, et donc de terminer en petit flacon dans votre salle de bains ou votre aromathèque familiale. Selon la famille à laquelle la plante appartient, ce sont des poils glandulaires qui sécrètent les essences (c'est le cas pour la famille des Lamiacées : origan, hysope, sauge, thym, basilic, lavande...) ou bien des canaux à essence (c'est le cas des Pinacées, Cupressacées... : sapin, pin, cèdre ; thuya, cyprès...), ou encore des structures glandulaires genre « poches » (c'est le cas pour les Myrtacées ou les Rutacées : eucalyptus...)

Grosso modo, sur un plan botanique, les cellules riches en essence ressemblent par exemple à ceci :



Canal Sécréteur de *Pinus sylvestris*  
(pin sylvestre), Abiétacées



Canal sécréteur de *Daucus carota*  
(carotte sauvage) semences, Apiacées

## 6. QUEL EST LE PRINCIPE ACTIF

### DES HUILES ESSENTIELLES ?

Il y a plus de 200 substances actives différentes dans chaque huile essentielle ! Des alcools, des éthers, des terpènes, des acétates, des cétones, des phénols... C'est l'ensemble qui lui confère ses propriétés, et non pas seulement tel principe actif. C'est aussi parce que les principes dits « actifs » sont entourés d'autres

substances que notre organisme tolère les huiles essentielles. Tandis que dans les médicaments classiques, c'est justement leur « pureté » chimique (un principe actif, point) qui est aussi responsable de leurs effets secondaires. Les constituants « mineurs » ne sont donc pas mineurs du tout. Cependant, pour une lecture plus facile, nous n'avons sélectionné que les principes actifs majeurs de chaque huile essentielle dans la partie : « L'aromathérapie pour se soigner de A à Z au quotidien » (p. 355).

### LES MOLÉCULES QUI EXIGENT DES PRÉCAUTIONS

- Les phénols : Origan compact/Sarriette des montagnes, Thym à thymol/Clou de girofle/Cannelles

Et aussi :

- les aldéhydes aromatiques,
- les cétones,
- les terpènes,
- les esters et les éthers,
- les lactones,
- les oxydes,
- les molécules hormone-like...

## 7. QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS MAJEURES DES HUILES ESSENTIELLES ?

Elles sont extrêmement anti-infectieuses, antiseptiques et antivirales. Ce sont les seules alternatives aux antibiotiques, et elles ont largement fait la preuve de leur efficacité dans ce domaine, notamment contre les infections respiratoires. Mais leurs aptitudes couvrent des domaines bien plus larges : elles sont antidouleurs, cicatrisantes, antihémorragiques, digestives, elles régulent l'immunité, les hormones, elles déstockent les graisses infiltrées ou renforcent les vaisseaux sanguins... Elles possèdent également de superbes propriétés « psy » et « équilibrantes émotionnelles ». Certaines sont apaisantes tandis

que d'autres, au contraire, redonnent du tonus. À chaque huile essentielle son rôle et, pour la plupart, ses multiples activités !

Propriétés	Les meilleures HE dans cette catégorie
<b>Antivirales</b>	Ravintsara, Bois de rose/Hô, Eucalyptus radié, Thym à thujanol, Niaouli, Palmarosa, Laurier noble, Romarin à cinéole, Tea tree, Thym à thymol, Cannelle de Ceylan écorce, Cannelle de Ceylan feuille, Girofle <b>Remarque :</b> certaines agissent comme virucides (= détruisent les virus), d'autres empêchent les virus d'infecter nos cellules, d'autres encore entravent leur réplication. Trois étapes distinctes de la maladie, et autant de raisons d'associer différentes HE antivirales ou de les proposer l'une après l'autre en fonction du stade de la maladie où vous vous trouvez.
<b>Antibactériennes</b>	Ravintsara, Tea tree, Palmarosa, Thym à thujanol, Thym à thymol, Thym saturéoïde, Cannelle de Ceylan écorce
<b>Anxiolytiques</b>	Lavande officinale, Ylang-ylang <i>totum</i> , Mandarine zeste, Géranium Bourbon
<b>Détente</b>	Lavande officinale, Ylang-ylang <i>totum</i> , Mandarine zeste, Géranium Bourbon
<b>Antalgiques</b>	Lavande officinale, Lavandin super, Menthe poivrée (petite surface), Laurier noble, Ajowan, Eucalyptus citronné, Gaulthérie couchée
<b>Anti-inflammatoires</b>	Gaulthérie couchée, Thym saturéoïde, Eucalyptus citronné, Laurier noble
<b>Anti-hématome</b>	Hélichryse italienne
<b>Drainantes et hépatoprotectrices</b>	Livèche : véritable antipoison ; Citron jaune : hépatoprotecteur, relance du métabolisme
<b>Désencombrantes</b>	Pin sylvestre : lent mais efficace ; Eucalyptus radié (hors asthmatique) voies hautes ; Eucalyptus globuleux (hors asthmatique) voies basses ; Romarin à cinéole (hors asthmatique) ; Inule odorante : très efficace mais risque de fausse route ; Ravintsara
<b>Antifongiques</b>	Tea tree, Palmarosa, Ravintsara, Laurier noble, Bois de rose/Hô, Lavande aspic
<b>Circulatoires</b>	Cyprès de Provence, Lentisque pistachier, Lavande officinale, Citron, Hélichryse italienne, Menthe poivrée (tonus des vaisseaux sanguins)
<b>Cicatrisantes</b>	Lavande officinale ; Hélichryse italienne : cicatrices anciennes uniquement et pas de long terme sans fenêtre thérapeutique ; Ciste ladanifère : plaies ouvertes ; Géranium Bourbon ; Bois de rose/Hô

