

Référencement et bon usage en phyto-aromathérapie

DEUST1
2025-2026

Aude GRAVEL RIQUELME, Pharmacien adjoint

Pr. Pierre CHAMPY

Laboratoire de pharmacognosie, CNRS UMR8076 BioCIS

Faculté de pharmacie, Université Paris Saclay

pierre.champy@universite-paris-saclay.fr

Produits de phytothérapie / aromathérapie

- Cours précédent :
 - Diversité des statuts
 - Allégations souvent non fondées
 - Pauvreté des mises en garde
 - Problématiques de qualité
- **Privilégier les « médicaments à base de plantes » s'ils sont disponibles**

Compléments alimentaires : rappels

- Peu d'allégations de santé validées
- Beaucoup d'allégations « en attente » d'évaluation (plantes ++), pouvant être revendiquées transitoirement
- Allégations « fonctionnelles génériques » sur vitamines et minéraux : permettent de revendiquer une activité sur une sphère particulière (ex : immunité, peau...)

Compléments alimentaires : rappels



Composition pour 2 gélules :

- Cynorrhodon : 500 mg,
- Mûre : 425 mg,
- Myrtille : 40 mg,
- Cuivre élément : 0,80 mg (soit 80 % des VNR*) (**sulfate de cuivre**)
- **« Oemine Cuivre-Cynorrhodon préserve la pigmentation normale des cheveux et de la peau, et protège les cellules contre le stress oxydatif. Il favorise également le fonctionnement normal du système immunitaire et le maintien des tissus conjonctifs »**

= « allégations fonctionnelles générique » du cuivre



- ***23 euros / boîte = cher pour 1 g de fruits secs / jour***

Compléments alimentaires : rappels

- Qualité des produits de statut C.A. :
 - Doivent répondre aux exigences des aliments (i.e. ne pas être impropres à la consommation)
 - Démarché qualité : selon politique et analyse de risque du laboratoire
 - Beaucoup de problèmes liés à la sous-traitance et à la multiplication des intermédiaires
 - Qualité souvent défailante (ex : doses différentes de celles affichées)
 - Les laboratoires pharmaceutiques ont plus de chance de proposer des produits de qualité correcte

Objet de ce cours

- Sources d'informations fiables ?
- Aperçu des plantes les plus « classiques » du conseil au comptoir :
 - plantes à activité démontrée ou à forte tradition,
 - préparations et posologies usuelles
- Bon usage en aromathérapie
- Mises en garde les plus importantes

NB : durée du cours limitée : cours très raccourci et schématique

Dénomination des plantes

- **Ambiguïté des noms français**
- **Emploi des noms scientifiques** préférable dans le cadre industriel et officinal
- = Nom de genre botanique + épithète désignant l'espèce
- Ex : « sauge » : genre *Salvia* : > 900 espèces

- Saugé officinale : ***Salvia officinalis*** L. :
médicinale, alimentaire → hors monopole ;
huile essentielle neurotoxique, dangereuse
(figure au monopole, interdite dans les C.A.)

- Saugé sclarée : ***Salvia sclarea*** L. :
médicinale, d'usage usuel en cosmétique : hors monopole
Huile essentielle sans risque



Dénomination des plantes

Bonjour monsieur,
Je voudrais de l'huile essentielle
de sauge.

Je ne sais pas laquelle. C'est
pour éliminer ma belle-mère
dans d'atroces souffrances.

*De quelle sauge parlez-vous ?
Quel est votre besoin ?*

*Ah, il s'agit de la sauge officinale !
Désolé, je ne peux pas vous la
délivrer, cela m'est
déontologiquement interdit.*



Drogues végétales, préparations

- **Connaissance de la partie de plante :**

→ **Composition et propriétés variables**

Pour les huiles essentielles, on précise le chimiotype (CT) = molécules principales

- **Connaissance de la préparation :**

→ **Composition et propriétés variables**

- **formes d'emplois usuelles :**

- Extrait aqueux (dont tisanes)

- Extraits hydroalcooliques de titre faible (< 30 % EtOH), moyen (30-60 % EtOH), fort (> 60 % EtOH)

- dont teintures (= extraits hydroalcool. titre fort liquides)

- Poudres

Compositions différentes, adaptées ou non à l'obtention des principes actifs

- Ex : thé vert : extraits hydroalcooliques de titre fort : risque hépatique

- Rq : dans un extrait hydroalcoolique **sec**, l'éthanol a été éliminé

Parties de plantes, préparations

Bonjour monsieur,
Je voudrais de l'ortie, pour une
tisane.

