



*Débutez en Aromathérapie Scientifique*

*Votre Guide Clair et Pratique !*



<b>Bienvenue.....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>Propriétés des huiles essentielles.....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>Trois types d'actions sur notre organisme.....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>Les familles biochimiques : rôles et exemples.....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>La notion de chémotype.....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>Les familles chimiques principales.....</b>	<b>- 7 -</b>
• <b>Les aldéhydes terpéniques : Antidouleurs.....</b>	<b>- 8 -</b>
• <b>Les cétones : Alliées du cerveau.....</b>	<b>- 8 -</b>
• <b>Les Esters : Antispasmodiques.....</b>	<b>- 8 -</b>
• <b>Les Monoterpènes : les polyvalents.....</b>	<b>- 8 -</b>
• <b>Les Monoterpénols :.....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>Combiner les actions physiologiques et l'action somato-émotionnelle :.....</b>	<b>- 9 -</b>
<b>Utilisation des huiles essentielles.....</b>	<b>- 10 -</b>
<b>Conditions d'usages et contre-indications : Oui, mais pourquoi ?.....</b>	<b>- 10 -</b>
<b>Toxicité des huiles essentielles : comprendre les seuils et les risques.....</b>	<b>- 10 -</b>
<b>Effets indésirables courants et précautions d'usage.....</b>	<b>- 12 -</b>
1. <b>Photosensibilisation.....</b>	<b>- 12 -</b>
2. <b>Irritations cutanées et dermocausticité.....</b>	<b>- 12 -</b>
3. <b>Allergies.....</b>	<b>- 12 -</b>
4. <b>Abortives et neurotoxiques.....</b>	<b>- 13 -</b>
5. <b>Neurotoxicité :.....</b>	<b>- 14 -</b>
6. <b>Néphrotoxicité :.....</b>	<b>- 14 -</b>
<b>Mais alors combien j'en utilise ?.....</b>	<b>- 16 -</b>
• <b>Administration par voie orale :.....</b>	<b>- 16 -</b>
• <b>Administration par voie Sublinguale :.....</b>	<b>- 17 -</b>
• <b>Voie Cutanée :.....</b>	<b>- 17 -</b>
• <b>Diffusion :.....</b>	<b>- 17 -</b>
• <b>Nourrissons et enfants :.....</b>	<b>- 17 -</b>
<b>Conclusion : Comprendre pour mieux utiliser.....</b>	<b>- 18 -</b>
<b>Passez à l'étape suivante avec les formations Aromapassion.....</b>	<b>- 18 -</b>





# Bienvenue dans ce petit guide de démarrage avec l'aromathérapie

Vous utilisez déjà les huiles essentielles ou vous souhaitez découvrir leurs multiples bienfaits ? Ce guide est conçu pour vous accompagner dans une utilisation sûre et éclairée. Nous explorerons ensemble les différents types d'actions des huiles essentielles, leurs applications pratiques et les précautions à prendre pour garantir leur efficacité et votre sécurité.

Les huiles essentielles, issues de la distillation des essences naturelles des plantes, possèdent des propriétés remarquables. Mais pour aller au-delà d'une simple utilisation empirique, il est essentiel de s'intéresser à leur dimension scientifique : comprendre leur composition, leurs interactions avec notre organisme et leurs modes d'action.

## 👉 Pourquoi adopter une approche scientifique ?

L'aromathérapie scientifique vous permet de :

- Maximiser les bienfaits des huiles essentielles grâce à des dosages précis.
- Garantir une utilisation sécurisée pour vous et vos proches.
- Différencier les mythes des faits prouvés scientifiquement.

Exemple pratique : Vous utilisez peut-être déjà l'huile essentielle de lavande vraie pour vous détendre. Mais saviez-vous que son efficacité repose sur des molécules spécifiques, comme le linalol et l'acétate de linalyle, qui agissent directement sur votre système nerveux ?

Ce guide vous introduira à ces concepts et vous donnera envie d'explorer davantage l'aromathérapie à travers un prisme scientifique.



## Efficacité des huiles essentielles : preuves scientifiques et propriétés démontrées

De nombreuses études mettent en lumière l'efficacité des huiles essentielles dans divers contextes, tant médicaux que prophylactiques :

1. **Huile essentielle de thym** : Des recherches ont montré que cette huile est capable d'éliminer la bactérie du staphylocoque en moins d'une heure, démontrant son puissant effet antibactérien ([Helander et al., 1998](#)).
2. **Huile essentielle d'origan** : Une étude publiée en 2001 a examiné son efficacité contre la salmonellose. Sur 18 souris infectées, trois rongeurs soignés avec cette huile ont survécu, contre seulement deux traités avec des antibiotiques de synthèse ([Burt, 2004](#)).
3. **Huile essentielle de Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)** : Cette huile a démontré son efficacité contre plusieurs bactéries multirésistantes présentes en milieu hospitalier. Historiquement, elle était distribuée aux militaires australiens pour prévenir et traiter les infections avant d'être remplacée par les antibiotiques dans les années 1930 ([Carson et Riley, 1995](#)).

