

LES NOUVEAUX CHEMINS DE LA SANTÉ

# Hypnose et huiles essentielles

MARIE-PIERRE DELAUNAY-BENNET

ANTOINE BIOY

CLAUDIE BOURRY

*Préface du Dr. Tolotra Andriamparany*

DUNOD

Photo de couverture © Shutterstock  
Composition : Publilog

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---



© Dunod, 2023  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-10-085069-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Table des matières

<b>Préface</b> .....	14
<b>Introduction</b> .....	16
<b>Chapitre 1 Introduction aux huiles essentielles</b> .....	18
Claudie Bourry	
1 • Généralités.....	18
2 • La plante aromatique.....	19
La photosynthèse.....	19
Sécrétion aromatique.....	19
3 • Définition et obtention d'une huile essentielle.....	21
La distillation par entraînement à la vapeur d'eau d'une plante aromatique.....	21
L'expression à froid des zestes d'agrumes.....	23
La notion de totum.....	24
4 • Huile essentielle pure, naturelle et totale.....	24
Les tests de conformité.....	24
Caractéristiques d'une HE de qualité.....	25
Organisation d'une étiquette conforme.....	26
La conservation des huiles essentielles.....	27
Rôle du taux de TVA sur les inscriptions du boîtage.....	27
Pourquoi des prix différents sur les HE ?.....	28
Domaines d'utilisation des huiles essentielles.....	29
5 • Relation entre structure et propriété d'une HE, familles biochimiques.....	29
6 • L'utilisation des huiles essentielles.....	32
Les voies d'administration.....	32
Les « amis » des HE, bases favorisant leur utilisation.....	33
Précautions d'emploi.....	34
Posologies.....	36
Actions médicinales des HE.....	36

<b>Chapitre 2 Comprendre l'hypnose</b> .....	37
Antoine Bioy	
1 • Qu'est-ce que l'hypnose ?.....	37
2 • Qu'attendre de l'hypnose ?.....	38
3 • Caractéristiques de l'hypnose.....	39
4 • L'approche hypnotique.....	40
5 • Quelques exemples d'induction.....	43
Premier exemple.....	44
Second exemple (plus confusionnant).....	45
Troisième exemple (plus métaphorique).....	46
Quatrième exemple (qui prépare à l'autohypnose).....	47
La synergie avec les huiles essentielles.....	48
6 • Bibliographie.....	49
<b>Chapitre 3 Hypnose et olfactologie</b> .....	50
Claudie Bourry et Antoine Bioy	
1 • Odorat ou olfaction.....	50
Un nouveau-né ou un nouveau-nez ?.....	50
Les deux processus neuronaux impliqués dans l'olfaction (JL Millot).....	51
2 • Voie aérienne : procédés et précautions.....	53
Les procédés collectifs (diffuseurs).....	53
Les procédés individuels.....	54
3 • Construire un parfum thérapeutique personnalisé.....	54
Qu'est-ce qu'une odeur ?.....	54
Différentes études.....	55
Construire un parfum thérapeutique.....	56
4 • Du rituel de diffusion en séance à la prescription d'autohypnose... ..	57
L'importance du rituel.....	57
Apports de l'autohypnose.....	60
Particularités de pratique.....	63
L'olfactologie : repères.....	66
5 • Mattin, premier apprentissage.....	68
Contexte clinique.....	68
Premier entretien.....	68
Début du travail.....	69
Comment a été proposée l'autohypnose ?.....	71
6 • Oïhana, la petite mélodie des émotions.....	73
Contexte clinique.....	73
Premier entretien.....	73
Début du travail avec l'huile essentielle.....	75

Comment a été proposée l'autohypnose ?.....	77
7 • <b>Kaïs, explorer son identité</b> .....	78
Contexte clinique.....	78
Premier entretien.....	79
Le travail avec l'huile essentielle.....	81
Comment a été proposée l'autohypnose ?.....	84
8 • <b>Lorea, un parfum de grand-mère</b> .....	85
Contexte clinique.....	85
Premier entretien.....	85
Début du travail avec l'huile essentielle.....	86
Comment a été proposée l'autohypnose ?.....	88
9 • <b>Bibliographie</b> .....	89
<b>Chapitre 4 Hypnose et aromathérapie</b> .....	91
<b>Marie-Pierre Delaunay-Bennet</b>	
1 • <b>Leïla : se donner de l'espace</b> .....	91
Situation clinique.....	92
Présentation de la séance hypnose/ huiles essentielles.....	94
Discussion.....	99
Bibliographie.....	100
2 • <b>Marie-Jeanne : un dernier chant</b> .....	101
Situation clinique.....	101
Présentation de la séance hypnose/huiles essentielles.....	103
Discussion.....	106
Bibliographie.....	107
3 • <b>Bertrand, bas les masques</b> .....	108
Situation clinique.....	108
Présentation de la séance hypnose/huiles essentielles.....	111
Discussion.....	115
4 • <b>Isabelle, retrouver son soleil intérieur</b> .....	117
Présentation de la situation clinique.....	117
Présentation de la séance hypnose/HE.....	120
Discussion.....	123
Bibliographie.....	124
5 • <b>André, laisser glisser !</b> .....	125
Présentation de la situation clinique.....	125
Présentation de la séance hypnose/ HE.....	129
Discussion.....	133
Bibliographie.....	133
6 • <b>Arthur : renverser la vapeur</b> .....	134
Présentation de la situation clinique.....	134
Présentation de la séance hypnose/HE.....	138

