

## PODCAST 216

Date d'envoi : lundi 44 à 5 :00

Titre : Qualité des huiles essentielles

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Qualité des huiles essentielles »

C'est ici

Nous ne pouvons choisir l'heure de notre mort mais nous pouvons décider comment aller à sa rencontre.

Docteur, avance et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le 216<sup>e</sup> 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, donner le meilleur de nous-même à chaque instant.

Je voudrais te parler aujourd'hui de la qualité des huiles essentielles. Il y a aujourd'hui trop peu d'obligations légales sur le marché qui permettent d'être sûr de la qualité des huiles essentielles que l'on va se procurer et avec lesquelles on va se soigner et soigner nos patients.

La différence d'effets thérapeutiques est tellement grande d'une huile à une autre, d'une marque à l'autre, qu'il est important de se pencher sur ce sujet.

Voici quelques critères qui pourraient t'aider à y voir un peu plus clair. Et pour commencer il faut lire ce qu'il y a écrit sur le flacon.

D'abord l'huile essentielle doit être parfaitement définie, on doit lire le nom botanique de la plante, c'est-à-dire son nom scientifique écrit en latin pour éviter toute confusion. Ce nom latin indique premièrement le genre, « mentha », suivi de l'espèce par exemple « piperita » pour la menthe poivrée ou « viridis » pour la menthe verte.

Ensuite doit être indiquée la partie de la plante dont on a extrait l'huile essentielle, les feuilles, les racines, les sommités, les fleurs. Le numéro du lot qui permet d'identifier une fabrication avec des chiffres ou des lettres devrait être noté. Doit être également précisé la provenance, le pays ou plutôt la zone géographique dans le pays, par exemple, la Drôme en France. Il doit être également notifié sur le flacon « 100 % pure et naturelle »,

c'est un critère très important pour éviter de se retrouver avec des huiles essentielles coupées, allongées, diluées ou dénaturées par des additifs.

Troisièmement il est préférable d'avoir des huiles essentielles avec un label Bio qui garantit une production sans engrais et sans pesticide. Certaines plantes sauvages ne peuvent pas être labélisées Bio car justement elles sont cueillies dans la nature, mais généralement, si on connaît le producteur on devrait avoir des indications précises sur le lieu de récolte et savoir si la région est plus ou moins protégée par les pesticides environnants. Il est vrai que des plantes ramassées par exemple dans le maquis Corse auront moins de risque d'avoir été polluées que des plantes ramassées sur des collines à proximité de zones agricoles aux cultures intensives.

Si ces 3 points sont notifiés sur l'étiquette de l'huile essentielle que tu vas acheter, tu auras de fortes chances de te retrouver avec une huile essentielle de qualité et cela peut faire d'énormes changements dans les qualités thérapeutiques.

Tu pourrais donc commencer par aller faire un peu de ménage dans tes tiroirs et ne garder que les huiles essentielles de qualité. De plus, saches que les huiles essentielles ne se périment pas, même si légalement, elles ont besoin d'avoir une date de péremption sur l'étiquette.

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