

#LeSaviezVous ?

# LES HUILES ESSENTIELLES

Publication mise à jour en juin 2021

© mannaig - istockphoto.com

Une huile essentielle est un produit contenant un grand nombre de substances odorantes volatiles, obtenu généralement par distillation [1] (ou dans certains cas par extraction à froid) d'une plante entière ou d'une partie de plante. D'origine naturelle, les huiles essentielles sont très populaires et sont souvent utilisées pour traiter divers troubles (digestifs, cutanés, infectieux, etc.), par administration orale, rectale, inhalée, diffusée ou cutanée.

## Un produit d'origine naturelle... mais des composés pas inoffensifs

La majorité des huiles essentielles est disponible en libre accès, en pharmacie, en grande surface ou en magasin spécialisé, ce qui favorise leur utilisation généralisée dans bon nombre de foyers. Non soumises aux prescriptions médicales, elles contiennent pourtant des molécules actives dont le dosage n'est pas maîtrisé du fait de leur variabilité de composition. Bien qu'elles contiennent généralement 1 à 3 molécules majoritaires, elles sont composées de plusieurs centaines de molécules différentes ! Par exemple, l'huile essentielle de lavande contient 450 molécules chimiques différentes.

[1] La distillation est un procédé spécifique permettant la séparation de substances par évaporation. Chaque substance ayant une température d'évaporation différente, il devient possible d'isoler les différents constituants d'une plante.

## CHIFFRES CLÉS

L'aromathérapie est le nom donné au traitement des maux par les huiles essentielles.

Pour obtenir

**100 GR**

d'huiles essentielles,  
il faut :

**7.5 KG**

de lavande

OU

**500 KG**

de fleurs de roses de  
Damas



Leur utilisation n'est donc pas sans incidence, et comme pour tout composé actif, des effets indésirables peuvent survenir consécutivement à leur utilisation.

Certaines huiles essentielles utilisées sur la peau peuvent traverser différentes couches cutanées, rejoindre la circulation sanguine et atteindre des organes, et potentiellement agir sur ceux-ci de manière thérapeutique et/ou toxique.

Certaines huiles essentielles ont une toxicité bien établie (neurotoxiques, irritantes ou potentiellement cancérigènes) et ne peuvent être délivrées que par des professionnels de santé. [2]

En 2007, des **chercheurs américains** ont étudié l'effet des huiles essentielles de lavande et d'arbre à thé sur des lignées de cellules humaines. Ils ont observé que ces cellules ont une activité des œstrogènes anormale, indiquant que ces huiles seraient des perturbateurs endocriniens.

En décembre 2020, **l'ANSES** alerte sur les compléments alimentaires comprenant des huiles essentielles d'arbre à thé, de niaouli et de cajepout. Certains composés de ces huiles présentent des risques neurologiques ou cancérigènes.

*« Dotées d'une aura de puissance, diffusées sans statut de médicament, mais aussi peu connues des médecins et peu évaluées en clinique, que penser du recours aux huiles essentielles ? »*

**Florence Souard, chercheuse à l'Université Grenoble Alpes**

Il reste impératif de respecter les modes et la durée d'utilisation, les dosages et les précautions d'emploi préconisés afin de minimiser les risques. L'utilisation d'huiles essentielles doit également tenir compte de l'état de santé de l'utilisateur (pathologie, âge, grossesse...). La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes émet à ce propos des recommandations sur l'utilisation des huiles essentielles **sur son site internet** et met à disposition **un guide d'utilisation** téléchargeable en ligne.



© Yue - istockphoto.com

Les patients peuvent se tourner vers des thérapeutes, médecins ou pharmaciens formés aux huiles essentielles et connaissant bien la mucoviscidose. Cependant, cette démarche reste compliquée actuellement car très peu de médecins sont formés à leur usage. Les patients consultent donc des pharmaciens ou des thérapeutes n'ayant pas de formation à la médecine conventionnelle. Ils ont également recours à divers ouvrages et forums pour lesquels les doses et les indications ne font généralement pas consensus.