Discussion.....	142
Bibliographie.....	142
7 • Annaëlle, comme une fleur.....	143
Présentation de la situation clinique.....	143
Présentation de la séance d'hypnose/HE.....	146
Discussion.....	150
Bibliographie.....	151
8 • François, « se laisser dormir sous une pluie d'étoiles ».....	152
Présentation de la situation clinique.....	152
Présentation de la séance hypnose/HE.....	155
Discussion.....	159
Bibliographie.....	159
9 • Lydia : stopper la fringale.....	160
Présentation de la situation clinique.....	160
Présentation de la séance hypnose/huiles essentielles.....	162
Discussion.....	167
Bibliographie.....	168
10 • Sylvie, les mains libres.....	169
Présentation de la situation clinique.....	169
Présentation de la séance hypnose/HE.....	172
Discussion.....	176
Bibliographie.....	177
<b>Chapitre 5 Autohypnose et aromathérapie.....</b>	<b>178</b>
Marie-Pierre Delaunay-Bennet et Antoine Bioy	
1 • L'autohypnose pour aller chercher de l'énergie.....	178
Contexte.....	178
Objectifs.....	179
Phrase d'autohypnose possible.....	181
Transformation en hypnose/autohypnose accompagnée.....	181
Variations.....	183
2 • L'autohypnose pour travailler la détente.....	185
Contexte.....	185
Objectifs.....	185
Phrase d'autohypnose possible.....	186
Transformation en hypnose/autohypnose accompagnée.....	187
Variations.....	189
3 • L'autohypnose pour développer sa spiritualité.....	191
Contexte.....	191
Objectifs.....	191
Phrase d'autohypnose possible.....	193
Transformation en hypnose/autohypnose accompagnée.....	193

4	• L'autohypnose pour éloigner la fatigue nerveuse.....	197
	Contexte.....	197
	Objectifs.....	197
	Phrase d'autohypnose possible.....	199
	Transformation en hypnose/autohypnose accompagnée.....	199
	Variations.....	200
5	• L'autohypnose pour se recentrer.....	202
	Contexte.....	202
	Objectifs.....	202
	Phrase d'autohypnose possible.....	204
	Transformation en hypnose/autohypnose accompagnée.....	204
	Variations.....	205
6	• L'autohypnose pour ouvrir ses perceptions.....	208
	Contexte.....	208
	Objectifs.....	208
	Phrase d'autohypnose possible.....	210
	Transformation en hypnose/autohypnose accompagnée.....	210
	Variations.....	211
7	• L'autohypnose pour favoriser la régulation.....	213
	Contexte.....	213
	Objectifs.....	213
	Phrase d'autohypnose possible.....	214
	Transformation en hypnose/autohypnose accompagnée.....	215
	Variations.....	216
8	• L'autohypnose pour l'assurance et sa posture professionnelle.....	218
	Contexte.....	218
	Objectifs.....	218
	Phrase d'autohypnose possible.....	219
	Transformation en hypnose/autohypnose accompagnée.....	220
	Variations.....	221
<b>Chapitre 6 Présentation de quelques huiles essentielles.....</b>		<b>224</b>
<b>Claudie Bourry</b>		
1	• Angélique racine.....	226
	Principales propriétés médicinales.....	226
	Recommandée contre.....	226
	Ressources recherchées.....	227
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	227
	Précautions d'emploi.....	227
	Olfacto-biochimie.....	227
	Parfum.....	227
2	• Bergamote.....	228
	Principales propriétés médicinales.....	228

