



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

LES GRANDES FAMILLES BIOCHIMIQUES : VOTRE GUIDE POUR S'Y RETROUVER !

PARTIE #1 : LES HUILES ESSENTIELLES TONIFIANTES

Pour mieux s'y retrouver parmi la multitude d'HE, elles ont été rassemblées en quelques grandes familles selon leurs caractéristiques biochimiques. La référence dans ce domaine, ce sont les travaux du biochimiste Pierre Franchomme. Découvrir la composition chimique d'une huile essentielle va vous permettre de l'utiliser de manière sûre et efficace.

Il y a deux grands types de familles biochimiques : les tonifiantes et les calmantes. Nous allons aborder dans cette 1ère partie les familles biochimiques tonifiantes.

LES PHÉNOLS : DE VRAIES BOMBES ANTI-INFECTIEUSES

La première famille biochimique dans cette catégorie des alcools est celle des phénols. Ce sont en fait des super-alcools. Ils peuvent donc être très toxiques pour le foie.

Pour ne pas prendre de risque : essayez de mémoriser les noms des trois phénols que nous trouvons le plus souvent dans les HE. Cela vous permettra de les distinguer des autres familles biochimiques appartenant aux alcools.

Les principaux phénols :

- * Le thymol
- * L'eugénol
- * Le carvacrol

Vous allez surtout trouver le thymol ou le carvacrol dans la précision du type biochimique de certains thyms, des sarriettes et des origans. Quant à l'eugénol, cette molécule est caractéristique de HE Clou de girofle (scientifiquement appelé, Eugénia, d'où le nom de la molécule à l'odeur caractéristique du cabinet dentaire). Les phénols ont des vertus thérapeutiques bien à elles.

Vertus thérapeutiques des phénols :

- * Guérir les infections bactériennes, virales ou fongiques
- * Stimuler des défenses immunitaires
- * Réchauffer l'organisme

Or, face à de telles promesses d'efficacité, la prudence s'impose ! Avec les phénols on comprend mieux l'origine du mot « pharmacie » qui vient du grec « pharmakon ». Savez-vous ce que cela veut dire ? Ce mot signifie à la fois « remède » et « poison » !

Alors, attention !

Précautions d'emploi concernant les phénols :

- * A utiliser seulement sur une courte période
- * Interdits pour les femmes enceintes, les enfants, les personnes atteintes de pathologies du foie ou souffrant d'ulcères à l'estomac et les personnes épileptiques
- * Ne jamais les utiliser purs sur la peau, les diluer dans une HV (5% HE pour 95% HV)
- * Ne jamais les diffuser

Prêtez également attention à la présence d'une autre molécule biochimique appartenant à une autre famille que les phénols, qui nécessite les mêmes précautions que les phénols. De la famille des aldéhydes, elle présente les mêmes précautions d'emploi que les HE appartenant à la famille des phénols. Il s'agit d'un aldéhyde un peu particulier que l'on trouve dans toutes les HE d'écorce de Cannelle. C'est ce qui donne l'odeur si caractéristique à l'épice. Cette molécule s'appelle cinnamaldéhyde ou aldéhyde cinnamique. L'efficacité thérapeutique ainsi que les précautions d'usage ressemblent à celles des phénols.

LES MONOTERPÉNOLS : ELLES COMBATTENT LES MICROBES ET RENFORCENT L'IMMUNITÉ

La deuxième famille d'alcools que nous rencontrons dans les HE, est celle des monoterpénols. Citons quelques exemples : linalol, géraniol, nérol, lavandulol, citronnellol, alpha-terpinéol, thuyanol, etc... De par leur « douceur » relative, ces molécules ont une activité anti-infectieuse plus modérées que les phénols, mais tout de même très efficaces. Ce sont nos plus grandes alliées dans le combat contre des microbes, notamment pour combattre des états infectieux chez les enfants. Ce sont aussi de très grands immunostimulants. Ils permettent de renforcer le terrain durablement sans le fatiguer. Ces molécules ne sont pas toxiques, ni pour la peau ni pour le foie. Fort heureusement, les HE contenant un pourcentage important de ces molécules sont très nombreuses dans les HE.

HE de la famille des monoterpénols ayant une activité anti-bactérienne :

- * HE Thym CT thujanol
- * HE Thym CT linalol
- * HE Laurier noble
- * HE Saro
- * HE Bois de rose
- * HE Bois de Hô
- * HE Néroli

LES SESQUITERPENOLS : UNE TONIQUE GÉNÉRALE DE TERRAIN

La troisième famille biochimique que nous aborderons est celle des sesquiterpénols.

Une des vertus thérapeutiques majeures de ce groupe c'est sa forte activité hormonale : c'est le cas des molécules comme le sclaréol, le globulol, le patchoulol, le cédrol et le nérolidol, qui appartiennent toutes à cette famille.