[2] Source : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé.

## Les huiles essentielles et la mucoviscidose

Bien que l'usage des huiles essentielles soit une pratique largement répandue chez les personnes atteintes de mucoviscidose (principalement pour lutter contre les infections), les modalités d'utilisation restent floues et sont peu communiquées au personnel soignant des CRCM.

L'équipe du Dr Souard (chercheuse au Département de Pharmacochimie Moléculaire de l'Université Grenoble Alpes) et du Dr Mercan (médecin anthropologue associée au Groupe de Recherche Culture Santé Sociétés, Université d'Aix-Marseille III) mène une enquête visant à interroger les patients atteints de mucoviscidose sur leur utilisation d'huiles d'essentielles.

Concevoir des références de bonnes pratiques et une base de référents pour les CRCM pourrait être une application de cette recherche par la suite. Vaincre la Mucoviscidose soutient ce projet et contribue à la diffusion du questionnaire.



Sur un plan plus fondamental, l'association soutient également une étude publiée [3] portant sur le cinnamaldéhyde, une molécule présente dans l'huile essentielle de cannelle. Le Dr Llanes (chercheuse à l'Université de Franche-Comté) et son équipe étudient les effets de cette molécule sur la résistance et la virulence de la bactérie *Pseudomonas aeruginosa*.

Les résultats sont inquiétants : le cinnamaldéhyde agit sur *Pseudomonas aeruginosa* en activant ses mécanismes de résistance aux antibiotiques, réduisant considérablement leurs activités.

Les résultats de ces travaux, menés avec des approches très différentes, devraient apporter un éclairage important à la problématique de l'usage des huiles essentielles dans la mucoviscidose. ■



[2] Source : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé.

[3] Source : Tetard A., Zedet A., Girard C., Plésiat P., Llanes C. Cinnamaldehyde from cinnamon essential oil induces antibiotic multiresistance in *Pseudomonas aeruginosa* through efflux pumps derepression. *Journal of Antimicrobial Chemotherapy*, 2019, 63(10).

## HUILES ESSENTIELLES ET LUTTE CONTRE LA COVID-19

En cette période de pandémie liée au Coronavirus, certains sites internet ou blogs proposent d'utiliser des huiles essentielles ayant des propriétés anti-infectieuses : réaliser un gel hydroalcoolique maison avec des huiles essentielles ou même inhaler des huiles essentielles en prévention du virus.

Malheureusement, fabriquer son propre gel hydroalcoolique n'est pas sans danger : les ustensiles de confection risquent de ne pas être stériles, les doses d'huiles essentielles incorporées peuvent être approximatives, l'application des huiles sur la peau risque d'être trop fréquente (plusieurs fois par jour, selon les recommandations)... De plus, les propriétés antivirales des huiles essentielles conseillées (arbre à thé, ravintsara, palmarosa...) restent à démontrer.

Un gel hydroalcoolique efficace, qui permet de tuer les virus (comme le virus responsable de la Covid-19) doit contenir la norme NF EN 14476 (ou NF EN 14476+A2) sur le flacon. Vous pouvez, bien sûr préparer un gel hydroalcoolique maison en suivant les recommandations de l'[Organisation Mondiale de la Santé](#) en respectant les dosages et les matières premières conseillées.

Quant à inhaler des huiles essentielles, il est important de rappeler qu'il n'est pas prouvé scientifiquement que le contact des huiles essentielles avec la muqueuse nasale et respiratoire offre une meilleure immunité par rapport au virus. L'inhalation peut même irriter les muqueuses.

De manière générale, l'[Anses](#) rappelle que les huiles essentielles ne constituent pas un moyen de lutte contre le coronavirus.

**Vaincre la Mucoviscidose encourage tous les patients et leurs proches à respecter les gestes barrières et les [précautions](#) recommandées par les autorités de santé pour réduire le risque d'être infecté ou de propager la Covid-19.**