

# Une première rencontre avec les HUILES ESSENTIELLES et l'AROMATHERAPIE

- 1 Introduction
- 2 Une (très) brève histoire des Huiles Essentielles
- 3 Définition d'une Huile Essentielle
- 4 L'action des Huiles Essentielles : du moléculaire au « vibrationnel »
- 5 Le moléculaire : une présentation très succincte de quelques familles chimiques
- 6 Deux familles chimiques : les ALCOOLS et les PHENOLS
- 7 Une espèce végétale : le Thym vulgaire (*Thymus vulgaris*)  
=> de la notion de CHEMOTYPE et de plante aromatique
- 8 L' « électronique »
- 9 L'« informationnel »
- 10 Le « vibrationnel »
- 11 Conclusion => de la notion de médecine globale

## 1 Introduction

Puisque nous sommes réunis ce soir pour parler de plantes et d'huiles essentielles, je vous propose de prendre un peu d'air et de nous installer tranquillement sous ce chêne. Voilà, ... vous êtes tous bien installés, ... chacun a trouvé une place ?

...

Vous voyez déjà la puissance des huiles essentielles qui vous a transportés à l'ombre de cet arbre majestueux... Je plaisante mais nous évoquerons tout à l'heure le pouvoir que ces quintessences végétales ont de vous transporter dans le temps et l'espace.

Maintenant que vous êtes tous bien installés, que les premiers jalons sont posés, nous allons pouvoir entrer dans le vif du sujet. Mais d'abord, une petite histoire des huiles essentielles.

## 2 Une (très) brève histoire des plantes à essence et des Huiles Essentielles

Si les huiles essentielles telles que nous les connaissons aujourd'hui sont d'apparition relativement récente, les plantes à essences sont utilisées depuis extrêmement longtemps. Déjà durant la préhistoire, l'homme de Neandertal utilisait ces plantes !

Il faut déjà savoir que toutes les plantes ne sont pas des plantes à essence, toutes ne fabriquent pas les essences qui leur donnent ce nom « d'aromatique », c'est-à-dire avec de l'AROME. Nous verrons tout à l'heure toute l'importance que revêt cet Arôme !

Certes, les plantes aromatiques ne furent pas toujours utilisées sous forme d'huiles. Au fil de l'évolution, elles furent d'abord utilisées **telle quelle** :

- pour l'alimentation, source de nourriture, parfum directement accessible

- pour les rites religieux
- à des fins thérapeutiques

Puis sous forme d'**infusions**, de **macération** dans des corps gras, elles furent **brûlées**.

Enfin, on chercha, par la **distillation** à extraire, à concentrer les substances odorantes actives. Distillation qui, au fil des siècles s'affina pour en arriver aujourd'hui, outre la distillation à la vapeur d'eau à l'extraction au CO<sub>2</sub> supercritique. Les huiles obtenues selon les techniques d'extraction étant différentes !

Pour en revenir à ce survol très rapide de l'histoire des huiles, je vous disais tout à l'heure que déjà l'homme de Neandertal, 60000 ans avant notre ère utilisait par exemple les baies de Genévrier dans son alimentation.

Dans l'antiquité, 40000 ans avant JC, les aborigènes australiens faisaient des fumigations avec, entre autre le Tea tree ou Arbre à thé. Je ne fais que vous citer les différentes civilisations ayant utilisé les huiles depuis 7000 avant JC jusqu'à 1000 ans avant JC : l'Inde, le Pakistan, la Chine, la Mésopotamie, l'Égypte, la Grèce, ... Nous avons des écrits qui prouvent l'utilisation des huiles ou des plantes aromatiques.

En 1000 avant JC, les Perses semblent être les inventeurs de la **distillation**, les Grecs, les Romains utilisent les huiles.

Il faut attendre le Moyen Age pour voir l'extraction de la première huile essentielle PURE par Avicenne qui met au point le premier alambic ! Cette première huile pure, non la moindre, l'huile essentielle de Rose, pas celle de Damas mais une de ses ancêtres, la *Rosa centifolia*.

Je vous passe toute les dates pour faire un arrêt en 1600 : l'invention de l'Eau de Mélisse des Carmes que vous connaissez.

Un autre arrêt au 17<sup>ème</sup> siècle, en 1630, à Toulouse, une épidémie de peste décime la ville, seuls 4 voleurs, pris sur le fait à détrousser les cadavres semblent résister à la maladie. On les prie de révéler leur secret en échange de la vie sauve. Ils s'enduisaient le corps quotidiennement avec un mélange depuis lors appelé le « Vinaigre des 4 voleurs » qui contenait des huiles essentielles : sauge, basilic, romarin, ail, menthe, cannelle, muscade, camphre et rue officinale. Ce vinaigre fut inscrit au codex comme antiseptique en 1748.

Puis vient l'avènement de l'ère industrielle et de la chimie de synthèse, la découverte des antibiotiques. On oublie alors les huiles essentielles, préférant des remèdes « dosés », codifiés, pas de place pour « l'à peu près », on veut connaître la concentration, le dosage, le devenir, la cinétique du médicament pour en déduire l'action attendue ! La nature ne permet pas cette précision d'un jour à l'autre, d'une région à l'autre ...