## 8. QUELLES SONT LES HUILES ESSENTIELLES

### LES PLUS SÉCURITAIRES ?

Les huiles essentielles simples et sécuritaires pour les femmes enceintes/les jeunes enfants (18 mois à 3 ans) :

Ces 3 huiles essentielles ne posent aucun problème à faible dose, 5 gouttes par jour maximum et permettent un vaste champ d'application			
	Lavande officinale	Ravintsara	Camomille romaine
Sphère nerveuse	X		X
Sphère infectieuse	X	X	
Sphère respiratoire		X	
Sphère cutanée	X		X
Sphère digestive	X		X

## 9. SONT-ELLES VRAIMENT DES ANTIBIOTIQUES

### NATURELS ?

Oui. Certaines huiles essentielles sont extraordinairement « antibiotiques », même si l'on devrait plutôt dire « antiseptiques » dans le sens où, contrairement aux antibiotiques (« contre la vie »), elles ne détruisent pas au passage notre flore bénéfique. Pour être hyper-précis, les huiles essentielles sont « eubiotiques » car elles rétablissent l'équilibre parmi les différentes bactéries/virus qui constituent nos microbiotes. Un point crucial, d'autant que l'on connaît désormais l'importance des microbiotes (bactéries amies) dans notre intestin mais aussi sur notre peau, dans notre bouche... C'est pourquoi après un traitement aux huiles essentielles, on risque moins de rechuter car l'équilibre microbien a été rétabli, et non déséquilibré.

En tout cas, c'est pour leurs propriétés « antibiotiques » qu'elles ont été utilisées en tout premier lieu. Raison pour laquelle les plats traditionnels des pays chauds sont très épicés : les huiles essentielles des épices permettent de freiner

le développement microbien de l'aliment. C'est aussi pour cette raison que les hommes emploient les huiles essentielles depuis des millénaires, sous forme de fumigation ou de frictions. Pourtant, ce n'est qu'en 1887 que Chamberland a pu évaluer scientifiquement les vertus antibiotiques des huiles essentielles d'origan, de girofle et de cannelle sur le *Bacillus anthracis* (le bacille du charbon). Le résultat a dépassé ses espérances.

Par la suite, de nombreuses études ont rapporté la mort de microbes courants comme des plus meurtriers : diphtérie, typhoïde, colibacille et autres streptocoques, tous succombent aux huiles essentielles.

Les travaux ont mis en évidence le très large « spectre » d'action des huiles essentielles : une toute petite huile peut combattre efficacement de nombreux germes redoutables !

## 10 EXCELLENTEES RAISONS D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES « ANTIBIOTIQUES »

Si l'on compare les médicaments antibiotiques aux huiles essentielles, quelques différences majeures expliquent l'intérêt de ces dernières.

