

# MAGAZINE SOPHRO EVFS



## Les Huiles Essentielles Leur fabuleux pouvoir



# Définition d'une huile essentielle

- Une huile essentielle est la partie huileuse et odorante obtenue soit par distillation, soit par extraction par un solvant, soit par expression, d'une partie bien précise de la plante choisie, qui peut être:
  - les feuilles comme pour l'eucalyptus,
  - les fleurs comme pour la camomille,
  - l'écorce comme pour la cannelle,
  - le bois comme pour le cèdre,
  - le zeste comme pour le citron,
  - les graines,
  - les baies,
  - les fruits,
  - le bulbe
- ... à peu près tout est exploitable dans une plante mais n'aura pas les mêmes effets thérapeutiques et ne portera pas le même nom;

exemple:

**L'orange amère** dont le nom latin est *Citrus aurantium ssp amara*,

- sa feuille donne une l'huile essentielle appelé petit grain bigarade
- sa fleur donne l'huile essentielle de Néroli
- son zeste, donne l'essence d'orange.

# Les modes de recueil des Huiles Essentielles (HE)

Pour recueillir les Huiles essentielles d'une plante on utilise un alambic.



**I - LA DISTILLATION A LA VAPEUR D'EAU**

**II - L'EXTRACTION PAR PRESSION** concerne les graines, les amandes et les noyaux

**III - L'EXTRACTION PAR SOLVANT**

**IV- LE RAFFINAGE**



**Valve du refroidissement de colonne**

**ALAMBIC COLONNE A REFLUX**

[www.homedistiller.org](http://www.homedistiller.org)