Mais, rendez vous compte, les antibiotiques, en gros cent ans d'utilisation et déjà les limites atteintes, les résistances nombreuses, la sélection de bactéries encore plus pathogènes ! Les plantes à essences, 40000 ans, sinon 60000 ans d'utilisation, et pas de résistances. Sans compter la destruction de la flore commensale, la flore amie par les antibiotiques (« **contre la vie** ») et l'action eubiotique des huiles essentielles, elles détruisent les pathogènes mais protègent notre flore.

Alors ?

Au vingtième siècle, la renaissance des huiles essentielles grâce à certains grands noms de l'aromathérapie moderne. Je vous en cite quelques-uns : Martindale, Coumont, Valnet, Franchomme, Mailhebiau, Beghin, Baudoux, sans oublier Gattefossé qui, dans les années 1930, se brûlant la main dans son laboratoire, a le réflexe de la plonger dans le premier liquide venu : de l'huile essentielle de Lavande aspic. Et quelle surprise devant le soulagement obtenu et la cicatrisation rapide ! (il a eu de la chance que le premier liquide ne soit pas de l'huile essentielle de cannelle, mais ... les hasards n'existent pas !).

Voilà pour un très bref aperçu historique depuis les débuts, l'oubli et aujourd'hui le renouveau des huiles.

Alors, je vous parle d'huiles essentielles depuis tout à l'heure, normal puisque c'est le sujet pour lequel nous sommes ici réunis ce soir ! Mais vous seriez déjà en droit de me demander : qu'est-ce qu'une Huile Essentielle ?

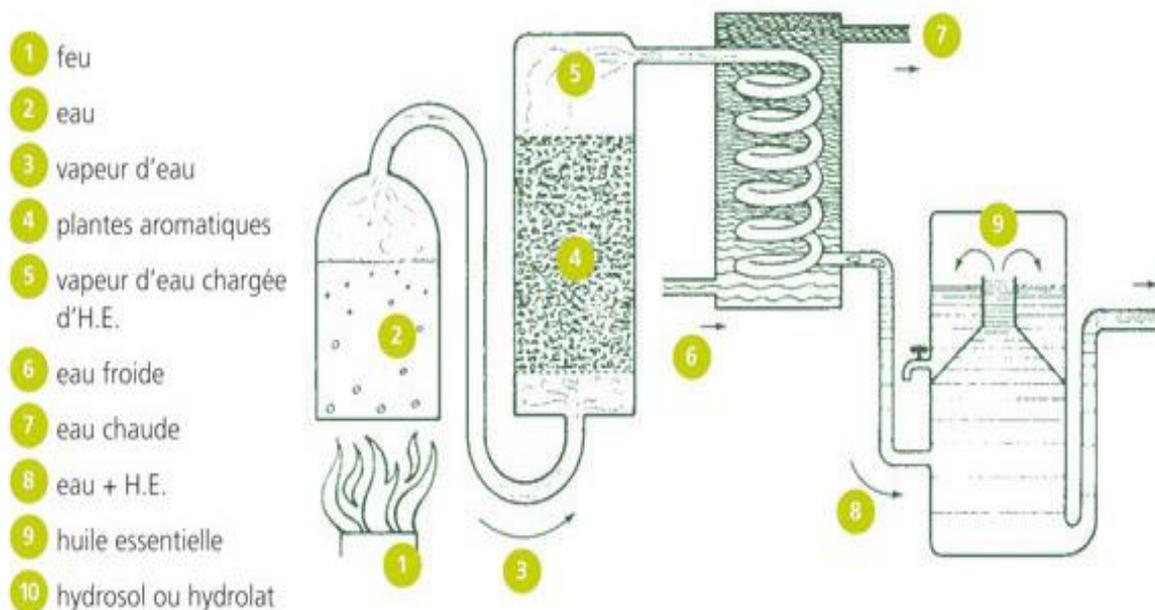
### 3 Définition des Huiles Essentielles

Pour faire simple, une huile essentielle est une substance fluide, volatile, odorante, de composition complexe, produite par un appareil sécréteur, obtenue à partir d'une matière première végétale botaniquement définie. Il existe plusieurs modes d'extraction : distillation et entraînement à la vapeur d'eau, distillation sèche, extraction par expression mécanique à froid (alors, on parle généralement d'essence), extraction au dioxyde de carbone supercritique.

Les Huiles Essentielles utilisées en thérapeutique doivent être de qualité irréprochable, on ne considérera que celles extraites par distillation et entraînement à la vapeur d'eau ou par expression mécanique à froid.

🎯 Montrer ce qu'est l'expression à froid d'une essence de zeste d'agrumes avec une bougie !

Schéma de l'alambic et explication.



#### Quelques notions à connaître avant d'aller plus loin.

##### **a/ D'abord la notion d'organe producteur.**

Une plante peut avoir plusieurs organes producteurs d'huiles essentielles : l'exemple des agrumes.

**Essence de zeste d'agrumes** (pas besoin d'extraction à la vapeur d'eau car accès direct à l'essence contenue dans les poches à essences au niveau de l'épiderme du fruit). Exemple : essence d'orange douce, 🎯 de combava, de mandarinier, de clémentinier, de citron, de citron vert, de yuzu (huile essentielle de zeste de yuzu !)