De la feuille, je crois. C'est pour moi :
mon médecin m'a diagnostiqué un
début d'hypertrophie de la prostate.

*Quelle partie de l'ortie dioïque ?
Quel est votre besoin ?*

*Ah, vous avez besoin de la racine !
En revanche, la tisane n'est pas
adaptée pour l'extraction de ses
principes actifs, je vais vous
proposer un extrait éthanolique sec.*



Non, depuis qu'elle utilise l'huile
essentielle de sauge sclarée selon vos
conseils, elle a une plus belle peau et ça la
rend nettement moins irascible.

*Vous ne voulez plus supprimer
votre belle-mère, sinon ?*

Sources d'information

- **Agence Européenne du Médicament (EMA)** : publication de monographies médicalisées correspondant aux « résumé des caractéristiques du produit » (RCP) des médicaments à base de plante (en Anglais)
- Compléments alimentaires : site de **l'Anses** (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'environnement et du travail) Ce sont des avis qui sont émis sur 118 plantes.
Pour rappel : l'étiquetage des compléments alimentaires est très pauvre et c'est à vous de connaître les CI, interactions médicamenteuses et mises en garde
- Monographies des plantes au monopole : site de **l'ANSM**. Liste **A** (425 dont 148 à usage non exclusif) et **B** (137 dont EI potentiels supérieurs aux bénéfices attendus)
- *d'autres référentiels existent : ESCOP (associatif), OMS...*



- **Interactions médicamenteuses**

Rq : l'usage de la phytothérapie n'est que rarement signalé au médecin traitant ou au pharmacien (10 % des usagers seulement !)



Pharmacodynamiques

(dus aux modes d'action des plantes)



anticipables



inattendues



Pharmacocinétiques

- **absorption**
- **métabolisation** : induction / inhibition de CYP / Pgp
- **élimination**



avérées



suspectées

- **Voir base de données *HEDRINE***
« *HErb DRug INteraction Database* » : en français
- <https://hedrine.ulb.be/>



Plantes usuelles du conseil

Mises en garde principales

- *Exemples de plantes usuelles : propriétés cliniquement démontrées ou emplois traditionnels très significatifs*
- *On évite globalement les prises sur de longues périodes*

TROUBLES DU SOMMEIL, STRESS



Les plantes sédatives

- - **à activité modérée** : inflorescences de tilleul, camomille romaine, mélisse, houblon... : tisanes
 - **troubles plus sévères** : valériane, aubépine, passiflore : tisanes ; extraits hydroalcooliques
- 250 mg/prise 1 à 4 x / jour
- Associations = usuelles ; Éviter valériane chez femme enceinte

Se conseillent en cures (1 mois)

Stress : on peut associer des H.E. en inhalation à la demande (ex : lavande vraie, agrumes)

NB : La mélatonine (substance) : 1 mg suffisant ; pas de prise continue. *Pas chez patients prenant des médicaments à activité sérotoninergique (antimigraineux, antidépresseurs...)*

Chez l'enfant : sur prescription !



CIRCULATION VEINEUSE

- **« Jambes lourdes » :**

Majorité des plantes usuelles : activité modeste attendue

- **Vigne rouge** (feuille) *très facile à proposer en conseil* : tisane : 10-20 g / jour ; extraits aqueux
EMA : 4 à 12 semaines max/ IAM hautes doses avec anti agrégants plaquettaires et anti coagulants ?

- **Gingko** (feuille) : préférer des extraits standardisés (cf Tanakan®) : env. 100 mg/jour
Attention : interactions avec anti agrégants et dabigatran, Nifedipine , mises en garde



Vigne rouge



Gingko



Pour 1 gélule

Extrait de Vigne
rouge 275 mg

Extrait d'Orange 120 mg

Extrait de Fragon 80 mg

Extrait de sommité fleurie
de reine des près 30 mg

Vitamine B2 (riboflavine)

EQ Plante

275 mg

780 mg

320 mg

135 mg

1,4 mg (100%*)

Substances apportées par les extraits de
plantes

Polyphénols totaux 190 mg

OPC (Oligomères procyanidoliques) totaux
110 mg

Flavonoïdes totaux 45 mg

*VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence

**Equivalent plante

SPHERE URINAIRE

La cystite : définition et symptômes



bruyère

- **Gêne urinaire :**
 - pas de données sur les H.E.

