

Huiles essentielles dans les pathologies «de civilisation» (stress, anxiété, fatigue) chez l'adulte

Fabienne Millet

Docteur en Pharmacie, consultante en phytothérapie-aromathérapie
Escendo formation Nantes, 4 place du commerce 44000 Nantes
fabienne.millet@escendo.fr, fa.millet@wanadoo.fr



Résumé

Le but de cet article est de remettre en avant les principaux points de repères pour choisir les huiles essentielles adaptées à la gestion du stress en fonction de leurs propriétés et de leurs modes d'utilisations.

INTRODUCTION

Le stress est une notion très ancienne. Il exprimait une agression provoquée par un facteur extérieur. L'organisme est soumis à des pressions ou des contraintes.

Le stress correspond à un mal être physique ou psychologique. Les principales causes peuvent être un énervement passager, des problèmes dans le travail, des problèmes relationnels, un choc émotionnel, du surmenage...

Apparaissent alors anxiété, fatigue, tensions musculaires, troubles de la concentration, troubles du sommeil, irritabilité...

La réponse biologique est la même quelque soit le stimulus (physique ou psychique). Elle est non spécifique et déclenche ce que l'on nomme «le syndrome général d'adaptation».

L'organisme lance des réponses physiologiques et psychosomatiques.

L'organisme essaye de modifier ses conditions de vie pour améliorer son fonctionnement tout en utilisant le minimum d'énergie.

Les huiles essentielles participent à la prise en charge du stress en favorisant la détente, le sommeil, en limitant les tensions musculaires...

Les propriétés des huiles essentielles recherchées seront des propriétés relaxantes, sédatives, spasmolytiques principalement.

Elles seront utilisées par diffusion atmosphérique, inhalation sèche, application cutanée et exceptionnellement par voie orale.

Lors de la prise en charge d'une femme enceinte ou d'une femme qui allaite, elles seront utilisées par diffusion atmosphérique, inhalation sèche uniquement.



© Fabienne Millet

Pour gérer le stress, le choix des huiles essentielles se fait en fonction des propriétés liés à leurs constituants et de leur odeur.

Les odeurs par leur action au niveau du cerveau via les récepteurs olfactifs potentialisent la prise en charge du stress par les huiles essentielles.

PROPRIÉTÉS CALMANTES, RELAXANTES, SÉDATIVES, SPASMOLYTIQUES

Les principaux constituants aux propriétés calmantes, relaxantes, sédatives et spasmolytiques sont :

- ☛ Le linalol (alcool monoterpénique)
- ☛ L'acétate de linalyle et autres esters monoterpéniques
- ☛ Les citrals (aldéhydes monoterpéniques)

1. Le linalol

Le linalol est un alcool monoterpénique acyclique non toxique.

DL 50 V.C 5g/kg (lapin)

DL 50 V.O 2,79g/kg (rat)

Il est non irritant et faiblement allergisant mais ses effets sont dépendants de la dose utilisée.

A dose élevée, un effet narcotique ou un effet stimulant peut apparaître.

Le linalol permet une meilleure perception et une meilleure réponse aux agressions extérieures :

- il réduit l'anxiété par une action GABA-ergique
- il favorise l'attention et la mémorisation par via le système adrénergique
- il réduit le temps d'endormissement et augmente la durée du sommeil. En effet, il prolonge l'effet narcotique de l'hexobarbital et de l'hydrate de chloral
- il régule l'humeur par une action dopaminergique
- il diminue l'hyperexcitabilité, le linalol s'oppose à l'effet de la caféine/AMPc/acétylcholine)

Il est également spasmolytique (myorelaxant) en agissant via l'acétylcholine. Il permet donc de limiter les tensions musculaires associées au stress.

