

Les huiles essentielles en pratique à l'officine et fiches-conseils

Margaux Barros

▶ **To cite this version:**

Margaux Barros. Les huiles essentielles en pratique à l'officine et fiches-conseils. Sciences du Vivant [q-bio]. 2019. dumas-02414142

HAL Id: dumas-02414142
https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02414142

Submitted on 16 Dec 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Université de Bordeaux

U.F.R DES SCIENCES PHARMACEUTIQUES

Année 2019 Thèse n° 96

THESE POUR L'OBTENTION DU

DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE

Présentée et soutenue publiquement

Par **Margaux BARROS**

Née le 06/12/1994 à Champigny-sur-Marne (94)

Le 25 Octobre 2019

Les huiles essentielles en pratique à l'officine et fiches-conseils

Sous la direction de : Arnaud COURTOIS

Jury :

Pr Jean GUILLON, Professeur	Président
Dr Arnaud COURTOIS, Maitre de conférence	Jury
Dr Alain DECENDIT, Maitre de conférence	Jury
Dr Anne-Sophie LASSABE GARAT, Docteur en pharmacie	Jury

REMERCIEMENTS

Je tiens à adresser mes remerciements les plus sincères

A Monsieur Jean GUILLON,
Merci de me faire l'honneur d'avoir accepté de présider ce jury de thèse et d'avoir jugé mon travail.

A Monsieur Arnaud COURTOIS,
Merci de m'avoir accompagné tout au long de la réalisation de cette thèse, merci beaucoup pour votre gentillesse et vos conseils.

A Monsieur Alain DECENDIT,
Merci d'être présent aujourd'hui dans mon jury et d'avoir évalué mon travail.

A Madame Anne-Sophie LASSABE GARAT,
Merci d'avoir répondu présente pour faire partie de ce jury de thèse, ainsi que d'avoir lu et jugé mon travail.

A mes parents,
Merci pour tout votre amour, pour vos encouragements dans les moments de doute, de m'avoir toujours soutenu, et d'être toujours là pour moi quoi qu'il arrive. Sans vous rien n'aurait été possible alors merci du fond du cœur.

Au reste de ma famille,
Mes frères, mes tantes et oncles, qui sont toujours là quand on a besoin d'eux ou d'un conseil.

A mes amis de la fac,
Sans qui ces années d'études auraient été bien différentes. Je pense en particulier à Marion, Aude, Mélanie et Sarah, mes amies des premières heures, mais également à tous les autres rencontrés tout au long de ces années, ainsi que toute l'équipe de l'UE4 du tutorat. Merci pour tous ces bons moments, et d'avoir fait de ces années une période si heureuse.

A Marion,

Pour cette belle amitié développée depuis le tout premier jour de la P2. Je suis certaine qu'elle durera encore très longtemps. Merci pour ton soutien toujours sans faille, pour ta bonne humeur et ton humour, pour tous nos moments passés ensemble, les journées BU qui auraient été beaucoup moins drôles sans toi, les nombreux aller-retour karaoké entre la maison et Bordeaux et j'en passe. On dit que c'est à la fac qu'on se fait des amis pour la vie... Et enfin merci pour ton implication et pour ton soutien dans ce travail, cette thèse c'est aussi du coup un peu la tienne.

A mes amies d'Hossegor,

Clara, Marie, et Zoé qui ont toujours été là pour me soutenir. Même si nos vies et nos parcours professionnels ont pris des chemins complétement différents, nous ne nous sommes jamais perdu de vue et ça c'est précieux.

Et enfin à l'équipe de la pharmacie du lac à Hossegor,

Qui m'a vu grandir professionnellement parlant. Merci à tous pour votre bonne humeur, votre gentillesse, tous vos précieux conseils, et surtout merci pour m'avoir donné envie de faire ce métier.

TABLE DES MATIERES

LISTE DES ABREVIATIONS **7**

INTRODUCTION **8**

PARTIE 1 - GENERALITES **9**

I. Définitions **9**

A. La phytothérapie 9

B. L'aromathérapie 9

C. Huile essentielle 10

D. Chémotype 11

E. Huile végétale 12

II. Procédés d'obtention des huiles essentielles **13**

A. Entrainement à la vapeur d'eau 13

B. Expression à froid 14

III. Les principales notions à avoir sur la composition et les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles **15**

A. Les principaux composés chimiques 15

B. Les principales propriétés thérapeutiques 18

IV. Les différentes voies d'utilisation , ... **24**

A. En usage externe 24

1. La voie cutanée 24

B. En usage interne 26

1. La voie rectale et vaginale 26

2. La voie orale 26

3. La voie respiratoire : les inhalations 27

V. La réglementation **28**

A. Contexte réglementaire 28

B. Monopole pharmaceutique , ... 29

VI. Engouement pour l'aromathérapie: pourquoi une telle demande? **30**

PARTIE 2 - EXEMPLES CONCRETS DE LEUR UTILISATION AVEC 8 PATHOLOGIES DE COMPTOIR COURANTES, ET REALISATION DE FICHES PRATIQUES **33**

I. Choix des pathologies traitées **33**

II. Nombre d'huiles essentielles auquel on se limite pour chaque pathologie **33**

III. Les précautions d'emploi et les contre-indications au conseil des huiles essentielles à l'officine **34**

IV. Rhume de l'adulte , ... 37
A. Physiopathologie ... 37
B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie ... 38
C. Les huiles essentielles à conseiller , ... 38
D. Conseils non médicamenteux ... 41
E. Fiche pratique ... 42
V. L'angine ... 43
A. Physiopathologie ... 43
B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie ... 43
C. Les huiles essentielles à conseiller ... 44
D. Conseils non médicamenteux ... 46
E. Fiche pratique ... 47
VI. La toux ... 48
A. Physiopathologie ... 48
B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie ... 49
C. Les huiles essentielles à conseiller ... 50
D. Conseils non médicamenteux ... 52
E. Fiche pratique ... 54
VII. Grippe – état grippal ... 55
A. Physiopathologie ... 55
B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie ... 55
C. Les huiles essentielles à conseiller ... 56
D. Conseils non médicamenteux ... 57
E. Fiche pratique ... 58
VIII. Diarrhée ... 59
A. Physiopathologie , ... 59
B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie ... 60
C. Les huiles essentielles à conseiller ... 60
D. Conseils non médicamenteux ... 62
E. Fiche pratique ... 63
IX. Constipation ... 64
A. Physiopathologie ... 64