...

**Huile essentielle de feuilles d'agrumes, appelée Petit grain.** Exemple : petit grain bigaradier (oranger amer) (= PGB), 🎯 petit grain combava, petit grain mandarinier, petit grain de citronnier, ...

**Huile essentielle de fleurs d'agrumes, appelée Néroli** Exemple : néroli = huile essentielle de fleurs d'oranger amer, néroli mandarinier, néroli citronnier ...

Les organes producteurs peuvent aussi être l'écorce, la racine, le rameau feuillé, le bois, la plante totale ...

Bien sûr chaque plante aromatique ne produit pas toujours la même quantité d'huile essentielle. Du rendement de production, dépend le prix de l'huile essentielle.

Le prix des huiles essentielles :

- Quelques chiffres évocateurs: Pour obtenir 1 kg d'huile essentielle...
- de [rose de Damas](#), il faut distiller 4000 kg de pétales (1 ha de rosiers) (et comme tout a une importance : cueillis ou récoltés (expliquer la différence : cueilli = plante sauvage, récolté = plante cultivée) au petit matin avant la disparition de la rosée, le moment où l'huile sera qualitativement et quantitativement meilleure).
- de [lavande vraie](#), il faut distiller 150 kg de sommités fleuries (et comme tout a une importance : cueillis après le passage des abeilles : plante plus riche en huile essentielle)
- de [lavandin](#), il faut distiller 50 kg de sommités fleuries
- de [clou de girofle](#), il faut distiller 7 kg de ce bouton floral.

Ainsi, le prix des huiles s'explique par la quantité de plante qu'il faut pour obtenir un litre d'huile essentielle. Il faut se méfier d'huiles essentielles au prix anormalement bas, il peut s'agir « d'huiles essentielles » recrées artificiellement, par synthèse chimique, ce qui ne correspondra jamais à une huile essentielle de qualité !

Alors me direz-vous, qu'est-ce qui fait la qualité d'une huile, qu'est ce qui joue sur la qualité ?

Tout a une importance pour la composition (voir plus loin : le chémotype) et la qualité d'une huile essentielle !

Les huiles essentielles, je les compare souvent aux vins : un coteau nord / un coteau sud et l'on n'obtient pas le même vin, ni la même huile essentielle.

Je vous cite donc quelques éléments dont il faut tenir compte et nous en reparlerons plus loin !

**La latitude / L'altitude / L'heure de cueillette (ou de récolte) / Le distillateur et la distillation / L'environnement végétal de la plante distillée / Les conditions climatiques de développement de la plante / ...**

Allons voir maintenant l'action, le mode d'action des huiles essentielles.

#### **4 L'action des Huiles Essentielles : du moléculaire au « vibrationnel »**

Il y a différents niveaux d'actions aux huiles essentielles : je considère quatre degrés d'action

**Le moléculaire** : la composition moléculaire de l'huile essentielle lui donne son action physique. Il est donc important d'avoir un regard sur le moléculaire, il y a une notion de relation entre la structure chimique de la molécule et son activité, c'est ce qu'on appelle : « la relation structure-activité ». De la somme des molécules de l'huile essentielle dépend ses actions !

Pour exemple :

Les *phénols* (se termine par -ol, on en rencontre trois Eugénol, Thymol et Carvacrol) sont de très puissants antimicrobiens mais ils ont une toxicité hépatique et cutanée (un phénol, c'est une fonction alcool (-OH) sur un cycle insaturé).

Les *alcools* (se terminent par -ol) sont de puissants antimicrobiens, bien tolérés.

Les *aldéhydes* (se terminent par -al) sont anti-inflammatoires, antidouleurs, calmants mais sont légèrement irritants.

...

**L'électronique** : la somme moléculaire de l'huile essentielle lui confère un côté positivant ou négativant (c'est-à-dire que l'huile prend ou donne des électrons).

**L'informationnel** : la composition de l'huile essentielle lui donne une odeur. Cette odeur, ces molécules odorantes, en allant agir dans les profondeurs de notre cerveau (voir plus loin dans cette présentation) vont opérer des changements en nous, notamment au niveau émotionnel, par le biais de la stimulation de récepteurs olfactifs, la synthèse d'hormones.

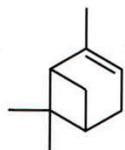
**Le vibrationnel** ; tout est énergie, tout est vibration, les huiles essentielles émettent des vibrations dans différentes longueurs d'ondes. Ces vibrations entrent en résonance avec nos organes, avec notre corps et entraînent des modifications ...

## 5 Le moléculaire : une présentation très succincte de quelques familles chimiques

Du moléculaire découlent certaines activités, certaines contre-indications, certains effets indésirables ...

Exemples : très succinctement

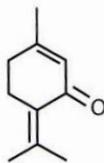
- Les **terpènes** (**mono.** en C10 (toniques, cortisones mimétiques, ...), **sesqui.** en C15 (anti-allergiques, antiprurigineux, anti-inflammatoires, ...), **di.** En C20, **tri.** en C30 trop lourd pour être emportés à la vapeur d'eau), ce sont les molécules les plus abondantes dans les huiles essentielles, avec des doubles liaisons, donc assez réactifs et pouvant se restructurer facilement (nom de molécule se termine par -ène (et souvent le début du nom donne une indication sur une des plantes qui contient cette molécule)). Précaution & Contre-indication dilution à 50%, hypertension artérielle.