- **plantes diurétiques** : orthosiphon, pissenlit (racine également), bruyère, callune... : préférer tisanes (éq. plante 10-15 g/jour)

Busserole : *pas sur de longues périodes ; C.I. femme enceinte*

- **récidives de cystites** : canneberge (cranberry) peut être recommandée en prévention – 36 mg de molécules actives ;
interaction avec les AVK



canneberge

SPHERE DIGESTIVE

La constipation

- **Plantes laxatives « stimulantes » :**

Séné (gousse, foliole), bourdaine (écorce), cascara (écorce), rhubarbe (racine) : posologies : 15 mg de **molécules** actives, le soir

Adulte seulement, durée courte ; C.I. grossesse

C.I. en cas de maladie inflammatoire intestinale

Éviter les C.A. ; choisir produits avec dosage en principes actifs

- **Plantes laxatives « de lest », contenant des fibres :**

Env. 20 g / jour chez l'adulte

Psyllium (Ispaghul) graines, en poudre ou avalé directement

Toujours avec beaucoup d'eau

Éviter chez les patients alités, C.I. en cas de risque d'occlusion

A 30 minutes de distance au moins des médicaments



Inconfort digestif

- **Nausées, vomissements :**

Gingembre Zingiber officinale (rhizome) en poudre,
1 g/jour Ex : Naturactive ou Arko, gélules de
poudre et extrait ; Czen[®] nausées

Utilisable chez la femme enceinte (1^{er} trimestre)

Pas d'interaction

- **« Stomachiques » :** facilite la vidange gastrique

5 g équivalent plante/jour – tisane, extraits (liquides+)
/ poudre

- **gentiane jaune** (racine)

- **oranger amer** (zeste) – sans risque pour la grossesse



- **Ballonnements** : anis, fenouil (fruits) (plantes carminatives)
- **Douleurs digestives, ballonnements** : menthe poivrée feuille
- **Estomac** : Réglisse : mises en garde : courte durée, pas chez la personne hypertendue

Anis
vert



menthe
poivrée



réglisse



- **Excès alimentaires** :

Plantes dites « cholérétiques », visant donc l'augmentation de production de bile par le foie : **radis noir** (racine), **artichaut** (feuille), **boldo** (feuille) : **C.I. grossesse (foetotoxicité)**



Exemple d'un C.A. : association de plantes laxatives stimulantes

**FINISSEZ-EN AVEC
LA CONSTIPATION**

Interdit pour un C.A. →

FORMULE :
Aloe ferox : 300mg
Boudaine : 30mg
Cardamome : 150mg
Papaye : 100mg
Cascara : 30mg
Fenouil : 300mg
Séné : 30mg


Soulagement de
la constipation


Soulagement des gaz
et des ballonnements


Adoucisseur
naturel de selles


Purifie et
détox le côlon

Laxatifs « stimulants » :
tout sauf adoucissant !



Non acceptable pour
un produit laxatif

**Mises en garde insuffisantes ; pas de dosage en principes actifs :
*exemple type de produit à éviter absolument !!!***

Les diarrhées

Plantes à tanins :

Rosaceae ++ (aigremoine, sommités fleuries ; roncier : feuille...)

Infusion (longue) : 10 g/jour [astringence, nausées possibles]

Forme sèche (poudre) : 2-5 g/jour

Extraits secs hydroalcooliques : env. 500 mg / jour



Tormentille



METABOLISME

- **Hypertension modérée, hypercholestérolémie modérée :**

Diagnostic médical préférable

- **Olivier** (feuille) : tisane, extrait (éq. 10 g/jour)
- **Ail** (bulbe) : poudre (2 g/jour) : attention, augmentation du temps de saignement
- **fibres** dans l'alimentation (céréales complètes...)

- **Amaigrissement** : offre commerciale = usuellement plantes diurétiques, plantes de la digestion
- plantes à caféine : peu utiles
- plantes à action métabolique (ex : garcinia) : à éviter en cas d'*antécédents hépatiques, psychiatriques, digestifs, cardiométaboliques* (avis ANSES 05/03/25)



ORL/BRONCHES

- **Enrouement, toux sèche** : adoucissants de la gorge
 - **Erysimum** : nombreux C.A. / DM Euphon[®] , Activox[®] ...
 - **Malvaceae** (mauve, guimauve... Racines, fleurs, feuilles)
 - **Plantains** (feuilles) : tisanes, extraits aqueux : pour une action locale (éq. 10-20 g) Phytosil[®] sirop, Grintuss[®]



Pas de risque identifié

- **Visée antiseptique, décongestionnant nasal** : H.E. en inhalation (nombreux médicaments) : menthe poivrée... Balsolène[®] **CI en cas d'épilepsie, asthme**
- **Antiseptique** (tisanes, extraits, éq. 10 g/jour) : thym (parties aériennes), eucalyptus (feuille), pin (bourgeon)...
- **Expectorant** : lierre grimpant (feuille) : extraits hydroalcooliques – Prospan[®]



