



LES HUILES  
ESSENTIELLES

**HEVEA**  
**L'INFINI**  
**VEGETAL**



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

Une huile essentielle est un liquide odoriférant d'aspect fluide à épais et de couleur variable selon les plantes dont elle est extraite. Elle est sécrétée par des cellules spécialisées se trouvant aussi bien dans les feuilles (menthe poivrée, basilic grand vert), les fleurs (lavande, ylang ylang), le bois (cèdre Atlas, santal blanc), les racines (gingembre, valériane, vetiver), les graines (coriandre, anis vert, carotte). La taille de ces gouttelettes est de quelque micron, c'est pour cela que nous ne les voyons pas. Mais lorsque que l'on froisse la plante aromatique, les gouttelettes d'huile essentielle sont libérées dans l'atmosphère et parviennent jusqu'à notre nez. Les récepteurs olfactifs du nez sont alors activés : ils envoient des stimuli sensoriels à différentes zones du cerveau.

## POURQUOI LES PLANTES AROMATIQUES FABRIQUENT-ELLES DES HUILES ESSENTIELLES ?

Les huiles essentielles sont des messagers chimiques utilisés par les plantes aromatiques pour interagir avec leur environnement. Les huiles essentielles permettent d'éloigner les maladies, les parasites, mais aussi jouent un rôle protecteur face aux rayonnements du soleil. Les huiles essentielles jouent un rôle important dans la reproduction et la dispersion des espèces végétales puisqu'elles permettent d'attirer les insectes pollinisateurs.



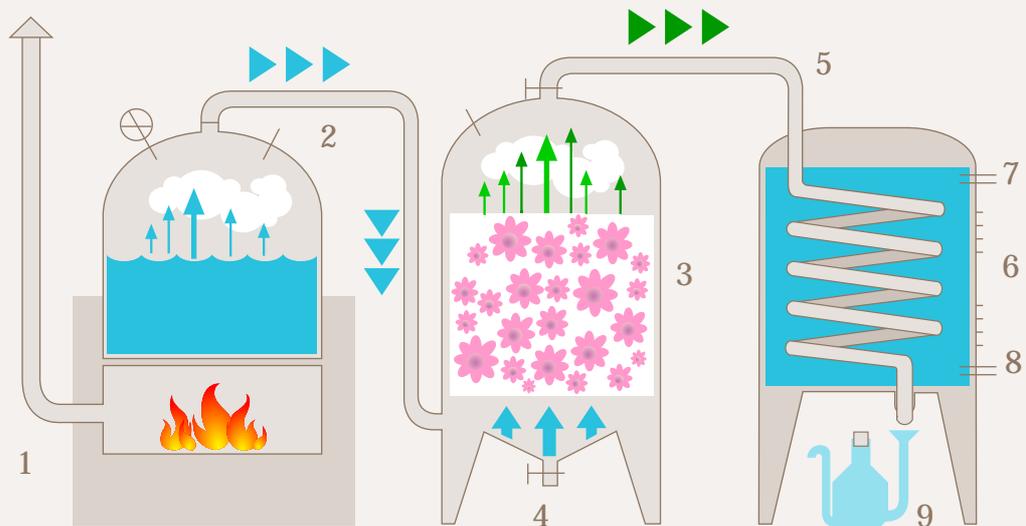
## COMMENT OBTIENT-ON LES HUILES ESSENTIELLES ?

Il y a plusieurs techniques, variables, selon la partie du végétal traitée, selon sa fragilité de la plante utilisée, selon ses caractéristiques botaniques :

### LA DISTILLATION À LA VAPEUR D'EAU

La distillation à la vapeur d'eau, ou entraînement à la vapeur d'eau, est la technique la plus courante pour l'obtention des huiles essentielles. C'est la seule technique, avec l'expression à froid dans le cadre des huiles essentielles de zestes d'agrumes, qui est autorisée par la Pharmacopée européenne.

L'alambic a été inventé par les Pharaons et a été perfectionné par la civilisation Arabe. Il s'agit en général d'une cuve en métal inerte comme le cuivre ou l'inox avec un tamis au fond pour que les végétaux ne soient pas en contact direct avec l'eau. La vapeur générée traverse le végétal et arrache par les micros gouttelettes d'huile essentielle. Cette vapeur d'eau chargée est refroidie dans un serpentin par un circuit d'eau froide. À la sortie du serpentin, on a un mélange d'eau aromatique et d'huile essentielle. L'huile essentielle, de densité plus faible que l'eau, surmarge : il est alors possible de récupérer l'huile essentielle par différence de densité, grâce à un vase florentin ou essencier. L'huile essentielle est séparée de l'eau de distillation, l'hydrolat (aussi appelé eau florale dans le cas des fleurs).



