



Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles *

**Les huiles essentielles de lavande
et tea tree impactent-elles la
sphère endocrinienne?**



Huiles essentielles et perturbateurs endocriniens

Avant-propos : l'origine de la polémique

Nous allons aborder aujourd'hui une question polémique : **l'activité perturbatrice des huiles essentielles sur le développement hormonal, et donc sur le développement endocrinien.** À l'origine de cette question épineuse, il y a un article publié en 2007 suite à des recherches menées aux États-Unis portant sur l'apparition de gynécomasties (développement anormal des seins) chez de jeunes garçons. **Ces recherches ont mis en cause l'utilisation de l'huile essentielle de lavande et de l'huile essentielle de tea tree dans l'apparition de ces gynécomasties.**

J'ai reçu énormément de questions à ce sujet, c'est donc l'occasion de démêler le vrai du faux afin de pouvoir avancer ensemble et utiliser les huiles essentielles de manières responsables. C'est d'ailleurs là tout le but de cette formation : **vous permettre de maîtriser le pouvoir des huiles essentielles.** Effectivement, quand on parle d'huiles essentielles, on doit forcément aborder leur activité sur la dimension humorale, vu qu'**en cas d'effets sur l'humeur, il y a forcément un tropisme pour le système endocrinien.** Nous allons donc voir concrètement de quoi il s'agit.

La première chose est de comprendre d'où viennent ces rumeurs. Comme évoqué précédemment, il s'agit d'**un article paru en 2007 aux États-Unis** par rapport à l'apparition de **gynécomasties**, c'est-à-dire **le développement**



anormal des glandes mammaires chez de jeunes garçons. C'est effectivement **un signe manifeste d'une perturbation du système endocrinien**, et cet article mettait en cause l'utilisation des huiles essentielles de **lavande** et de **tea tree** dans l'apparition de ces gynécomasties. Nous allons voir en premier lieu ce qu'on entend par « perturbateur endocrinien », avant d'éclaircir les rumeurs qui sont parties de cet article, et de vous donner mon opinion très claire quant aux huiles essentielles et leur utilisation.

Les perturbateurs endocriniens

L'omniprésence des perturbateurs endocriniens

Le terme « perturbateur endocrinien » désigne **des produits chimiques de synthèse que l'on trouve dans des articles de consommation courante** (cosmétiques, conservateurs...). Quoique toujours en quantité limitée selon les normes, **l'abondance de ces produits de consommation engendre une omniprésence de ces perturbateurs endocriniens dans nos civilisations modernes.** On trouve également ces perturbateurs endocriniens dans les nappes phréatiques et les sols en France, à cause de **méthodes agricoles hyperindustrialisées qui incluent l'utilisation d'engrais chimiques et de pesticides** qui polluent et perturbent le système endocrinien. C'est un état de fait : ces perturbateurs existent en grandes quantités en France dans nos assiettes, dans nos salles de bains, dans nos revêtements de sol, dans nos peintures... **Il y en partout, ce qui pose un véritable problème de santé publique.** Certaines choses sont déjà en cours, mais il faudrait intervenir clairement à ce niveau-là.

En particulier, sont responsables de cet effet néfaste :



- Les **pesticides**
- **La fabrication des plastiques contenant du bisphénol A** qui est désormais interdit en France, mais que l'on trouve encore dans d'autres pays d'Europe.
- Les **parabènes** issus de l'industrie pétrochimique que l'on trouve dans de nombreux produits cosmétiques. Ces conservateurs sont utilisés dans les shampoings et les gels douche, voire même dans les lotions nettoyantes pour bébé.

Cette omniprésence dénote réellement d'un problème grave qu'il faut faire émerger dans la conscience des citoyens. On voit de plus en plus de produits étiquetés comme sans parabènes, mais il faut toutefois faire une lecture très analytique de la liste des composants de ces produits.

Les risques pour la santé

Bien sûr, ces perturbateurs endocriniens représentent un grand risque pour la santé puisque **l'être humain y est exposé directement en se nettoyant et en se lavant**. Ils sont d'ailleurs **particulièrement néfastes pour les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes qui présentent des troubles du système endocrinien**.

Ces perturbateurs peuvent engendrer :

- Une **puberté précoce**, d'où notamment la problématique de gynécomasties chez les jeunes garçons, ou le développement des seins très tôt chez les jeunes filles. De nos jours, certaines d'entre elles sont



réglées dès l'âge de sept ans, **phénomène alarmant qui est également dû à l'alimentation et aux hormones de croissance présentes dans la viande.**

- Des **malformations des organes reproducteurs** avec des conséquences d'infertilité. On sait notamment que dans les régions où il y a une exploitation agricole massive et intensive avec des engrais et des pesticides, il y a un taux d'infertilité très impressionnant.
- **L'apparition et le développement de cancers hormonodépendants**, c'est-à-dire des cancers qui sont directement soutenus, encouragés et nourris par les hormones, et plus spécifiquement par les œstrogènes : cancers du sein, de la prostate, du vagin, de l'utérus, des ovaires...

