

Puis-je vraiment me soigner avec des huiles essentielles ?

Cosmétique, complément alimentaire ou accessoire médical, les huiles essentielles sont en zone grise. Mieux vaut y aller avec précaution.

FRÉDÉRIC SOUMOIS

Belle Marquise, vous me demandez si l'on peut croire les nombreuses publicités qui promettent de se soigner grâce aux bienfaits des huiles essentielles ? Vous joignez à votre lettre une pub d'un producteur connu qui promet de « régénérer la peau de façon spectaculaire et soigner et soulager les brûlures, les coups de soleil et les bobos des vacances (ampoules, égratignures, coupures). » Un vrai couteau suisse ! Sur la version télévisée, le répulseur de moustiques permet même au comédien de plonger son bras nu dans un bocal rempli de moustiques-tigres en restant indemne !

Chère Marquise, ne croyez pas la pub. Mais il reste cependant vrai que certaines essences de plantes peuvent aider à améliorer notre santé. Problème : lesquelles ? « L'Agence européenne du médicament a créé un groupe d'experts qui se penchent sur les usages traditionnels de certaines plantes et de leurs extraits pour un usage médicinal. Pour différents produits et extraits, y compris des huiles essentielles, ils examinent le caractère plausible de l'innocuité et des usages, relativement à un usage historique, qui peut durer depuis des siècles, à leur présence sur le marché européen et à d'éventuelles études cliniques. Si la réponse est positive, le produit peut être enregistré comme médicament à « usage traditionnel » ou « à usage bien établi », deux statuts novateurs, qui les distinguent des médicaments « chimiques » tout en leur assurant de hauts critères de qualité », explique Pierre Duez, professeur de pharmacognosie et de pharmacologie à l'université de Mons « Reste que ce n'est pas aisé pour le

Ne pas utiliser pures

En cas d'incident avec une huile essentielle, contactez immédiatement votre médecin ou le Centre antipoisons (070 245 245 - appel gratuit). Les huiles essentielles sont principalement toxiques en cas d'ingestion. Certaines sont toxiques après exposition répétée. Le risque est plus grand lorsqu'elles sont utilisées pures. Chacune de ces substances possède des propriétés particulières et des risques toxiques spécifiques, ce qui rend complexe un classement des huiles les plus dangereuses. Il n'existe donc que peu de règles générales. Les huiles essentielles de sauge, d'hysope, de thuya, d'eucalyptus et de camphre sont particulièrement dangereuses en surdosage chez l'enfant car elles peuvent provoquer des convulsions. Certains groupes de patients sont plus sensibles à la toxicité des huiles essentielles : en cas d'asthme, d'épilepsie, d'allergie, chez la femme enceinte ou allaitante et le jeune enfant, il est préférable de demander l'avis d'un médecin avant d'utiliser une huile essentielle. FR.SO

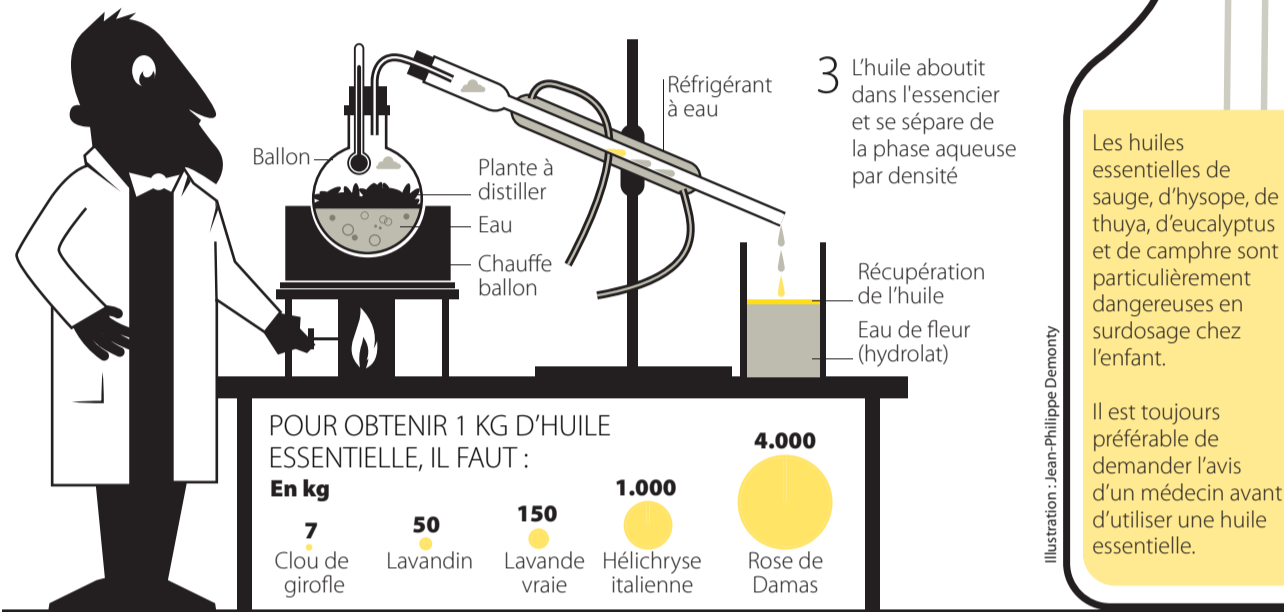
Les produits à base de plantes peuvent se retrouver parfois sous un statut (cosmétique, complément alimentaire ou même accessoire médical) qui dépend de législations et d'exigences de qualité très différentes