- 1 Foyer
- 2 Chaudière
- 3 Vase à fleurs
- 4 Vidange de condensation
- 5 Col de cygne
- 6 Réfrigérant avec serpentin
- 7 Sortie d'eau chaude
- 8 Arrivée d'eau froide
- 9 Essencier (vase florentin) où sont décantés hydrolat et huile essentielle

## L'EXPRESSION À FROID

La technique de l'expression à froid est réservée aux zestes d'agrumes (citron, citron vert, orange douce, bigarade). L'huile essentielle des agrumes est contenue dans de petites poches situées sur la peau du fruit (zeste, péricarpe). On utilise des presses hydrauliques. La pulpe et l'huile essentielle sont ensuite séparées à la centrifugeuse.

## L'ENFLEURAGE

La technique de l'enfleurage (ou macération à saturation) est ancienne, et n'est plus guère usitée. Elle concerne les plantes ou parties de plantes dont l'arôme est trop fragile pour supporter la chaleur d'une distillation. Elle consiste à étendre une couche de ces substances végétales fragiles entre deux couches épaisses de matière grasse. On renouvelle les matières végétales fraîche jusqu'à saturation de la grasse en fragrance. On débarrasse alors le parfum de l'excédent gras et l'on obtient une essence absolue (ou absolu), une huile essentielle de très haute qualité olfactive. Notre laboratoire produit un enfleurage de rose de Damas selon la méthode traditionnelle grasse au sein même de la vallée des roses d'El Kelaa M'Gouna. Cette technique est la seule qui permette de restituer au mieux la fragrance de la plante fraîche.

## L'EXTRACTION PAR SOLVANTS

La technique de l'extraction par solvants remplace aujourd'hui celle de l'enfleurage. Elle aboutit également à l'obtention d'absolus très recherchés par les parfumeurs pour la pureté de leur puissante odeur.

## COMPOSITION CHIMIQUE D'UNE HUILE ESSENTIELLE

Les huiles essentielles sont des extraits végétaux aromatiques très complexes et très concentrés. Elles peuvent à contenir plus d'une centaine de molécules aromatiques dans des proportions très variables. Ce sont ces différentes combinaisons de molécules qui donnent des propriétés si particulières aux huiles essentielles et qui sont responsables de leur odeur caractéristique.

## CRITÈRES QUALITATIFS D'UNE HUILE ESSENTIELLE

---

De nombreux paramètres entrent en jeu dans la qualité des huiles essentielles. Tout d'abord la sélection de la plante et le moment de la récolte sont primordiaux : les plantes doivent être identifiées botaniquement, et doivent provenir de culture sauvage, biologique, ou traditionnelle sans utilisation de pesticide ou autre produit chimique. Les plantes doivent être cultivées dans leurs biotopes d'origine. L'extraction doit être faite dans des conditions de rigueur de laboratoire, en maîtrisant les paramètres de température et de pression. Le stockage doit se faire dans des récipients adaptés aux huiles essentielles et à l'abri de la lumière et à des températures ne dépassant pas 25 degrés. Les huiles essentielles sont des extraits fragiles.

## MÉTHODE ANALYTIQUE

---

La méthode d'analyse pour les huiles essentielles la plus fiable et la plus complète est la chromatographie en phase gazeuse. Cette méthode d'analyse s'adapte plus particulièrement aux substances volatiles, comme les molécules aromatiques. Elle permet d'identifier et de contrôler toutes les molécules aromatiques et ainsi de déterminer le chémotype de l'huile essentielle. Cette analyse donne une véritable carte d'identité de l'huile essentielle et permet donc de déceler toutes les fraudes possibles ou encore de mettre en évidence tout problème qualitatif due à une mauvaise fabrication ou un mauvais stockage. Cet appareil de haute technologie est aujourd'hui l'outil indispensable pour le contrôle qualité des huiles essentielles. On détermine en plus quelques paramètres physico-chimiques comme l'indice de peroxyde, l'indice d'acide, la polarité, etc.

## COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

---

- ▶ En aérosol, avec un diffuseur électrique un vaporisateur ou un diffuseur à bougie. Cette méthode permet de diffuser dans l'air des très fines particules d'huiles essentielles et de bénéficier de leur effet par voie respiratoire. Utilisées de cette manière, les huiles essentielles permettent, tout en parfumant l'atmosphère, de purifier et d'assainir l'air. Le dosage devra toujours être très léger pour ne pas incommoder.
- ▶ Par voie cutanée, les huiles essentielles pénètrent très facilement l'épiderme pour toucher ensuite tous les tissus, c'est pour cela que les huiles essentielles devront être choisies minutieusement pour leur compatibilité avec la peau. Le dosage devra être étudié, et le diluant choisi en fonction de l'activité recherchée.
- ▶ Par voie orale, cette utilisation sera choisie uniquement sous prescription de votre thérapeute. Les huiles essentielles sont très concentrées et mal utilisées peuvent entraîner des intoxications sérieuses.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

### CONSEILS D'UTILISATION

- Les principales utilisations des Huiles Essentielles : soin thérapeutique (voie orale, transcutanée, cutanée, pulmonaire), massage thérapeutique, soin dermocosmétique et capillaire, balnéothérapie, parfumerie et gastronomie.
- Les HE sont des extraits végétaux très concentrés. Pour toutes les voies d'adsorption, et plus particulièrement pour la voie orale, employer des excipients appropriés.
- Les HE ne sont pas hydrosolubles : ne pas utiliser l'eau comme excipient, préférer les huiles végétales, une base lavante (shampooing, gel douche), de l'alcool ou une base de crème neutre.
- Pour la voie orale : diluer l'HE dans une huile végétale, dans du miel ou dans du sucre (sirop de sucre de canne).

### PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Tenir hors de portée des enfants.
- Ne jamais verser les HE pures dans l'eau, utilisées de cette manière elle peuvent entraîner une irritation des tissus.
- Déconseillées pour les enfants de moins de 3 ans.
- Certaines HE peuvent être dangereuses pour les femmes enceintes et qui allaitent. Eviter l'automédication. Demander conseil à votre médecin aromathérapeute.
- Une grande attention doit toujours être portée aux patients présentant un terrain allergique connu : un certain nombre de molécules potentiellement allergisantes peuvent être présentes dans les HE (cinnamaldéhyde, citral, citronnellol, eugénol, géraniol, d-limonène, linalol, coumarine...).
- Certaines HE sont irritantes pour la peau et les muqueuses : tenir compte de l'agressivité des phénols et des aldéhydes pour la peau et les muqueuses. Choisir les excipients adaptés et les concentrations adéquates.
- Avant utilisation il est conseillé de vérifier par un test cutané la tolérance aux HE (appliquer sur l'intérieur du poignet).
- Les projections oculaires imposent d'urgence d'essuyer l'oeil avec un coton largement imbibé d'huile végétale pure ou mettre plusieurs gouttes de cette dernière sur le globe oculaire.
- Les zones ano-génitales, les voies auriculaire, nasale, et intraveineuse ne doivent jamais faire l'objet d'application d'HE pure.
- En cas d'absorption accidentelle, faire ingérer de l'huile végétale (1 à 3 cuillères à soupe) et, si possible faire vomir. Ne jamais faire boire d'eau.
- Toutes les huiles essentielles de Citrus sont photosensibilisantes. Ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures qui suivent une application ou une ingestion.
- L'HE de Menthe poivrée ne doit jamais être appliquée sur une zone cutanée étendue (réaction glacée).
- Un suivi médical est indispensable pour toutes pathologies de longue durée et pour les personnes âgées car il convient de vérifier l'absence d'interactions entre les HE et les traitements en cours.

En cas d'ingestion accidentelle d'une quantité importante d'HE, contacter le centre anti-poison le plus proche.

### CONSERVATION

Tenir debout à l'abri de la lumière et de la chaleur.

## COMMENT CONSERVER DES HUILES ESSENTIELLES ?

---

Toujours à l'abri de la lumière et dans leur emballage d'origine en verre. Éloigner aussi de toute source de chaleur. Les huiles essentielles sont fragiles et peuvent s'altérer dans de mauvaise condition de stockage.

Conserver hors de portée des enfants (armoire sous clef). Veiller à garder une étiquette lisible afin d'éviter toute confusion.

## QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES ?

---

Les huiles essentielles ont de nombreuses propriétés médicinales en commun, elles sont efficaces pour de nombreux germes et virus ainsi que les mycoses. Chaque huile essentielle à sa spécificité thérapeutique, il est nécessaire de suivre les conseils de la fiche technique du fabricant ou de lire de la bibliographie très spécialisé, de préférence écrit par des médecins ou des pharmaciens.