Cette question est vraiment très importante, d'où **la nécessité d'éclaircir la mise en cause des huiles essentielles dans ce cadre très alarmant.**

Le manque de fiabilité des recherches

Voyons maintenant comment les recherches évoquées précédemment ont été menées pour **remettre en question la fiabilité de ces tests.**

La nature des produits utilisés

Il faut savoir d'une part que les produits aromathérapeutiques utilisés dans cette étude sont en réalité **des produits cosmétiques contenant beaucoup de composants autres que des huiles essentielles.** En effet, dans les pays anglosaxons et même partout dans le monde, **les produits cosmétiques doivent contenir moins d'1% d'huiles essentielles pour être mis en vente**



sans représenter de danger pour le grand public. On y trouve donc énormément de produits de synthèse en plus, produits naturellement présents dans les huiles essentielles mais qui ont été rajoutés. Cela remet bien sûr en question la fiabilité des tests : on a utilisé des produits cosmétiques **au lieu d'aller chercher l'activité de l'huile essentielle elle-même** sur les jeunes garçons, or **les produits en question ne contiennent que 0,1% d'huiles essentielles de lavande ou de tea tree.**

Il paraît donc impossible d'y voir clair en contexte, et on ne peut certainement pas affirmer que cette perturbation endocrinienne soit en lien avec les huiles essentielles. **Il faudrait adopter une approche claire en utilisant directement ces huiles essentielles,** et non pas avec des molécules isolées présentes dans les huiles essentielles. Les conditions dans lesquelles ont été effectuées ces recherches **ne correspondent en rien à la réalité d'une application raisonnable et responsable des huiles essentielles en aromathérapie.** Au niveau de l'aromathérapie française, les recherches sont formelles : **pour avoir un effet perturbateur sur l'équilibre hormonal avec l'huile essentielle de lavande vraie, il faudrait l'utiliser à un dosage 900 fois supérieur à celui que l'on considère thérapeutique.** Ainsi, de toutes les manières, un tel usage sera considéré comme **irresponsable et toxique.** On le répète depuis le début de cette formation, mais **l'huile essentielle ne devrait pas être utilisée quotidiennement pendant des années, même à des dosages thérapeutiques, sans courir de risques.** Si vous travaillez en suivant cette règle de prudence, il ne peut y avoir d'activité perturbatrice du système endocrinien. Pour un usage cosmétique au quotidien, on privilégie les produits naturels (aloe vera, huile de coco...) et on se cantonne à **un dosage maximal d'1% d'huiles essentielles n'ayant pas d'activité endocrinienne puissante,** comme la sauge sclarée. En respectant ce dosage, il n'y a aucun problème à se faire un masque, une application sur le visage ou même un parfum.



La composition imprécise des produits utilisés

La deuxième chose à retenir par rapport aux deux huiles essentielles spécifiquement mises en cause, la lavande vraie et le tea tree, est qu'il s'agit de deux huiles essentielles énormément frelatées. Elles représentent un chiffre d'affaires colossal pour l'industrie cosmétique, et les recherches en question ont utilisé **des huiles essentielles qui n'étaient ni bio, ni chemotypées**, c'est-à-dire intégralement distillées.

Pour ce qui est de l'huile essentielle de tea tree, il y a un article américain très sérieux qui met en évidence à quel point cette huile est frelatée : on peut presque trouver tout et n'importe quoi sous l'appellation « tea tree ». Souvent, on rajoute **des molécules de synthèse** pour rallonger les quantités, et on trouve même **d'autres plantes distillées vendues sous le nom de tea tree**. De nos jours, il y a une mise au clair dans le monde de l'aromathérapie pour vraiment délimiter ce que l'on peut vendre sous cette appellation. Il s'agit effectivement d'une huile essentielle distillée du *melaleuca alternifolia*, et non pas du *melaleuca viridiflora*, par exemple, qui contient énormément de **méthyl-eugénols** et a une forte action sur l'activité hormonale, puisqu'il s'agit d'un **phénol méthyl-éther**. Bien évidemment, si on utilise des huiles essentielles qui ont une forte activité hormonale, cela peut poser problème, mais **ce n'est absolument pas le cas du melaleuca alternifolia**. On peut également distiller le *melaleuca quinquenervia* (niaouli), qui contient beaucoup de **sesquiterpénols** qui ont des propriétés semblables à celles des hormones. Il faut donc être très précis ce qui a été distillé.



La qualité des produits utilisés

On en arrive au troisième point, à savoir la notion globale de qualité, et pas seulement au niveau de ces deux huiles. Les huiles essentielles sont énormément frelatées et on y ajoute souvent des **phtalates** pour les rallonger, c'est-à-dire des huiles minérales visant à conserver une texture fluide. On sait également que **les essences non-biologiques contiennent une quantité de pesticides absolument foudroyante**. Pour les zestes, il est donc impératif d'avoir un label bio.

