

LES DANGERS POTENTIELS DE CERTAINES HUILES ESSENTIELLES



Les huiles essentielles résultent d'une distillation et par ce biais sont donc des substances très concentrées renfermant des molécules aromatiques très puissantes. Ces molécules aromatiques vont pouvoir agir, du fait de leur structure et de leur activité, sur un grand nombre de pathologies données. Cependant, certaines de ces molécules peuvent s'avérer toxiques pour l'organisme mais il est important de nuancer ce degré de toxicité en fonction de la dose, de la voie d'utilisation et de la durée d'utilisation.

L'hépatotoxicité

Si on vous parle d'huiles essentielles pouvant être **hépatotoxiques** ça ne vous dit peut-être rien... Retenez donc qu'elles peuvent être toxiques pour le foie ! Si on part du nom grec (l'origine... ça devient une manie en aromathérapie !), heparsignifie foie. On comprend mieux les fameux noms, hépatite, hépatologue, hépatocyte, etc... Bref, revenons à nos moutons.

Lorsque l'on parle d'huiles essentielles à risque hépatotoxique, ce sont en fait les molécules les constituant qui peuvent être dangereuses. Parmi elles, ce sont généralement les **phénols** qui peuvent altérer les cellules du foie appelées les hépatocytes. Les phénols majoritairement retrouvés dans certaines huiles essentielles sont : le **carvacrol** présent dans les différentes huiles essentielles d'Origan ou de Sarriette notamment, l'**eugénol** présent dans le Clou de Girofle et la Cannelle ou le **thymol** présent comme son nom l'indique dans différents Thyms. Ces phénols vont interférer avec des enzymes, ces substances responsables du bon fonctionnement du foie.

Mais rassurez-vous, c'est l'utilisation de ces huiles à forte dose et sur de longues durées qui provoque cette toxicité... c'est la dose qui fait le poison comme l'avait émis Paracelse, le fameux ! Respectez bien les précautions d'utilisation et les posologies et tout ira bien. Cependant, pour les personnes souffrant de pathologies hépatiques (cirrhose, hépatite, insuffisance hépatique, intolérance au paracétamol), les huiles essentielles de la Compagnie des Sens ci-contre sont contre-indiquées.

De plus, pour les personnes déficientes en enzyme G6PD (glucose-6-phosphate déshydrogénase), les huiles essentielles riches en menthol peuvent provoquer des ictères (jaunisse). On parle ici des huiles essentielles de Menthe Poivrée ou encore de Menthe des Champs.

Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant être toxiques pour le foie :

Elles sont donc à utiliser sur de courtes durées à de faibles doses. Veuillez demander un avis médical en cas de pathologies hépatiques.

Ajowan - Cannelle (écorce) - Clou de Girofle - Coriandre Graine – Khella - Lavandula Stoechas – Muscade - Origan - Compact - Origan d'Espagne - Origan Vert - Romarin à Camphre - Sarriette des montagnes - Sauge à Feuilles de Lavande - Thym à feuilles de Sarriette - Thym à Thymol

La neurotoxicité

Les huiles essentielles **neurotoxiques** peuvent provoquer des problèmes au niveau du système nerveux. Certaines molécules constituant ces huiles peuvent notamment être à l'origine de convulsions si elles atteignent à forte dose le tissu neuronal. Parmi ces molécules, on parle notamment des **cétones monoterpéniques** comme la **menthone**, la **carvone**, la **verbénone**, le **camphre**. Ou encore du **1,8 cinéole**, de l'**alpha** et du **béta-pinène** et de l'alpha-terpinène. Ces molécules peuvent présenter des atouts majeurs en aromathérapie, activités stimulantes ou au contraire relaxantes, mais leur utilisation peut donc être à double tranchants...

Mais là encore rassurez-vous, ce sont de fortes doses des huiles essentielles concernées qui peuvent présenter des risques. De plus, la voie d'utilisation est très importante dans ce cas ; la voie orale présente plus de risque... cela

coule de source :) Aussi, les personnes fragiles, épileptiques, enfants, femmes enceintes, ne doivent utiliser ces huiles essentielles.

Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant être toxiques pour le système nerveux. Elles sont donc à utiliser sur de courtes durées et à la posologie recommandée. Ces huiles essentielles sont déconseillées chez les personnes fragiles telles que les épileptiques, les femmes enceintes ou les jeunes enfants.

Aneth – Carvi - Cèdre de l'Atlas - Coriandre Graine - Curcuma - Eucalyptus Globulus - Fenouil Doux - Lavande Aspic - Lavandula Stoechas - Menthe des Champs - Menthe Poivrée - Menthe Verte – Muscade - Myrte citronnée - Romarin à Camphre - Romarin à Cinéole - Romarin à Verbénone - Sauge à Feuilles de Lavande - Tanaisie Annuelle - Thym à Thymol

La néphrotoxicité

Nephro quoi ? Les néphrons ce sont les unités constituant les reins. Les huiles essentielles à risque néphrotoxiques sont constituées de molécules pouvant enflammer et abîmer le système rénal.