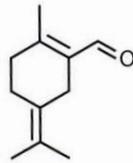
$\alpha$ -pinène

- Les **Aldéhydes** (nom de molécule se termine par -al) => AL, j'ai mAL ... antidouleur, anti-inflammatoire ... Précaution & Contre-indication dilution à 50%

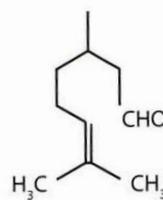
### STRUCTURE MOLÉCULAIRE



néral

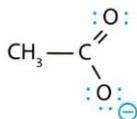


géranial



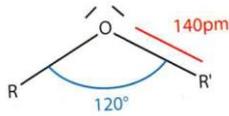
citronellal

- Les **Esters** (nom composé : salicylate de méthyl, ...) => anti-inflammatoire, antidouleur, calmante ...

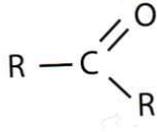


ion acétate (électronégatif)

- Les **Ethers** (nom se termine par -ol ...) => antispasmodique ... Précaution & Contre-indication dilution à 50%



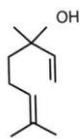
- Les **Oxydes** (nom avec oxyde en général sauf 1-8 cinéole) => antimicrobienne, expectorante, immunostimulante ... Précaution & Contre-indication attention enfants et asthmatiques.
- Les **Cétones** (nom se termine par -one sauf camphre (= bornéone)) => muco-lipo-kératolytiques (dissout les mucosités, les graisses, les calculs, mais aussi ... le cerveau), myorelaxante, cicatrisante ... Précaution & Contre-indication bébé, femme enceinte ou allaitante, Patients à fragilité neurologique.



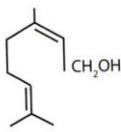
- ...

## 6 Deux familles chimiques : les ALCOOLS et les PHENOLS

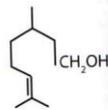
**Les alcools** avec une fonction -OH (antimicrobiens, immunostimulants, ... bien supportés ...) (nom de molécule se termine par -ol).



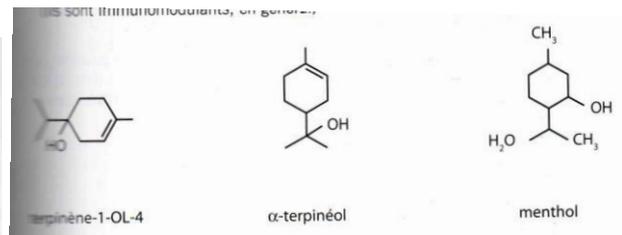
linalol



géraniol



citronnellol

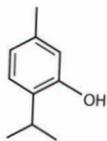


terpinène-1-OL-4

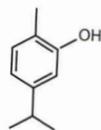
$\alpha$ -terpinéol

menthol

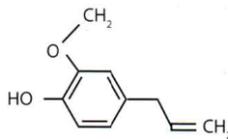
**Les phénols** avec une fonction -OH porté par un « cycle aromatique » = cycle de 6 carbones avec des doubles liaisons qui circulent entre les carbones (antimicrobiens très puissants, immunostimulants, ... dermocaustiques, un peu agressifs pour le foie ...) (nom de molécule se termine par -ol, on en rencontre trois (du plus « doux » au plus « puissant ») Eugéno, Thymol et Carvacrol) un phénol, c'est une fonction alcool (-OH) sur un cycle insaturé.).



thymol



carvacrol



eugéno

(Eugéno = Eugéno méthyl éther)

🌀 Montrer les molécules sur le papier et dans l'espace avec le kit de modélisation moléculaire !

## 7 Une espèce végétale : le Thym vulgaire (*Thymus vulgaris*) => de la notion de CHEMOTYPE et de plante aromatique

Je vous disais tout à l'heure : qu'est-ce qui fait la qualité d'une huile, qu'est ce qui joue sur la qualité ?

Tout a une importance pour la composition et la qualité d'une huile essentielle !

### De la notion de Chémotype :

**L'altitude.** Exemple du Thym (*Thymus vulgaris* L.) :

- A Géraniol en altitude
- A Thujanol un peu en dessous mais toujours en altitude (au-delà de 1300 m)
- A Linalol entre 500 et 1300 m
- A Thymol à 500 m et en dessous
- A Carvacrol au niveau de la mer

Ces différents « chémotypes » (= composition chimique de l'huile essentielle) n'impliquent pas les mêmes propriétés, les mêmes précautions ou contre-indications !

Voilà le pourquoi de la présentation plus détaillée de ces deux familles chimiques que sont les alcools et les phénols

- ⊙ Montrer le thymol sur le papier et dans l'espace avec le kit de modélisation moléculaire
- ⊙ Montrer et expliquer les chromatographies d'un lot de thym à thymol et d'un lot de thym à thujanol
- ⊙ Respiration de thym à thymol
- ⊙ Respiration de thymol
- ⊙ Respiration de thym à thujanol
- ⊙ Respiration de thym à linalol

**La latitude** au niveau du globe terrestre. Exemple du Romarin (*Rosmarinus officinalis* L.) :

- cultivé au Maroc, son huile sera plus riche en 1,8 cinéole à action pulmonaire
- cultivé en Corse, son huile contiendra de l'acétate de bornyle et de la verbénone à action prononcée sur le foie et la vésicule biliaire, à action équilibrante
- cultivé en Provence, son huile contiendra plus de camphre à action décontractante musculaire.

