



Le saviez-vous ?

- L'Aromathérapie n'est pas une thérapie par les arômes mais l'utilisation thérapeutique des **molécules des plantes aromatiques**, les plus élaborées du règne végétal.
- Une huile essentielle (HE) contient **une centaine de molécules naturelles actives**. Un médicament allopathique ne contient qu'une unique molécule chimique.
- « Antibiotique » signifie « *contre la vie* ». Les HE sont au contraire « **eubiotiques** », c'est-à-dire « *qui favorisent le retour à l'équilibre et à la vie.* »
- **La quasi-totalité des pathologies courantes** peuvent être rapidement soignées ou soulagées via les HE, sans effets secondaires ou phénomène d'accoutumance.

Comment utiliser les huiles essentielles ?

- Sur **la peau**, pure ou diluée (50%) dans une base d'huile végétale (HV) pour les brûlures, hématomes, piqûres, boutons, écorchures, douleurs, etc.
- En **ingestion**, chez l'adulte, 1 à 3 gouttes maximum (dans cuillère de miel dilué dans jus citron tiède ou dans HV), 3 jours maximum pour traiter tous les états infectieux.
- En **inhalation**, quelques gouttes sur un mouchoir ou dans de l'eau chaude.
- Dans **le bain**, 10-20 gouttes mélangées à un excipient (les HE ne sont pas solubles).
- Pour **l'entretien de la maison** ou en cosmétique, **en place des produits chimiques !**
- En diffusion atmosphérique pour purifier et ioniser en profondeur via **un vrai diffuseur d'HE à verrerie** et non base d'eau, ventilation, spray, encens ou brûle-parfum nocif.

Le choix des huiles essentielles ?

- Les normes HEBBD ou HECT sont commerciales et signifient « *HE Botanique et Biochimiquement Définie ou Chémotypées* ». Toutes les HE de marques sérieuses le sont !
- Au minimum **biologique** mais idéalement sauvage ou bio-dynamique (Demeter).
- Une étiquette précise avec le **nom en latin**, l'organe producteur, le **chémo**type,...
- Un **prix** en proportion du taux d'extraction (4 tonnes de pétales pour 1L HE Rose!)
- Un **vendeur compétent** qui prend le temps des explications et des conseils de base.



Les préjugés de l'aromathérapie...

- « *Pas efficace* » alors que les HE ont le **potentiel** de remplacer l'essentiel de la chimie !
- « *Dangereux* » alors que **les médicaments** font 18 000 morts par an en France !
- « *Jamais chez l'enfant* » alors que **quelques HE sont très douces** (majorité de linalol).
- « *Sans risque* » oui, mais seulement en étant **rigoureux et précis** dans la posologie.

De la menthe poivrée en diffusion pendant 1 heure 3 fois par jour ? De l'HE sur un sucre pour faciliter la digestion ? Une HE dans de l'HV avant une radiographie ? De l'HE d'origan compact pur sur la peau ? Autant d'erreurs repérées chez l'auteur pharmacienne qui écrit et vend le plus de livres...

Les règles de bon sens et de prudence...

- Utiliser les HE les mieux étudiées dans des **posologies simples** (max. 3 HE + 1 HV).
- Attention aux **agrumes** photosensibilisants et à la **menthe poivrée** à l'effet glaçant.
- Effectuer un **test cutané** (1 gt sur le pli du coude) avant la première utilisation.
- Très rarement au-delà de **quelques jours** et de quelques gouttes sinon consultez !

Quelles solutions ?

- ▶ Prendre conscience que c'est surtout « *la nature qui guérit les malades* » (Hippocrate)
- ▶ Les **HE généralistes** : lavande fine, citron, tea-tree, ravintsara, thym linalol, laurier,...
- ▶ **Se renseigner**, notamment sur www.aromatheque.ch