Parmi les molécules **néphrotoxiques**, on retrouve les **monoterpènes** notamment l'**alpha-pinène**. Cette molécule reconnaissable par son parfum boisé, pourra causer des dommages au niveau des reins si elle est assimilée sur de longues périodes. En effet, le système rénal est le système de filtration de l'organisme par excellence ! Ainsi, il est exposé de façon permanente à de fortes concentrations de déchets comme par exemple les molécules aromatiques après qu'elles aient agi sur notre corps.

Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant être toxiques pour le système rénal. Elles sont donc à utiliser sur de courtes durées et à la posologie recommandée. Veillez à demander un avis médical en cas de pathologies rénales.

Aneth - Cyprès de Provence – Genévrier - Menthe Poivrée - Mandarine Verte - Pin Douglas - Pin Sylvestre - Sapin Baumier - Sapin de Sibérie - Térébenthine

Les propriétés allergisantes

La majorité des huiles essentielles présentent des molécules pouvant être **allergisantes** ou **hyper sensibilisantes (limonène, linalol, géraniol, citrals...)**.

Les risques allergiques dépendent bien évidemment du terrain allergique du patient, chacun est unique face à ce genre de phénomène. Il est donc important de toujours réaliser un **test allergique au creux du coude** lors d'une utilisation d'une nouvelle huile essentielle. De plus, un usage prolongé des huiles essentielles favorise l'apparition d'un phénomène allergique, c'est pourquoi il est important de réaliser des pauses dans leur utilisation.

Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant être allergisantes. Elles sont donc à utiliser avec précaution. Les personnes sensibles comme les personnes asthmatiques doivent demander conseil à leur médecin avant toute utilisation.

Aneth – Angélique – Bergamote - Bergamote sans bergaptène – Cajeput - Cannelle (écorce) – Citron - Clou de Girofle - Coriandre Graine - Géranium Rosat - Inule Odorante - Laurier Noble – Lemongrass - Mandarine Verte – Mélisse - Myrte citronnée - Orange Douce - Origan Compact - Origan d'Espagne – Palmarosa – Pamplemousse – Térébenthine - Verveine Exotique - Verveine Odorante

Les propriétés photosensibilisantes

Photosensibilisante, qu'est-ce que cela veut dire ? Lors d'un usage par voie cutanée, certaines molécules aromatiques sont à l'origine de réactions et de rougeurs au niveau de la peau si elles sont utilisées avant une

exposition au soleil. Cet effet photosensibilisant est dû principalement à certaines molécules aromatiques qui sont les **coumarines**.

On les retrouve majoritairement dans les essences, mais il est également possible d'en trouver dans certaines huiles essentielles. Les essences sont des substances naturelles issues de petites poches constituant les zestes d'agrumes. Elles sont obtenues par pression mécanique, sans besoin de distillation. Ainsi, s'exposer aux rayons UV après application cutanée d'huiles essentielles ou essences contenant des coumarines est vivement déconseillé !

Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant être photosensibilisantes. Elles sont donc à utiliser avec précaution avant une exposition au soleil.

Angélique – Bergamote - Camomille Matricaire - Cannelle (écorce) – Citron - Fenouil Doux - Khella – Livèche - Mandarine Verte - Orange Douce – Pamplemousse - Verveine Odorante

Les propriétés dermocaustiques

La dermocausticité c'est la faculté à provoquer des irritations voire des brûlures au niveau de la peau et des muqueuses.

Les molécules responsables de cette toxicité sont principalement, le **carvacrol** que l'on retrouve dans l'Origan, la Sarriette, le Thym, le **thymol** présent dans le Thym et l'Ajowan par exemple ou encore les **aldéhydes aromatiques** que l'on peut retrouver en masse dans la Cannelle. Ainsi, ces huiles essentielles doivent absolument être utilisées diluées par voie cutanée et sur des zones localisées.

Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant être dermocaustiques. Elles sont donc à utiliser toujours diluées par voie cutanée et doivent être utilisées sur des zones localisées.

Ajowan – Basilic – Bergamote - Cannelle (écorce) – Cardamome – Ciste – Citron - Clou de Girofle - Cyprès de Provence – Encens – Estragon – Galbanum – Genévrier – Gingembre – Lemongrass - Mandarine Verte – Mélisse – Muscade - Myrte citronnée - Myrte verte - Orange Douce - Origan Compact - Origan d'Espagne - Origan Vert – Pamplemousse - Pin Douglas - Pin Sylvestre - Poivre Noir - Romarin à Cinéole - Sapin Baumier - Sarriette des montagnes – Térébenthine - Thym à feuilles de Sarriette - Thym à Thymol - Verveine Exotique - Verveine Odorante

Les huiles essentielles hormon-like

Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant miner l'action de différentes hormones de l'organisme. Elles sont donc à proscrire en cas de pathologie hormono-dépendant. Veuillez un avis médical.

Ciste – Cyprès de Provence – Genévrier – Myrte rouge – Thym à thujanol – Verveine odorante.

Les huiles essentielles oestrogen-like

Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant mimer l'action de l'oestrogène dans l'organisme. Elles sont donc à proscrire en cas de pathologies dépendantes de l'oestrogène. Veuillez demander un avis médical.

Basilic – Cade – Camomille sauvage – Matricaire – Cèdre de l'atlas – Ciste marine – Fenouil doux – Immortelle – Menthe poivrée – Menthe verte – Muscade – Nard de l'himalaya – Niaouli – Patchouli – Saugé sclérée.