	Recommandée contre.....	228
	Ressources recherchées.....	229
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	229
	Précautions d'emploi.....	229
	Olfacto-biochimie.....	229
	Parfum.....	229
3	• <b>Camomille romaine</b> .....	230
	Principales propriétés médicinales.....	230
	Recommandée contre.....	230
	Ressources recherchées.....	231
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	231
	Précautions d'emploi.....	231
	Olfacto-biochimie.....	231
	Parfum.....	231
4	• <b>Cannelle de Ceylan</b> .....	232
	Principales propriétés médicinales.....	232
	Recommandée contre.....	232
	Ressources recherchées.....	232
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	233
	Précautions d'emploi.....	233
	Olfacto-biochimie.....	233
	Parfum.....	233
5	• <b>Citron</b> .....	234
	Principales propriétés médicinales.....	234
	Recommandée contre.....	234
	Ressources recherchées.....	234
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	235
	Précautions d'emploi.....	235
	Olfacto-biochimie.....	235
	Parfum.....	235
6	• <b>Encens oliban</b> .....	236
	Principales propriétés médicinales.....	236
	Recommandée contre.....	236
	Ressources recherchées.....	236
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	237
	Précautions d'emploi.....	237
	Olfacto-biochimie.....	237
	Parfum.....	237
7	• <b>Eucalyptus citronné</b> .....	238
	Principales propriétés médicinales.....	238
	Recommandée contre.....	238
	Ressources recherchées.....	238
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	239
	Précautions d'emploi.....	239



	Olfacto-biochimie.....	239
	Parfum.....	239
<b>8 •</b>	<b>Eucalyptus radié.....</b>	<b>240</b>
	Principales propriétés médicinales.....	240
	Recommandée contre.....	240
	Ressources recherchées.....	240
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	241
	Précautions d'emploi.....	241
	Olfacto-biochimie.....	241
	Parfum.....	241
<b>9 •</b>	<b>Gaulthérie couchée.....</b>	<b>242</b>
	Principales propriétés médicinales.....	242
	Recommandée contre.....	242
	Ressources recherchées.....	242
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	242
	Précautions d'emploi.....	243
	Olfacto-biochimie.....	243
	Parfum.....	243
<b>10 •</b>	<b>Géranium.....</b>	<b>244</b>
	Principales propriétés médicinales.....	244
	Recommandée contre.....	244
	Ressources recherchées.....	244
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	245
	Précautions d'emploi.....	245
	Olfacto-biochimie.....	245
	Parfum.....	245
<b>11 •</b>	<b>Girofle.....</b>	<b>246</b>
	Principales propriétés médicinales.....	246
	Recommandée contre.....	246
	Ressources recherchées.....	247
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	247
	Précautions d'emploi.....	247
	Olfacto-biochimie.....	247
	Parfum.....	247
<b>12 •</b>	<b>Laurier noble.....</b>	<b>248</b>
	Principales propriétés médicinales.....	248
	Recommandée contre.....	248
	Ressources recherchées.....	249
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	249
	Précautions d'emploi.....	249
	Olfacto-biochimie.....	249
	Parfum.....	249
<b>13 •</b>	<b>Lavande vraie.....</b>	<b>250</b>
	Principales propriétés médicinales.....	250

Recommandée contre.....	250
Ressources recherchées.....	251
Synergies possibles en olfactothérapie.....	251
Précautions d'emploi.....	251
Olfacto-biochimie.....	251
Parfum.....	251
<b>14 • Lemongrass.....</b>	<b>252</b>
Principales propriétés médicinales.....	252
Recommandée contre.....	252
Ressources recherchées.....	253
Synergies possibles en olfactothérapie.....	253
Précautions d'emploi.....	253
Olfacto-biochimie.....	253
Parfum.....	253
<b>15 • Litsée citronnée.....</b>	<b>254</b>
Principales propriétés médicinales.....	254
Recommandée contre.....	254
Ressources recherchées.....	254
Synergies possibles en olfactothérapie.....	254
Précautions d'emploi.....	255
Olfacto-biochimie.....	255
Parfum.....	255
<b>16 • Mandarine.....</b>	<b>256</b>
Principales propriétés médicinales.....	256
Recommandée contre.....	256
Ressources recherchées.....	256
Synergies possibles en olfactothérapie.....	257
Précautions d'emploi.....	257
Olfacto-biochimie.....	257
Parfum.....	257
<b>17 • Marjolaine à coquilles.....</b>	<b>258</b>
Principales propriétés médicinales.....	258
Recommandée contre.....	258
Ressources recherchées.....	258
Synergies possibles en olfactothérapie.....	259
Précautions d'emploi.....	259
Olfacto-biochimie.....	259
Parfum.....	259
<b>18 • Menthe poivrée.....</b>	<b>260</b>
Principales propriétés médicinales.....	260
Recommandée contre.....	261
Ressources recherchées.....	261
Synergies possibles en olfactothérapie.....	261
Précautions d'emploi.....	261