PROCÉDÉ DE DISTILLATION DES HUILES ESSENTIELLES

1 Le procédé consiste à faire traverser une cuve remplie de plantes aromatiques par de la vapeur d'eau.

2 A la sortie de la cuve et sous l'action du réfrigérant, la vapeur d'eau enrichie d'huile essentielle traverse un serpentin et se condense.

Il faut évidemment utiliser les huiles essentielles avec prudence. Si elles sont efficaces, leur mauvais emploi présente évidemment des dangers, comme de brûler ou nécroser la peau si on y applique des huiles essentielles de manière trop concentrée.



consommateur. En dehors de ces médicaments, les produits à base de plantes peuvent se retrouver parfois sous un statut (cosmétique, complément alimentaire ou même accessoire médical) qui dépend de législations et d'exigences de qualité très différentes. Certains produits, qui naviguent entre les différents statuts, sont en zone grise, présentant des allégations de santé qui devraient être réservées aux médicaments. Il faut évidemment utiliser les huiles essentielles avec prudence et componction. Si elles sont efficaces, leur mauvais emploi présente des dangers, comme de brûler ou de nécroser la peau si on y applique des huiles essentielles ; c'est un effet de dose, de concentration des produits ou, parfois, un effet de photosensibilisation révélé par une exposition au soleil », explique le spécialiste de la science traitant des médicaments d'origine naturelle. Mieux vaut, avant de l'appliquer

largement sur la peau, l'essayer sur une toute petite surface ; il convient également de diluer dans un excipient, comme une crème, une pommade ou une huile végétale. L'usage par voie orale ou pulmonaire (les inhalations) doit également s'envisager avec prudence, idéalement sous les conseils d'un professionnel de santé. Régulièrement, les centres antipoisons signalent l'augmentation de cas d'incidents avec les huiles essentielles, essentiellement à cause de leur succès grandissant. « Il serait ridicule de les rejeter à cause des incidents qui peuvent arriver. Comme toute substance, elles doivent être employées correctement. Ainsi, l'huile de gaulthérie, par son contenu en salicylate de méthyle, a un pouvoir chauffant et, comme l'aspirine, de puissants effets anti-inflammatoires. Elle est présente dans de nombreux médicaments topiques. Tout est donc question de do-

sage et de bonnes indications », explique Pierre Duez.

Choisir le lieu d'achat

Certaines huiles peuvent être toxiques en cas d'ingestion ou provoquer des allergies. Certaines, plus rares, sont neurotoxiques. « Or, il n'est pas rare de lire des absurdités dans certains ouvrages, qui se recopient en permanence, donnant l'illusion d'une information confortée par des sources nombreuses. Les pharmaciens, heureusement, peuvent être d'excellent conseil. Il ne faut pas hésiter à acheter ses huiles dans une pharmacie, car ce sont des produits standardisés avec parfois une notice adaptée, ce que ne seront pas nécessairement les huiles que l'on peut acheter dans un supermarché, une brocante ou sur un marché, qui peuvent comporter des impuretés ou des particules parasites.

petite gazette

Bananes à la tarentule

Une tarentule « non mortelle » pour l'homme a été découverte dans un régime de bananes pour l'étal d'un magasin Auchan à Arras, a-t-on appris mercredi auprès du distributeur. Selon Auchan Retail France, la tarentule, une « phormictopus canerides », qui peut provoquer « gonflements et irritations » en cas de morsure, a été découverte dans des bananes non bio importées de République dominicaine, et immédiatement tuée par les services de sécurité du magasin. Le supermarché a retiré « l'ensemble » des bananes et « tout vérifié ». AFP

Dixit

« Quand il parle, il rentre parfois la tête dans les épaules comme une tortue timide. »

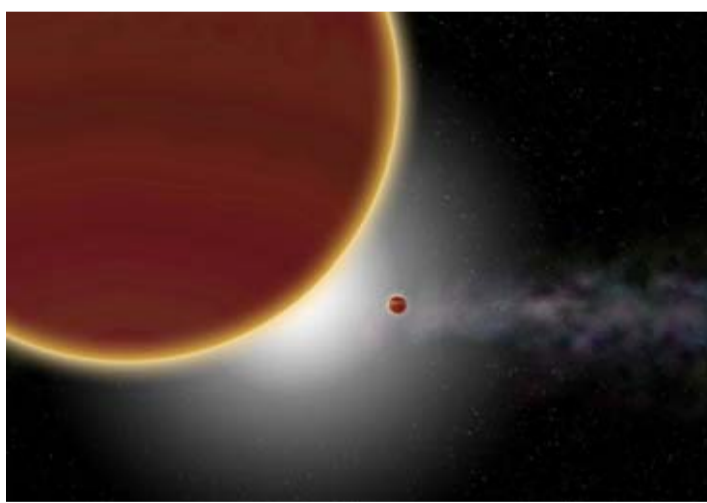
LEILA SLIMANI

La Ducasse d'Ath garde son « Sauvage »