Ci-dessous quelques huiles essentielles contenant du linalol utilisées pour gérer le stress :

- H.E. de camphrier, *Cinnamomum camphora* Sieb. ct linalol (feuilles)
- H.E. de lavande fine, *Lavandula angustifolia* Mill. (sommités fleuries)
- H.E. de petit grain bigaradier, *Citrus aurantium* L. ssp *amara* Engl (feuilles)
- H.E. de néroli, *Citrus aurantium* L. ssp *amara* Engl (fleurs)
- H.E. de lavandin super, *Lavandula x hybrida* Rev. clone super (sommités fleuries)

- H.E. / Essence de bergamotier, *Citrus bergamia* Risso, *Citrus aurantium* L. ssp *bergamaia* Engl (zeste)
- HE d'ylang-ylang, *Cananga odorata* Hook. et Thom. (fleurs)
- HE de sauge sclarée, *Salvia sclarea* L (sommités fleuries)
- HE de magnolia, *Michelia alba* D.C (feuilles)

2. L'acétate de linalyle

L'acétate de linalyle est un ester monoterpénique acyclique non toxique et non irritant

DL 50 V.O 13,94 g/kg (rat) (14,5 g/kg)

L'acétate de linalyle permet une prise en charge globale du stress et il est reconnu qu'il potentialise l'action du linalol.

Comme le linalol, il est également spasmolytique (myorelaxant) en agissant via l'acétylcholine et permet la prise en charge des tensions musculaires associées au stress.

Ci-dessous quelques huiles essentielles contenant de l'acétate de linalyle utilisées pour gérer le stress :

- H.E. de lavande fine, *Lavandula angustifolia* Mill. (sommités fleuries)
- H.E. de petit grain de bigaradier, *Citrus aurantium* L. ssp *amara* Engl (feuilles)
- H.E. de néroli, *Citrus aurantium* L. ssp *amara* Engl (fleurs)
- H.E. de lavandin super, *Lavandula x hybrida* Rev. clone super (sommités fleuries)
- H.E. / Essence de bergamotier, *Citrus bergamia* Risso, *Citrus aurantium* L. ssp *bergamaia* Engl (zeste)
- H.E. d'ylang-ylang, *Cananga odorata* Hook. et Thom. (fleurs)
- H.E. de sauge sclarée, *Salvia sclarea* L (sommités fleuries)

Autres esters monoterpéniques :

- H.E. de camomille romaine (noble), *Chamaemelum nobile* All. (*Anthemis nobilis* L.)
- H.E. de géranium bourbon, *Pelargonium x asperum* Erhart var. Bourbon (*Pelargonium graveolens* Ait).



© www.florihana.com

3. Citrals (néral + géraniol)

Les citrals sont des aldéhydes monoterpéniques non toxiques mais irritantes.

5 g/kg < DL 50 V.O > 6,8 g/kg (rat)

DL 50 V.C 2 g/kg (rat)

Elles doivent toujours être utilisées diluées dans une huile végétale par voie cutanée et orale. En diffusion atmosphérique, elles doivent être associées à d'autres huiles essentielles.

Les citrals

Calment le stress

Agissent sur la dépression (néral) par une action sur le système sérotoninergique

Stimulent la vigilance

Comme le linalol et l'acétate de linalyle, les citrals sont également spasmolytiques (myorelaxant) en agissant via les canaux calciques et permettent la prise en charge des tensions musculaires associées au stress.

Leur odeur citronnée caractéristique est remarquable et favorise un effet dynamisant.

Ci-dessous les principales huiles essentielles contenant des citrals utilisées pour gérer le stress :

- H.E. de lemon-grass, *Cymbopogon flexuosus* W.Watts.
- H.E. de litsée citronnée, *Litsea citrata* Nees (*Litsea cubeba* Pers.)
- H.E. de verveine citronnée, *Lippia citriodora* H.P et K.
- H.E. de mélisse officinale, *Melissa officinalis* L.

Autres constituants

D'autres constituants présentent également diverses propriétés calmantes, relaxantes, anxiolytiques et/ou sédatives :

- D-limonène (anxiolytique)
H.E. / Essence de *Citrus* sp
- Alpha-santalol (sédative)
H.E. de santal blanc, *Santalum album* L. (bois)
- Alpha-cédrol (calmante)
H.E. de cèdre de l'Atlas, *Cedrus atlantica* (Endl). Carr. (bois)
- Sinensals (sédative)
H.E. / ESS de mandarinier, *Citrus reticulata* Blanco (zeste)
- Béta-vétivone (calmante)
H.E. de vétyver, *Vetiveria zizanoïdes* Stapf (racines)
- Octanals (calmante)
H.E. / ESS d'oranger doux, *Citrus sinensis* (L.) Pers. (zeste)
H.E. / ESS d'oranger amer, *Citrus aurantium* L. ssp *amara* Engl. (zeste)
H.E. / ESS de pamplemoussier, *Citrus paradisi* Mac Fayden (zeste)
H.E. / Essence de bergamotier, *Citrus bergamia* Risso., *Citrus aurantium* L. ssp *bergamia* Engl (zeste)

- Carvone (calmante, sédative)

H.E. de carvi, *Carum carvi* L. (semences)

H.E. de menthe nanah (douce, verte), *Mentha spicata* (feuilles) L.