	Olfacto-biochimie.....	261
	Parfum.....	261
<b>19 • Myrrhe.....</b>		<b>262</b>
	Principales propriétés médicinales.....	262
	Recommandée contre.....	262
	Ressources recherchées.....	262
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	263
	Précautions d'emploi.....	263
	Olfacto-biochimie.....	263
	Parfum.....	263
<b>20 • Néroli.....</b>		<b>264</b>
	Principales propriétés médicinales.....	264
	Recommandée contre.....	264
	Ressources recherchées.....	264
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	265
	Précautions d'emploi.....	265
	Olfacto-biochimie.....	265
	Parfum.....	265
<b>21 • Patchouli.....</b>		<b>266</b>
	Principales propriétés médicinales.....	266
	Recommandée contre.....	266
	Ressources recherchées.....	266
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	267
	Précautions d'emploi.....	267
	Olfacto-biochimie.....	267
	Parfum.....	267
<b>22 • Poivre noir.....</b>		<b>268</b>
	Principales propriétés médicinales.....	268
	Recommandée contre.....	268
	Ressources recherchées.....	268
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	269
	Précautions d'emploi.....	269
	Olfacto-biochimie.....	269
	Parfum.....	269
<b>23 • Pruche.....</b>		<b>270</b>
	Principales propriétés médicinales.....	270
	Recommandée contre.....	270
	Ressources recherchées.....	270
	Synergies possibles en olfactothérapie.....	270
	Précautions d'emploi.....	271
	Olfacto-biochimie.....	271
	Parfum.....	271
<b>24 • Ravintsara.....</b>		<b>272</b>
	Principales propriétés médicinales.....	272

Recommandée contre.....	272
Ressources recherchées.....	272
Synergies possibles en olfactothérapie.....	273
Précautions d'emploi.....	273
Olfacto-biochimie.....	273
Parfum.....	273
<b>25 • Romarin à cinéole.....</b>	<b>274</b>
Principales propriétés médicinales.....	274
Recommandée contre.....	274
Ressources recherchées.....	274
Synergies possibles en olfactothérapie.....	275
Précautions d'emploi.....	275
Olfacto-biochimie.....	275
Parfum.....	275
<b>26 • Romarin à verbénone.....</b>	<b>276</b>
Principales propriétés médicinales.....	276
Recommandée contre.....	276
Ressources recherchées.....	276
Synergies possibles en olfactothérapie.....	277
Précautions d'emploi.....	277
Olfacto-biochimie.....	277
Parfum.....	277
<b>27 • Rose.....</b>	<b>278</b>
Principales propriétés médicinales.....	278
Recommandée contre.....	278
Ressources recherchées.....	278
Synergies possibles en olfactothérapie.....	279
Précautions d'emploi.....	279
Olfacto-biochimie.....	279
Parfum.....	279
<b>28 • Thym à linalol.....</b>	<b>280</b>
Principales propriétés médicinales.....	280
Recommandée contre.....	280
Ressources recherchées.....	280
Synergies possibles en olfactothérapie.....	281
Précautions d'emploi.....	281
Olfacto-biochimie.....	281
Parfum.....	281
<b>29 • Verveine citronnée.....</b>	<b>282</b>
Principales propriétés médicinales.....	282
Recommandée contre.....	282
Ressources recherchées.....	283
Synergies possibles en olfactothérapie.....	283
Précautions d'emploi.....	283

Olfacto-biochimie.....	283
Parfum.....	283
<b>30 • Vétiver.....</b>	<b>284</b>
Principales propriétés médicinales.....	284
Recommandée contre.....	284
Ressources recherchées.....	285
Synergies possibles en olfactothérapie.....	285
Précautions d'emploi.....	285
Olfacto-biochimie.....	285
Parfum.....	285
<b>31 • Ylang-ylang.....</b>	<b>286</b>
Principales propriétés médicinales.....	286
Recommandée contre.....	286
Ressources recherchées.....	286
Synergies possibles en olfactothérapie.....	287
Précautions d'emploi.....	287
Olfacto-biochimie.....	287
Parfum.....	287
<b>Conclusion.....</b>	<b>288</b>

# Préface

**S**ENTIR L'ODEUR DES arômes des plantes a toujours déclenché en nous cette sensation enivrante, comme si nous étions transportés ailleurs, dans une autre dimension. L'hypnose nous transporte aussi, de la même façon avec l'aide d'une autre personne ou par nos propres moyens. Ainsi, nous sommes à la croisée de deux pratiques, toutes aussi surprenantes l'une que l'autre.

Je suis passionné d'aromathérapie depuis ma tendre enfance. Mon premier contact avec cette discipline a été l'utilisation d'un mélange des feuilles d'oranger et de citronnelle pour préparer du thé, un mélange subtil d'odeurs enivrantes qui a déclenché en moi une sensation de bien-être, mais aussi une impression de voyager quelque part dans un monde presque imaginaire.

Quelques dizaines d'années plus tard, j'ai eu le privilège d'entrer en contact avec un des fondateurs de l'aromathérapie scientifique et cette rencontre a réveillé en moi cette passion profonde des arômes.

L'utilisation des huiles essentielles est probablement la meilleure façon de relier les différents éléments de la nature et de profiter à fond des potentiels illimités des arômes, tout en découvrant de nouvelles sensations, et ondes positives.