## Origine et rôle des huiles essentielles

L'huile essentielle résulte de la distillation de l'essence présente naturellement dans les plantes. Ces essences jouent des rôles essentiels dans le règne végétal :

- **Protection** : Elles agissent comme un bouclier naturel contre les agents pathogènes (bactéries, champignons, insectes).
- **Communication** : Elles attirent les pollinisateurs ou dissuadent les prédateurs, garantissant ainsi la survie et la reproduction des plantes.

Ces propriétés trouvent également un écho chez les êtres humains. Les anciens considéraient même les huiles essentielles comme l'« âme » de la plante, leur conférant un caractère à la fois curatif et spirituel.

## Références

- Helander, I. M., et al. (1998). *Antimicrobial effects of spices and herbs on pathogens*. Journal of Applied Microbiology.
- Burt, S. (2004). *Essential oils: their antibacterial properties and potential applications in foods*. International Journal of Food Microbiology.
- Carson, C. F., & Riley, T. V. (1995). *Antimicrobial activity of the major components of the essential oil of *Melaleuca alternifolia**. Journal of Applied Bacteriology.





## Propriétés des huiles essentielles

### Les huiles essentielles exercent trois types d'actions sur notre organisme

1. **Une action physique** : selon les propriétés chimiques de l'huile essentielle, elles manifestent des propriétés qui peuvent cibler des besoins physiologiques. Les huiles essentielles appliquées sur la peau vont passer dans le sang pour rejoindre l'endroit ciblé.
2. **Une action énergétique** : Les molécules des huiles essentielles possèdent une charge électrique qui influe sur les systèmes nerveux et hormonal.
  - Exemple : L'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) favorise la relaxation et aide à réguler le sommeil grâce à son effet sur le système nerveux parasymphatique.
3. **Une action émotionnelle** : Ce troisième niveau d'action est très informationnel. Il s'agit de l'interprétation du message olfactif transmis à notre cerveau. L'odeur agit sur notre système limbique, soit notre centre émotionnel. Le ressenti olfactif d'une huile ne se réfléchit pas, elle ne se mentalise pas et pourtant, influence notre affect. Les huiles essentielles vont être capables de modifier nos émotions de transcender un état de tristesse, d'angoisse, d'apporter un réconfort sans qu'une action physique soit engagée. Ce troisième niveau de pouvoir nous parle d'une dimension plus subtile qui n'est pas encore profondément analysé par la science mais dont en même temps, on ne peut nier l'importance et l'impact. Ici, l'huile essentielle est considérée dans son intégralité pour le message, l'information qu'elle nous délivre via l'odorat.

Les trois pouvoirs des huiles essentielles — pénétration physique, influence énergétique, et impact émotionnel — se conjuguent parfaitement dans le massage aromathérapeutique. Ce mode d'utilisation unique permet une absorption optimale par la peau, une diffusion olfactive enrichissante, et des échanges énergétiques profonds, maximisés par l'étendue de la surface massée. Explorons maintenant d'autres approches pour intégrer ces puissantes propriétés dans votre quotidien.





## Les familles biochimiques : rôles et exemples

### La notion de chémotype

La notion de chémotype est essentielle quand on aborde le monde de l'aromathérapie, c'est la carte d'identité de l'huile essentielle.

Pourtant, trop de gens l'ignorent et passent à côté d'une information indispensable à une utilisation des huiles essentielles plus sûre et plus autonome.

**Ce sont ces composés chimiques qui confèrent leurs propriétés aux huiles essentielles.** Une huile essentielle contient de nombreux composés chimiques (jusqu'à 3000 pour la Lavande fine) qui vont combiner leur action. D'ailleurs, cette combinaison est plus puissante que la somme des effets de l'ensemble des composés pris individuellement.

Ce chémotype va être dépendant des facteurs environnementaux et climatiques qui influencent la plante. La production d'essence peut évoluer en fonction de ces différents facteurs et donc la variété des molécules présente dans l'essence aussi. Ainsi, à la distillation, on peut obtenir une huile essentielle aux propriétés bien différentes d'une autre.

- Il est donc fondamental de connaître le chémotype de votre huile essentielle.

Pour avoir une qualité médicinale et pouvoir vraiment traiter des affections, les lots d'huiles essentielles doivent être analysés avant d'être mis en vente. Entre autres, la chromatographie à phase gazeuse est un des tests qui permet d'avoir le curriculum vitae de l'huile essentielle. Ce test va nous permettre de connaître en détail la composition de l'huile essentielle, élément par élément, et ainsi donner son chémotype complet.



