Définition d?une huile essentielle

Histoire et origine des huiles essentielles : Reconnues pour leurs propriétés thérapeutiques et utilisées depuis des millénaires en Chine (cannelle, anis, gingembre), en Inde, au Moyen Orient (origan, pins, carvi ou fenouil…), en Egypte, en Grèce, en Amérique (Aztèques, Mayas, Incas : bois de rose, de Hô, rose musquée du chili) et en Afrique (encens, myrrhe, katafray et ravintsara), les huiles essentielles tombent dans l'oubli au Moyen Age. Il faudra attendre l'arrivée des Arabes (Avicenne, Ibn Sinna invente la distillation à proprement parler) pour assister à un nouvel essor de la médecine par les plantes qui retrouvent alors une place de choix dans l'arsenal thérapeutique de l'époque. L'extraction des huiles essentielles par distillation à la vapeur d'eau naît réellement à l'époque de la révolution industrielle et permet le développement de produits alimentaires et de parfums. Les véritables “pères“ de l'aromathérapie sont Gattefossé puis Valnet et ses disciples. Au début du XXième siècle, R.M.Gattefossé, pionnier de la parfumerie moderne qui, se brûlant les mains lors d'une explosion dans son laboratoire, a le réflexe génial de plonger ses mains dans un récipient rempli d'huile essentielle de lavande. Soulagé instantanément, sa plaie guérit avec une rapidité déconcertante. Etonné par ce résultat, il décide d'étudier les huiles essentielles et leurs propriétés. L'aromathérapie moderne était née. Aujourd'hui, des médecins (Valnet, Duraffourd, Lapraz, d'Hervincourt, Belaiche) et des chercheurs de haut niveau (P.? Franchomme), des pharmaciens (D.?Baudoux) ont définitivement assis la réputation, l'efficacité et

l'extraordinaire richesse des huiles essentielles. Les critères de qualité des huiles essentielles : Des critères de qualité stricts doivent guider l'achat de l'huile essentielle utilisée pour la santé: 1 – La certification botanique : l'appellation de la plante doit préciser le genre, l'espèce, la sous-espèce, le cultivar afin d'éliminer le risque d'erreur issu de noms vernaculaires locaux. 2 – L'origine géographique : le nom du pays ou d'une région apporte des précisions intéressantes sur le biotope (facteurs environnementaux) de la plante aromatique et déterminera une composition biochimique particulière. 3 – Le mode de récolte ou culture : cette précision vous dira si la plante est sauvage ou cultivée et issue d'une culture biologique (avec label bio affiché) ou non. 4 – Le stade de développement botanique : les caractéristiques de la composition biochimique de l'huile essentielle dépendent parfois du stade de développement végétal: moment de la cueillette avant, pendant ou après la floraison. 5 – L'organe distillé (ou expressé pour la famille des citrus) : la composition biochimique des huiles essentielles varie en fonction de la partie ou de l'organe de la plante distillée. L'écorce de cannelle de Ceylan ne contient pas la même essence que les feuilles du même arbre. 6 – Le mode d'extraction : le mode d'extraction: expression à froid, hydrodistillation, distillation par entraînement à la vapeur d'eau influence aussi la composition de l'huile essentielle. 7 – Le chémotype : l'analyse chromatographique en phase gazeuse couplée à la spectrométrie de masse apportera les précisions fondamentales quant aux molécules particulières et spécifiques rencontrées dans les huiles essentielles. De l'essence à l'huile essentielle: De nombreux procédés sont utilisés pour l'extraction des substances aromatiques. Cette opération est des plus difficiles et des plus délicates puisqu'elle a pour but de capter les produits les plus subtils et les plus fragiles élaborés par le végétal et ce, sans en altérer la qualité. Les huiles essentielles sont l'essence de la plante. Produits plus volatiles que matériels pour certaines fleurs mais produits intimement liés à la matière et non directement diffusibles, les huiles essentielles sont des substances complexes et diverses, demandant pour leur obtention, des soins tout particuliers. Dans le cas des exsudations oléorésineuses ou gommes oléorésineuses, la fraction volatile est totalement engluée. Techniques d'extraction des huiles essentielles : 1 – L'expression est la méthode la plus simple. Elle consiste à briser mécaniquement les “poches à essence” des zestes frais d'agrumes pour en recueillir les essences. Le produit obtenu se nomme “essence” et non “huile essentielle” car aucune modification chimique liée à des solvants ou à la vapeur d'eau n'a eu lieu. Cette technique n'est valable que pour les zestes de citron, mandarine, orange, bergamote, lime, pamplemousse,… 2 – La distillation à la vapeur d'eau, connue depuis la plus haute Antiquité, transmise par les Arabes et perfectionnée par les Grassois, est un procédé utilisant l'entraînement des substances aromatiques grâce à la vapeur d'eau. Le procédé, relativement récent, appelé “distillation par entraînement à la vapeur d'eau” apporte une amélioration certaine de la qualité des produits obtenus en minimisant les altérations hydrolytiques (particulièrement des esters) liées au procédé traditionnel de distillation; l'installation comporte une chaudière à vapeur séparée de l'alambic. A la sortie du réfrigérant (à circulation d'eau froide) dans lequel se sont condensées les vapeurs, l'eau distillée et l'essence (plus légère que l'eau), devenue huile essentielle, se séparent. Ce changement d'appellation se justifie pleinement car, sous l'action de l'oxygène, de l'eau, de la vapeur d'eau et de la température, les molécules aromatiques de l'essence subissent diverses modifications (oxydations, hydrolyses, restructurations) minimes dans certains cas, importantes dans d'autres. La majorité des huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau, sans détartrant chimique et sous basse pression. Le procédé consiste à faire traverser par de la vapeur d'eau une cuve remplie de plantes aromatiques. A la sortie de la cuve et sous pression contrôlée, la vapeur d'eau enrichie d'huile essentielle traverse un serpentin où elle se condense. A la sortie, un essencier recueille l'eau et