Parfois, dans nos pratiques d'aromathérapeute, nous avons eu tendance à se pencher sur les effets physiologiques directs des molécules aromatiques sur les cellules et les organes à tel point qu'on oublie les effets indirects des arômes, transmis par nos récepteurs nasaux à notre cerveau.

Une des spécificités de ce livre, qui a été bien développée par les auteurs, est cette façon de bien décrire ces effets indirects des huiles essentielles et d'avoir su les mettre en relation avec l'hypnose, et cela d'une façon détaillée avec des récits d'expériences de patients.

Cette audace innovatrice d'avoir passé outre les pratiques classiques en matière d'utilisation de l'hypnose et des huiles essentielles mérite largement notre intérêt et notre envie d'effectuer le voyage en parcourant les pages de cet ouvrage unique.

Le lecteur pourrait être inquiet, voire dubitatif quant au parti pris d'associer l'hypnose, désormais reconnue dans le milieu médical et de plus en plus pratiquée,

et l'aromathérapie, qui peine toujours à bénéficier d'une véritable reconnaissance scientifique malgré des siècles d'utilisation.

Pourtant, le voyage extraordinaire à travers les différents chapitres de ce livre nous oriente, enrichit nos connaissances de la complémentarité entre ces deux pratiques et nous ouvre aussi des perspectives individuelles innovantes.

Cette complémentarité entre la médecine allopathique et la médecine complémentaire et alternative pour atteindre le plus haut niveau de santé possible est une recommandation de l'OMS, tout comme le renforcement des rôles des patients en tant qu'acteurs de leur propre santé, dans les parcours de soins.

Ainsi, je vous invite à lire cet ouvrage, qui vous transportera dans une autre dimension et vous aidera à être plus innovants dans vos pratiques.

D<sup>r</sup> Tolotra ANDRIAMPARANY

*Épidémiologiste au sein de l'OMS*

*Président d'Aromathérapie Sans Frontières*

# Introduction

**S** I L'ON VOUS dit : rose... menthe... orange... eucalyptus... ou peut-être même lilas... Ces mots vont activer des souvenirs de jardin, de bouquet, de cuisine, de balade... Si vous fermez les yeux, vous les retrouverez d'autant mieux, en portant votre attention sur les évocations de votre mémoire ou sur votre nez captant des effluves anciens. Voici précisément le type d'expérience qui justifie le mariage des huiles essentielles et de l'hypnose. Ces huiles sont des concentrés actifs de nature et l'hypnose est un concentré actif de principes humains. Et la rencontre entre les deux est l'histoire que raconte cet ouvrage, dans un cadre précis qui est celui de la santé, pour les autres (hypnose) et aussi pour soi (autohypnose). On souffle sur les odeurs, et le passé renaît pour ouvrir un avenir que les suggestions hypnotiques et les images travaillées permettront d'orienter au mieux. Là est certainement un processus central qui illustre la synergie entre hypnose et huile essentielle.

Cette approche est des plus actuelles : la santé intégrative est la forme de médecine qui de nos jours est à la recherche des accompagnements couplant les bienfaits de plusieurs approches. Pour ma part (A. Bioy), je préfère le terme de santé inclusive, c'est-à-dire d'une voie thérapeutique s'amusant à hybrider avec intelligence, joie et raison différentes modalités de pratique et inventer ainsi des accompagnements réellement individualisés, personnalisés, et suffisamment créatifs pour éveiller la motivation du patient à s'en saisir.

Les huiles essentielles sont des productions naturelles, et l'hypnose repose sur la capacité universelle à s'absorber dans une pensée, un souvenir, une projection, une sensation... et de la vivre à la fois comme spectateur et acteur de ce moment. Nous sommes donc – avec la rencontre entre les deux – dans un usage de ressources à la portée de main de chacun. Pour autant, en santé, il y a toujours quelques précautions à prendre et il est important que votre lecture soit aussi vive sur les précautions d'emploi inscrites dans ce livre que sur les parties plus évocatrices des merveilleuses séances de pratique auxquelles vous vous préparez. À cette condition, c'est tout un monde qui s'ouvrira certainement à vous pour proposer, créer, mener et bénéficier de moments forts qui aideront à maintenir une santé aussi bonne que possible, et à améliorer les dispositifs d'aide au retour à la santé dans les cas où ce sont les effets thérapeutiques qui sont sollicités. Et parlez-en autour de vous ! Ces méthodes



n'excluent pas d'autres approches, et il s'agit de bien les coordonner aux autres thérapeutiques existantes le cas échéant.

Alors... respirez une belle bouffée d'air pour préparer votre nez à « tester » ces pages, aigüisez la plume de votre créativité pour affiner les suggestions accompagnatrices et... Bon voyage !