- **Plantes immunostimulantes**

En prévention ou adjuvant des rhumes, états grippaux

- **échinacées** : pourpre (parties aériennes) ; à feuille étroite, pâle (racine)
extraits hydroalcooliques, éq. 1,5-3 g plante ; 100 mg extrait/jour

**C.I. jeune enfant ; Terrain allergique ;
maladies auto-immunes**



Echinacea purpurea

- **sureau noir** (fruit) : **extrait aqueux** (500 mg/j),
gélules Extrait Naturactive®



FATIGUE

- **plantes à vitamine C** : *pas d'activité*



Acerola

- **plantes à caféine** (théier, caféier, guarana, cola, maté...) : versus dose de caféine (400 mg max./jour chez l'adulte, apports alimentaires compris) ; *éviter chez l'enfant ; attention aux cumuls*
1 expresso : 65 mg/tasse, 1 café filtre 85 mg



Guarana

A une demande de vitamines contre la fatigue, voir si le souci ne vient pas d'un manque de Sommeil, tout simplement...

- **Plantes dites « adaptogènes » : augmentent la résistance au stress**

Pas chez la femme enceinte

Pas en cas de troubles métaboliques

Pas plus de 3 mois

Toutes en cures, sauf rhodiola

- **Ginseng** (racine) : poudre, extraits, ginsenosides : env. 15 mg/j

- **Rhodiola** (racine) : (plante surexploitée !!)

– 150-400 mg/j d'extrait hydroalcoolique sec

Peut être consommée « à la demande »

- Rq : Ashwagandha (*Withania somnifera*, racine) :

très à la mode !

Manque de données, problèmes de qualité,

C.I. troubles thyroïdiens, femme enceinte



Sphère génitale

- **Ménopause :**

*C.I. des plantes : antécédents de cancers hormono-dépendants ;
Tamoxifène*

- Action périphérique : plantes à isoflavones : **soja** (graine), kudzu (racine), trèfles (part. aérienne) : 1 mg/kg d'isoflavones

- Action centrale : gattilier (fruit) ; **cimicifuga** (racine ; *C.I. : troubles hépatiques*) : très faibles doses (max. éq. 100 mg de plante)

Éviter les associations

- **Douleurs des règles :**

- armoise commune, bourse à pasteur : pas de données mais usage traditionnel ; tisanes peuvent être essayées

- grande camomille (partie aérienne) : poudre, **100 mg** (données existent en prévention des migraines)

gattilier





Dosage pour 3 gélules :
· 270 mg d'extrait sec concentré bio
de Grande camomille
· 500 mg d'extrait sec concentré bio
d'Achillée millefeuille

1 à 3 gélules par jour

INTERACTIONS MEDICAMENTEUSES

- Jus de **pamplemousse**, marmelade **d'orange amère** (aliments) : inhibiteurs CYP (statines)
- **Millepertuis** : inducteur CYP (contraception...)
- **Curcuma** forte dose, **curcumine** : inhibiteur et inducteur de plusieurs cytochromes (IAM avec plusieurs médicaments) Cas d'hépatites
- **Berbérine**, sources de berbérine : idem
- **Poivriers** (*Piper*), pipérine : inhibiteur CYP
- **Levure de riz rouge** : inhibiteur CYP (rhabdomyolyse, atteintes hép.)
- **Polysaccharides** : Gommages, pectines, Mucilages, Alginate, « Fibres alimentaires » : à distance des médicaments (30 min-1 h)
- **Charbon** : à 2 h de distance stricte des médicaments

Mises en garde à connaître

- **Plantes à caféine** et médicaments sympathomimétiques : augmentation tachycardie
- H.E. de **gaulthérie** (Rq : usage externe seul), **ail**, dans une moindre mesure plantes à salicylés (saules, reine des prés), ginkgo, **sauge rouge** (*Danshen*), **angélique chinoise** (*Dong Quai*), canneberge, ginseng, mélilot : *interactions avec les anticoagulants / antiagrégants plaquettaires*
- **Réglisse** (long cours / fort dose) : effet **hypertenseur**, hypokaliémiant
- **Algues marines** (fucus...) : apports en **iode** importants : C.I. troubles thyroïdiens
- **Laxatifs « stimulants »** : *jamais en emploi chronique*
- **Sources d'antioxydants** / de polyphénols en cas de chimiothérapie active

Huiles essentielles

- Multiples statuts possibles
- *1 produit = 1 statut = 1 destination = contraintes spécifiques*