Arrivée d'eau

Sortie d'eau

**Colonne à reflux**

**Matériau de remplissage structuré (packing)**

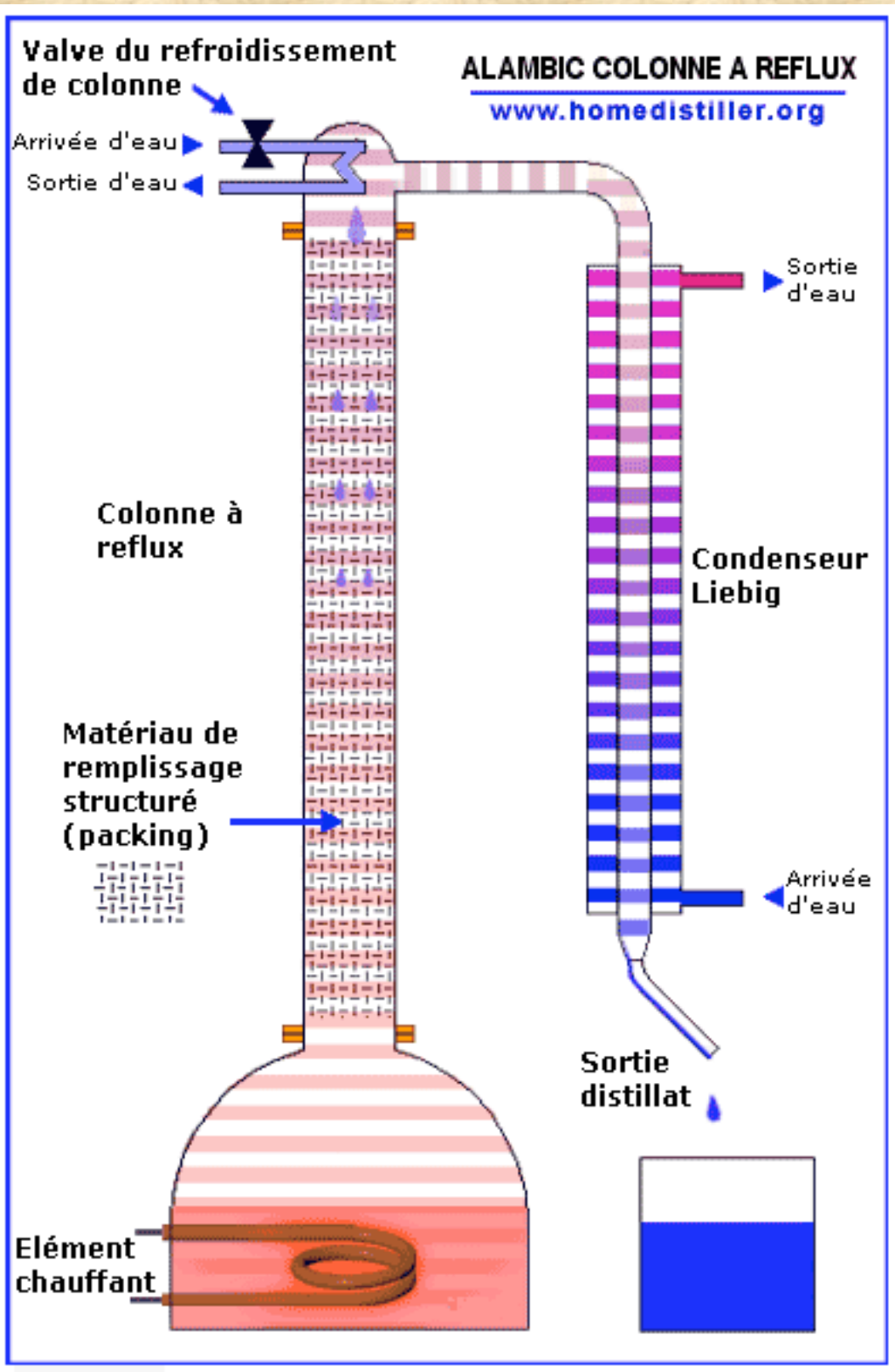
**Condenseur Liebig**

Sortie d'eau

Arrivée d'eau

**Élément chauffant**

**Sortie distillat**



# LES CONSTITUANTS DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont constituées de molécules chimiquement définies et clairement identifiées et quantifiées lors de la distillation.

Ce sont ces molécules et leurs proportions qui constituent l'identité propre à chaque huile, et qui déterminent leurs propriétés, leurs champs d'action, leurs toxicités et donc **leurs précautions d'emploi**.

Il est donc fondamental de savoir précisément ce que contient une huile essentielle pour l'utiliser en sécurité et surtout pour se garantir le meilleur résultat en fonction de ce que l'on attend d'elle.

C'est en cela qu'il est indispensable que ces huiles essentielles soient Biochimiquement et botaniquement définies.

Chaque huile essentielle est composée d'éléments chimiques distincts qui leur confèrent des effets propres, soit **anti inflammatoire, anti fongique, anti viraux, anti émétiques, anti parasitaires, anti rides, digestives, anti stress...**

Les huiles essentielles sont très efficaces mais ne sont pas dénuées d'effets secondaires.

Elles sont constituées de:

## ACIDES

### ALDHEYDES:

LES ALDHÉYDES TERPÉNIQUES et  
LES ALDHÉYDES AROMATIQUES

## LES COUMARINES

## DITERPENOLS

## ESTERS

## ETHERS

## CETONES

## MONOTERPENES

## MONOTERPENOLS

## OXYDES MONOTERPENIQUES

## SESQUITERPENES

## PHENOLS

## Les effets secondaires ou indésirables existants

Irritation cutanée

Les allergies

Toxicité au niveau du foie ou hépatotoxicité

Toxicité au niveau rénal ou néphrotoxicité

Toxicité au niveau du cerveau avec risque de convulsion ou neurotoxicité

Sensibilité au soleil ou photosensibilisation

Les fausses couches



## LES HUILES VEGETALES - HV

Une huile végétale est un corps gras extrait d'une plante oléagineuse, c'est-à-dire une plante dont les graines, noix ou fruits contiennent des lipides.

On nomme également huile végétale les "macérats" huileux et les beurres végétaux

Les huiles végétales que vous utiliserez, pour confectionner vos lotions de massage, sont les compléments naturels des huiles essentielles, elles forment avec elles des milieux homogènes et facilitent leur pénétration cutanée : les huiles végétales assurent une bonne diffusion des huiles essentielles sans entrer en réaction avec elles et par leur bonne affinité avec le sébum, elles acheminent les huiles essentielles à travers les diverses structures de l'épiderme.

Les huiles végétales sont donc de bons excipients, mais elles sont bien davantage que de simples excipients :

leurs propriétés anti-oxydantes et nutritives en font des atouts majeurs pour le massage et la cosmétique en général.

Choisissez les huiles végétales selon leurs propriétés respectives, elles renforcent l'activité des huiles essentielles et vous serez étonnés des résultats obtenus avec vos préparations.

Rappelons que pour obtenir les résultats espérés, vous ne devez acheter que des huiles végétales de qualité afin de ne risquer aucune irritation, allergie ou effet toxique. Un système rigoureux de contrôle de qualité s'appuie sur l'analyse des lots d'huiles végétales pour vérifier leur composition et également vérifier qu'elles sont dénuées de substances toxiques (*pesticides, microbes, toxines microbiennes*) etc... Les labels « bio » sont déjà une première garantie pour le consommateur qui doit toujours rester vigilant.

Pour les distributeurs, la recherche de la traçabilité des produits est encore le mieux mais aussi le plus difficile, il faudrait être partout à la fois pour tout vérifier. A la lecture des présentations particulières de chaque huile végétale, vous vous rendrez compte combien il est difficile d'être sûr de la qualité et de l'authenticité de l'huile que vous avez entre les mains et que l'application pratique de la notion de traçabilité n'est pas si simple !

On utilise environ 28 HV,

# Les eaux florales, ou hydrolats

Les hydrolats sont des eaux aromatiques, parfois appelées eaux florales, qui contiennent des molécules d'huiles essentielles à l'état de « traces ». Ainsi par exemple, lorsqu'on distille de la lavande vraie à la vapeur d'eau, la vapeur chargée en huile essentielle se condense à la fin du processus et redevient de l'eau.