B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie 64
C. Les huiles essentielles à conseiller 64
D. Conseils non médicamenteux 66
E. Fiche pratique 67
X. Les cystites , ... **68**
A. Physiopathologie 68
B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie 69
C. Les huiles essentielles à conseiller 70
D. Conseils non médicamenteux 71
E. Fiche pratique 72
XI. Pathologies buccales : herpès, aphtes et douleurs dentaires **73**
A. Physiopathologie 73
B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie 74
C. Les huiles essentielles à conseiller 74
D. Conseils non médicamenteux 77
E. Fiche pratique 78

PARTIE 3 – LES HUILES ESSENTIELLES : UNE ALTERNATIVE THERAPEUTIQUE NON SANS RISQUES **79**
I. Bien choisir et conseiller une huile essentielle au comptoir **79**
A. Les critères relatifs au patient 79
B. Les critères de qualité et de choix d'une huile essentielle „ 80
1. Les critères de qualité relatifs aux matières premières végétales 80
2. Les critères de qualité relatifs aux huiles essentielles 81
3. Les normes et labels 82
C. Les principaux rappels à faire au comptoir 83
1. Les précautions d'emploi et d'utilisation 83
2. Les conditions de conservation 84
II. Les principaux risques liés à l'utilisation des huiles essentielles , ... 84
A. Toxicité cutanée 85
1. Dermocausticité 85
2. Photosensibilisation 86
3. Allergie 87
B. Toxicité hépatique et rénale 87

C. Neurotoxicité 88
D. Toxicité respiratoire 89
III. Les principaux effets indésirables observés en pratique 89
A. Les effets indésirables « purs » : liés à la simple utilisation d'une huile essentielle 90
B. Les effets indésirables liés à des interactions , „ 92
1. Les huiles essentielles « hormon-like » 92
2. Les huiles essentielles et leurs actions sur les cytochromes P450 94
IV. Comment réagir face à une intoxication , ... 95

CONCLUSION 97
LISTE DES TABLEAUX 98
LISTE DES FIGURES 99
LISTE DES IMAGES 100
SERMENT DE GALIEN 101

LISTE DES ABREVIATIONS

AFNOR : Association Française de Normalisation

Ald. : Aldéhydes

AMM : Autorisation de Mise sur le Marché

ANSM : Agence Nationale de Surveillance du Médicament et des produits de santé

BHE : Barrière Hémato Encéphalique

BU : Bandelette Urinaire

C.à.s : Cuillère à soupe

CPG : Chromatographie en Phase Gazeuse

CSP : Code de la Santé Publique

CT : Chémotype

DGCCRF : Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes

DL 50 : Dose Létale 50

ECBU : Examen CytoBactériologique des Urines

EI : Effet Indésirable

Ex : Exemple

HE : Huile Essentielle

HEBBD : Huile Essentielle Biochimiquement et Botaniquement Définie

HECT : Huile Essentielle Chémotypée

HV : Huile végétale

IU : Infection Urinaire

MICI : Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin

RGO : Reflux Gastro-Oesophagien

TROD : Test Rapide d'Orientation Diagnostic

VO : Voie Orale

INTRODUCTION

En matière de santé il existe plusieurs approches. Il y a d'une part la médecine dite classique, conventionnelle, et puis il y a aussi d'autres méthodes dont l'aromathérapie fait partie. Depuis quelques années, l'intérêt pour les huiles essentielles est croissant, et cela se traduit notamment par l'agrandissement des rayons consacrés à ces dernières dans les officines. En effet, elles peuvent avoir toute leur place dans la prise en charge de maladies bénignes. Elles n'ont bien sûr pas vocation à guérir des pathologies graves, mais peuvent être une vraie alternative, plus naturelle, dans la prise en charge de petites pathologies du quotidien ou comme soins de support. Cependant, les huiles essentielles ne conviennent pas à tout le monde, et leur utilisation ne doit pas se faire au hasard car elle expose à des risques qui ne sont pas négligeables.

C'est là que le pharmacien d'officine entre en jeu. Nous verrons dans cette thèse comment il est, à travers ses connaissances, un interlocuteur privilégié afin de transmettre au patient toutes les notions et les conseils dont il a besoin pour les employer en toute sécurité.

Dans une première partie nous aborderons les généralités autour des huiles essentielles : ce qu'elles sont, comment elles sont obtenues, leurs principales propriétés, comment elles s'utilisent... Nous chercherons également à essayer de comprendre et cerner l'engouement autour de ces petits flacons.

Dans un deuxième temps, nous passerons en revue huit pathologies que l'on peut retrouver très fréquemment à l'officine. Le choix de ces pathologies parmi toutes les possibilités de cas au comptoir possibles s'est fait d'après mon expérience personnelle. Pour chacune, nous verrons la réponse que l'on peut y apporter par l'aromathérapie. Dans cette partie, des fiches-conseils à destination de l'ensemble de l'équipe officinale et des étudiants ont été réalisés, dans le but de faciliter et sécuriser le conseil.

Enfin, dans une dernière partie, nous tenterons de distinguer les principaux risques auxquels l'emploi des huiles essentielles expose, comment s'en prémunir et quel est le rôle du pharmacien dans la prévention de ces risques.

PARTIE 1 - GENERALITES

I. Définitions

A. La phytothérapie [1]

La phytothérapie, qui signifie littéralement « le traitement par les plantes », est une science connue et utilisée depuis l'antiquité. Elle était même utilisée par les Egyptiens pour embaumer les morts. Elle est par ailleurs longtemps restée, avant l'avènement de la chimie moderne, la principale manière de se soigner.

La phytothérapie consiste à utiliser les plantes médicinales pour guérir les maux. Ces plantes sont inscrites à la Pharmacopée. Enfin on peut les utiliser sous différentes formes (*tisane, gélule, teinture, huile essentielle ou encore ampoule par exemple*). La phytothérapie c'est donc l'utilisation de la plante dans son ensemble.

On distingue la phytothérapie dite traditionnelle, c'est-à-dire l'utilisation de certaines plantes pour lesquelles les hommes ont observé au cours des siècles des vertus médicinales, de la phytothérapie moderne, où grâce aux moyens dont on dispose désormais on peut extraire les principes actifs, les étudier, et établir leurs propriétés pharmacologiques.

B. L'aromathérapie [2]

Branche de la phytothérapie, l'aromathérapie, méthode ancienne et moderne à la fois, utilise elle aussi les plantes à des fins médicales, mais sous une forme bien particulière : les huiles essentielles (HE).

[1] « Phytothérapie - Principes et précautions », Journal des Femmes Santé, https://sante-medecine.journaldesfemmes.fr/contents/805-phytotherapie-principes-et-precautions.
[2] Catherine Chèze, « Cours de 4ème année, OFF2 - 01.03.2017.pdf », s. d.