### 1. **Les huiles essentielles ne provoquent pas d'antibiorésistance.**

L'heure est grave. Les antibiotiques ne sont plus aussi efficaces qu'avant. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), certains de nos antibiotiques ne le seront plus du tout d'ici 10 à 20 ans. À force de les employer pour un oui, pour un non, ou encore parce que nous les avons mal utilisés, ils sont devenus inactifs sur de nombreux germes qui se sont « habitués » et se sont adaptés en conséquence. Il faut alors augmenter de plus en plus les doses pour obtenir un résultat, ou bien changer carrément de médicament (mais on ne dispose pas non plus d'un nombre illimité de molécules antibiotiques). Hélas sans certitude que cela fonctionnera finalement. C'est ce qu'on appelle la résistance aux antibiotiques. C'est très préoccupant : certains médecins estiment que les maladies infectieuses pourraient devenir très présentes les prochaines années, tandis que nous

serons impuissants à les combattre. La France est au deuxième rang des pays consommateurs en Europe, juste derrière la Grèce. Elle ingurgite 30 % d'antibiotiques en plus par rapport à la moyenne européenne. 158 000 Français contractent chaque année une infection à bactéries multirésistantes, et 12 500 en meurent\*. Un chiffre qui fait encore plus froid dans le dos : pour la seule année 2019, 1 900 000 personnes sont mortes dans le monde à cause d'une antibiorésistance. Autrement dit, elles sont tombées malades, ou ont subi une opération parfois bénigne (appendicite...), et finalement sont mortes d'une surinfection bactérienne. Exactement comme jadis, avant Pasteur, lorsque les antibiotiques n'existaient pas ! La grande crainte des spécialistes, c'est que l'on appelle « l'ère post-antibiotique », c'est-à-dire, en somme, revenir à une ère à laquelle les antibiotiques n'existaient pas, tout simplement. Et on pouvait mourir d'une mauvaise coupure au doigt.

Sans compter que l'abus d'antibiotiques semble réserver d'autres mauvaises surprises. Ainsi, la très sérieuse Association américaine de médecine signale que ces médicaments augmentent le risque de... cancer du sein. Raison de plus pour renforcer le terrain et tout faire pour ne pas avoir besoin d'antibiotiques. Parce que « les antibiotiques, ce n'est pas automatique » ! Des pistes pour sortir de ce cercle vicieux, grave problème, existent. La plupart ne sont pas entre nos mains, mais entre celles d'instances médicales et politiques. Lesquelles d'ailleurs ont pris des mesures déjà depuis des années comme limiter fortement l'usage vétérinaire des antibiotiques (ce qui est très bien, mais insuffisant). Cependant, à titre individuel, inutile d'en rajouter ! Par nos choix thérapeutiques, nous pouvons décider d'accroître ou non les résidus d'antibiotiques médicamenteux déversés dans l'environnement (une des sources majeures de montée de l'antibiorésistance). Car à chaque fois que l'on se soigne avec ce type de médicament, il passe par notre voie sanguine pour rejoindre l'organe infecté et le soigner (ou pas), puis aboutir dans notre intestin (où il décime la flore, d'où les soucis digestifs, de mycose...), et enfin être éliminé via les selles. Pour finir, une partie se retrouve dans la nature, les

---

\* Source : Journée européenne d'information sur les antibiotiques, novembre 2015.

sols, les eaux et contamine flore et faune. Qui sont porteuses de germes. Lesquels rencontrent une petite dose d'antibiotiques et apprennent à y résister. Voilà. Cela s'appelle le concept *One health* (= une seule santé), et signifie que notre santé, celle des sols, de nos animaux (d'élevage ou de compagnie), de nos champs de blé, sont liées. Irrémédiablement, pour le meilleur et pour le pire. Donc, mal utiliser les antibiotiques (trop, trop peu, pas assez longtemps...), non seulement contamine l'environnement (donc au final, nous) mais en plus, réduit leur efficacité.

Au contraire, l'efficacité des huiles essentielles ne faiblit pas au fur et à mesure de leur utilisation, et il n'y a pas besoin de multiplier les doses pour guérir. L'extrême variété de leurs composants empêche les microbes d'organiser leur résistance. Surtout lorsqu'elles sont associées entre elles. Non seulement elles renforcent alors leur pouvoir d'action, mais en outre elles « brouillent » encore davantage les pistes pour les bactéries qui ne peuvent décidément pas s'y « habituer ».