- **Définition** H.E. = type d'extrait constitué d'un mélange de petites molécules, **volatiles**, **apolaires** (→ **liposolubles**) ; *espèce* ; *chimiotype* (CT) ; *organe producteur* Ex : *Lavandula officinalis* CT *linalol*
- **H.E. « officinales »** : définies selon leur *mode d'obtention*, cf Pharm. Eur. (monographie générale)
 - **entraînement** à la **vapeur d'eau**
 - distillation directe (rare)
 - expression (= pressage) pour les écorces d'agrumes

= *celles usuellement retrouvées sur le marché*


- **H.E. non officinales** : autres modes d'obtention



Huiles essentielles : *monopole pharmaceutique*


- Décret n° 2007-1198 du 3 août 2007 : monopole pharmaceutique sur **16 H.E.** toxiques à thuyone, pinocamphone... *convulsivantes, abortives*

Asteraceae :

- Grande absinthe (*Artemisia absinthium* L.) ; 
- Petite absinthe (*Artemisia pontica* L.) ;
- Armoise commune (*Artemisia vulgaris* L.) ;
- Armoise blanche (*Artemisia herba alba* Asso) ;
- Armoise arborescente (*Artemisia arborescens* L.) ;
- Tanaïsie (*Tanacetum vulgare* L.)



Lamiaceae :

- Hysoppe (*Hyssopus officinalis* L.) ; 
- Saugue officinale (*Salvia officinalis* L.) ;



Huiles essentielles : *monopole pharmaceutique*

Cupressaceae (Gymnospermes - conifères) :

- Cèdre de Corée (*Thuja koraenensis* Nakai), dits "cèdre feuille" ;
- Thuya du Canada ou Cèdre blanc (*Thuja occidentalis* L.)
- Thuya (*Thuja plicata* Donn ex D. Don.) ;
- Sabine (*Juniperus sabina* L.) ;



Cèdre de Corée

Autres familles

- Rue (*Ruta graveolens* L.), Rutaceae ;
- Sassafras (*Sassafras albidum* [Nutt.] Nees), Lauraceae ;
- Chénopode vermifuge (*Chenopodium ambrosioides* L. et *C. anthelminticum* L. = *Dysphania ambrosioides*, Amaranthaceae (anciennement Chenopodiaceae) ;
- Moutarde jonciforme (*Brassica juncea* [L.] Czernj. et Cosson), Brassicaceae.



Huiles essentielles : *monopole pharmaceutique*

NB : monopole pharmaceutique signifie : « vente exclusivement par le pharmacien », pas d'ordonnance obligatoire

Toutes ces H.E. ont un rapport bénéfice / risque défavorable : rien ne justifie de les délivrer (effet abortif par exemple)



→ *Refus de vente*

Huiles essentielles *réservées à la prescription*

- La réglementation réserve au pharmacien la **vente sur ordonnance** avec inscription sur l'ordonnancier :

➔ **5 H.E., dont 2 au monopole « classique »**

- H.E. à **anétholes** : anis, badiane et fenouil

- H.E. à **thuyone** et **pinocamphone** : hysope, absinthe

Décret n°59-930 du 31 juillet 1959, version consolidée au 17 octobre 2008



trans-anéthole



Huiles essentielles : statuts

- **Huiles essentielles unitaires : statut non médicamenteux**
 - *plusieurs statuts possibles*
 - **complément alimentaire** : *peu de contraintes d'étiquetage*
 - **arôme alimentaire** : *idem ; doses proposées sans base spécifique*
 - **produit chimique / parfum d'ambiance** → REACH,
législation sur les substances dangereuses ; pictogrammes
 - **produit cosmétique** – *diluées ou non ; obligation indiquer allergènes*
 - **produits biocides** – *mélanges, généralement ; dossiers lourds, sur la base présence de certaines molécules (ex : citronellol)*
 - **double statut interdit : 1 seule destination possible**
 - **souvent destination p.o. affichée = non traditionnelle / inadéquate / dangereuse**

**TVA :
5,5 %**

**TVA :
20 %**

Huiles essentielles : statuts

Aromathérapie...

HE unitaire
Produit pour
diffusion



HE unitaire
Complément
alimentaire



Spray « assainissant »
Parfum d'ambiance
Bactéricides, insecticides :
Biocide

Produits
Chimiques

Médicaments

Aliments



Gélules « Sommeil »
Complément
alimentaire

Produits
cosmétiques



Roll-on « Articulations »
Cosmétique

Normes de qualité différentes
selon les produits...