# Introduction aux huiles essentielles

CLAUDIE BOURRY

## Sommaire

1. Généralités.....	18
2. La plante aromatique.....	19
3. Définition et obtention d'une huile essentielle.....	21
4. Huile essentielle pure, naturelle et totale.....	24
5. Relation entre structure et propriété d'une HE, familles biochimiques.....	29
6. L'utilisation des huiles essentielles.....	32

## 1. Généralités

L'aromathérapie, autrement dit l'utilisation médicale (en prévention et traitement) des huiles essentielles (HE), relie l'expérience des Anciens aux connaissances actuelles. Le néologisme « aromathérapie » est créé dans les années trente par René Maurice Gattefossé, ingénieur chimiste et l'un des fondateurs de cette branche de la médecine par les plantes. Si le terme « aromathérapie » est récent, l'utilisation médicinale des HE l'est moins : on peut remonter son origine à environ 6 000 ans plus tôt. De l'Égypte ancienne des momies à la Chine de l'Empereur Jaune et son Classique interne<sup>1</sup> ou de l'Inde de l'Ayurvéda<sup>2</sup> à l'Australie des Aborigènes en passant par les civilisations Mayas et Aztèques, ou encore les Grecs Hippocrate et

.....  
1. L'Empereur Jaune Han vivant autour de 2500 av. J-C a écrit le plus ancien texte : le Classique Interne de MTC (médecine traditionnelle chinoise) posant la théorie des 5 éléments et du Yin Yang.

2. Médecine traditionnelle reconnue et répertoriée par l'OMS, sur le continent indien entre autres, prônant l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Dioscoride<sup>3</sup>, tous avaient remarqué la présence de plantes « spéciales » dites aromatiques. Tous ont cherché et réussi à tirer la quintessence de ces végétaux spécialisés, l'huile essentielle, grâce à des alambics plus ou moins élaborés. De nos jours, riche de l'expérience des anciens praticiens et des découvertes biochimiques récentes, l'aromathérapie pénètre tous les milieux : hôpital, Ehpad et même le cercle privé et familial. L'aromathérapie est une « niche » de la phytothérapie qui n'a elle-même reçu ses lettres de noblesse de la part de l'Académie de médecine qu'en... 1986 !

## 2. La plante aromatique

### La photosynthèse

Tout d'abord penchons-nous sur le végétal aromatique, source des HE : c'est un organisme vivant ! Il est fixe malgré tout et vert (le pigment de chlorophylle est indispensable pour la photosynthèse et la synthèse des actifs aromatiques). Il est autotrophe<sup>4</sup> et va fabriquer ses actifs aromatiques par deux voies de synthèses selon la plante : *synthèse terpénique* (90 % des molécules comme le linalol, le menthol, le limonène...) et *synthèse phénylpropanoïde* (10 % des molécules comme l'eugénol, la vanilline, le méthylchavicol... , cf. figure 1.1).

La nature physico-chimique du sol, qui contient des métallo-enzymes, ainsi que le rayonnement solaire (selon si les infra-rouges ou les ultra-violets dominent) influenceront la composition de l'HE, produit vivant.

### Sécrétion aromatique

La plante aromatique est un végétal comportant trois types de cellules aux mécanismes de sécrétion distincts :

- Les cellules dites **lysigènes** libèrent leur sécrétion dans l'espace en expansion au fur et à mesure qu'elles dégènèrent, autrement dit par lyse de leur paroi (par exemple, c'est le cas de l'eucalyptus) ;
- Les cellules dites **schizogènes** vont se séparer en deux et ainsi former un espace tapissé de cellules épithéliales sécrétoires (c'est le cas du millepertuis) ;

.....

3. Hippocrate était médecin vers 400 av. J-C et Dioscoride était médecin, pharmacien et botaniste vers l'an 30. Son ouvrage *Materia Medica* restera un ouvrage de référence pendant 1500 ans.