## Les familles chimiques principales

De ces chémotypes, nous pouvons dégager des familles principales aux propriétés toutes différentes. Je vous présente ici les familles les plus grandes (cette présentation est non exhaustive bien sûr) :

Famille	Propriétés physiques	Propriétés psychiques	Exemples
<b>Aldéhydes terpéniques</b>	Anti-inflammatoires, antalgiques	Anxiolytiques, calmants	Citronnelle, Eucalyptus citronné, citron, mélisse, verveine citronnée, lavande vraie...
<b>Cétones</b>	Mucolytiques, cicatrisantes	Clarté mentale, sédatives	L'hélichryse italienne, le romarin à verbénone, l'eucalyptus mentholé, la menthe poivrée, l'eucalyptus globuleux, le carvi...
<b>Esters</b>	Antispasmodiques, spasmolytique	Rééquilibrant nerveux, sédatif	La gaulthérie couchée et odorante, la camomille romaine, la sauge sclarée, l'encens (Boswellia), le petit grain bigarade, la cardamome, l'hélichryse italienne, la lavande vraie, le géranium, l'ylang-ylang...
<b>Monoterpènes</b>	Décongestionnants respiratoires et lymphatique, antiseptique aérien, immunostimulants, antibactérien	Confiance, courage	Bergamote, citron, cyprès, encens, épinette noire, orange douce, mandarine rouge, poivre noir, mandarine rouge...
<b>Monoterpénols</b>	Anti-infectieux doux à large spectre (antibactérien, antiviral, antifongique pour traitement longue durée), immunomodulateurs, spasmolytiques	Harmonisants, apaisants	Géranium rosat, Rose, Palmarosa, Thym à linalol, Thym à bornéol

*Exemple pratique* : Si vous souffrez de tensions musculaires, la lavande aspic (*Lavandula latifolia*) est riche en cétones et en monoterpénols. Elle peut être diluée dans une huile végétale (5 %) et appliquée en massage localisé.





- **Les aldéhydes terpéniques : Antidouleurs**

Cette famille est dite négativante, elle apporte du calme tant physique que psychique

- **Les cétones : Alliées du cerveau**

Dans la famille des cétones, nous avons les cétones monoterpéniques et les cétones sesquiterpéniques. Elles se distinguent essentiellement sur le plan de la rapidité d'action et de la toxicité, leurs propriétés étant similaires. Les cétones monoterpéniques étant plus agressives.

Les cétones sont des composés hautement actifs sur le plan physiologique, nécessitant un usage rigoureux pour éviter toute toxicité. À faible dose, elles exercent un effet calmant.

- **Les Esters : Antispasmodiques**

Les esters sont des molécules à peu près privées de toxicité aux doses physiologiques normales. Les huiles essentielles qui en contiennent de grandes quantités peuvent être appliquées pures sur la peau.

- **Les Monoterpènes : les polyvalents**

Ils se distinguent par leurs nombreuses propriétés, notamment :

- Toniques : Ils possèdent une nature positivante qui stimule et revitalise.
- Anti-infectieux : Particulièrement efficaces en diffusion atmosphérique.
- Anti-inflammatoires : Ils présentent généralement des propriétés anti-inflammatoires avec des mécanismes d'action divers.
- Propriétés spécifiques liées à certaines structures et chémotypes aromatiques :
  - Sédatifs pour le système nerveux central : le limonène exerce un effet calmant.
  - Stimulation digestive et protection organique : le limonène favorise la digestion, protège l'estomac et le foie, et agit comme cholagogue.
  - Effets broncho-respiratoires : le pinène et le camphène agissent comme expectorants, mucolytiques et apaisants pour les voies respiratoires.
  - Action anti-œdémateuse : principalement attribuée au pinène.

Ce large éventail de propriétés reflète l'importance des monoterpènes dans divers usages thérapeutiques.

- **Les Monoterpénols : les plus tolérés**

Les monoterpénols sont remarquables par l'absence de toxicité et la bonne tolérance cutanée. Les HE qui en contiennent, si aucun autre composé a un effet irritant, peuvent être appliquées pures sur la peau.

Le menthol fait exception avec deux risques importants qui demandent des précautions d'emploi :

– Spasme de la glotte chez le jeune enfant, pouvant provoquer un arrêt respiratoire, donc contre-indication avant 6 ans.

– Hypothermie en cas d'application étendue, donc une application très légère en massage.



## Combiner les actions physiologiques et l'action somato-émotionnelle :

Avec toutes ces propriétés physico-chimiques, les huiles essentielles ont aussi des caractéristiques qui nous permettent de les rapprocher des tempéraments d'Hippocrate (bilieux -feu-, Nerveux -terre-, Lymphatique -eau-, sanguin -air-).