2. **La majorité des huiles essentielles antibiotiques sont également antivirales.** Or, on sait que dans 8 cas sur 10, les maladies ORL (grandes génératrices de prescriptions d'antibiotiques) sont dues à des virus ! Hélas, les antibiotiques sont encore souvent prescrits abusivement dans ce cas, alors qu'ils sont totalement inutiles contre les virus. En revanche, les huiles essentielles vont lutter contre les virus ET leur action antibiotique préventive pourra empêcher les surinfections. Par exemple, en traitant la grippe ou le rhume (deux maladies virales), on évite qu'ils dégénèrent en bronchite ou en sinusite (deux maladies bactériennes).
3. Les médicaments antibiotiques empêchent les germes de se reproduire et de survivre en bloquant leurs fonctions de base (organiques et métaboliques). Les huiles essentielles agissent de même, mais **modifient aussi « l'environnement »**, qu'elles rendent impropre à la vie de ces germes.
4. Les huiles essentielles sont efficaces par voie orale à des concentrations dans le sang **cinquante fois moindres** que celles des antibiotiques !
5. **Les huiles essentielles stoppent la prolifération des germes nocifs tout en ayant une influence positive sur la réponse immunitaire** et le terrain, afin d'éviter que la maladie ne

récidive. Ce qui n'est pas le cas des médicaments antibiotiques classiques, qui, tels des bazookas, détruisent massivement les bonnes comme les mauvaises bactéries, mais ne s'intéressent absolument pas à de nouvelles invasions potentielles. D'où les traitements répétés, notamment pour des troubles ORL chez les enfants (otites, sinusites, pharyngites...).

6. Selon le contexte, l'aromathérapie peut être employée à la place de médicaments antibiotiques. C'est le cas pour la majorité des maladies respiratoires de l'hiver. **Les huiles essentielles permettent de se soigner vite, bien, très efficacement**, sans avoir recours systématiquement aux antibiotiques (effets secondaires, résistance).
7. **L'aromathérapie peut également être utilisée en complément d'un antibiotique classique**, afin de renforcer ses effets et d'obtenir des résultats plus rapides et durables.
8. **L'aromathérapie peut être tout aussi précise que l'antibiothérapie**. Pour analyser l'impact d'un antibiotique sur un microbe, les médecins peuvent demander un antibiogramme comme aide au diagnostic. On prélève alors les germes sur le malade et on observe en laboratoire quel antibiotique les combat le plus efficacement. Le patient reçoit ensuite le médicament le plus performant. Dans l'aromatogramme, les huiles essentielles remplacent les antibiotiques : on observe dans la boîte de Pétri l'activité de telle ou telle huile essentielle sur le germe. Celles de thym, de cannelle de Ceylan ou de girofle sont fortement antiseptiques. Celles de pin, d'eucalyptus et de lavande un peu moins. Étant donné la recrudescence des résistances aux antibiotiques, et sachant que les huiles essentielles ne présentent pas cet inconvénient, l'aromatogramme a un très bel avenir devant lui !
9. **Une huile essentielle « antibiotique » détruit un nombre très élevé de bactéries différentes**, alors qu'un médicament antibiotique classique n'agit que sur quelques germes.
10. **Les huiles essentielles vaporisées ou diffusées désinfectent une pièce en moins de 10 minutes** : adieu germes, virus, bactéries nocives ! Un « plus » particulièrement appréciable dans un bureau en hiver, ou à la maison, pour éviter de vivre dans un réservoir à microbes.



Extrait d'une étude menée par la faculté de pharmacie de Montpellier aboutissant à ces résultats :

Infection	HE de sarriette des montagnes	HE de lavande officinale	HE de lavande aspic	HE de lavandin super
Abcès cutané	0,500	2,000	2,000	2,000
Anthrax	0,250	2,000	2,000	2,000
Entérocologie (intestin)	0,500	4,000	4,000	4,000
Lymphangite	0,250	4,000	2,000	4,000
Impétigo	0,125	2,000	2,000	-
Furoncle	0,125	2,000	2,000	2,000
Abcès buccal	0,125	2,000	2,000	2,000
Abcès dentaire	0,500	2,00	2,000	2,000
Cystite	0,250	2,000	2,000	2,000
Furoncle	0,250	1,000	1,000	0,500

*Dose active en mg/ml*

### Comment lire ce tableau ?

L'HE de sarriette est hyper-antiseptique et tue nettement plus de microbes et de champignons microscopiques que les autres. Mais n'oubliez pas que le maximum d'efficacité ne va pas toujours avec le maximum d'innocuité. Raison pour laquelle une formule réunissant plusieurs huiles essentielles est préférable car mieux tolérée.