4. Se dit d'un organisme capable d'élaborer ses actifs organiques à partir de matière minérale.

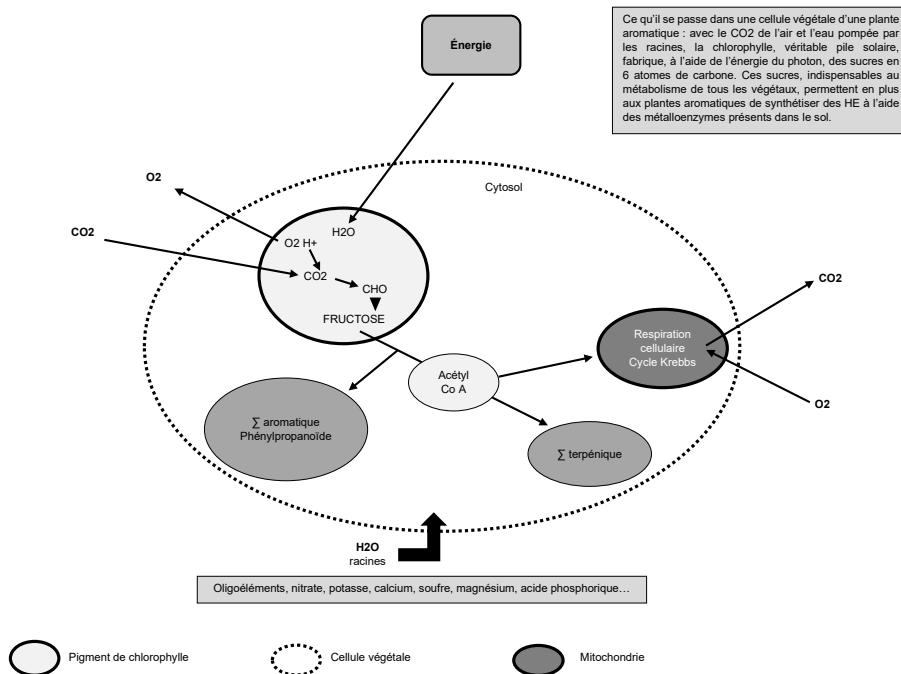


Figure 1.1. La photosynthèse

- Les cellules **schizolysigènes** associent les deux procédés précédents (écartement, puis lyse des cellules sécrétrices).

Ces cellules à HE se situent soit sur tout le végétal soit sur une partie seulement, comme la fleur, le bouton floral, la feuille, l'écorce, la racine ou les graines. La quantité sécrétée n'est pas phénoménale, aussi doit-on choisir avec soin la plante ou partie de plante concernée, et sa période de cueillette pour avoir une rentabilité maximale à la distillation (cf. rubrique sur le prix).

Quatre familles botaniques représentent quasiment 50 % des huiles essentielles du marché : les **rutacées** (agrumes) les **lamiacées** (menthes, lavandes, etc.), les **myrtacées** (eucalyptus, giroflier, myrte...) et les **lauracées** (laurier noble, cannelles, ravintsara, litsée, bois de rose...). Suivent les **apiacées** (angélique, carotte...), les **astéracées** (hélichryse...), les **abiétacées** (pin, sapin, épinette, cèdre...), les **rosacées** (rose), les **cupressacées** (cyprès, genévrier...), puis les **géraniacées** et **zingibéracées** pour les principales.

La plante aromatique s'est développée, non pas pour nos beaux yeux ou notre nez, mais pour sa survie et pour pouvoir attirer les pollinisateurs, se protéger d'éventuels

brouteurs intempestifs ou de parasites internes, du soleil trop intense et enfin, en cas de disette, l'HE sera un possible carburant pour la plante.

### 3. Définition et obtention d'une huile essentielle

Une huile essentielle est un produit odorant et volatil de composition complexe obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie (binôme, genre et espèce en latin, reconnus dans le monde entier) soit par **entraînement à la vapeur d'eau** soit par un **procédé mécanique approprié sans chauffage**.

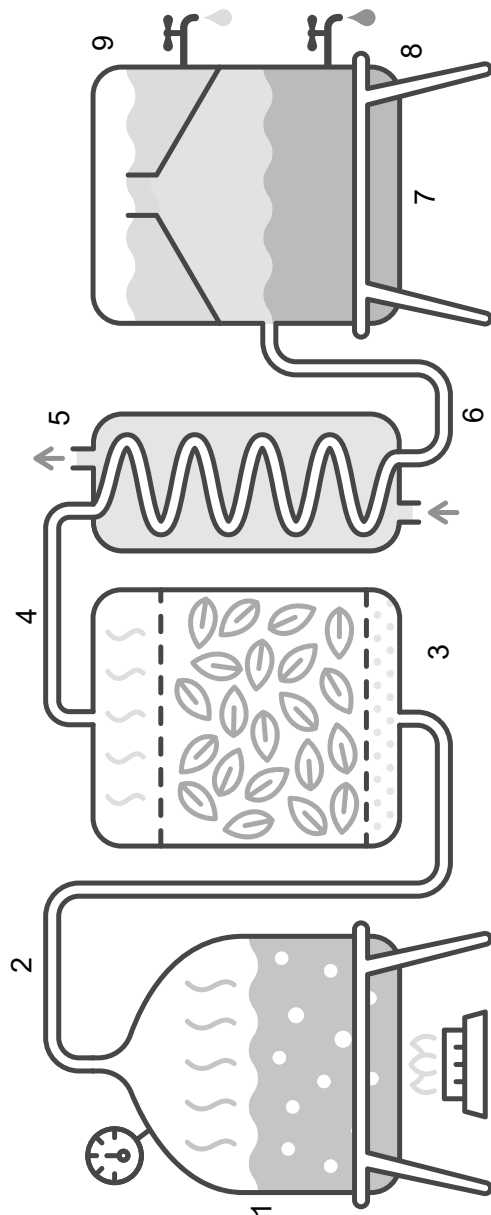
D'autres procédés se pratiquent, mais ne sont pas autorisés pour la médecine aromatique. Différentes normes (Afnor NF T 75-006, ISO 9235, pharmacopée européenne et française) régissent et encadrent la définition légale.