C’est une méthode ancienne car on a retrouvé des traces de son utilisation datant d’environ 4000 ans avant J-C. Les premiers témoignages de la distillation remontent à environ 1000 ans avant J-C et aurait été inventé par les Perses.

Pour autant, le terme même « aromathérapie » est beaucoup plus moderne. En effet il a été employé pour la première fois par un chimiste français en 1928 : Monsieur Gattefossé. C’est le pionnier de l’aromathérapie telle qu’on la connait actuellement.

Elle peut être soit une alternative complète à l’allopathie, surtout pour des affections aigues sans gravité, soit être un parfait complément.

C. Huile essentielle

Les huiles essentielles sont définies dans le Code de la Santé Publique (CSP) dans les termes suivant : « *ce sont des produits odorants, généralement de composition complexe, obtenus à partir d’une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement par la vapeur d’eau, soit par distillation sèche, ou par un procédé mécanique approprié sans chauffage* » Code de la santé publique - Article R5121[3].

Une huile essentielle est l’extrait végétal liquide le plus puissant qui existe. Elle est obtenue à partir des plantes, mais pas n’importe lesquelles, à partir de plantes aromatiques[4]. Leurs moyens d’obtention sont divers, nous les détaillerons plus tard.

Elles constituent le support de l’aromathérapie, et sont caractérisées par différents attributs comme l’aspect, l’odeur, la composition chimique, la solubilité ou encore la conservation.

- **Aspect** : elles sont plus ou moins liquides, voir visqueuses, certaines peuvent même être pâteuses. Cependant, bien qu’on parle d’huile, elles ne contiennent aucun acide gras.

[3] « Les huiles essentielles - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé », consulté le 14 janvier 2019, https://www.ansm.sante.fr/Activites/Medicaments-a-base-de-plantes/Les-huiles-essentielles/(offset)/3.
[4] Danièle Festy et Isabelle Pacchioni, *Guide de poche d’aromathérapie*, Quotidien Malin, 2014.

- **Odeur** : du fait de leur forte volatilité chaque HE va présenter une odeur caractéristique, puissante.

- **Composition chimique** : elle varie d'une huile à une autre, mais la composition chimique lui donne ses propriétés et va donc conditionner les applications thérapeutiques.

- **Solubilité** : elles ne sont pas solubles dans l'eau, mais le sont dans l'huile et dans l'alcool.

- **Conservation** : elles sont oxydables et se conservent au maximum 5 ans à l'abri de l'air et de la lumière.

D. Chémotype [5]

Difficile de parler d'aromathérapie et d'huiles essentielles sans parler de chémotype (CT). Apparue dans les années 70, cette notion, aussi retrouvée sous le nom de « race chimique », correspond à l'identité botanique d'une plante. C'est, de façon globale, sa composition chimique.

Comme évoqué précédemment, les HE sont obtenues à partir de plantes aromatiques. Or, il est par exemple possible de produire deux huiles aux propriétés différentes à partir de deux plantes en apparence identiques botaniquement, c'est-à-dire qui appartiennent au même genre et à la même espèce. Cela est dû à l'influence de certains facteurs comme le lieu de pousse, les conditions de culture, ou même de récoltes, qui vont impacter sur la composition chimique de la plante, et donc de l'huile. Elles n'auront alors pas les mêmes propriétés et par conséquent des utilisations thérapeutiques distinctes.

Donc pour une plante qui possède plusieurs chémotypes, ce dernier va nous renseigner sur les propriétés de l'HE, et sur ses indications thérapeutiques. Attention cependant toutes les plantes n'ont pas de chémotype.

[5] Pierre Franchomme, Roger Jollois, et Daniel Pénoël, *L'aromathérapie exactement: encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des huiles essentielles : fondements, démonstration, illustration et applications d'une science médicale naturelle* (Limoges: Roger Jollois, 2001).

Prenons par exemple le cas du romarin (*Rosmarinus officinalis*) qui possède 3 chémotypes :

- CT camphre : l'HE a des propriétés anti-inflammatoires
- CT cinéole : l'HE a des propriétés antiseptiques, mucolytiques
- CT verbénone : l'HE a des propriétés sédatives, cholagogues et hépato-protectrices

Le moyen scientifique de connaitre la composition chimique exacte d'une huile essentielle est la chromatographie en phase gazeuse.

E. Huile végétale

Une huile végétale (HV) est une substance grasse obtenue par pression à froid de plantes oléagineuses. Elle sert de support aux huiles essentielles. En effet, pour celles s'utilisant par voie cutanée, il est nécessaire de se servir d'une huile végétale, à la fois pour limiter le côté irritant de certaines, mais aussi pour faciliter l'application. Il en existence différentes sortes : l'huile d'amande douce, l'huile d'argan, l'huile de macadamia ou encore l'huile d'olive par exemple, pour les plus fréquemment utilisées[6]. Le choix de l'HV dépend également de l'action que l'on souhaite apporter : par exemple, pour les peaux sèches ou fragiles, on s'orientera vers de l'huile d'amande douce qui est nutritive et réparatrice ; si ce sont des douleurs que l'on veut soulager, on peut se tourner vers l'huile d'arnica qui est anti-inflammatoire.

[6] Jennie Harding, *Aromathérapie - Découverte et initiation*, Taschen, 2003.

II. Procédés d'obtention des huiles essentielles

On trouve trois méthodes reconnues par la Pharmacopée pour obtenir des huiles essentielles : l'entrainement à la vapeur d'eau, la distillation sèche et l'expression à froid [7]. La distillation sèche reste cependant très rarement utilisée et nous ne la détaillerons pas ici.

A. Entrainement à la vapeur d'eau [8] [9]

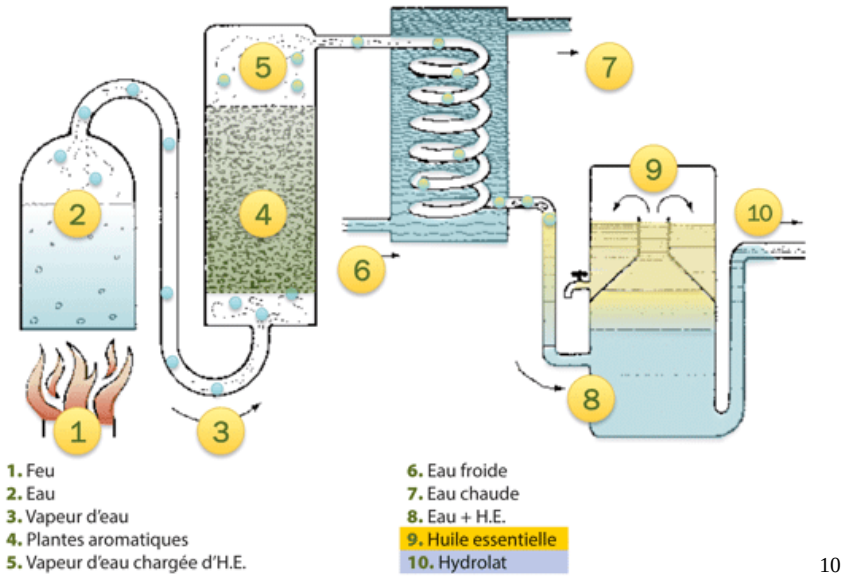
Il s'agit de la méthode la plus utilisée car elle s'adapte au plus grand nombre de plantes et est la moins onéreuse. Le principe est assez simple. Le but est de séparer, par la chaleur, les molécules qui nous intéressent (*à savoir les molécules aromatiques*), du reste de la plante, le tout sans les altérer.