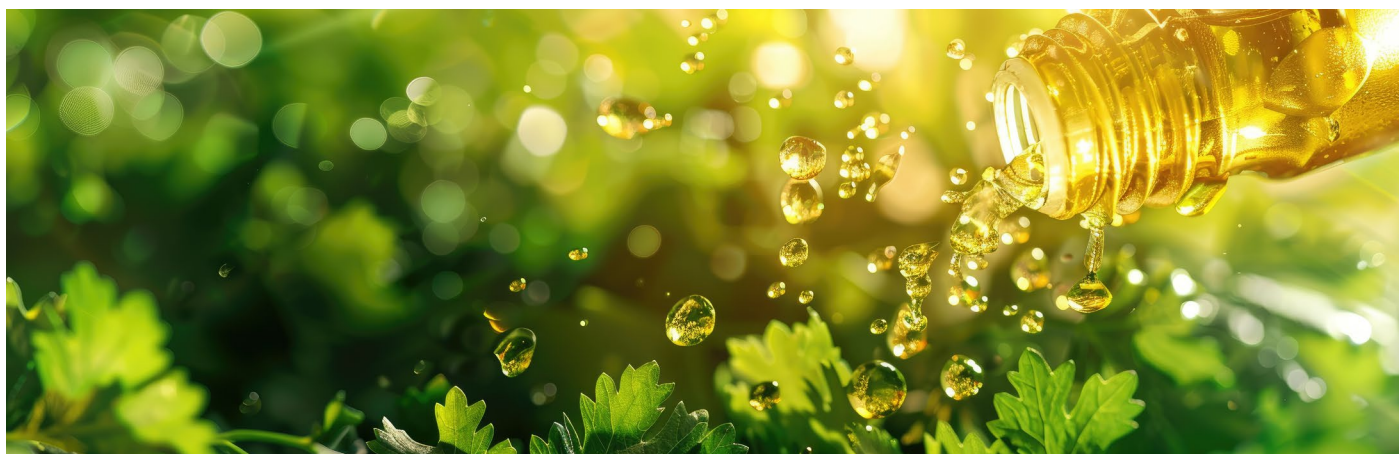
Grâce à la classification établie par le Pr Mailhebiau, il est possible de créer des compositions d'huiles essentielles adaptées pour nous accompagner sur le plan émotionnel et mental, quels que soient les objectifs visés, qu'il s'agisse d'améliorer la performance, de favoriser la concentration, ou encore de surmonter des épreuves telles que le deuil ou la dépression.



Représentation schématique des principales familles biochimiques dans le triangle de Mailhebiau.

Selon Philippe Mailhebiau, l'être humain est gouverné par les quatre éléments : l'eau, l'air, la terre et le feu. Un déséquilibre entre ces forces constitue un terrain propice à l'émergence de maladies. Pour illustrer cette dynamique, il utilise un schéma en forme de triangle, où les quatre éléments sont positionnés, accompagnés des familles biochimiques, représentées par des cercles colorés.





## Utilisation des huiles essentielles

### Conditions d'usages et contre-indications : oui, mais pourquoi ?

Les huiles essentielles (HE) offrent de nombreux bienfaits, mais elles ne sont pas dénuées de risques. Une compréhension approfondie de leurs propriétés, notamment de leur chémotype, est essentielle pour une utilisation sûre et efficace.

### Toxicité des huiles essentielles : comprendre les seuils et les risques

Les substances actives contenues dans les HE peuvent présenter une toxicité mesurée à l'aide d'indicateurs comme la **DL50 (Dose Létale 50)**, qui correspond à la dose provoquant la mort de 50 % d'un groupe de sujets. Une DL50 élevée indique une substance relativement sûre, tandis qu'une DL50 basse reflète une toxicité importante. Plus cette valeur est élevée, plus la substance est sûre. Inversement, une DL50 faible est le reflet d'un toxique puissant.

Ces mesures se retrouvent dans un tableau de classification que l'on appelle l'échelle de Hodges et Sterner (DL50 orale chez le rat) :

DL50 orale (rat)	Indice de toxicité
Jusqu'à 1 mg/kg	1 = extrêmement toxique
De 1 à 50 mg/kg	2 = hautement toxique
De 50 à 500 mg/kg	3 = modérément toxique
De 500 à 5 000 mg/kg	4 = légèrement toxique
De 5 000 à 15 000 mg/kg	5 = presque pas toxique
Plus de 15 000 mg/kg	6 = relativement inoffensif

Pour bien comprendre ce tableau : lorsque l'on administre une substance à une dose de 1mg/kg de poids vif et que la moitié de la population des sujets testés en meurt, on est en présence d'une substance extrêmement toxique. Lorsque l'on doit administrer une dose très importante de 15g/kg avant de voir la moitié de la population mourir, alors on est en présence d'une substance relativement inoffensive. Selon ce tableau, aucune huile essentielle ne figure actuellement dans les deux catégories les plus toxiques. Cependant, l'huile essentielle de Boldo (*Peumus boldus*) s'en rapproche, avec une DL50 de 130 mg/kg. Il est important de noter que des convulsions ont été observées chez des rats à une dose de 70 mg/kg.



