

Jacques Fleurentin

Du bon usage de l'**Aromathérapie**

Photographies : Jean-Claude Hayon



Éditions **OUEST-FRANCE**

Citronnier

Citrus limon (L.) Burman f. (Rutaceae)



Tradition

En médecine grecque, Galien (2^e siècle) nous apprend que l'écorce de citron, très aromatique et amère, stimule l'appétit, fortifie l'estomac et renforce la digestion. Avicenne (10^e siècle) rappelle qu'elle calme les vomissements et purifie l'haleine. Le « suc de l'écorce », l'essence est utile contre les morsures d'animaux et de serpents et contre les médicaments toxiques. En application locale, elle est indiquée dans la lèpre et en vaporisation, elle purifie l'air pestilentiel.

D'après Cazin (19^e siècle) l'huile essentielle a été prescrite contre les ténias, elle tue les poissons et les sangsues. En ophtalmologie, on presse l'écorce de citron devant l'œil, plusieurs fois par jour, pour en expulser l'essence afin de traiter des ophtalmies ou des altérations de la cornée.

Valnet (20^e siècle) rappelle les effets antibactériens démontrés sur le méningocoque, le pneumocoque, le staphylocoque et le bacille d'Eberth vecteur de la typhoïde.

L'extraction dite à l'éponge a débuté en Sicile, un des plus grands producteurs de citron. Elle se faisait à la main, les citrons coupés en deux, évidés de leur pulpe, sont laissés sécher une journée, puis pressés à la main pour faire gicler l'essence sur une éponge. Celle-ci est alors exprimée

dans un seau et donne une huile essentielle de grande qualité. Aujourd'hui l'obtention de l'essence s'effectue par expression à froid des écorces.

L'essence de citron entre dans la composition de l'eau de Cologne et de l'eau des Carmes.

Botanique

Originaire de l'Inde, cet arbuste de 2 à 4 m de haut a été introduit dans le sud de l'Espagne par les Arabes, puis cultivé dans tout le bassin méditerranéen car il craint le gel.

Les rameaux portent des feuilles ovales persistantes et des fleurs blanches odorantes, épanouies tout au long de l'année qui donneront des fruits ovoïdes, jaunes et juteux au goût acidulé caractéristique. Les écorces (péricarpe) de citron sont remplies de poches à essence.

Partie utilisée

L'huile essentielle (essence) de zeste est obtenue par expression à froid avec un rendement d'environ 4 % (1 kg d'HE pour 25 kg de zestes), c'est la plus produite au monde. L'essence a une odeur fraîche, verte, terpénique et citralée.

Composition chimique

Le limonène est le composant principal de THE qui renferme :

Carbures MT : limonène (55-72 %),

b-pinène (10-16,5 %), g-terpinène (8-12 %)

Carbure ST : b-bisabolène (2,5-4 %)

Aldéhydes : nonal, octanal caractéristique de l'odeur

Furocoumarines : bergamotène, bergaptène, bergaptol

Propriétés pharmacologiques

Effet antimicrobien : l'HE est antibactérienne et antifongique, le limonène et le b-pinène ont une action antivirale.

Effet détoxifiant et hépatoprotecteur : l'action détoxifiante du limonène est liée à la stimulation des cytochrome P-450 ou des enzymes de phase 2 comme la glutathion-S-transférase. L'HE est cholérétique et cholagogue.

Effet hypocholestérolémiant : le limonène baisse le taux du cholestérol et réduit l'accumulation hépatique des triglycérides.

Effet digestif : le limonène réduit les nausées par action sur la motilité gastrique et l'acidité gastrique lors de reflux gastro-oesophagiens.

Tonique général par action sur le système sympathique du système nerveux autonome

Effets sédatif et anxiolytique démontré chez la souris avec implication des récepteurs aux benzodiazépines sur lesquels se fixent le nonal et l'octanal. Une action anxiolytique et antidépressive a été objectivée, THE favorise le renouvellement de la dopamine dans l'hippocampe et de la sérotonine dans le cortex préfrontal et le striatum. Une inhalation sèche suffit pour réduire le stress.

Indications usuelles

Infections virales, grippe

Détoxifiant

Troubles digestifs, insuffisance hépatique, nausées générales et de la femme enceinte

Désinfection atmosphérique

Mauvaise haleine

Fatigue, convalescence, manque de concentration, examens.



Posologie

Diffusion atmosphérique :

3 séances de 20 minutes par jour.

Voie orale :

3 à 6 gouttes par jour adulte.

1 à 3 goutte chez l'enfant de plus de 12 ans sur un comprimé neutre ou un sucre pour les troubles digestifs, les infections, la détoxification, la fatigue, 5 à 7 jours.

Inhalation sèche : une goutte deux fois par jour.

Précaution : La voie cutanée est contre-indiquée et l'inhalation sèche déconseillée. L'HE est photosensibilisante après exposition au soleil quand elle est prise par voies orale et cutanée. À éviter chez l'enfant de moins de 7 ans.