Huiles essentielles : étiquetage (REACH – parfum d'ambiance)

Règlement CLP (*Classification, Labelling and Packaging*), rgl't CE 1272/2008, du 16/12/2008 – *hors médicament ; denrées alimentaires dont C.A.*

→ Ici : H.E. « en vrac »

HUILE ESSENTIELLE - ESSENTIAL OIL

Florame
aromathérapie

Huile Essentielle
Biologique
Organic Essential Oil

ORANGE DOUCE
Citrus aurantium
dulcis

10ml - 0.34fl.oz
Made in France

Organe : zeste (expression à froid).
Ingrédients : Citrus aurantium
dulcis peel oil*, Limonene,
Linalool, Citral.

* Ingrédients issus de
l'Agriculture Biologique
100% du total des ingrédients sont
issus de l'Agriculture Biologique
Parfum d'Ambiance Biologique
contrôlé par Ecocert SAS F32600
FLORAME
13210 St Rémy de Provence - France
www.florame.com

- Rq : *bon étiquetage pour une H.E. - statut « parfum d'ambiance »*
- Mention : espèce, organe producteur, composés majoritaires (pas de CT), [Rq : mode d'obtention non précisé ; implicite pour le zeste (péricarpe)]
- **mentions de sécurité, pictogrammes de sécurité**
- label bio : non officiel, *Numéro de lot ?*

Liste des huiles essentielles enregistrées dans C.A.

- Liste des H.E. enregistrées dans les compléments alimentaires
= Liste indicative (2019) sur le site de la DGCCRF
- « **ne préjuge pas de la sécurité** »
- **77 H.E.** + liste de 17 H.E. interdites (= celles du monopole pharmaceutique)
- **Pas de mention de chimiotypes ou variétés** (ex : thym, basilic, camphrier...)
- **Pas de mention de l'organe producteur** (ex : camphrier)
- **Pas de restrictions, pas de dose max**
- **Certaines de ces H.E. sont à éviter ou à contre-indiquer per os**
(*armoise, certaines H.E. de camphrier, cannelier de Chine, persil...*) ou à manier avec précaution (*ex : giroflie, canneliers...*)

H.E. : préparations officinales

- Associations ou dilutions dans le cadre de **préparations magistrales** : nombreuses H.E. enregistrées comme MPUP (matières premières à usage pharmaceutique)
- **préparations officinales et hospitalières** : 3 monographies publiées au formulaire national en 2023

MÉLANGES D'HUILES ESSENTIELLES DESTINÉS A LA VOIE ORALE

2

DÉFINITION

Préparations constituées de plusieurs huiles essentielles pures destinées à l'administration par la voie orale.

La préparation satisfait à la monographie *Préparations liquides pour usage oral (0672)* de la Pharmacopée européenne.

Les huiles essentielles utilisées satisfont aux monographies générales *Huiles essentielles (2098)* de la Pharmacopée européenne et *Huiles essentielles médicinales* de la Pharmacopée française, ainsi qu'aux monographies spécifiques des Pharmacopées européenne ou française correspondantes.

Huiles essentielles : propriétés

- **Propriétés des plantes et de leurs H.E. : souvent différentes**
- **très généralement rubéfiantes / irritantes à l'état pur** (exposition unique ou répétée)
- **toutes +/- antiseptiques : antibactériennes, antifongiques ;** spectre large ; pas de résistances

ex : cannelles, lavande vraie, girofle...

Activité aspécifique (rupture de membranes) ; phénomènes de synergie probable

- **souvent mucolytiques, expectorantes** (à pinènes, à eucalyptol)
- **souvent décongestionnantes nasales**
- **parfois digestives : carminatives, spasmolytiques digestives** (à monoterpénols : ex : H.E. de menthe poivrée - menthol)

H.E. : propriétés

Certaines H.E. ont des propriétés :

- **apaisantes / sédatives** : à monoterpénols ((+/-)-linalol), ou à odeurs citronnées (à limonène, citral, citronellol)
ex : lavande, zestes d'agrumes...
- **antalgiques** (interactions récepteurs vanilloïdes – TRPM8 : menthol, eucalyptol ; TRPV3 : camphre, eugénol... ; TRPV1 : camphre...)
- **anti-inflammatoires** (gaulthérie, hélichryse, camomille allemande...
Usage externe)
- **adouçissantes cutanées** (rare) : à monoterpénols (linalol, géraniol, thujanol) Lavande, petit-grain bigarade

Certaines propriétés revendiquées pour les H.E. sont non avérées :

- **Œstrogéniques** : cette activité ne doit pas faire l'objet de conseils spécifiques en aroma
- **activité immunostimulante** : infirmé / non prouvé
- **activité hépatoprotectrice**

H.E. : modes d'utilisation

- **Huiles essentielles (H.E.) – 1 goutte = 25 μ L = ~ 20 mg ;**

compte-goutte pharmacopée

(H.E. terpénique : $d < 1$; à dérivé du phényl-propane : $d > 1$)

- *volume variable d'un fabricant à l'autre :*

→ souvent 40 μ L = ~ 35 mg

On va considérer plus facilement environ 35 gouttes/mL pour travailler les dilutions dans HV.

