

## PODCAST 149

Date d'envoi : jeudi 30 à 5 :00

Titre : Intoxiqué à l'HE de Tea Tree

Pour écouter  
**LE PODCAST**  
« Intoxiqué à l'HE de Tea Tree »  
C'est ici

Aujourd'hui j'ai vu un esclave devenir plus puissant que l'empereur de Rome.  
Docteur, libère-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !  
Bienvenue dans le cent quarante neuvième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.  
Le but : Être libre de choisir ta manière de soigner.

Je voudrais te parler aujourd'hui de cette nouvelle mode de la goutte d'HE de Tea tree, que les patients bien intentionnés mettent tous les jours sur leur brosse à dents.

Le tea tree ou arbre à thé, en latin *mélaleuca alternifolia*, ne doit pas être confondu avec *Mélaleuca quinquenervia cineaifera* (le niaouli) ou encore *Mélaleuca cajuputii* (cajeput) et puis d'autres encore.

Si on se rapporte à ses indications thérapeutiques, on le qualifie d'antibactérien, antiviral et anti mycosique. Au niveau biochimique c'est un terpène. Tu vas voir ici que le terpène n'est pas réservé qu'au chanvre !

Les terpènes sont des hydrocarbures (carbone et hydrogène). On les retrouve dans de nombreuses plantes. Ils contribuent à leurs senteurs, arômes et couleurs spécifiques. On les extrait d'ailleurs sous forme d'huiles essentielles, pour réaliser des parfums, pour l'aromathérapie ou comme additifs alimentaires.

C'est le terpène de l'huile essentielle qui va lui donner son action thérapeutique. Par exemple le linalol dans la lavande est responsable de l'effet relaxant. L'action est à la fois physique et psychique.

On peut retrouver plusieurs terpènes dans une même plante, cela dépend de son environnement, la terre, le climat, la température et éventuellement les engrais. On comprend ici l'importance de se soucier de la provenance des HE qu'on utilise. Par exemple, si le tea tree est cueilli en hiver il aura un taux de terpène 60 fois supérieur à celui cueilli en été.

Un des terpènes contenus dans l'arbre à thé est l'eucalyptol ou cinéol. Il soulage bien la douleur et se révèle antifongique, anti-infectieux, antiviral, anti-inflammatoire et spasmolytique.

On lira dans tous les livres d'aromathérapie que le tea tree n'a pas de contre-indication. Mais si on creuse un peu plus, on apprend que cela dépend de sa composition et de sa qualité. C'est une huile essentielle qui est très utilisée par la voie cutanée, y compris pur.

Mais il faut savoir que plus sa teneur en monoterpènes augmente, plus sa tolérance cutanée diminue, et plus elle risque de provoquer des irritations, des rougeurs.

Pour certaines utilisations ponctuelles on pourra se le permettre. Mais pour tous les autres cas, on pensera bien à le diluer.

Les réactions allergiques, dont il est de plus en plus souvent fait état, sont en général à mettre sur le compte d'une utilisation trop fréquente et trop prolongée, de l'oxydation due à un mauvais entreposage ou de l'utilisation d'huiles essentielles mal distillées. Donc tous les jours sur la brosse à dents c'est à déconseiller !

Par ailleurs, on ne l'utilisera pas chez la femme enceinte avant 3 mois de grossesse ni pour les bébés avant 3 mois.

Certains lui ont attribué un effet "oestrogen-like". On accuse le viridiflorol, qui est vraiment en quantité infime, mais on sait qu'avec les hormones ce n'est pas la dose mais la fréquence de prise et la période qui fait le poison. Une goutte tous les jours avant la puberté, sur la brosse à dents ou dans le gel douche : des cas de jeunes hommes voyant leurs seins pousser ont été rapportés ! (Ce n'est pas une blague)

Quant à son effet "cortison-like", il semble que ce soit simplement l'effet anti-inflammatoire du paracymène (hypothèse à vérifier). Autre hypothèse : ce serait la faute des monoterpènes cycliques présents (alpha et bêta-pinène), qui ont un effet sur les glandes surrénales (ce sont elles qui fabriquent la cortisone) et qui sont analgésiques et anti-inflammatoires, comme tous les monoterpènes.

Donc, non, malgré ces infos (intox ?) disséminées sur la toile, le tea-tree reste une huile essentielle sûre, tant qu'elle est bien utilisée. Cela veut dire qu'elle doit être utilisée ponctuellement à des fins thérapeutiques et non pas comme complément quotidien à l'hygiène dentaire.

Voici un bon message à faire passer à tes patients.

Je te souhaite une belle journée et te dis à demain, naturellement !