Retenez surtout l'activité oestrogénique du sclaréol que nous trouvons à un taux important (6%) dans de l'HE Sauge sclarée. Cette molécule rare et précieuse ressemble si parfaitement à l'hormone féminine, qu'elle sait réguler les troubles hormonaux de la pré-ménopause.

Précautions d'emploi concernant les sesquiterpénols:

- * Ne pas utiliser en cas de pathologies hormono-dépendantes, comme les cancers
- * Interdits pour les femmes enceintes, les enfants pré-pubères

Quelques HE de la famille des sesquiterpénols :

- * HE Sauge sclarée
- * HE Eucalyptus globulus
- * HE Patchouli
- * HE Cyprès
- * HE Néroli

LES OXYDES : DE PUISSANTS EXPECTORANTS

Ce sont de puissants expectorants au niveau broncho-pulmonaire. La molécule que l'on retrouve le plus souvent en quantité représentative, est le 1.8 cinéole. Pour l'identifier, c'est très simple : il s'agit en fait de la molécule qui donne « l'odeur d'eucalyptus » à certaines HE, notamment aux Eucalyptus ayant des vertus décongestionnantes de la sphère respiratoire, *Eucalyptus radiata* et *Eucalyptus globulus*.

Quelques HE de la famille des oxydes :

- * HE Eucalyptus radiata
- * HE Eucalyptus globulus
- * HE Ravintsara
- * HE Tea tree
- * HE Niaouli

Attention : Ne pas utiliser chez les personnes asthmatiques en période de crise.

Vous l'identifieriez très facilement aussi dans les HE Ravintsara, HE Tea tree, HE Niaouli, par exemple. Ces molécules sont globalement bien tolérées sauf chez les asthmatiques en période de crise où il faudrait éviter de les utiliser.

LES ÉTHERS : ELLES SOULAGENT LES CRAMPES ET VOUS REDONNENT DE L'ÉNERGIE

C'est une famille biochimique assez rare, surtout en quantité élevée. On peut retenir deux grandes HE qui en contiennent une majorité : celles du Basilic exotique et de l'Estragon.

Quelques HE de la famille des éthers :

- * HE Basilic exotique
- * HE Estragon

Ce sont les plus puissants antispasmodiques que nous rencontrons dans les HE. Elles seront donc efficaces pour soulager des crampes de tout ordre (musculaire ou digestif). De par cette particularité thérapeutique, on peut les classer parmi les « calmants », mais sur le plan énergétique, ce sont de puissants toniques ! C'est certainement pour cette raison que ces molécules ont des vertus antidépresseurs remarquables.

Comme leur nom l'indique, ce sont des molécules phénoliques qui sont à l'origine de leur développement dans les HE qui en contiennent. Pour cette raison, les éthers ont une certaine agressivité pour la peau.

Précautions d'emploi concernant les éthers :

- * Ne jamais les utiliser purs sur la peau, les diluer à 10% dans une HV.
- * Interdits pour les femmes enceintes et pour les personnes souffrant de cancer, déconseillés pour les enfants.

LES MONOTERPÈNES : POUR BIEN RÉGULER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

La plupart des HE contiennent des monoterpènes. C'est la forme sous laquelle la plupart des essences naturelles apparaît à l'état naturel. A partir de ces molécules de base sont synthétisées d'autres molécules plus complexes. Pour les reconnaître à l'odeur, pensez à l'odeur de térébenthine.

Toutes les molécules monoterpéniques ont une excellente activité pour régénérer les forces de l'organisme. Dans la nature, ces molécules constituent la force d'adaptation de la plante aux exigences climatiques et environnementales. C'est le cœur de son système de défense.

Ainsi ce n'est pas étonnant que ces molécules aident à réguler le système immunitaire chez l'humain. Nous rencontrons une très grande variété de monoterpènes dont certains nécessiteront des précautions chez les enfants et les personnes souffrant de cancers à cause de leur fort tropisme hormonal.

Précautions d'emploi concernant les monoterpènes :

- * Ne jamais les utiliser purs sur la peau, les diluer à 10% dans une HV.
- * Interdits pour les femmes enceintes et pour les personnes souffrant de cancer, déconseillés pour les enfants.

Nous y trouvons par exemple des molécules spécifiques ayant une activité sur les glandes surrénales. Elles combattent les états inflammatoires par leur ressemblance à l'hormone naturelle, le cortisol, qui est libérée par l'organisme en cas d'inflammation. Ce sont les HE issues de la distillation des conifères (Pins, Sapins, Epinettes, Cyprès) qui nous fournissent ces molécules remarquables.

Nous retiendrons particulièrement l'effet antalgique percutané (en application sur la peau) du paracymène que l'on trouve notamment dans HE Melaleuca alternifolia (Tea tree).