Apporter des conseils précis : mode d'utilisation (voie, dilution, fréquence)

• usuellement : au total 10-15 gouttes par jour environ (variable fn H.E.)

H.E. : modes d'utilisation

Choix de la voie : en fonction du besoin et de l'absence de risque d'utilisation

- inhalation (sèche / humide) / diffusion
- voie cutanée : **toujours diluée** (dans une huile) : usuellement 10 % (choisir HV judicieusement)
- voie orale / oromuqueuse : **toujours dispersée** ou mise sur un **support** (mie de pain, miel, comprimé neutre)
- Voie anale : suppositoires

Voie pulmonaire

- **Aérosol** : sur prescription médicale, après tests de tolérance (C.I. : allergie), ***jamais d'excipient huileux***
- **inhalation humide** : 10-20 gtes dans un bol d'eau très chaude, 3 à 7 minutes, 4 x/ j., ravintsara, niaouli, eucalyptus radié
- **inhalation sèche** : 1-2 gouttes sur un mouchoir ou **stick inhaleur**
- **diffusion atmosphérique** : diffuseur à H.E. (électrique), verre d'eau sur radiateur... usage domestique : max : 1 h le matin, 1 h le soir ; ***jamais en présence de jeunes enfants ou asthmatiques***

CONTRE INDICATIONS de la voie pulmonaire :

- **H.E. irritantes** (sarriette, thym à thymol, girofle, origan, cannelle...),
- **H.E. à cétones** (sauge off., thuya, ciste, absinthe, hysope...)
- diffusion d'H.E. dans une chambre de bébé en sa présence



Stick inhalateur
Placer 5-6 gouttes sur la ouate
Inhaler plusieurs fois par jour



Voie cutanée

- formes diluées commerciales : huiles de massage, huiles pour le bain (~ 5 % d'H.E.)
- emploi à visée dermatologique : généralement dilution 1-5 %
- autres emplois : **dilution généralement 10-20 % dans une huile végétale** (ex : bronchite, douleurs articulaires ou musculaires...)

C.I.

- **bains, frictions : enfant < 30 mois sans avis médical**
- **menthol chez l'enfant** (neurotoxique)
- **H.E. irritantes** (à eugénol et autres phénols) genévrier, ciste sauf emplois spécifiques
- **H.E. phototoxiques** : citron, bergamote
- **H.E. allergisantes** chez le patient atopique (menthes, lauriers, cannelle...)

H.E. : modes d'utilisation, voie orale

- **pures** : *Emploi à éviter ou à proscrire en général.*
1-2 gouttes max./prise, H.E. non irritantes.
- **diluées (huile végétale),**
- **dispersées efficacement (miel, dispersant commercial (1/5 Disper[®], Labrafil[®]... puis dilution dans eau chaude),**
- **ou sur un support (mie de pain, comprimé neutre de lactose à sucer ou à croquer).**

Attention aux H.E. à phénols ou à dérivés du phényl-propane
H.E. non solubles dans l'eau, les tisanes, etc.

- sur un sucre : éviter, sauf H.E. pas trop agressives : faisable avec H.E. à monoterpénols, à monoterpènes

H.E. : TOXICITE

- Toxicité parfois importante :

- *différence majeure par rapport à la phytothérapie « classique »*

- risque de **décès** pour quantités importantes ingérées

- variable en fonction des constituants

- risque d'effets indésirables importants env. 1 mL (20-40 gouttes)

- **tox. systémique sévère généralement à 5-10 mL**

- **Effets indésirables fréquents en automédication : en l'absence de dilution / dispersion ; en surdosage**



Novembre 2011

Lettre aux professionnels de santé

Contre-indication des suppositoires contenant des dérivés terpéniques chez les enfants de moins de 30 mois et les enfants ayant des antécédents d'épilepsie ou de convulsion fébrile.