C'est à ce moment que l'huile essentielle, grasse, se sépare de l'eau. Mais l'eau qui reste n'est plus tout à fait de l'eau, puisqu'elle a été chargée en molécules aromatiques. C'est donc de l'hydrolat de lavande vraie.

Les hydrolats ont toujours les mêmes fonctions que l'he qu'ils ont servi à produire, mais ils sont beaucoup plus doux et ne comportent pas de contre-indications. Leur action thérapeutique est par contre plus faible. Ainsi par exemple, l'hydrolat de géranium est astringent et assainissant, comme l'huile essentielle de géranium, mais plus faiblement.

Parce qu'ils sont avant tout des eaux, ils ne se mélangent bien évidemment pas à l'huile ni à aucun corps gras. On peut par contre les mélanger entre eux ou à de l'eau, du gel ou du jus.

Attention, à savoir les hydrolats se conservent beaucoup moins facilement que les he et moins longtemps. Ils se conservent relativement mal car l'hydrolat est un milieu aqueux qui peut être contaminé par des bactéries. On considère qu'un hydrolat « frais » se conservera environ 1 an à l'abri de la lumière et de la chaleur.

## Pour la BEAUTE :

Démaquillage à l'hydrolat, bienfaisant !

Un hydrolat pur remplace une lotion tonique.

Idéal en passage sur le visage au coton.

Idéal aussi comme simple geste de nettoyage du visage si vous n'êtes pas maquillé.

## Pour la SANTE :

Pour apaiser la peau qui souffre (prurit, eczéma, psoriasis), on peut vaporiser de l'hydrolat sans le rincer deux fois par jour sur la zone sensible.

Idéal pour les cuirs chevelus psoriasiques ou pour les démangeaisons.

Hydrolats par voie interne, pour la santé ou... le plaisir !

-Pour **mieux digérer** ou détoxifier le système digestif, on peut prendre une cuillère à soupe d'hydrolat par jour dans un verre d'eau ou dans un jus de fruit. Attention, ne dépassez pas les doses.

Pour un **effet tonique**,

Pour **les enfants ou les femmes enceintes** qui ne peuvent pas utiliser d'huiles essentielles, on peut utiliser un hydrolat de l'huile essentielle en question pour traiter une petite affection.

## Pour le PLAISIR :

Les hydrolats peuvent s'utiliser dans des recettes de **cocktails à l'apéro** : ajouter une cuillère à soupe par grand verre de jus ou d'infusion ou de boisson très légèrement alcoolisée.

On trouve des recettes sur le net.



# Posologie et mode d'emploi

- Les Huiles essentielles demandent le respect de certaines règles d'utilisation, en fonction de l'âge, de la gravité des symptômes, des risques allergiques.
- Les lieux d'application et moyen d'utilisation sont strictes et sont différents en fonction du but recherché

Les Huiles Essentielles peuvent  
s'utiliser aussi

pour l'entretien d'une maison

et pour cuisiner

# Les précautions d'emploi

## Attention!

Les huiles essentielles doivent toujours être diluées et ne jamais être ingérées pures en cuisine.

En visée thérapeutique, les déposer sur un sucre, un cp neutre ou 1c de miel mais jamais pures directement dans la bouche

- Les huiles essentielles ne doivent jamais être utilisées dans l'alimentation des bébés, des enfants de moins de 6 ans, des femmes enceintes ou allaitantes et des personnes allergiques ou sensibles.
- Les huiles essentielles sont irritantes sur les muqueuses.

En cas de contact accidentel avec les yeux, nettoyez l'oeil avec une huile végétale douce.

N'utilisez jamais d'eau, les huiles essentielles n'étant pas hydrosolubles.

- Toujours tenir les huiles essentielles hors de portée des enfants.

Les HE doivent être conserver:

- dans un flacon sombre car elles sont sensibles à la lumière
- Dans un endroit sec et frais car elles craignent la chaleur
- Dans un flacon bien fermé car elles sont volatiles

Elles se conservent très longtemps environ 5 ans si les règles ci dessus sont respectées.

Toujours respecter les doses proposées et ne pas hésiter à prendre conseil auprès d'un professionnel de santé en cas de doute.

Concernant les hydrolats, ils se conservent dans des flacons de couleur, à l'abri de la lumière et de la chaleur mais peu de temps, pas plus de 6 mois.

N'oubliez pas de vérifier auprès de l'AFSSAPS, si besoin, les nouvelles disposition en matière d'HE

Les Bébés ne doivent pas prendre d'HE avant l'âge de 3 ans (AFSSAPS) et dans des proportions citées, préférez leur les hydrolats.

Attention aux personnes asthmatiques et allergiques.

**En cas d'erreur ou de surdosage, veuillez contacter le centre anti poison de votre Région, pour la Vendée ce sera celui d'Angers dont voici le n°02 41 48 21 21.**