**L'heure de cueillette (ou de récolte).** Les plantes sont comme nous, elles ont une « chronobiologie » et ne font et fabriquent pas les mêmes choses aux différents moments de la journée !

Exemple : l'huile essentielle de fleurs de Rose de Damas ; pour être de qualité, il est préférable que la cueillette des pétales ait lieu au petit matin, avant la disparition de la rosée.

(La chronobiologie, exemple : les fleurs de Compagnon blanc (*Silene latifolia*) (non aromatique) qui, pollinisées par les papillons de nuit, libèrent leur parfum le soir et la nuit.)

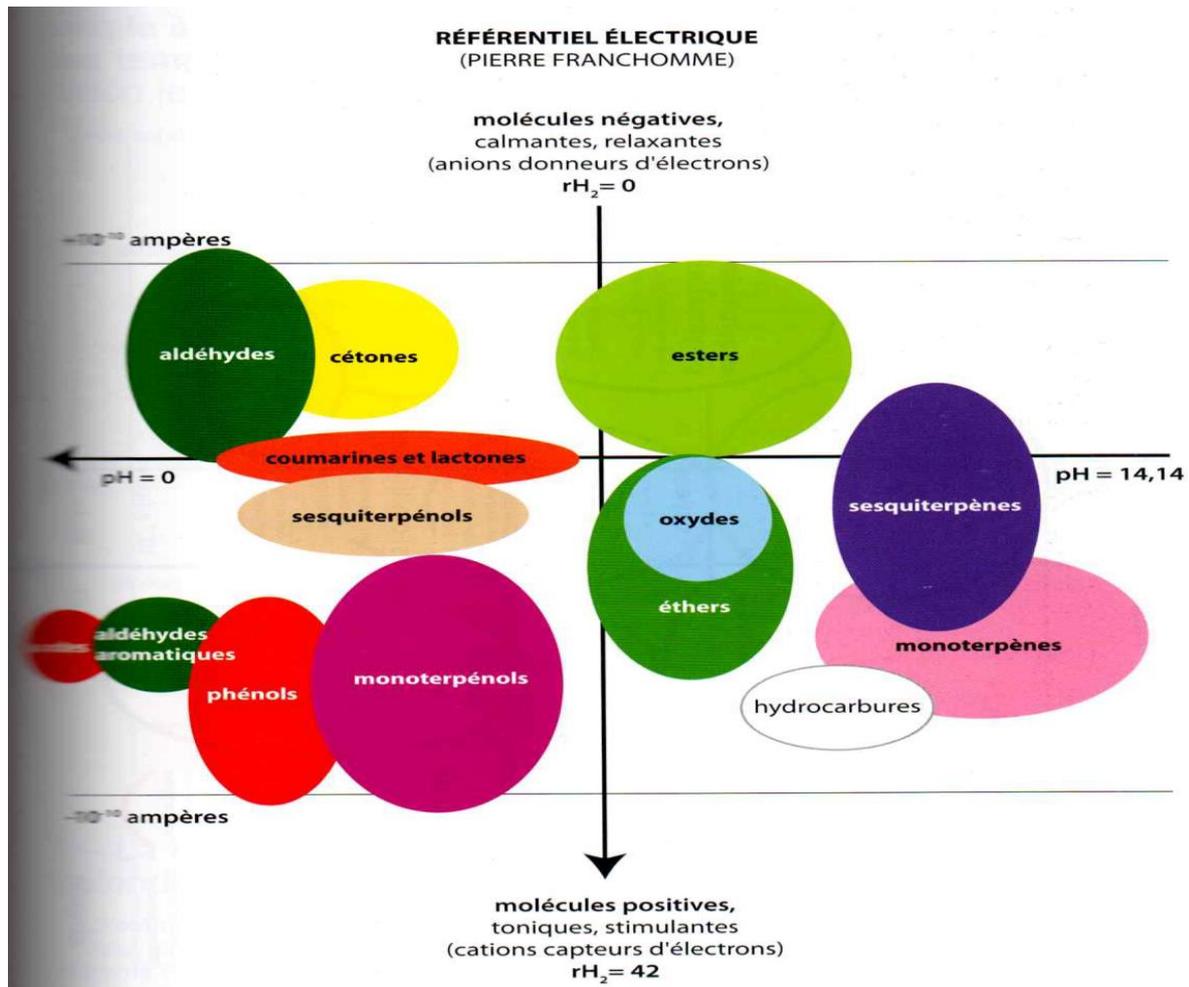
**Le distillateur et la distillation.** La durée de la distillation, l'expérience du distillateur, le caractère du distillateur (!), la qualité de l'alambic (feu nu, feu séparé, tuyauterie, vide, ...), la taille de l'alambic, la contamination éventuelle de la partie de plante distillée par d'autres parties de plante (ou par d'autres plantes), ...