Information destinée aux médecins prescripteurs et aux pharmaciens

- **C.I. des constituants d'H.E. chez le nourrisson : France, Union européenne (EMA)**
- Retrait des médicaments (2011) - *Ne concerne pas autres statuts*
- Recommandations pour produits cosmétiques (France)

H.E. : Toxicité / précautions

- **Nourrisson : C.I. même pour H.E. bien tolérées**

Toutes voies dont diffusion en présence du bébé

- *spécialités suppositoires* : retirées, composition modifiée
- C.I. (EMA, ANSM)
- préparations magistrales : refus par les sous-traitants

voie cutanée *éventuellement* pour H.E. atoxiques ? très dilué (< 1 %, faible volume appliqué) ?

→ **rapport bénéfice / risque ?**



H.E. : Toxicité / précautions

- **Femmes enceintes : C.I.**

beaucoup d'H.E. sont réputées abortives (menthe poivrée, sauge...)

- **Femmes allaitantes : C.I**

- **Enfants < 7 ans : H.E. à éviter**



Usuellement : éviter voie orale

en particulier H.E. à camphre, à eucalyptol, autres H.E. convulsivantes, H.E. à composés mutagènes (ex : à estragole = méthyl-chavicol)

utilisation en inhalation (thym linalol ou thuyanol) ou par voie topique ou rectale ; envisageable avec H.E. peu toxiques, en quantité faible (qq gouttes par jour), de manière ponctuelle.

- **Voie orale : C.I. pour les H.E. les plus toxiques**

H.E. : Toxicité / précautions

- **Beaucoup d'H.E. sont allergisantes : méfiance chez l'atopique**
- **Certaines sont fortement irritantes** (à phénols, à dérivés aromatiques : cannelles, girofle...)
- **Quelques-unes sont phototoxiques (= brûlures par exposition au soleil / aux UV) :** agrumes, Apiaceae (famille du céleri et de l'anis)
- **En inhalation : bronchoconstriction possible (menthe poivrée, eucalyptus globuleux)**
- **Certaines sont mutagènes / génotoxiques :** *éviter en particulier estragon, basilic CT estragole*

H.E. : allergies

- Diffusion, vaporisation : risques d'irritations, allergies



- Manque de données
- Allergisants cutanés : réactions par exposition pulmonaire observées (**dyspnées**)
- Accidents graves **très rares** associés à emplois normaux
 - 1 œdème de Quincke en France



*Composés Organiques Volatils
= polluants air intérieur*

Emplois : précautions - allergies

- Saisine Anses « **Réactions cutanées et oculaires aux bracelets répulsifs anti-insectes** » (n° 2012-SA-0277) - toxicovigilance 2012 – 2019
- Accidents de type allergie / abrasion (10 cas)
- Dont port normal ou prolongé



← Dispositif cassé pendant la nuit



Impliqués :

- **géraniol**
- **citronellal**
- **citriodiol**
- **HE lavande**
- **HE citronnelle**
- **HE pélargonium**
- **HE clou de girofle**
- **HE arbre à thé**

Conclusion

Référencement à l'officine

- Laboratoires capables de proposer leur cahier des charges **qualité** (labo pharmaceutique)
- Produits avec **formules non ambiguës : noms d'espèces, dosages, type d'extrait...**
- Produits / conseils les plus **simples** : souvent les meilleurs
- « Doublons » pas forcément utiles dans les rayons
- **Aromathérapie** : le conseil usuel peut être assuré avec une 20aine de références d'H.E. et quelques huiles végétales en complément

Ouvrages utilisables

- Hennebelle T., 2022. Ordonnances en phytothérapie et aromathérapie - 98 prescriptions. Ed. Maloine
- Goetz P., Hadji-Minaglou F., 2019. Conseil en phytothérapie. Éditions Tec et Doc, Lavoisier.
- Mercan A., 2021. Manuel de phytothérapie écoresponsable. Ed. Terre vivante.
- Morel J.-M., 2020. Que sais-je ? La phyto-aromathérapie. Ed. Que sais-je ? / PUF
- Couic-Marinier F. 2017. Le guide Terre vivante des huiles essentielles. Ed. Terre vivante.
- Fleurentin J. *Ouvrages récents*

Formations en phyto/aromathérapie

- **Nombreux diplômes universitaires ouverts aux préparateurs**

DIU « phytothérapie, aromathérapie : données actuelles, limites », Universités Paris-Saclay / Paris-Cité

- **Licence professionnelle** en apprentissage :

LP CSHPSP « Conseiller spécialisé en herboristerie et produits de santé à base de plantes »

Universités Paris-Saclay / Paris-Cité, CFA Planchat

- *30 places par an*

- *Botanique et botanique de terrain,*

conseil phyto-aroma,

ethnobotanique, réglementaire,

Préparations, qualité... 550 h de cours