Pour cela, on met donc la plante, ou une partie de la plante, dans un alambic. De l'eau est portée à ébullition, et les vapeurs qui s'en dégagent vont venir traverser la plante. Pour cette méthode il y a deux façon de procéder : soit la plante et l'eau se trouve dans le même compartiment, soit dans deux compartiments séparés (*comme sur la figure 1*). Sous l'effet de la chaleur les cellules végétales se rompent et relâchent les molécules d'intérêt qui sont volatiles et sont alors entrainées avec la vapeur. Cette dernière passe ensuite dans un réfrigérant, dans lequel de l'eau froide circule, et va donc se condenser. On obtient l'HE qui par différence de densité surnage l'eau.

Si on utilise la fleur de la plante, on peut aussi obtenir de l'eau florale par ce principe.

Le principal inconvénient de cette méthode est que plus le temps de chauffe est long, plus on risque d'altérer les molécules aromatiques. Si on veut une HE de qualité il ne faut donc pas que le processus soit trop long.

[7] ANSM, « Recommandations relatives aux critères de qualité des huiles essentielles », mai 2008.
[8] Futura, « Hydrodistillation », Futura, consulté le 21 janvier 2019, https://www.futura-sciences.com/sciences/definitions/chimie-hydrodistillation-15085/.
[9] « Procédé d'extraction des huiles essentielles - Pharonat », consulté le 30 septembre 2019, http://www.labopharonat.com/info/8-procede-extraction-huiles-essentielles.



[10]

Figure 1 – Schéma de la méthode d'entrainement à la vapeur

B. Expression à froid [11]

Quand cette méthode est utilisée on parle d'HE d'expression. On peut aussi retrouver dans la littérature le terme « d'essence » bien qu'il ne soit pas reconnu par la Pharmacopée.

L'expression à froid est la méthode de référence pour obtenir les HE à partir des fruits de plantes du genre *Citrus*. Il s'agit d'une technique très simple.

Le principe est, contrairement à la méthode précédente, de ne pas utiliser de chaleur. Le procédé est mécanique. Le but est de percer, de briser, les « poches à essence », situées au niveau de l'écorce (*ou péricarpe*), en exerçant une pression, et le tout donc sans chauffer. Pour cela on peut utiliser différentes machines mais les plus courantes sont les « pélatrices ». Elles vont rayer l'écorce pour libérer les essences. On passe ensuite de l'eau pour les entrainer et les recueillir, puis on centrifuge puis on décante enfin l'ensemble pour séparer l'HE de la phase aqueuse.

C'est une méthode très simple, et qui a l'avantage de ne pas modifier l'HE, il n'y a pas de transformation chimique du produit. Cependant elle présente l'inconvénient majeur de ne pas

[10] « Pranarôm I Distillation et expression », consulté le 23 janvier 2019, https://www.pranarom.com/fr/aromatherapie-scientifique/distillation-et-expression.
[11] Baudoux D., *L'aromathérapie - Se soigner par les huiles essentielles*, Amyris, 2012.

s'appliquer à toutes les plantes, mais de se limiter à un seul genre. En effet on obtiendra de cette façon l'HE de citron, de pamplemousse, de mandarine, d'orange ou de bergamote par exemple.

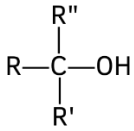
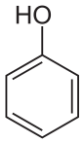
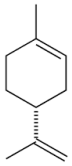
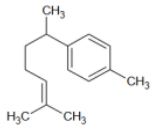
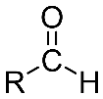
III. Les principales notions à avoir sur la composition et les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles

A. Les principaux composés chimiques [12] [13]

La composition des HE est très complexe (*environ une centaine de molécules*), cependant on peut quand même relever plusieurs grandes familles biochimiques. En général on retrouve des composants principaux, qui donnent à l'HE ses propriétés thérapeutiques, et des composés présents en plus faible quantité.

Dans le tableau ci-dessous (*tableau 1*) sont regroupées les familles biochimiques les plus présentes dans les HE, ainsi que leur représentation, leurs principales propriétés et des exemples d'huiles dans lesquelles ces composés sont les plus retrouvés (*cette liste n'est pas exhaustive*). Le but ici n'est pas de faire une description détaillée de chaque composant chimique, mais plutôt de mieux comprendre d'où proviennent les propriétés thérapeutiques.

[12] Franchomme, Jollois, et Pénoël, *L'aromathérapie exactement.*
[13] Dominique BAUDOUX et Abdesselam ZHIRI, *Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française*, AMYRIS, vol. 2, Aromathérapie professionnellement, 2003.

Famille biochimique		Représentation	Principales propriétés	HE dans lesquelles on les retrouve le plus
Alcools monoterpéniques = monoterpénols			Antibactériens Antifongiques Antiviraux Antiparasitaires Antalgiques Neurotoniques Immunostimulants *Ex : linalol, menthol*	**Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*) **Thym à linalol** (*Thymus vulgaris linaloliferum*) **Lavande aspic** (*Lavandula latifolia*)
Phénols			Antibactériens avec un spectre très large Antivirales Antifongiques Antiparasitaires Immunostimulants Antioxydants *Ex : thymol, carvacrol, eugénol*	**Thym à thymol** (*Thymus vulgaris* CT *thymol*) **Origan compact** (*Origanum compactum*) **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*)
Terpènes	Monoterpènes (10C)	 *limonène*	Antibactériens Antivirales Antifongiques Décongestionnants des voies respiratoires Antiseptiques atmosphériques *Ex : limonène, pinène alpha et beta*	**Citron** (*Citrus limon*) **Orange douce** (*Citrus sinensis*) **Pin Sylvestre** (*Pinus sylvestris*)
	Sesquiterpènes (15C)		*Mêmes propriétés que les monoterpènes mais présents en plus faible quantité dans les HE.* *Ex : farnésène, zingibérène*	**Ylang-Ylang** (*Cananga odorata*) **Gingembre** (*Zingiber officinale*)
Aldéhydes	Ald. terpéniques		Anti-inflammatoires Antiseptiques Antalgiques Antivirales Antibactériens Relaxantes, sédatives Eupeptiques *Ex : citronnellal*	**Eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*) **Geranium rosat** (*Pelargonium X asperum*)
	Ald. aromatiques		Anti-infectieux à large spectre Immunostimulants *Ex : cinnémaldéhyde*	**Canelle de Ceylan** (*Cinnamomum verum*)