**L'environnement végétal de la plante distillée.** Cet environnement végétal influe sur la qualité de l'huile essentielle obtenue. (Ce pourquoi j'ai tendance, entre une huile essentielle de culture « bio » de qualité et une huile essentielle sauvage de qualité, à préférer la sauvage, car l'environnement végétal est beaucoup plus varié)

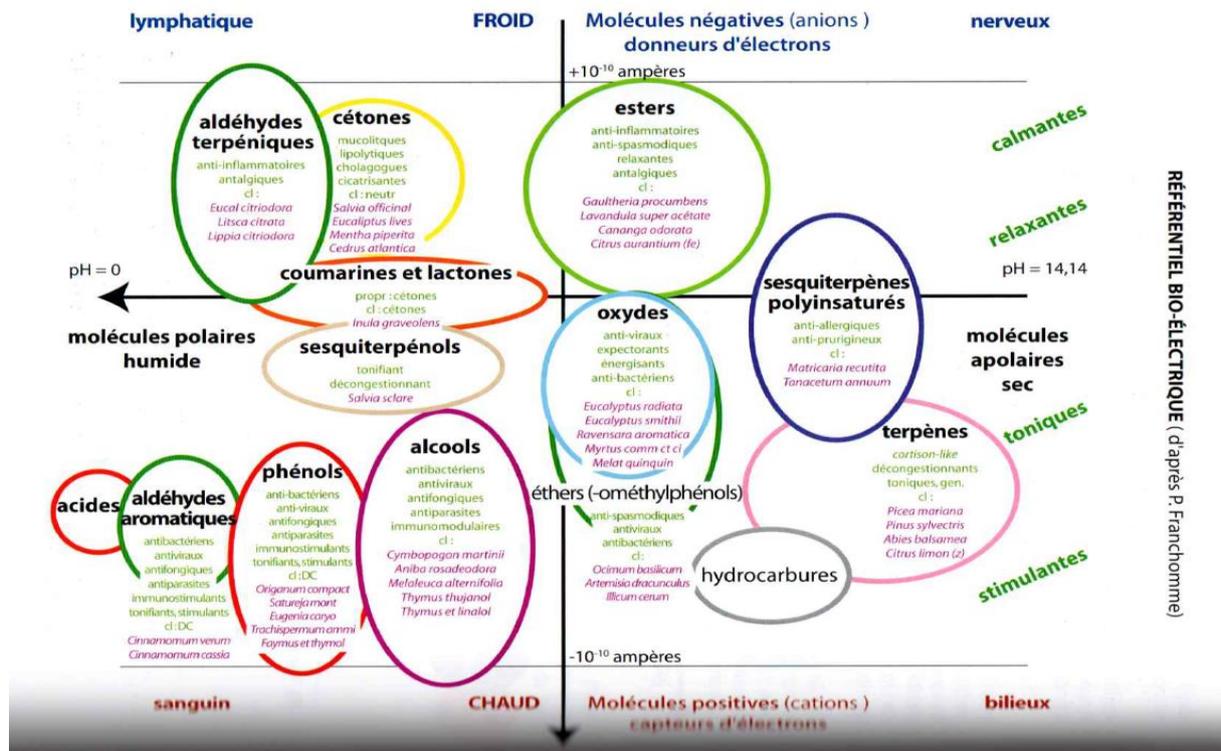
**Les conditions climatiques de développement de la plante.** Les plantes sont sous l'influence de la température, de l'hygrométrie, de l'ensoleillement, de l'exposition ...

## 8 L' « électronique »

Notion complexe que je ne fais qu'évoquer ici, mais de ce référentiel électrique, on peut déduire quelle huile correspondra mieux à chaque Patient, en fonction notamment du caractère hyppocratique de ce Patient.



## Référentiel bioélectrique



RÉFÉRENTIEL BIO-ÉLECTRIQUE (d'après P. Franckomme)

### L'« informationnel »

Nos « trois cerveaux » :