La loi ne fait pas de différence entre les HE obtenues par l'un ou l'autre des procédés autorisés mais, pour certains auteurs, le mot « essence » est réservé aux HE obtenues par expression à froid à partir du zeste des agrumes.

Lors de la distillation à la vapeur d'eau dans un alambic, on obtient simultanément deux liquides odorants, non miscibles, différents biochimiquement et physiquement : l'**HE** et l'**hydrolat** ou **eau distillée aromatique**. La partie la plus infime, l'HE, surnage sur la plus grande partie, l'hydrolat (figure 1.2).

#### *La distillation par entraînement à la vapeur d'eau d'une plante aromatique*

Selon les cas, soit le végétal entier soit seulement une partie de cette plante contenant les molécules recherchées (feuille, fleur, racine, écorce, ou graine) sont placés sur une grille dans l'alambic ; une vapeur d'eau à basse pression générée par une centrale passe à travers le végétal, faisant éclater les poches à essences et libérant les molécules chimiques légères de la plante (maximum 20 atomes de carbone). Le complexe vapeur aromatique passe dans un tuyau noyé dans un réfrigérant. Là, une loi physique opère (un gaz chaud refroidi se transforme en liquide) et ce mélange eau + huile essentielle tombe dans l'essencier ou vase florentin. Par simple décantation, les deux phases se séparent : en bas la phase la plus lourde, aqueuse et chargée de molécules hydrophiles et amphiphiles. C'est l'hydrolat ou eau distillée aromatique. Surnageant sur l'hydrolat, nous trouvons la phase légère, l'huile essentielle aux molécules de bas poids moléculaire et de plus hydrophobes. Parfois, certaines HE



**Figure 1.2.** Distillation d'une huile essentielle

1. Centrale vapeur. 2. Vapeur d'eau. 3. Cuve dans laquelle le matériel végétal repose sur une grille traversée par la vapeur qui fait éclater les poches à essences. 4. Vapeur aromatique chaude. 5. Réfrigérant. 6. Eau + HE. 7. Vase florentin ou essencier : séparation par décantation entre hydrolat, plus lourd et aqueux (8) et huile essentielle (9), plus légère et hydrophobe.

ont des actifs dont la densité s'approche de celle de l'eau, ( $d = 1$ ), et demandent une centrifugation pour être séparées de leur hydrolat. C'est le cas de la cannelle. Le temps de distillation est variable selon la plante (situation des cellules sécrétrices dans le végétal, poids des molécules), c'est tout l'art du distillateur...

## L'expression à froid des zestes d'agrumes

Elle peut se faire par diverses machines :

- *la pellatrice* : le zeste seul, séparé de l'agrume, est piqué et pressé pour faire éclater les poches à essence de l'épicarpe du fruit. Une circulation d'eau emporte le résultat puis une centrifugation sépare les deux phases non miscibles. Voir HE bergamote car ici on n'utilise pas le jus de fruit.
- *La sfumatrice* : on récolte le jus des agrumes avant de piquer le zeste pour récupérer l'essence, même circulation d'eau et centrifugation que pour la pellatrice. C'est utilisé pour les agrumes dont on consomme le jus.

L'huile obtenue est composée d'une fraction volatile et d'une fraction non-volatile car, lors de ces opérations à froid, les picots des pellatrices ou sfumatrices arracheront aussi des molécules appartenant au zeste : molécules lourdes comme des cires, des caroténoïdes (pigments) et des flavonoïdes (antioxydants, veinotoniques). Ces dernières ont plus de 20 atomes de carbone. Cette composition particulière explique le résidu cireux et coloré que ces HE laissent après évaporation ou diffusion et pouvant tacher le diffuseur ultrasonique ou colmater les tubulures du diffuseur nébuliseur. Pas de panique, si cela vous gêne : diffuser juste après un produit adapté vendu dans les rayons huiles essentielles ou un peu d'alcool non modifié fera disparaître les traces.

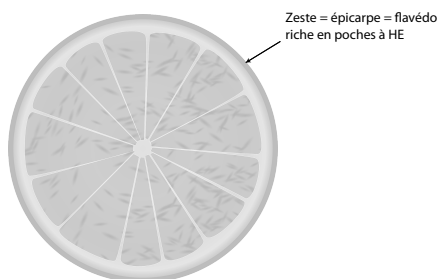


Figure 1.3. Le flavédo ou épicarpe

*Conséquences de la distillation et de l'expression à froid* : modifications biochimiques, concentration en certains principes actifs, sélection de certains car dans les HE