L'huile essentielle de Thuya (*Thuja occidentalis*), quant à elle, est réglementée par le code de la santé publique en raison de sa toxicité modérée, avec une DL50 de 830 mg/kg.

Une autre mesure clé est la NOAEL (Non Observed Adverse Effect Level), qui définit la dose maximale sans effet nocif observé.

Voici un exemple pour interpréter les informations correctement avec ces deux échelles :

La pulégone est un composant principal de la menthe pouliot, la NOAEL est de 20 mg/kg, mais sa toxicité orale est de 500 mg/kg.

Donc en dessous de 20mg/kg il n'y a aucun risque, mais en approchant des 500mg/kg on approche de la dose toxique pour laquelle on décime la moitié d'une population de rat à qui l'on a administré l'huile essentielle.

Exemple de NOAELs de quelques molécules aromatiques :

Molécules	NOAEL (mg/kg)
$\alpha$ -pinène	300
d-limonène	300
Bornéol	15
Citronellal	51
Cinnamaldéhyde	205
Camphre	75
Pulégone	20
Eucalyptol	32

Le surdosage, qu'il soit accidentel ou intentionnel, est l'une des causes les plus fréquentes d'intoxication par les huiles essentielles. Les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables, soit en raison d'erreurs commises par les parents lors de l'administration, soit en ingérant accidentellement une grande quantité de produit. Chez les adultes, les intoxications sont souvent intentionnelles, comme dans les cas de tentative de suicide.

A noter :

Lorsque l'on parle de traitement long, c'est un traitement de plus de 6 mois.

Lorsque l'on parle d'un traitement court, c'est un traitement de moins de 15 jours.

## Ressources pour les normes et la qualité

### 1. Normes ISO pour les huiles essentielles

- Exemple : **ISO 4730:2017** pour l'huile essentielle de Tea Tree.  
Les normes ISO permettent de spécifier certaines caractéristiques pour définir des normes de qualité et de standardiser la composition des huiles essentielles. Ces normes sont destinées à faciliter l'évaluation de la qualité d'une huile essentielle.

### 2. AFNOR (Association Française de Normalisation)

- Fournit des spécifications techniques pour les huiles essentielles utilisées en France.





## Effets indésirables courants et précautions d'usage

### 1. Photosensibilisation

Les HE contenant des **furocoumarines** (ex. : bergamote, citron, pamplemousse) rendent la peau plus sensible au soleil, provoquant brûlures, taches et dépigmentations. Ce type de réaction peut survenir quelle que soit la voie d'absorption. La plus à risque est l'application cutanée, mais il est nécessaire d'être également vigilant lors d'une prise par voie orale

- **Précaution** : Éviter l'exposition solaire dans les 6 heures suivant une application cutanée.
- **Familles concernées** : Agrumes (orange, bergamote (+++), citron, pamplemousse) et apiacées (persil, cumin, coriandre) et une exception (la verveine citronnée)

### 2. Irritations cutanées et dermocausticité

Certaines HE, riches en **aldéhydes** ou **phénols**, peuvent provoquer des brûlures ou irritations, c'est la dermocausticité. C'est une propriété qui peut être recherchée lorsque l'on souhaite se débarrasser de verrues par exemple, mais c'est une caractéristique dont on se passe volontiers lors d'un massage.

Les huiles essentielles dermocaustiques s'utilisent uniquement par voie orale (sauf cas particulier), encapsulées en gélule, tandis que les huiles essentielles irritantes doivent être systématiquement diluées dans une huile végétale avant application. Cette dilution permet de profiter de leurs bienfaits tout en évitant les effets indésirables liés à l'utilisation d'huiles pures.

- **HE irritantes** : dans cette classe on trouve celles qui contiennent des aldéhydes : le cumin, la cannelle, l'eucalyptus citronné, la verveine citronnée, la citronnelle, et la gaulthérie (couchée ou odorante) parce qu'elle contient du salicylate de méthyle, qui est une molécule très proche de l'aspirine. On préférera une dilution à 30% minimum.
- **HE dermocaustiques** : On trouve dans cette catégorie les huiles essentielles contenant une majorité de phénols comme la sarriette des montagnes, le clou de girofle ou de monoterpènes.

### 3. Allergies

Des composés comme le linalol, le limonène ou le citronellal peuvent être allergisants, particulièrement si l'huile est oxydée ou de mauvaise qualité. Ces réactions incluent des rougeurs, des démangeaisons ou des éruptions cutanées (Tisserand & Young, 2014).