Légende *Aperfer nat ur Di
bernat ehent usam fac. Maio
con cumqui atempore heni id
magnimus exceraes au*

> *Bibliographie : 1, 2, 3, 4, 6*

Ciste ladanifère

Cistus ladaniferus L. (Cistaceae)



Tradition

La gomme résine appelée ladanum, labdanum ou ambre végétale, est connue et recherchée depuis l'antiquité à la fois pour ses effets médicinaux et pour ses fragrances spéciales et rares rappelant les odeurs de l'ambre d'origine animale.

Dans l'antiquité sur l'île de Crète, le labdanum s'obtenait en frottant les feuilles collantes avec un râteau sans dent sur lequel on fixait des languettes de cuir : la résine accrochée aux languettes était alors raclée et récupérée. On recourait également à d'autres méthodes comme l'immersion des feuilles dans l'eau chaude ou en faisant passer des chèvres dans les buissons de cistes et en récoltant la gomme collée les poils des animaux. Cette pratique s'est perpétuée au Maroc.

En médecine grecque, Dioscoride (I^{er} siècle) le recommandait pour soigner les plaies, les ulcères et les brûlures.

On le conseille également comme cicatrisant, hémostatique et stimulant nerveux.

Botanique

Les cistes sont des arbrisseaux de la garrigue du bassin méditerranéen atteignant 2,5 m de haut, habitués des sols arides bien ensoleillés et se régénérant rapidement après les incendies. Les feuilles persistantes et opposées sont collantes, recouvertes de glandes qui sécrètent une gomme résine parfumée, le labdanum. Les fleurs formées de 5 pétales blancs avec une petite tache pourpre au centre apparaissent au printemps. Les fruits sont des capsules résistant au feu.

Partie utilisée

Les feuilles par distillation ou à l'aide de solvants. Avec l'alcool comme solvant, on obtient l'absolue. L'odeur est boisée et ambrée.

Composition chimique

L'alphapinène est le composant principal de l'HE qui renferme :

Carbure MT : α -pinène (10-60 %), camphène 4 %

Cétones MT : triméthylcyclohexanone (2 %), fenchone (1 %)

Esters MT : acétate de bornyle (3-7 %)

Alcool ST : viridiflorol (2-5 %)

Acide labdanoïque à l'odeur ambrée

Propriétés pharmacologiques

Effet antimicrobien de l' α -pinène démontré *in vitro* vis-à-vis du staphylocoque doré, d'*Escherichia coli*, de *Proteus mirabilis*, de *Pseudomonas aeruginosa*

et de *Klebsiella pneumoniae*; antiviral démontré vis-à-vis de HSV-1

antifongique : démontré *in vitro* vis-à-vis de *Candida albicans* et de dermatophytes.

Effet hémostatique mis en évidence avec l'HE

Effet cicatrisant démontré avec l'HE

Autres effets : l' α -pinène est expectorant en réduisant

les sécrétions bronchiques et inhibe

l'acétylcholinestérase qui dégrade l'acétylcholine, déficiente dans la maladie d'Alzheimer.

Bibliographie : 1, 2, 3, 6

Indications usuelles

Infections virale et bactérienne :

varicelle, rougeole, coqueluche

Infection cutanée

Saignement de nez, coupure

Spasme intestinal

Vergeture



Posologie

Application locale : diluée (5-20 %), 2 gouttes HE dans 18 gouttes d'HV dans les affections cutanées.

1 goutte pure dans les saignements

Diffusion atmosphérique et inhalation déconseillées

Voie orale : 1 goutte sur un comprimé neutre

Précaution : l'HE est déconseillée chez la femme enceinte à partir du 3^e mois et chez l'enfant de moins de 7 ans.



Légende A perfernatur
Di bernat ehentusam
fac. Maio con cumqui
atemporeheni id
magnimus excéress au.



L'ouvrage incontournable pour connaître et utiliser les huiles essentielles.

Jacques Fleurentin présente 66 huiles essentielles
et 8 huiles végétales de massage avec un index thérapeutique
très développé permettant de choisir sa médication
en fonction des symptômes ou pathologies à traiter.

Introduction

Comprendre et connaître l'aromathérapie

Approche historique

Approche botanique

La composition chimique

Approche pharmacologique

Approche toxicologique

Posologie et mode d'administration

Plus de 60 huiles essentielles

De A comme *Aneth* à Y comme *Ylang ylang* en passant par *Camomille*,
Lavande, *Niaouli*, *Vétiver* parmi plus de soixante huiles présentées
de façon détaillée. Pour chacune d'entre elles sont exposées des
informations précises en rapport avec la tradition, la botanique, la partie
utilisée, la composition chimique, les propriétés et indications usuelles et
la posologie.

Les huiles végétales, précieuses auxiliaires

Amande douce, *arganier*, *bourrache*, *calophylle*, *jojoba*, *macadamia*,
nigelle, *cumin noir*, *onagre*, *rosier musqué*.

Les huiles essentielles sont diluées dans des huiles de massage pour être
appliquées sur la peau.

Index thérapeutique

Choisir une huile en fonction des symptômes ou des pathologies à traiter.

Glossaire

Parution : octobre 2016

Format : 19,3 x 25,8 • 192 pages

Relié • Prix public TTC : 27 euros

ISBN : 978-2-7373-7314-5



9 782737 373145

Editions OUEST-FRANCE