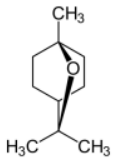
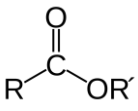
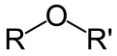
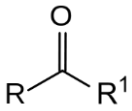
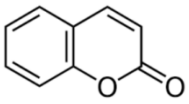
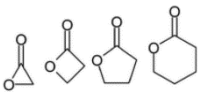
Oxydes terpéniques	 *1,8-cinéole*	Puissants expectorants Décongestionnants respiratoires Antiviraux Antibactériens Antiparasitaires Antifongiques *Ex : 1,8-cinéole*	**Eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata*) **Laurier noble** (*Laurus nobilis*) **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*)
Esters		Antispasmodiques Anti-inflammatoires Antalgiques Sédatifs *Ex : acétate de néryle*	**Hélichryse italienne** *(Helichrysum italicum*) **Gaulthérie** (*Gaultheria fragrantissima)*
Ethers		Antalgiques Antispasmodiques Anti-inflammatoires *Ex : estragol*	**Basilic** (*Ocimum basilicum*) **Estragon** (*Artemisia dracunculus*)
Cétones		Mucolytiques Lipolytiques Antivirales Antiparasitaires Cicatrisantes Cholérétiques et cholagogues *Ex : verbénone, menthone*	**Romarin à verbénone** (*Romarinus officinalis CT verbenone*) **Menthe poivrée** (*Mentha x piperita*)
Coumarines		*Présentes en quantité très faible par rapport aux autres composés.* Action calmante sur le système nerveux : sédative, hypnotique Anticoagulantes	**Citron** (*Citrus limon*) **Mélisse officinale** (*Melissa officinalis*)
Lactones		*A l'état de traces car très souvent dégradées lors de la distillation.* Antifongiques Mucolytique et expectorante	**Camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*)

Tableau 1 - Les principaux composés chimiques présents dans les huiles essentielles

B. Les principales propriétés thérapeutiques[14]

Les HE possèdent de nombreuses propriétés thérapeutiques et sont ainsi capables d'agir sur l'ensemble du corps. De par leur composition complexe, les HE cumulent plusieurs propriétés, mais certaines sont davantage caractérisées par une en particulier, alors que d'autres sont au contraire connues pour leurs différentes actions. Par exemple l'HE de Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) est réputée pour ses vertus anti-infectieuses et immunostimulantes, ce qui fait d'elle une des HE phares de l'hiver ; l'HE de Lavande vraie (*Lavandula augustifolia*) elle, est renommée pour ses propriétés cicatrisantes.

Les propriétés thérapeutiques découlent de la composition biochimique, comme vu précédemment. Il convient cependant de rappeler quelque chose d'important : les propriétés d'une HE ne sont pas forcément les mêmes que celle de la plante dont elle est issue. Leur manipulation nécessite donc une bonne connaissance de l'aromathérapie et pas seulement de la phytothérapie.

On considère que les HE possèdent six grandes propriétés thérapeutiques. Nous allons les détailler ici :

- **Anti-infectieuse :**

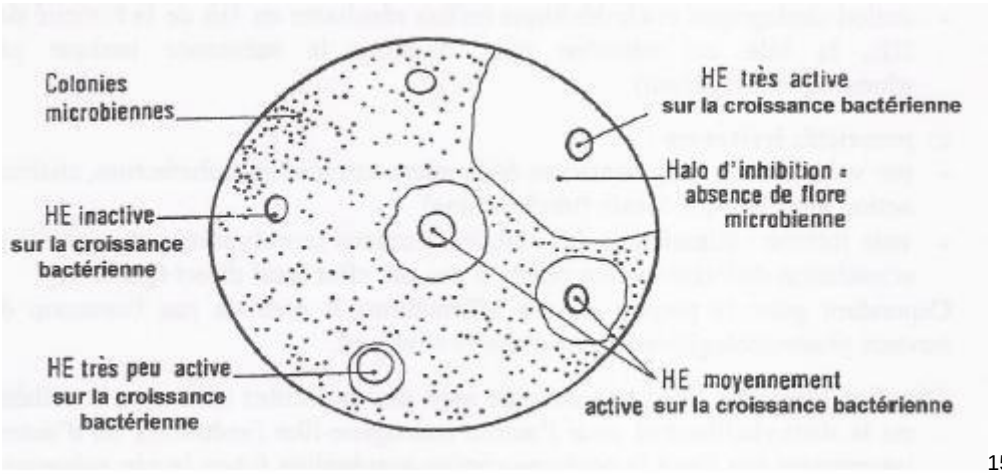
C'est la propriété que l'on va retrouver chez la majorité des HE, et c'est aussi la propriété la plus étudiée. Elle se décline en cinq sous propriétés : antivirale, antibactérienne, antifongique, antiparasitaire et antiseptique. Sont concernées principalement les HE riches en phénols, monoterpénols, et aldéhydes aromatiques.

  - *Antibactérienne* :

De toutes les propriétés c'est sans doute celle la plus connue d'un point de vue scientifique. Les HE se placent comme une vraie alternative aux antibiotiques pour lutter contre les bactéries. L'avantage principal par rapport aux antibiotiques est qu'il n'y a pas de résistances des germes aux HE.

[14] Franchomme, Jollois, et Pénoël, *L'aromathérapie exactement*.