**Conseils** : Privilégier des HE de qualité, bien conservées, et arrêter leur usage dès les premiers signes d'allergie.

#### 4. Abortives et neurotoxiques.

Certaines huiles essentielles peuvent agir sur le tonus utérin, mais cela ne les concerne pas toutes. De nombreuses mises en garde reposent sur le principe de précaution (« dans le doute, mieux vaut s'abstenir »), bien que certaines huiles puissent être de précieuses alliées pour les femmes enceintes. Voici les recommandations d'usage : ⚠ Huiles essentielles à éviter pendant la grossesse :

##### a. 🚫 Huiles essentielles abortives

Ces huiles contiennent des lactones ou, surtout, des cétones monoterpéniques, des composés reconnus pour leur toxicité élevée, notamment par voie orale. Elles peuvent avoir un effet abortif et sont donc formellement déconseillées pendant la grossesse.

- **Huiles riches en cétones monoterpéniques :**
  - 🌿 **Sauge officinale** (*Salvia officinalis*)
  - 🌸 **Lavande stoechade** (*Lavandula stoechas*)
  - 🌿 **Hysope officinale** (*Hyssopus officinalis*)
- **Autres composés éther-oxydes à effet potentiellement abortif à forte dose :**
  - 🍷 **Myristicine** (présente dans la noix de muscade)
  - 🌿 **Apiole** (contenue dans le persil frisé et la criste marine)

##### b. Huiles essentielles utérotoniques

Ces huiles stimulent les contractions utérines et doivent être évitées pendant les deux premiers trimestres de la grossesse. En revanche, elles peuvent être utilisées en fin de terme pour faciliter l'accouchement.

- 🔥 **Clou de girofle** (*Syzygium aromaticum*)
- 🌿 **Palmarosa** (*Cymbopogon martinii*)
- 🌸 **Ylang-ylang** (*Cananga odorata*) (effet plus modéré)

##### c. Huiles essentielles œstrogène-like

Ces huiles contiennent des composés pouvant perturber l'équilibre hormonal, notamment en mimant l'action des œstrogènes. Elles sont déconseillées durant la grossesse, car elles pourraient influencer le système endocrinien du fœtus.

- 🌿 **Anis** (*Pimpinella anisum*)
- 🌿 **Fenouil** (*Foeniculum vulgare*)

💡 *Toutefois, le fenouil et l'anis sont souvent recommandés après l'accouchement, notamment durant l'allaitement, pour favoriser la lactation.*





## 5. Neurotoxicité :

Certaines huiles essentielles contiennent des cétones monoterpéniques, des molécules capables de traverser facilement la barrière hémato-encéphalique en raison de leur petite taille. Une fois dans le cerveau, ces cétones peuvent altérer les gaines de myéline, structures lipidiques entourant les nerfs et essentielles à la transmission des messages nerveux. Cette action lipolytique peut entraîner des effets neurotoxiques.

Effets potentiels :

- Phase d'excitation initiale : Agitation ou nervosité.
- Phase suivante dite dépressive : Stupeur, dépression, voire coma dans les cas les plus graves, en raison de l'inhibition de la respiration cellulaire.

Conditions favorisant ces effets indésirables :

- Voie d'administration : Principalement lors d'une ingestion orale.
- Dosage : Doses élevées et répétées sur une période prolongée.

Bien que ces cas soient rares, ils peuvent survenir lors d'une consommation excessive, correspondant généralement à plusieurs millilitres par kilogramme de poids corporel, ingérés plusieurs fois par jour sur plusieurs jours ou semaines.

Exemples d'huiles essentielles riches en cétones monoterpéniques :

- **Sauge officinale** (*Salvia officinalis*) : Contient de la thuyone, une cétone potentiellement neurotoxique.
- **Lavande stoechade** (*Lavandula stoechas*) : Riche en fenchone, une cétone monoterpénique.
- **Hysope officinale** (*Hyssopus officinalis*) : Contient des cétones telles que la pinocamphone.
- **Menthe pouliot** (*Mentha pulegium*) : Très riche en pulégone, une cétone monoterpénique.

Il est important de noter que cette toxicité est quasiment inexistante lorsqu'elles sont utilisées par voie cutanée ou olfactive, ce qui les rend bien plus sûres dans ces contextes.

## 6. Néphrotoxicité :

Toute utilisation sur le long terme (plusieurs mois en continu), par voie orale, à haute dose, des huiles essentielles à monoterpènes peuvent provoquer des troubles rénaux. Ici encore, la toxicité est possible, sur des doses très importantes et une utilisation très longue continue par voie orale.



## Exemples de toxicité documentée

- Chez l'enfant : Ingestion accidentelle de 10 ml d'HE de Melaleuca alternifolia (tea tree) entraînant somnolence et ataxie.
- Chez l'adulte : Une ingestion de 30 ml d'HE de menthe pouliot a causé une défaillance hépatique fatale. En revanche, un cas extrême d'ingestion de 750 ml d'HE de Pelargonium roseum s'est soldé par une guérison après 46 jours d'hospitalisation.