Germe testé	HE de sarriette des montagnes	HE de lavande officinale	HE de lavande aspic	HE de lavandin super
<i>Hanensula</i> (une levure qui donne une odeur de « colle »)	0,500	2,000	2,000	2,000
<i>Candida mycoderma</i>	0,500	2,000	2,000	2,000
<i>Candida albicans</i> (= mycose de la peau, des muqueuses buccales ou vaginales, des ongles (onyxis), des plis (intertrigos))	0,500	2,000	2,000	2,000

Germe testé	HE de sarriette des montagnes	HE de lavande officinale	HE de lavande aspic	HE de lavandin super
<i>Candida parapsilosis</i> *	0,500	4,000	4,000	2,000
<i>Saccharomyces carbengensis</i>	0,500	2,000	2,000	2,000
<i>Epidermophyton floccosum</i> (= mycoses des plis, intertrigos...)	0,250	1,000	1,000	1,000
<i>Trichophyton interdigitalis</i> (= mycose entre les doigts)	0,250	1,000	1,000	1,000
<i>Aspergillus niger</i>	0,250	1,000	1,000	1,000
<i>Geotricum asteroides</i>	0,250	2,000	4,000	2,000
<i>Candida tropicalis</i>	0,500	4,000	2,000	2,000
<i>Candida pelliculosa</i>	0,500	1,000	1,000	1,000

Dose active en mg/ml

## 10. LA BOÎTE DE PÉTRI SE PRÉSENTE COMMENT ?

C'est une boîte en plastique dans laquelle on cultive un germe, placé sur 4 mm d'épaisseur de gélose (milieu nutritif). Une fois qu'il s'est développé, on place des petits papiers de 8 mm de diamètre imprégnés de 8 µl d'huile essentiel en test. On laisse « travailler 24 heures ». Ensuite, on observe le halo d'inhibition autour du germe : plus l'HE a été efficace, plus le halo est grand.

- Un halo de 1 à 2 mm obtient + (cette HE est un peu efficace sur ce germe)
- Un halo de 2 à 3 mm obtient ++ (cette HE est bien efficace)
- Un halo de + de 3 mm obtient +++ (cette HE est super-efficace)

\* Le parapsilosis est responsable de 15 % des infections à candida, et c'est le plus commun des candidas dans certains hôpitaux (infections nosocomiales) car il est capable de se coller aux matériaux en plastique (cathéter...), pour migrer ensuite dans le sang. Il peut être coupable de candidoses invasives et se révèle plus ou moins dangereux selon qu'il déclenche des symptômes cutanés ou de l'ongle... ou une inflammation cardiaque (endocardite) chez les patients fragiles (VIH...). Les malades sont malheureusement souvent résistants et même multirésistants aux cocktails d'antifongiques qui leur sont alors administrés.

## 11. C'EST QUOI L'INDICE AROMATIQUE ?

C'est son activité antimicrobienne scientifiquement mesurée. Pour cela, on procède comme indiqué ci-dessus avec les boîtes de Pétri, avec autant de boîtes de Pétri que de germes testés. Au final, on compte le nombre de croix (selon les halos expliqués ci-dessus). Les calculs seraient fastidieux à reproduire ici, mais pour résumer, l'huile essentielle qui obtient en final le plus de croix est celle d'**origan compact**, raison pour laquelle cette HE est devenue la « référence antimicrobienne », toutes souches confondues. Ce qui ne veut pas dire qu'une autre HE antiseptique n'obtiendra pas d'aussi bons résultats (tout dépend de votre infection, en fait). En dehors de l'origan, on reconnaît le **thym**, la **cannelle de Ceylan**, le **clou de girofle** et la **sarriette des montagnes** comme les huiles essentielles ayant l'indice aromatique (donc l'activité antigermes) maximal. Juste après viennent le cajepout, le pin, l'eucalyptus, la lavande, le myrte, le géranium rosat, le petit grain, l'estragon, le serpolet et le niaouli (= indices aromatiques moyens).

### LES MOLÉCULES ANTIMICROBIENNES MAJEURES DES HUILES ESSENTIELLES

Les phénols (ce sont aussi les plus antiviraux) = carvacrol, eugénol, thymol.

Les alcools = citronellol, géraniol, linalol, menthol.

Les aldéhydes = citronellal, géraniol, néral.

Les cétones = d-Carvone, menthone, thuyone, verbénone.

## 12. L'AROMATHÉRAPIE, C'EST QUOI ?

L'aromathérapie est l'art de soigner par les huiles essentielles. C'est une « super-phytothérapie ». Bien que les hommes se traitent ainsi depuis des milliers d'années, le mot « aromathérapie » n'est apparu qu'en 1930, ce qui n'est pas si ancien ! À condition de choisir l'huile essentielle adéquate et de l'employer à bon escient (dosage, posologie...), on est assuré d'être soigné vite, bien et sans risque d'effets délétères.