

# LE NEWS DES HUILES ESSENTIELLES

No 1 Mars 2011

## POURQUOI TANT DE POLÉMIQUE SUR LES HUILES ESSENTIELLES

Chacun et sure de ses bons droits et se dit thérapeute ou aromathérapeute... Même des "Docteur" parce qu'ils sont médecins pensent être amènes à enseigner le monde des huiles essentielles sans pour autant en avoir fait les études.

Les sites sont pleins d'informations contradictoires, alors que doit-on faire, qui faut-il croire... Je dis toujours à mes élèves que je n'ai pas l'apanage de la vérité, mais je ne dis rien de ce que je n'ai pas étudié et surtout pratiqué. Cela fait maintenant plus de 20 ans d'expérience dans le monde des huiles essentielles, j'ai évolué avec elles et cela vaut les savoir de certains.

Ce que j'ai appris c'est qu'il ne faut pas copier sans savoir. Aujourd'hui avec Internet chacun prend à l'autre ce qui ne lui appartient pas et ce qui est plus grave c'est souvent sans comprendre dans le fond ce que l'on copie. Et on vous dira mais oui je l'ai lu et c'est tel et tel qui le dis donc c'est vrai... Et ce n'est pas parce qu'on écrit un livre qu'il faut tout croire.

C'est important de s'informer ou de comparer. Il faut rester logique et s'assurer du bien fondé des informations.

Par exemple il y a le pour ou le contre sur l'absorbions des HE par voie orale.

Quand on sait que de les consommer représente un réel danger et qu'il y a des règles strictes de posologie sans connaître les HE je ne m'y risquerais pas.

Il faut savoir que les HE contiennent des principes actifs, on peut trouver jusqu'à plus de 1000 sortes de molécules, ce qui fait que les HE sont très fortement concentrées. Il faut par exemple 5000 Kg de pétales de roses pour faire 1 ltr d'HE. Imaginez la légèreté d'un pétale. Donc 1 ml d'HE représente 5 kg de pétales de roses donc 5 gttes font environ 1 kg de pétales de rose. Qui mangerais en 1 x 1 kg de plantes. C'est également pour cela qu'elles sont précieuses et qu'il faut les respecter et les utiliser à bon escient et en petites quantités, surtout que l'on parle de molécules.

Pour cette raison, il faut être prudent et considérer que les huiles essentielles prises par voie orale sont de véritables médicaments ; on ne doit donc pas les absorber sans connaître leur action. Il faut également tenir compte des doses utiles, car il peut y avoir des risques de surdosage. De plu, certaines huiles essentielles, même à des doses infimes, sont toxiques par voie orale : toxiques pour le foie, pour les reins ou pour le système nerveux. Certaines peuvent entraîner des crises d'épilepsie, voire même le coma, et, si la dose ingérée est trop forte, certaines huiles essentielles peuvent être mortelles. Des doses faibles administrées à un enfant peuvent être graves de conséquence ; c'est pour cela que l'on déconseille l'emploi des huiles essentielles chez l'enfant et qu'on l'interdit chez le nourrisson. (Moi-même je vous suggère de ne pas l'utiliser par voie orale sans prescription). Attention aux femmes enceintes.

Les huiles essentielles appliquées par voie orale sont traitées de la même manière que les substances nutritives prises lors des repas (digérées dans l'estomac et les intestins) : elles sont résorbées par l'intestin (pénètrent dans le sang) et après un court trajet dans la veine porte parviennent directement au foie où elles sont métabolisées respectivement rendues hydrosolubles. Les H.E. perdent leur caractère liposoluble (lipophile), responsable en grande partie de leur efficacité. Elles conservent toutefois un effet important au niveau du système urogénital. La prise orale d'H.E. n'est pas indiquée en cas de maladie du foie, de l'appareil digestif ou du système urogénital (reins, voies urinaires). Etant donné que l'utilisation orale d'essences aromatiques est liée à des risques considérables et qu'un mauvais dosage peut provoquer des lésions chroniques au niveau du foie et des reins, il est recommandé de renoncer à leur emploi sans surveillance thérapeutique.

Quand on utilise les HE diluées dans de l'huile végétale sur la peau ou en inhalation on retrouve environ 1/2h. après les molécules dans le sang. Et les mélanger diminuent les risques des effets secondaires. Il ne faut pas perdre de vue que l'on ne peut pas utiliser toutes les HE de cette manière.

Donc en résumé vous aurez compris qu'une bonne connaissance des huiles essentielles est importante pour votre santé et utilisées en toutes connaissances de causes elles vous le rendront bien.

Suite au prochain no