

### Notions de base sur les huiles essentielles



Les huiles essentielles se présentent sous de nombreuses formes (gélules, gouttes, solutions huileuses, pommades, inhalation via un diffuseur, gel, bains, lavement intestinal ou vaginal, ovules, suppositoires etc...). Elles sont d'usage immémorial : les égyptiens, indiens, chinois, grecs (dont Hippocrate et Théophraste, auteur du "Traité des odeurs"), Avicène, Galien, Paracelse, Brunswick (1506 - "Traité de distillation des plantes"), Gattefossé, Valnet, Franchomme... les utilisaient. Entre alchimie et chimie, l'obtention des huiles, leurs qualités et leurs dangers sont désormais bien répertoriés et définis. **C'est devenu une véritable science.**

#### Mais quelle est la définition exacte d'une HE ?

C'est un extrait non aqueux (sans eau) à odeur très forte d'une plante (fleur, feuille, bois, racine, écorce, fruit, graine...). Odeur pas forcément agréable d'ailleurs : l'huile essentielle de bouleau jaune sent le goudron, celles d'ail ou d'oignon sentent le soufre !

#### Huiles essentielles, essences, oléorésine...

- Le terme "**huile essentielle**" est normalement réservé au produit issu de l'hydro-distillation de la partie de la plante qui fabrique les molécules aromatiques.
- "**Essence aromatique**" concerne les agrumes dont les zestes pressés fournissent le produit (mais ce terme concerne aussi des huiles reconstituées, qui n'ont plus rien de naturel).
- Une "**oléorésine**" est une sécrétion naturelle de certains arbres et plantes (exsudats de conifères, copaïers ou élémis).

90% des huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau ; 10% le sont par pressage à froid (agrumes, écorces des fruits). Quelques rares artisans utilisent le transfert naturel des principes aromatiques sur une substance grasse.

#### Huile essentielle et huile végétale

Du fait du nom "huile", certains imaginent qu'inhaler des huiles essentielles revient à tartiner de la matière grasse au fond des poumons. Rien à voir ! L'huile essentielle est appelée ainsi car elle a un aspect huileux, mais, en aucun cas, il n'y a des matières grasses dans leur composition. Par contre, elles se dissolvent dans les huiles végétales (jamais dans l'eau, sauf traitement préalable).



.../...

## Pour caractériser les huiles essentielles : leur chémotype

Les molécules odorantes fabriquées par les plantes leur servent à éloigner des prédateurs (effet antiparasitaire) ou, au contraire, à attirer des pollinisateurs. Le processus de fabrication des molécules passe par la photosynthèse (liée à l'action du soleil), les capacités génétiques des plantes, les éléments qu'elles trouvent dans les sols et ce que vivent les plantes dans leur environnement.

Il existe ainsi une identité botanique de la plante, c'est-à-dire son genre, son espèce, sa variété mais aussi une identité chimique, son chémotype i.e. les molécules qu'elle est capable de fabriquer. Le terroir, l'environnement... vont déterminer la nature et le nombre de ces éléments aromatiques. Le thym par exemple, en fonction des pays, va développer des substances différentes : thymol, carvacrol, géraniol, linalol...

Mais quand les principes actifs changent, les propriétés des huiles changent aussi.

## Dangers et toxicité

Certaines molécules doivent inciter à la prudence. Quelques rares huiles essentielles peuvent provoquer des allergies en présence de lactones, des phénols peuvent rendre les huiles essentielles dermato-toxiques. La présence d'alcools monoterpéniques peut rendre les huiles essentielles hémolytiques (menthe poivrée, tea tree, etc.). La présence de cétones rend les huiles essentielles neuro-toxiques, stupéfiantes, épileptisantes et abortives : ce sont des huiles prescrites sur ordonnance uniquement.

*Rappelons que les directives européennes, par mesure de précaution, interdisent l'usage de toutes les huiles essentielles pour les enfants de moins de 36 mois et les femmes enceintes et allaitantes.*

## Et le chémotype de l'Orésine® Holiste ?

L'huile essentielle de térébenthine, commercialisée par Holiste sous le nom d'**Orésine®**, est obtenue par hydrodistillation, de la gemme des pins *Pinus pinaster* français et portugais.

Orésine® est surtout constituée de monoterpènes (environ 94%, surtout des  $\alpha$  et  $\beta$ -pinènes, respectivement 73 et 18%). Ce sont des molécules aromatiques très présentes dans le règne végétal : plus de 2 000 plantes appartenant à 60 familles différentes sont capables d'en fabriquer.

Le reste de l'huile essentielle est composé par des



sesquiterpènes (environ 4%) et d'autres produits de nature chimique différente, comme l' $\alpha$ -terpinéol (alcool monoterpénique), présents à moins de 1%.

Mais surtout en lien avec le terroir, les pins choisis pour produire l'Orésine® ne fabriquent pas de  $\alpha$ -3-carène, un monoterpène bicyclique, allergène puissant quand il est inhalé.

**De plus, les méthodes de récoltes respectueuses de l'arbre lui-même et de son environnement font d'Orésine® un produit de qualité certifié Ecocert.**



## Les vertus reconnues de l'alpha-pinène

**Présents à plus de 81%** dans ce qui est inhalé en sortie du **Bol d'air Jacquier®**, les  $\alpha$ -pinènes font l'objet de nombreuses recherches et publications scientifiques, soit seuls, soit en synergie avec d'autres composés naturels.

Ainsi, ils sont : **lipophiles, bactéricides, fongicides, insecticides, anti carcinogènes** (cytotoxiques *ex-vivo* sur les cellules cancéreuses), **diurétiques, antioxydants, immunostimulants, anti-inflammatoires, anticonvulsifs, sédatifs, antistress, hypoglycémiant**. Ils améliorent l'élimination des xénobiotiques et des recherches portent sur une potentielle activité anti cholinestérase.

Les  $\beta$ -pinènes (plus de 13 % de l'air inhalé) présentent des vertus semblables.



Bol d'air® aéro2

Bibliographie disponible sur [www.holiste.com/travaux-scientifiques/](http://www.holiste.com/travaux-scientifiques/)