- Valéranone, valéranal (sédative)

H.E. de nard de l'Himalaya, *Nardostachys jatamansi* D.C. (racines)



Nardostachys jatamansi D.C.

© Station alpine Joseph Fourier

MODES D'UTILISATION

Les huiles essentielles contenant du linalol, de l'acétate de linalyle peuvent être utilisées :

- par voie cutanée diluée
- par voies atmosphériques (inhalation sèche, inhalation humide, diffusion atmosphérique)
- par voie orale diluée (exceptionnellement)
- par voie cutanée pure (exceptionnellement)

Les huiles essentielles contenant des citrals peuvent être utilisées :

- par voie cutanée diluée
- par voies atmosphériques (inhalation sèche, diffusion atmosphérique en mélange avec d'autres huiles essentielles)
- par voie orale diluée (exceptionnellement)

Les huiles essentielles contenant des constituants «autres» (à l'exception du d-limonène) peuvent être utilisées :

- par voie cutanée diluée
- par voies atmosphériques (inhalation sèche, inhalation humide, diffusion atmosphérique)

Les huiles essentielles contenant du d-limonène (*Citrus* sp / zeste) peuvent être utilisées :

- par voies atmosphériques (inhalation sèche, diffusion atmosphérique)
- par voie orale pure

Pour les doses à utiliser, par voie cutanée et par voie orale, se reporter aux tableaux ci-dessous :

Voie orale diluée ou voie orale pure (adultes)

Nombre de gouttes	HE ou Essence (agrumes / zeste) VOP	H.E. sans précaution spécifique VOD
Dose journalière (adulte)	300 à 400 mg Support = sucre, miel, comprimé neutre	200 à 250 mg Support = huile végétale alimentaire
1 goutte = environ 25 mg	12 à 16 gouttes	8 à 10 gouttes
1 goutte = environ 40 mg	7 à 10 gouttes	5 à 6 gouttes



© Fabienne Millet

Voie cutanée diluée

%/ V	A/30 ML 1 ml d'H.E. = 20 gouttes environ	B/30 ML 1 ml d'H.E. = 30 gouttes environ
15%	90 gouttes	135 gouttes
10%	60 gouttes	90 gouttes

Tableau de correspondance (%/ volume) pour la voie cutanée pour des adultes

Formulation par voie cutanée diluée

Formuler VCD 15 %		
H.E	X	30 gouttes
H.E	Y	60 gouttes
HV	macadamia	pour un flacon de 30 ml
Posologie : 20 gouttes du mélange en application 2 à 4 fois par jour Pendant 10 à 15 jours...AR		

Différentes voies peuvent être utilisées simultanément et ne jamais oublier de faire le bon choix olfactif !

CONCLUSION

Un triple atout pour gérer le stress par les huiles essentielles :

- des propriétés validées sans toxicité (uniquement de rares précautions)
- des odeurs spécifiques
- des modes d'utilisation divers

Une efficacité démontrée et une prise en charge personnalisée en seront les points forts ainsi que la possibilité d'associer l'aromathérapie à d'autres médecines avec des modes d'utilisations divers.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Millet Fabienne (2010) *Le Guide Marabout des Huiles Essentielles. Se soigner par l'aromathérapie au quotidien*, Paris, Eds. Marabout, 347 p.

Morel Jean-Michel (2008) *Traité pratique de phytothérapie. Remèdes d'hier pour une médecine de demain*, Paris, Eds. Grancher, 619 p.

Jacques Fleurentin (2007) *Les plantes qui nous soignent. Traditions et thérapeutique*, Rennes, Eds. Ouest France, 189 p.

Jacques Fleurentin (2008) *Plantes médicinales. Traditions et thérapeutique*, Rennes, Rennes, Eds. Ouest France, 189 p.

Pubmed (données internationales)
Détail dans la bibliographie du «Grand Guide des Huiles Essentielles»
F. Millet.