La Ville d'Ath ne modifiera pas le déroulement de sa Ducasse, a indiqué mercredi le cabinet du bourgmestre, Bruno Lefebvre, à l'issue d'une réunion avec le collectif Bruxelles Panthère. Le collectif anti-raciste a annoncé le 25 juillet qu'il mènerait des actions le week-end prochain pour dénoncer la présence du « Sauvage », l'un des personnages emblématiques de la Ducasse. Ce « Sauvage » est une « blackface », soit un homme grimpé en noir qui représente dans ce cas le guerrier africain, sorte de commémoration de la colonisation belge. « L'autorité communale intègre que le blackface peut avoir un caractère négrophobe mais, comme la majorité de la population athoise, elle n'identifie pas le Sauvage comme un personnage raciste », a expliqué le bourgmestre. M. Lefebvre se dit ouvert à une évolution du folklore athois, mais entend ouvrir le débat après les festivités. BELGA

Bouteille contre bus

A la gare de bus de Guayaquil (Equateur), les usagers peuvent échanger des bouteilles en plastique contre des tickets de bus. La machine de collecte délivre deux centimes de dollar américain, la monnaie dans ce pays, par bouteille. Prochainement, les machines vont permettre de « créditer directement la carte » magnétique qui permet de payer le trajet en bus. Depuis la mise en œuvre de ce système, plus de 24.000 bouteilles en plastique ont été collectées. AFP



Une deuxième planète autour de Beta Pictoris

Une nouvelle planète géante a été débusquée autour de la jeune étoile Beta Pictoris, qui brille à 63,4 années-lumière de la Terre. Selon le CNRS, il s'agit d'une planète géante d'à peu près 3.000 fois la masse de la Terre située 2,7 fois plus loin de son étoile que la Terre du Soleil. © AFP

Bye Bye...

Dire au revoir au Royaume-Uni couché sur le sable en dégustant des mets européens... L'idée originale d'un Néerlandais en vue du Brexit intéressait mardi des milliers de personnes. Créé sur Facebook, l'événement propose aux participants de se rendre sur la plage du village de Wijk aan Zee (ouest des Pays-Bas) le 31 octobre, la date prévue du divorce entre Londres et l'UE.

... Britain

Au programme, faire ses adieux au Royaume-Uni « avec des chips néerlandaises, du vin français et des bières allemandes sur une chaise longue ». « Eventuellement accueillir les bateaux des marins d'Europe », a ajouté le Néerlandais avec humour. En l'espace de quelques jours, l'événement de Ron Toekook a engrangé près de 7.000 participants, ainsi que 52.000 personnes intéressées. AFP

Des matières fécales...

Comment sauver des koalas affaiblis, menacés par la disparition de leur nourriture préférée ? Des scientifiques australiens ont trouvé la solution, en leur faisant ingérer des matières fécales. Ils leur ont fait ingérer ces matières, conditionnées sous la forme de capsules, pour modifier la flore microbienne dans leurs intestins. Une altération qui leur permet de manger davantage de variétés d'eucalyptus. Dans cette étude du journal *Animal Microbiome*, Michaela Blyton, chercheuse à l'université du Queensland, explique avoir constaté que « en 2013, la densité de population des koalas les a conduits à manger tous les arbres de leur espèce préférée ».

... pour sauver les koalas

Cela a débouché sur un taux de mortalité effrayant de 70 % des koalas, en raison de la famine engendrée chez eux par la disparition de leurs arbres préférés. Mais la plupart n'ont pas pour autant essayé de manger une autre espèce d'eucalyptus pour survivre. Les scientifiques ont donc donné à manger à des koalas des capsules contenant des matières fécales d'autres marsupiaux habitués à manger une autre espèce d'eucalyptus. Ces capsules ont permis de modifier avec succès les microbiomes des koalas, qui ont pu de ce fait commencer à manger la seconde sorte d'arbres que la plupart d'entre eux boudaient auparavant. AFP

Le tournage du clip de Booba...

Des hommes armés qui débarquent en pleine nuit sur le tournage de son clip et font plusieurs blessés : le rappeur Booba fait à nouveau parler de lui à la rubrique faits divers ce mercredi, un an après une rixe médiatique à l'aéroport d'Orly avec son rival Kaaris. Vers minuit, une quinzaine de personnes, munies de battes de base-ball et d'armes à feu, ont surgi sur le tournage du clip.

... ciblé par des hommes armés

Plusieurs personnes ont été blessées : le réalisateur du clip et un technicien ont été frappés à coups de pied, de poing et de battes, selon une source policière. Une autre personne a été touchée par balles à la cuisse. Elle a été hospitalisée, mais ses jours ne sont pas en danger. Le parquet de Bobigny a ouvert une enquête. Aucune interpellation n'a eu lieu à ce stade. Booba, 42 ans, n'était pas sur place au moment des faits. AFP