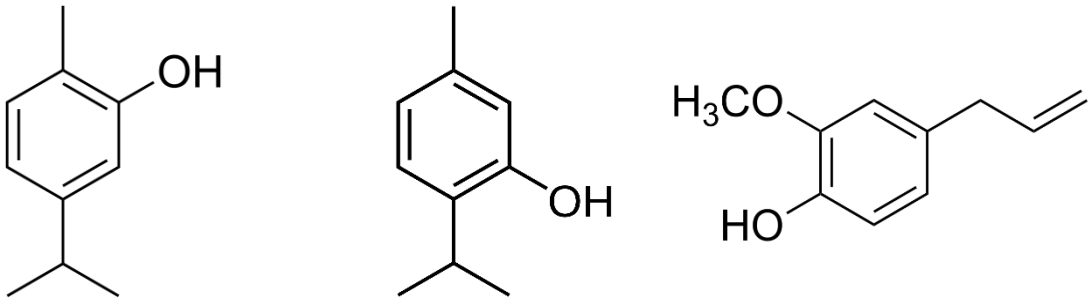
Pour connaitre le spectre d'action des HE sur les différentes bactéries on peut faire un aromatogramme (*figure 2*). Le principe est le même que pour l'antibiogramme, mais à la place des antibiotiques on utilise des HE. On peut le réaliser sur une gélose ou dans un bouillon de culture.



[15]

Figure 2 – Schéma légendé d'un aromatogramme sur gélose

Les molécules chimiques qui possèdent l'activité antibactérienne la plus forte, et avec le plus large spectre sont les phénols. Les HE concernées sont donc celles qui sont riches en carvacrol, en thymol ou encore en eugénol (*figure 3*), qui sont les phénols les plus couramment retrouvés dans la composition des HE. Viennent après, avec un pouvoir antibactérien un peu plus faible mais quand même important, les aldéhydes aromatiques, les monoterpénols, les aldéhydes terpéniques, puis les cétones.



Carvacrol **Thymol** **Eugénol**

Figure 3 – Représentation des trois principaux phénols

[15] Dominique BAUDOUX et Abdesselam ZHIRI, *Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française*.

- *Antivirale* :

Les HE qui vont avoir l'activité antivirale la plus forte sont principalement celles qui sont riches en phénols, en aldéhydes aromatiques et terpéniques, ainsi que les alcools monoterpéniques.

- *Antifongique* :

On peut avoir recours aux HE pour traiter des infections fongiques. Ce sont les mêmes molécules que celles citées pour les propriétés antibactériennes (*phénols, monoterpénols, aldéhydes*) qui présentent des propriétés antifongiques, mais les monoterpènes et les lactones possèdent aussi cette propriété.

- *Antiparasitaire* :

Les molécules chimiques concernées ici sont : les phénols *(ce sont eux qui possède l'action antiparasitaire la plus forte*), les monoterpénols, les oxydes et les cétones. Il faut faire attention à l'utilisation des cétones qui sont neurotoxiques, il faut donc une certaine précaution.

- *Antiseptique* :

Cette propriété est due au fait que les molécules aromatiques sont très volatiles et se diffusent donc très bien dans l'atmosphère, mais aussi à la capacité de ces molécules de détruire les germes infectieux. On va alors les utiliser sous forme aérosols comme antiseptique atmosphérique pour désinfecter les maisons ou des locaux. Les terpènes en particulier sont reconnues pour leurs propriétés désinfectantes atmosphérique.

- **Anti-inflammatoire** :

Beaucoup de composés chimiques possèdent cette propriété anti-inflammatoire, principalement les aldéhydes terpéniques, mais également les esters et les oxydes. Ces composés étant présents dans de nombreuses HE, c'est donc une propriété couramment retrouvée, ce qui donne aux HE toute leur place dans l'arsenal thérapeutique pour lutter contre les états inflammatoires.

- **Régulatrice du système nerveux** :

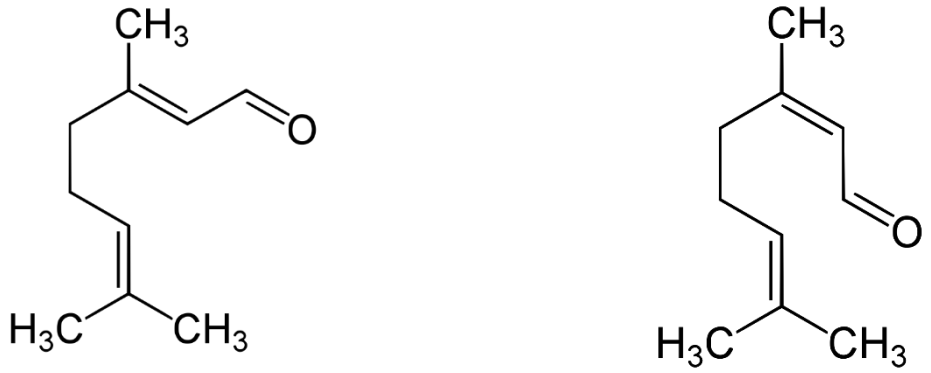
    - *Antalgique, analgésique* :

Le menthol contenu dans l'HE de Menthe poivrée (*Mentha x piperita*) est à l'origine du soulagement des maux de tête quand on l'applique sur les tempes grâce à son action d'anesthésiant local et vasoconstricteur.

Le camphre présent à l'intérieur de certaines HE (*comme celle de Romarin CT camphre par exemple : Rosmarinus officinalis CT camphoriferum*) permet d'atténuer les douleurs musculaires.

    - *Calmante et relaxante* :

Les HE qui contiennent des aldéhydes du type citral *(citral A ou B, comme présenté sur la figure 4*) ont des propriétés calmantes, voir anxiolytiques, elles sont donc utilisées pour favoriser l'endormissement ou lutter contre le stress par exemple.



Géranial – citral A **Néral – citral B**

Figure 4 – Représentation des aldéhydes du type citral

- *Antispasmodique* :

On va retrouver, chez les HE qui possèdent dans leur composition des esters ou des éthers (*comme par exemple l'HE de Basilic –Ocinum basilicum–*), des propriétés spasmolytiques. Cela permet de les utiliser pour lutter contre les spasmes des muscles lisses ou striés.

- **Sur l'appareil respiratoire** :

  - *Expectorante* :

Les oxydes sont de puissants expectorants, les HE qui en sont riches comme celle d'Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) sont très utilisées pour désencombrer les voies respiratoires.

  - *Mucolytique* :

Les molécules qui vont avoir une action fluidifiante, mucolytique, sont les cétones. Elles vont permettre de liquéfier le mucus et ainsi en favoriser son élimination.

  - *Antitussive* :

Les monoterpènes présents dans certaines HE disposent de propriétés antitussives. Ces huiles comme celles de Cyprès (*Cupressus sempervirens*) ou de Myrte rouge (*Myrtus communis*) sont donc plébiscitées pour traiter les toux sèches.