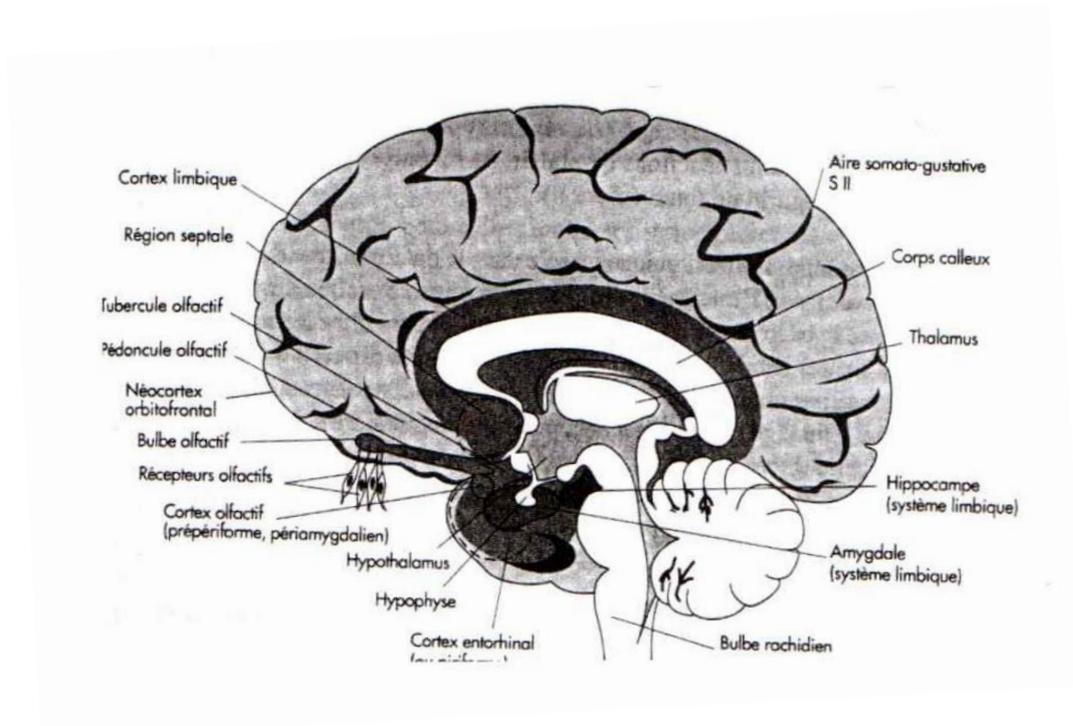
Notre Système Nerveux Central, pour faire très simple, est composé de trois cerveaux :

- Le **cerveau reptilien, archaïque** est le cerveau de l'instinct de vie. Siège des comportements innés de survie, pas de conscience, pas d'émotions, je mange, je me reproduis. Il est situé à la base du crâne (avec la formation réticulée, le striatum et l'hypothalamus).
- Le **cerveau limbique, cerveau mammifère**, est le cerveau des émotions et des plaisirs, c'est le siège de la mémoire émotionnelle durable et de l'olfaction. Il est situé dans les profondeurs du cerveau (avec l'hippocampe, l'amygdale, le septum, le corps mamillaire)
- Le **cortex ou néocortex**, cerveau « humain », cerveau du raisonnement, cerveau de la conscience, de la logique mathématique, du langage, de la lecture et de l'écriture. Avec le gauche : rationnel, actif, ordinateur calculateur, froid et sans émotion, plus masculin et le droit : créatif, artistique, il représente la civilisation, il est plus féminin.

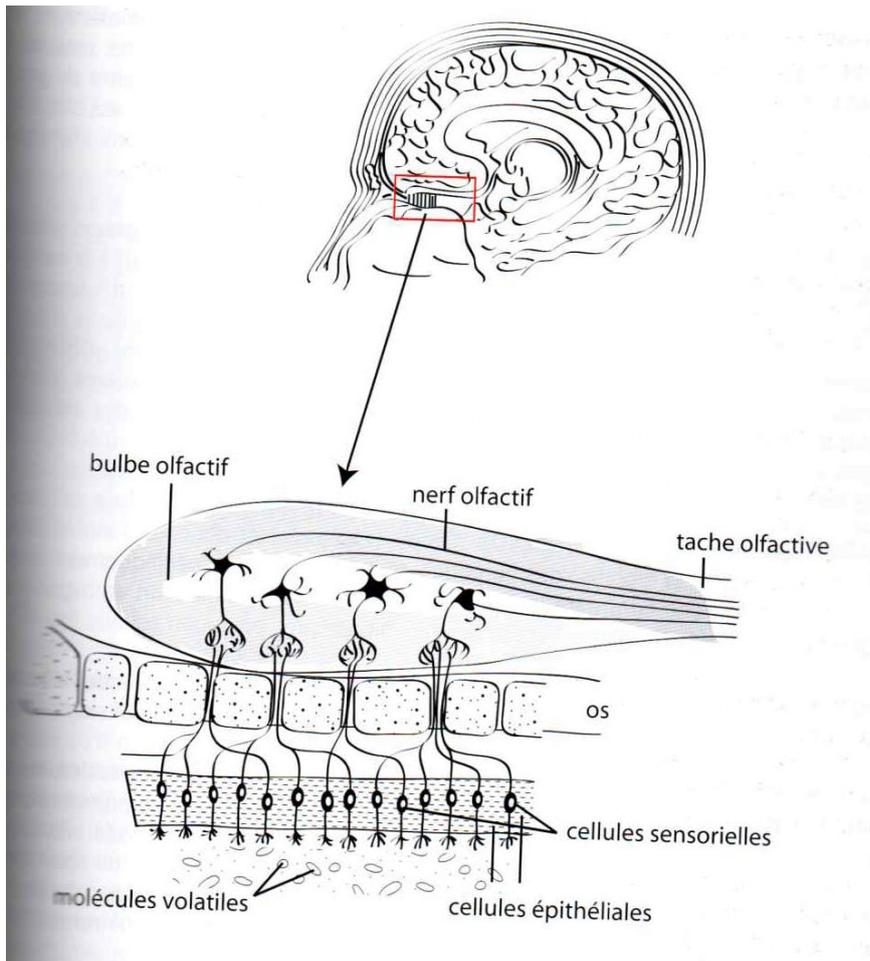
De nos cinq sens, quatre vont directement au néocortex, quatre sens réfléchis consciemment. Le cinquième, l'olfaction va d'abord au cerveau limbique. L'olfaction n'est donc pas un sens réfléchi.