## Conclusion : des outils puissants à manier avec discernement

Les huiles essentielles sont de précieux concentrés naturels aux propriétés puissantes, mais leur utilisation requiert une connaissance approfondie de leurs bienfaits et de leurs limites. En respectant les dosages appropriés et en privilégiant des huiles de qualité, il est possible d'en tirer des bénéfices tout en minimisant les risques. Toutefois, dans certaines situations sensibles—comme la grossesse, l'enfance ou les maladies chroniques—it est essentiel de consulter un professionnel avant toute utilisation.

Chaque huile essentielle est le fruit d'un savoir-faire et d'une expertise, attestés par des contrôles qualité que le consommateur a le droit d'exiger auprès du fabricant. Une conservation inadéquate ou une oxydation peut néanmoins altérer ses propriétés et favoriser l'apparition d'allergies.

À l'image des plantes dont elles sont issues, les huiles essentielles doivent être envisagées dans leur **globalité**, comme un « **totum** » **synergique**, plutôt que comme une simple addition de molécules isolées. Elles sont généralement mieux tolérées que les parfums synthétiques, mais leur équilibre naturel peut être compromis si un composant est retiré ou remplacé par une substance de synthèse, ce qui peut en modifier la tolérance cutanée et l'efficacité thérapeutique.

### Sources :

- Tisserand, R., & Young, R. (2014). *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*.
- European Medicines Agency (EMA). *Guidelines on herbal medicinal products*.
- Hodges, M., & Sterner, J. (1956). *Toxicological Evaluation of Essential Oils*.





## Mais alors combien j'en utilise ?

On estime qu'un millilitre d'huile essentielle correspond à environ **30 à 35 gouttes**, bien que cette valeur puisse légèrement varier. En effet, la densité moyenne des huiles essentielles est d'environ **0,92 g/ml**, mais elle peut différer selon l'huile concernée.

Plusieurs facteurs influencent la quantité d'huile délivrée par une goutte : la **densité**, la **viscosité** de l'huile, ainsi que le **type de codigoutte** utilisé sur le flacon, qui peut laisser passer plus ou moins de liquide. En moyenne, **une goutte issue d'un compte-goutte équivaut à environ 20 mg d'huile essentielle**.

Pour un dosage plus précis, il est recommandé d'utiliser une **pipette graduée** ou un **bécher gradué**, qui permettent d'éviter les approximations et d'assurer une meilleure maîtrise des mélanges.

- **Administration par voie orale :**

- Adulte :

Dose thérapeutique usuelle 10mg/kg/jour en 3 prises.

Si vous faites 60kg, vous pourrez prendre 600mg par jour donc 10 gouttes max par prise.

Cependant, gardez cette forte posologie pour les cas exceptionnels.

**En pratique courante, on ne dépasse pas 6 gouttes (que ce soit une huile seule ou en mélange) par jour, que l'on répartira sur 2 ou 3 prises.**

Pour les huiles essentielles à cétones majoritaires, on garde une dose maximale de 4 gouttes par jour, sur une durée maximale de 15 à 20 jours par mois et uniquement en cas de nécessité.

- Pour les enfants de 7 à 12 ans :

On utilisera des gélules ou des supports comme des tranches de bananes vertes pour l'administration par voie orale.

2 à 4 gouttes par jour, sur 2 semaines par mois maximum.

- Il n'y a pas d'administration par voie orale pour les moins de 7 ans.



- **Administration par voie sublinguale :**

Elles peuvent être utilisées pures lorsqu'elles sont assez douces, ou alors diluées dans une huile végétale de table. Le miel est un bon support également. La voie sublinguale est le passage par le réseau vasculaire sous la langue. Il convient de garder l'huile en bouche le plus longtemps possible avant de l'avaler.

- Adulte : 6 gouttes au maximum par jour répartie en 3 prises, sur une durée de 5 jours au maximum. Si besoin, on renouvelle les prises en attendant 2 jours avant de reprendre. On ne répète pas plus de 10 jours.
- Adolescent : 2 gouttes 2 fois par jour
- Enfant de plus de 7 ans : 1 goutte 2 fois par jour.

- **Voie cutanée :**

Une dilution de 1 à 3% pour une action cosmétique

Une dilution de 5 à 10% pour une action musculaire

Une dilution de 20 à 30% pour une action articulaire ou pour un problème musculaire aigu.

Une dilution de 40 à 50% pour une action antifongique, antiseptique à action résolutive.

Retenez cependant que des dosages doux (moins de 10% d'huile essentielle) s'avèrent généralement tout aussi efficaces et très sécuritaires.

- **Diffusion :**

Privilégier les diffuseurs à ultrasons qui ont un mode de diffusion séquentielle.

Il n'existe pas de limite à la quantité d'huile essentielle diffusée avec un diffuseur à ultrasons. Le fractionnement des gouttelettes d'huile essentielle dilue fortement la quantité d'huile avec laquelle on interagit.

Retenez qu'il ne faut jamais diffuser une huile en la chauffant. Vous altérez les molécules.