- **Cicatrisante** :

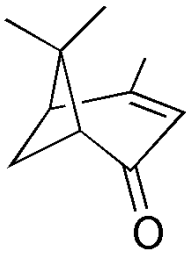
Les cétones sont cicatrisantes et régénératrices. L'huile essentielle de référence dans ce domaine est l'HE de Lavande vraie (*Lavandula augustifolia*), mais l'HE d'Hélychrise (*Helichrysum italicum*) ou de Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*) par exemple sont aussi très efficaces. Le plus souvent on associe plusieurs HE pour traiter une plaie ou une brûlure, pour allier l'effet cicatrisant à l'effet antiseptique par exemple ou anti-inflammatoire selon le besoin.

- **Sur la sphère digestive** :

Les HE vont aussi avoir des actions au niveau de la sphère digestive. Ces activités sont diverses (*sur la digestion, sur l'appétit* …). En effet, on retrouve des HE qui présentent les propriétés suivantes :

  - *Cholérétique et cholagogue* :

Certaines HE ont une double action sur la bile : d'une part en stimulant sa sécrétion, et d'autre part en facilitant son élimination : la digestion est donc meilleure. Le verbénone notamment (*figure 5*) possède cette propriété.



Verbénone

Figure 5 – Représentation du verbénone

  - *Hépato-stimulante* :

Elles stimulent, via les alcools ou les cétones présents dans leur composition, le foie et cela va permettre une meilleure élimination des toxines du corps.

  - *Eupeptique et apéritive* :

Il existe des HE qui stimulent l'appétit et améliorent la digestion : c'est le cas par exemple de l'HE de Cumin (*Cumimum cyminum*) grâce au cuminal qu'elle contient, qui est une aldéhyde monoterpénique.

IV. Les différentes voies d'utilisation [16],[17]

Il existe de multiples façon d'utiliser les HE : cela va dépendre de la pathologie à traiter, mais aussi et surtout de l'HE considérée. En effet toutes les voies ne correspondent pas à toutes les huiles.
Les voies les plus couramment employées sont la voie cutanée, la voie orale et les inhalations.

A. En usage externe

1. La voie cutanée

La voie cutanée, et notamment le massage, est la voie royale d'utilisation des HE. Pour la plus grande majorité d'entre elles, elles ne s'appliquent pas directement sur la peau, mais doivent au préalable être mélangées à une huile végétale, particulièrement car elles peuvent provoquer des réactions cutanées (*irritation, allergie*…). Il y a quelques HE qui font exception à cette règle et qui peuvent s'appliquer pures :

- L'HE d'Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)
- L'HE d'Hélichryse (*Helichrysum italicum*)
- L'HE de Lavande aspic (*Lavandula latifolia*)
- L'HE de Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)
- L'HE de Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

De plus, quand on veut appliquer l'HE sur une large surface (*par exemple : pour masser une cuisse avec de l'HE de Gaulthérie – Gaultheria fragrantissima – pour soulager des douleurs musculaires*), le mélange à une huile végétale permet également une application plus facile.

Cependant, la voie cutanée ne convient pas à toutes les HE, ou nécessite de prendre certaines précautions (*nous approfondirons cela plus en détail dans la partie 3, II. A.).* En effet, certaines sont :

- **Photosensibilisantes** : sous l'effet des rayons du soleil celles qui sont photosensibilisantes peuvent provoquer des coups de soleil, voir des brûlures plus importantes, ou bien encore

[16] Françoise Couic Marinier, *Huiles essentielles : l'essentiel*, 2013.
[17] « Comment utiliser les huiles essentielles ? - Aroma-Zone », consulté le 31 janvier 2019, https://www.aroma-zone.com/info/dossier-thematique/aromatherapie-et-cosmetique-modes-utilisation-huiles-essentielles.

des tâches. C'est le cas par exemple des HE du genre *Citrus* comme celle de Citron (*Citrus limon*) ou d'Orange douce (*Citrus sinensis*).[18] Selon les recommandations, l'emploi de ces HE implique de ne pas s'exposer au soleil au minimum dans les six heures qui suivent leur application.

- **Dermocaustiques**, c'est-à-dire irritantes, comme l'HE de Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*), d'Origan compact (*Origanum compactum*), ou de Thym à thymol (*Thymus vulgaris* CT *thymol*). Il est impératif d'utiliser ces huiles diluées dans une huile végétale, et hautement recommandé de conseiller aux personnes à la peau sensible de faire un test cutané avant toute utilisation.

- **Allergisantes** : parmi les HE, les plus connues pour potentiellement entrainer des réactions allergiques sont celles de Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*) et de Cyprès (*Cupressus sempervirens*) par exemple. Ici aussi il est préférable quand on veut utiliser ces HE de tester la réaction cutanée au préalable.

Les zones d'applications dépendent de la pathologie à traiter : elles peuvent être en regard de l'organe considéré (*pour une douleur musculaire l'application se fera sur le muscle en question ; pour des maux de gorge on appliquera l'HE au niveau du cou*), ou bien sur des zones stratégiques : par exemple une application au niveau de la colonne vertébrale aura des actions sur le système nerveux.

Les HE, grâce à leur caractère lipophile, vont pénétrer rapidement l'épiderme, puis rejoindre le derme et enfin la circulation générale. On aura donc par cette voie d'utilisation une action locale et systémique. De plus, une application cutanée va forcément entrainer de façon partielle une volatilisation de l'HE, on aura alors une légère action par la voie respiratoire par inhalation également.

Comme évoqué précédemment les HE peuvent provoquer des réactions non souhaitées sur notre peau. Il faut donc mettre en garde les patients sur un point avant de les diriger vers cette voie : avant toute utilisation il est préférable de tester l'HE en question sur une petite partie de peau (*sur le poignet, l'avant-bras ou le pli du coude par exemple*) pour détecter une éventuelle réaction allergique. Le test le plus couramment pratiqué est le test-patch (*ou test épicutané*) :

[18] Franchomme, Jollois, et Pénoël, *L'aromathérapie exactement.*

on dépose une goutte de l'HE considérée pure sur une petite zone de peau, et on recouvre avec un pansement. On laisse ainsi en place pendant plusieurs heures puis on retire. Si une réaction cutanée est observée il est déconseillé d'utiliser l'HE par cette voie d'administration.

Les HE peuvent aussi être utilisées dans le bain. Elles ne peuvent cependant pas être versées pures directement car elles ne sont pas miscibles dans l'eau. Il faut au préalable les diluer dans un dispersant. Il existe des bases neutres pour bain vendues en officine.

B. En usage interne

1. La voie rectale et vaginale

Ce sont des voies assez occasionnelles, et qui nécessite une préparation magistrale réalisée à l'officine sur prescription pour obtenir par exemple des suppositoires, des ovules ou des crèmes à base d'HE. On ne doit jamais utiliser directement une HE pure sur les muqueuses rectales ou vaginales.

