Jardin botanique de Saverne  conférence : les huiles essentielles

Dans le cadre des animations proposées par l’association des amis du Jardin botanique du col de Saverne, Mme Christelle Neu a présenté, ce dimanche 6 septembre, une conférence sur les huiles essentielles, et plus précisément « la trousse aromatique d’urgence ».

Aromathérapeute, Mme Neu a mis à l’honneur quelques huiles essentielles comme celles de la lavande, de l’hélichryse, du giroflier, de la gaulthérie et de bien d’autres.

Une huile essentielle (ou HE) qu’est-ce que c’est? C’est le résultat de la distillation à la vapeur d’eau de plantes aromatiques pour en extraire précisément l’ « essence ». L’huile essentielle est une essence distillée. Pour les agrumes, la substance aromatique naturelle secrétée par la plante est extraite par expression. On parle alors d’essence et non d’huile essentielle car elle n’est pas distillée.

Le rendement est variable selon la plante utilisée. C’est ainsi que 1 kg de fleurs de lavande donne 5 g d’HE alors que 1 kg de fleurs d’hélichryse ne fournit que 0,10 g d’HE. Ceci explique en partie les différences de prix des différentes huiles essentielles.

L’aromathérapeute rappelle que les huiles essentielles ne se dissolvent pas dans l’eau et sont presque toutes liquides à température ambiante. Elle rappelle également l’importance de rester prudent en suivant soigneusement les posologies indiquées.

On apprend aussi que la carte d’identité d’une HE est son « chémotype » : il existe des « terroirs » pour les plantes aromatiques, comme pour la vigne. Une même plante élabore des HE de composition chimique différente selon le sol sur lequel elle pousse, l’ altitude ou le climat. C’est ainsi que le romarin officinal (*Rosmarinus officinalis*) possède trois chémotypes aux propriétés thérapeutiques différentes.

Les voies d’administration les plus courantes sont la voie orale, en diluant l’HE dans un peu de miel, d’huile d’olive ou de sirop d’agave. La voie cutanée, en massage, est la plus facile à utiliser car rapide et efficace. Cependant toutes les HE ne peuvent pas être utilisées par voie cutanée. Il existe aussi les HE à utiliser avec un diffuseur, avec un temps de diffusion variable.

Mme Neu a présenté plus d’une dizaine d’HE en détaillant leurs propriétés et leurs usages. En voici quelques exemples :

L’ arbre à thé, *Melaleuca alternifolia*, qui n’a toutefois rien à voir avec le thé, est une plante originaire d’Australie, de la même famille que l’eucalyptus. L’HE peut s’utiliser pour les problèmes de peau et aussi pour combattre les aphtes, avec une posologie différente.

Le ravintsara, le camphrier, *Cinnamomum camphora*, pousse à Madagascar. Son nom malgache signifie « la bonne feuille qui sert à tout ». En effet son HE serait exceptionnelle, efficace dans la prévention de la grippe, mais aussi en cas de stress et d’insomnie.

Et s’il ne fallait en retenir qu’une seule, ce serait l’HE de lavande vraie, *Lavandula vera*. Elle soigne tous les maux du quotidien, des cicatrices aux brûlures, de l’anxiété aux troubles du sommeil, elle décontracte les muscles et est un puissant antiallergique. Aucune contrindication, en quelque sorte !

L’aromathérapeute termine son exposé en nous faisant sentir différentes huiles essentielles ainsi que l’huile végétale de calophylle, de couleur verte et à l’odeur typique de notre « maggi » ! Un comble pour le calophylle, cet arbre tropical qui pousse au bord des océans indien et pacifique !