- **Nourrissons et enfants :**

- Nourrisson de moins de 1 an : on utilisera des huiles essentielles de la famille des monoterpènes et à une dilution de 0.1% à 0.2%, et **uniquement en cas de nécessité**. Pour des huiles plus fortes, veillez à en avoir une utilisation **très ponctuelle** uniquement.
- De 1 à 3 ans : on utilisera des dilutions de 3% max, en massage.
- De 3 à 5 ans : dilution à 5% pour une application en massage.
- De 5 à 7 ans : dilution à 7% pour une application en massage.
- Plus de 7 ans : dilution à 10% pour une application en massage
- De 10 à 16 ans : dilution à 15% pour une application en massage.



## Conclusion : Comprendre pour mieux utiliser

Ce premier aperçu a pour but de **démystifier le fonctionnement des huiles essentielles**, en expliquant pourquoi et comment elles agissent, tout en fournissant des repères fiables pour une utilisation en toute sécurité. Bien que nous ayons exploré leurs principes fondamentaux, il est toujours possible d'approfondir davantage leurs mécanismes d'action et les différentes façons de les employer.

Il est également essentiel de **comprendre l'origine des précautions d'usage** et les limites qui en découlent. Comme nous l'avons vu, certaines huiles essentielles, bienfaites en petite quantité, peuvent devenir toxiques lorsqu'elles sont utilisées à des doses excessives. Cette **dualité entre bienfaits et risques** souligne l'importance d'un emploi raisonné et mesuré, basé sur la connaissance et la prudence.

---

### Passez à l'étape suivante avec les formations Aromapassion



Vous avez découvert les bases de l'aromathérapie dans ce guide, mais pourquoi vous arrêter là ?

#### Imaginez-vous capable de :

- Créer des mélanges thérapeutiques adaptés à chaque besoin.
- Maîtriser les subtilités des chémotypes et des interactions biochimiques.
- Utiliser les huiles essentielles en toute confiance, avec

des connaissances scientifiques solides.

Les ateliers Aromapassion sont spécialement conçus pour transformer votre intérêt en expertise, sur des thématiques précises.

#### Concepts clés :

1. Comprendre la science derrière les huiles essentielles.
2. Développer des synergies efficaces pour des besoins spécifiques.
3. Éviter les erreurs courantes grâce à une approche basée sur la sécurité.
4. Approfondir vos connaissances sur les propriétés thérapeutiques des huiles.

**Pour qui ?** Que vous soyez un utilisateur occasionnel ou un passionné souhaitant approfondir vos connaissances, ces modules sont faits pour vous.



### Bonus exclusif :

- Accès à un groupe privé pour poser toutes vos questions et échanger avec d'autres passionnés formés.
- Des fiches pratiques et modèles de synergies offerts.

 [Inscrivez-vous dès maintenant !](#)

### Pourquoi choisir Aromapassion ?

Avec plus de 5 ans d'expérience dans l'enseignement de l'aromathérapie scientifique, notre approche se distingue par :

- Des contenus rigoureux basés sur des études récentes.
- Une pédagogie claire et accessible à tous.
- Un accompagnement personnalisé pour garantir votre progression.
- Un partage d'une expérience clinique riche de plus de 15 ans de pratique

**Besoin d'informations ?** Contactez-nous à [contact@aromapassion.fr](mailto:contact@aromapassion.fr).

Ne manquez pas cette opportunité de faire évoluer votre pratique des huiles essentielles et de découvrir toute leur puissance à travers une approche scientifique. Nous avons hâte de vous accompagner dans cette belle aventure aromatique !

### A propos de votre formatrice :



Je suis kinésithérapeute et ostéopathe, formée en micronutrition et médecine fonctionnelle, passionnée d'aromathérapie depuis plus de quinze ans. Mon approche repose sur une rigueur scientifique et un profond respect pour la nature et ses bienfaits. J'ai à cœur d'intégrer ces outils naturels dans mes pratiques thérapeutiques pour proposer des soins adaptés, efficaces et respectueux de chaque individu.

En parallèle, je m'efforce de transmettre ce savoir avec clarté et bienveillance, afin que chacun puisse découvrir l'aromathérapie et en faire un allié précieux, en toute sécurité. Mon objectif est de démystifier cette discipline et de vous guider pour l'utiliser de manière éclairée, qu'il s'agisse d'améliorer votre bien-être au quotidien ou de compléter vos soins existants.

Je vous propose de plonger dans l'univers fascinant de l'aromathérapie, où nous apprendrons ensemble à associer les propriétés des huiles essentielles à des objectifs thérapeutiques précis. Mon expérience m'a permis d'améliorer considérablement mes prises en charge grâce à ces "bottes secrètes", et j'ai hâte de partager avec vous cette alliance entre science, intuition et humanité.

A très vite

Reasmey

[contact@aromapassion.fr](mailto:contact@aromapassion.fr)



Aromapassion© 2020-2025

Version : 3 - Janvier 2025

Auteur : Reasmey Tan

- 19 -