L'olfaction, c'est « la madeleine de Proust », car elle est intimement liée à l'émotionnel et à la mémoire ! Respirer une odeur peut parfois nous emmener vingt ans en arrière avec le sourire aux lèvres ou avec les larmes aux yeux.

L'olfactothérapie :



Mémoire et olfaction sont donc intimement liées. Mais par l'olfaction passent aussi les phéromones, sorte d'hormones extérieures qui permettent de communiquer entre nous. Cela explique le fonctionnement de l'olfactothérapie, les différentes molécules viennent stimuler certains récepteurs du cerveau limbique et, comme des hormones, entraîner des modifications dans notre corps.



## 9 Le « vibrationnel »

**Le vibrationnel** ; tout est énergie, tout est vibration, les huiles essentielles émettent des vibrations dans différentes longueurs d'ondes. Ces vibrations entrent en résonance avec nos organes, avec notre corps et entraînent des modifications ...

| Fréquence vibratoire de quelques huiles essentielles |         | Fréquence vibratoire de quelques organes |             |
|--|---------|--|-------------|
| Basilic ( <i>Ocimum basilicum</i> )                  | 52 MHz  | Cerveau « normal »                       | 70 à 78 MHz |
| Galbanum ( <i>Ferula gummosa</i> )                   | 56 MHz  | Cerveau (sujet à QI élevé)               | 80 à 82 MHz |
| Menthe poivrée ( <i>Mentha piperita</i> )            | 78 MHz  | Sujet en bonne santé apparente           | 62 à 68 MHz |
| Angélique ( <i>Angelica archangelica</i> )           | 85 MHz  | Thyroïde et Parathyroïdes                | 62 à 68 MHz |
| Bois de Santal ( <i>Santalum album</i> )             | 96 MHz  |  |             |
| Genévrier de l'Utah ( <i>Juniperus osteosperma</i> ) | 98 MHz  | Thymus                                   | 65 à 68 MHz |
| Mélisse ( <i>Melissa officinalis</i> )               | 102 MHz | Cœur                                     | 67 à 70 MHz |
| Chamomille matricaire ( <i>Matricaria recutita</i> ) | 105 MHz | Poumons                                  | 58 à 65 MHz |
| Myrthe ( <i>Commiphora myrrha</i> )                  | 105 MHz | Foie                                     | 55 à 60 MHz |
| Tanaisie ( <i>Tanacetum vulgare</i> )                | 105 MHz | Pancréas                                 | 60 à 80 MHz |
| Lavande vraie ( <i>Lavandula angustifolia</i> )      | 118 MHz | Estomac                                  | 58 à 65 MHz |
| Ravensara ( <i>Ravensara aromatica</i> )             | 134 MHz | Côlon ascendant (droit)                  | 58 à 60 MHz |
| Hélichryse ( <i>Helichrysum italicum</i> )           | 181 MHz | Côlon descendant (gauche)                | 58 à 63 MHz |
| Rose de Damas ( <i>Rosa damascena</i> )              | 320 MHz | <b>États Pathologiques</b>               |             |
|  |         | Rhinite débutante                        | 59 à 60 MHz |
|  |         | Symptômes grippaux                       | 58 MHz      |
|  |         | Infection virale                         | 55 MHz      |
|  |         | Infection à virus d'Epstein-Barr         | 52 MHz      |
|  |         | Dégradation de tissus                    | 48 MHz      |
|  |         | Cancer                                   | 42 MHz      |
|  |         | Mort                                     | 20 MHz      |

## 10 Conclusion => de la notion de médecine globale

- Nous venons donc de voir qu'il y a 4 degrés d'action des huiles essentielles.
- Ces 4 profondeurs d'action nous amènent à réfléchir à notre approche du soin.
- Réfléchir au symptôme, au pourquoi du symptôme, à sa cause profonde que l'on retrouvera dans notre émotionnel.
- Utiliser les huiles à bon escient, c'est avoir un regard sur le Patient dans sa « globalité », faire l'anamnèse de la maladie pour trouver l'origine du symptôme et la gérer !
- C'est ce que l'on appelle la **médecine holistique**.
- L'intéressant avec les huiles essentielles est que : elles agissent à plusieurs niveaux, avec ces 4 degrés d'action, on peut gérer le physique et traiter les symptômes en aigu, avec rapidité (degré moléculaire), tout en ayant un regard sur les mécanismes d'arrivée des symptômes et sur l'origine profonde de la maladie (degré informationnel et vibrationnel).

Je ne vous ai fait qu'une présentation très générale de tout ce que recoupe l'approche de ces quintessences végétales que sont les huiles essentielles.

Je ne vous ai pas parlé en détail des indications, contre-indications, précautions, effets indésirables des huiles.

Je n'ai pas développé le côté moléculaire.

Tous ces abords peuvent être développés dans d'autres interventions si vous le voulez, en fonction de vos attentes. Ce pourrait être une approche par famille chimique, par famille botanique, par plante, par pathologie ...

Je n'ai fait que poser les jalons indispensables à une compréhension profonde de l'action des huiles essentielles.

Le sujet est vaste, complexe mais si passionnant !

...