l'huile essentielle. La différence de densité entre les deux liquides permet une séparation aisée. Les plantes sauvages de montagne ont une odeur et une activité biologique extraordinaires dues, pour certaines, à leur forte teneur en esters aromatiques dont la synthèse est favorisée par l'altitude, l'ensoleillement et la sécheresse, ou encore par la symbiose avec d'autres plantes sauvages du biotope. L'huile essentielle devrait être: 100% pure, c'est-à-dire exempte d'autres H.E. proches d'huiles végétales, d'alcool, de térébenthine 100% naturelle, c'est-à-dire non dénaturée, avec des molécules d'hémisynthèse ou de synthèse totale, des agents émulsifiants chimiques, des huiles minérales, etc. 100% intégrale, non amputée, non décolorée, non déterpénée, non rectifiée, non suroxydée, non peroxydée Les huiles essentielles offrent un maximum de possibilités et d'efficacité pour un minimum de toxicité aux doses prescrites. Les doses préconisées, fruit d'une longue expérience de chercheur, paraîtront dérisoires aux yeux de certains. Que représentent en effet 2 à 3 gouttes? Peu de chose sauf lorsqu'il s'agit d'huiles essentielles douées d'une puissance réactive impressionnante. Respectez donc scrupuleusement les doses prescrites. Un excès n'apporterait rien de plus sur le plan thérapeutique mais pourrait, au contraire, causer des effets indésirables. Quelques chiffres évocateurs: Pour obtenir 1 kg d'huile essentielle… – de rose de Damas, il faut distiller 4.000 kg de pétales (1 ha de rosiers) – de lavande vraie, il faut distiller 150 kg de sommités fleuries – de lavandin, il faut distiller 50 kg de sommités fleuries – de clou de girofle, il faut distiller 7 kg de ce bouton floral. Conseils et précautions pour profiter pleinement de tous les bienfaits des huiles essentielles sans en avoir les inconvénients : 1. Se laver les mains après chaque massage ou contact avec la synergie tout simplement parce que la fragrance (odeur) vous accompagnerait longtemps, mais surtout parce que, si vous vous frottiez les yeux avec la main, vous provoqueriez une irritation locale de l'oeil, pas bien méchante mais dérangeante. 2. En cas de projection accidentelle d'huile essentielle dans l'oeil, il faut impérativement rincer l'oeil sous l'eau fraîche du robinet pendant 2 minutes puis placer une compresse imprégnée d'une huile végétale (olive, noisette, noyau d'abricot…) pendant une dizaine de minutes. En cas de contact accidentel avec des muqueuses sensibles (organes génitaux, conduit auditif, nez), il convient d'agir de la même manière: rincer à l'eau puis appliquer une compresse imprégnée d'huile végétale. 3. Respecter le nombre de gouttes recommandé, la fréquence d'application ou de prise, ainsi que la durée d'utilisation. Le traitement est efficace à ces doses et les augmenter n'apporterait rien de plus, si ce n'est le risque d'effets secondaires possible. 4. Les patients allergiques et à la peau ultra-sensible réaliseront, préalablement à l'emploi de ces synergies d'huiles essentielles, un test de tolérance en appliquant quelques gouttes dans le pli du coude. En cas d'intolérance, une réaction cutanée sera visible en une dizaine de minutes et le traitement ne peut donc pas convenir. 5. En cas d'allergie, d'intolérance ou d'irritation cutanée, appliquer quelques gouttes d'huile végétale de souci (calendula) 3 à 4 fois par jour pendant 2 à 3 jours. 6. En cas d'ingestion accidentelle d'un gros volume d'huile essentielle, téléphoner au centre antipoison de la région. 7. Utiliser les huiles essentielles chez la femme enceinte ou allaitante ainsi que chez l'enfant en bas âge est tout à fait envisageable MAIS nécessite des précautions particulières que le consommateur ne connaît pas. Nous dirons simplement que l'avis autorisé du thérapeute est incontournable. Conservation des huiles essentielles : Lorsque les archéologues découvrent les tombes des Pharaons égyptiens, et autres dignitaires, ils n'ont aucun problème pour identifier ce qui était contenu dans les petits vases en albâtre, en les portant sous les narines pour capter l'odeur intacte… et vieille de 3.000 ans. C'est dire si les huiles essentielles sont stables et se gardent longtemps en préservant une grande partie de leurs propriétés. Idéalement, les huiles essentielles se conservent dans des flacons en verre coloré et bien scellés. En effet, les rayons ultra-violets du soleil et la volatilité des huiles essentielles sont les 2 risques à contrôler pour un stockage adéquat. La température a une incidence quasi nulle et l'oxydation de ces substances est

presque impossible. Dans ces circonstances, une huile essentielle pure ou une synergie d'huiles essentielles pures peut se conserver pendant 5 ans. Dès qu'une huile végétale est associée aux huiles essentielles, la synergie doit être utilisée dans les 3 ans à cause du risque de rancissement de l'huile végétale (et non à cause des huiles essentielles). Source web par lessentieldejulien