La question de la qualité est absolument fondamentale. On a beaucoup de chance en France d'avoir cette rigueur au niveau de l'aromathérapie qui nous permet justement d'avoir accès à des produits de grande qualité. On trouve en effet **des huiles 100% naturelles et systématiquement chémotypées**. On connaît le type biochimique de la plante, et il ne s'agit donc pas de plusieurs plantes d'origines diverses distillées ensemble. **Il faut impérativement utiliser une huile essentielle à 100% intégrale pour savoir avec quoi on travaille, et en faire un usage responsable et sans risques.**

L'action adaptogène des huiles essentielles

L'huile essentielle : un régulateur endocrinien

Le dernier point essentiel à aborder est le fait que les huiles essentielles à qualité thérapeutique sont de toute façon **des produits actifs**. On le sait : elles ont effectivement une activité sur l'humeur, et donc sur l'équilibre psycho-neuro-immuno-endocrinien. **Mais la plupart des huiles essentielles, si on les utilise de manière intégrale, ont une action adaptogène**. En d'autres termes, elles



ont évidemment une activité sur le système endocrinien, mais c'est surtout **une activité de rééquilibrage** : elles stimulent en cas de sous-fonctionnement, et freinent en cas d'hyperfonctionnement. On est vraiment dans l'idée de **permettre à l'organisme de fonctionner de manière optimale et harmonieuse**. C'est le principe que l'on retrouve dans beaucoup d'huiles essentielles agissant sur le système nerveux et sur le système endocrinien.

On sait également qu'au niveau de la signature des plantes à parfum, on ne peut pas passer à côté de **l'analogie entre le système dans la plante qui permet la synthèse naturelle des essences, et le système de communication interne endocrinien chez l'être humain**. Chez toutes les plantes à parfum, il y a un tropisme pour le système hormonal, et donc une activité sur ce système. Il faut donc **rester prudents sur les dosages d'huiles essentielles, et bien les connaître pour éviter de faire des erreurs**. Toutefois, si vous utilisez des huiles essentielles dont les molécules n'ont pas de similitude formelle avec des molécules œstrogéniques, le travail est rééquilibrant sur le système hormonal. **On ne peut donc pas parler d'un perturbateur endocrinien, puisqu'il s'agit en fait d'un régulateur endocrinien.**

Sujets à risques et molécules à éviter

En outre, il faut savoir que **certaines huiles essentielles contiennent des molécules qui vont stimuler plus activement certaines hormones dans l'organisme**. Là, cela peut être problématique. Il y a donc des catégories de personnes à risques qui doivent éviter de les utiliser. Par exemple, il ne faut pas utiliser d'huiles essentielles *œstrogene-like* sur des enfants prépubères de manière régulière. On peut y avoir recours de temps en temps, pour traiter une



otite par exemple, mais ce ne sont pas des huiles à employer pour soutenir les défenses immunitaires d'un jeune enfant.

Pour rappel, il existe **trois grandes catégories d'huiles essentielles qui ont spécifiquement une activité hormonale** et peuvent donc exacerber une puberté ou la croissance de cellules cancéreuses :

1. Les **sesquiterpénols**

Il faut **jouer de prudence avec ces huiles essentielles chez les jeunes enfants, les femmes enceintes, les femmes allaitantes, les personnes qui ont des cancers hormonodépendants, et même celles qui ont des troubles de santé intimement liés au taux d'œstrogènes dans l'organisme**, comme les cas d'endométriose par exemple.

2. Les **phénols méthyl-éthers**

Toutes ces molécules ont **une activité sur le système hormonal** et doivent donc être utilisées avec prudence.

3. Le **verbénone**

Le verbénone a **une action directe sur l'axe hypophyso-ovarien et sur l'axe hypophyso-testiculaire**. Il faut donc exercer de la prudence avec cette molécule chez les personnes qui n'ont pas besoin d'une stimulation particulière de leur système endocrinien.

Conclusion : agir avec responsabilité et prudence

En somme, **on ne peut pas vraiment parler des huiles essentielles comme étant des perturbateurs endocriniens**. Bien sûr, il est important de **rester**



responsable : il faut **connaître les huiles essentielles** parce qu'elles sont puissantes, et c'est justement le but de cette formation.

Il y a **trois points essentiels** à respecter :

- Il faut s'en tenir à l'application des huiles essentielles en aromathérapie française, c'est-à-dire **une application thérapeutique pondérale avec des pourcentages et des durées d'utilisation stricts**. Cela requiert évidemment une certaine maîtrise et chercher l'efficacité dans le temps en mettant en place des fenêtres thérapeutiques. Encore une fois, on n'utilise pas les huiles essentielles de façon continue pendant des années.
- Il faut **jouer de prudence avec les jeunes enfants, les femmes enceintes, les femmes allaitantes, et les personnes dont les pathologies peuvent être aggravées par certaines hormones** quand on travaille avec des molécules ayant un tropisme spécifique pour les œstrogènes. Globalement, **ces catégories de personnes ne devraient pas utiliser les huiles essentielles quotidiennement**.
- Il faut absolument **respecter les contre-indications** données pour les huiles essentielles présentant un fort tropisme hormonal.