2. La voie orale

Certaines HE peuvent être prise par voie orale : elles seront soit avalées, soit prises sous (*voie sublinguale*) ou sur la langue (*voie perlinguale*). Elles ne doivent pour autant pas être administrées pures directement : on va obligatoirement se servir d'un support. Il en existe différents types : les comprimés neutres principalement, mais aussi une cuillère de miel, un sucre, de la mie de pain ou encore une cuillère d'huile végétale. Quel que soit le support choisi, la posologie en général est d'une à deux gouttes par prise, à raison de trois prises par jour. Les comprimés neutres ne sont pas à avaler mais à sucer ou à croquer. Ils sont également le meilleur support pour l'administration d'HE par voie orale et doivent toujours être privilégiés si possible.

Les HE peuvent aussi être diluées dans un solvant (*une solution alcoolique, une teinture mère…*), et on utilisera ce mélange à raison d'une dizaine de gouttes dans une boisson pour l'administrer.

L’avantage de la voie sublinguale est que c’est une région richement vascularisée, l’absorption va donc être très rapide. De cette façon on va aussi éviter l’effet de premier passage hépatique.

La voie orale est une méthode qui permet une action rapide et systémique. Cependant elle ne convient pas aux personnes qui souffrent d’ulcère ou de brûlures d’estomac, ainsi qu’aux enfants de moins de 7 ans. De plus, en raison de leur gout très prononcé, l’utilisation des HE sous et sur la langue peut être gênant, voir provoquer des nausées, et donc induire une mauvaise observance du traitement.

3. La voie respiratoire : les inhalations

La voie respiratoire, par inhalation, présente l’avantage d’être simple et rapide. Les HE vont être absorbées par les muqueuses respiratoires. Cette voie permet aussi, via les odeurs, d’avoir une action psychique. Cependant les inhalations sont contre-indiquées chez les asthmatiques et les enfants de moins de 12 ans.

Il existe deux façons d’inhaler les HE que nous allons décrire ci-dessous.

i. Les inhalations sèches

Cela consiste à verser quelque gouttes d’HE sur un support (*comme un mouchoir par exemple*) et ensuite de respirer celui-ci pendant quelques minutes.

ii. Les inhalations humides

Les inhalations humides demandent un petit plus de matériel mais restent très facilement praticables. En effet avec cette méthode on va respirer les vapeurs dégagées lorsque l’on met en présence les HE et de l’eau chaude (*mais non bouillante car une eau trop chaude dénaturera les molécules qui composent l’huile*). On peut soit utiliser un inhalateur, soit plus artisanalement un bol rempli d’eau chaude et une serviette sur la tête pour concentrer les vapeurs. Pour une inhalation humide on utilise entre 5 et 10 gouttes d’huiles essentielles, mais il existe aussi des mélanges déjà prêts à l’emploi.

Il suffit ensuite de se placer au-dessus du bol ou de l'inhalateur et d'inhaler les vapeurs pendant une dizaine de minutes.

Il existe une autre façon d'utiliser les HE par voie respiratoire, ce sont les aérosols (pneumatiques ou soniques). Cependant ces derniers sont réservés à la prescription médicale, nous ne serons donc pas amenés en tant que pharmacien d'officine à les conseiller au comptoir, c'est pourquoi ils ne sont pas développés dans cette thèse.

V. La réglementation

A. Contexte réglementaire

Le cadre réglementaire autour des HE n'est pas vraiment défini, et ce contexte imprécis permet de faciliter aux divers fabricants la mise sur le marché de leurs produits. Il n'y a donc pas de réelle réglementation pour encadrer les HE qui ne sont pourtant pas des produits dénués de tout risque. Cependant, selon la DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes), on peut considérer, en fonction de l'usage, qu'elles puissent rentrer dans le cadre réglementaire de certains produits, bien que les règlements qui encadrent ces derniers n'y fassent pas référence directement[19]. Les HE peuvent en effet être utilisées dans quatre grands domaines :

- À des fins cosmétiques, auquel cas on peut estimer qu'elles sont sous le règlement européen relatif aux produits cosmétiques (*Règlement CE n°1223/2009*)
- Comme produits biocides quand elles sont utilisées dans les sprays assainissant, et dans ce cas on s'en rapporte au règlement CE 528/2012 relatif à la mise sur le marché des substances et produits biocides
- À des fins alimentaires, on se réfère alors au règlement européen relatif aux arômes (*Règlement CE n°1224/2008*)
- À des fins thérapeutiques : en effet, elles rentrent dans la définition des médicaments à base de plantes, qui sont définis dans le CSP par l'article L.5121-116° comme « [des médicaments] *dont la substance active est exclusivement une ou plusieurs substances végétales ou préparation à base de plantes ou une association de plusieurs substances*

[19] « Les huiles essentielles », Le portail des ministères économiques et financiers, consulté le 1 février 2019, https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publication/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Huiles-essentielles.

végétales ou préparations à base de plantes »[20], et plus précisément même elles peuvent être considérées comme des médicaments traditionnels à base de plantes[21]. Dans ce cas le fabricant peut ne pas avoir à déposer une autorisation de mise sur le marché (AMM) mais simplement un enregistrement auprès de l'ANSM.

Le fait qu'il n'existe pas de réglementation propre aux HE a pour conséquence qu'on peut, pour la majorité, se les procurer dans différents endroits : en officine, mais aussi en grande surface, en magasins spécialisés, en parapharmacie, sur internet…. Néanmoins, il n'y a qu'à l'officine que le patient peut non seulement être sur du produit qu'il achète, mais aussi bénéficier de toute l'expertise, de toute la connaissance et des conseils du pharmacien d'officine.

Il y a toutefois certaines HE qui sont sous monopole pharmaceutique et donc disponibles uniquement en officine. Nous allons les voir ci-dessous.

B. Monopole pharmaceutique [22],[23]

D'après le CSP, article L-4211-1, 6° : « *Sont réservées aux pharmaciens […] la vente au détail et toute dispensation au public des huiles essentielles dont la liste est fixée par décret ainsi que de leurs dilutions et préparations ne constituant ni des produits cosmétiques, ni des produits à usage ménager, ni des denrées ou boissons alimentaires* ». [24]

Si certaines HE sont placées sous monopole pharmaceutique c'est parce qu'elles présentent potentiellement plus de risques que de bénéfices pour la santé. Elles sont soit :

- Irritantes : HE de Sabine, de Moutarde
- Neurotoxiques : HE d'Absinthe, de Thuya, et de Sauge officinale

[20] « Les médicaments à base de plantes - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé », s. d., https://www.ansm.sante.fr/Activites/Medicaments-a-base-de-plantes/Les-medicaments-a-base-de-plantes/(offset)/0.
[21] « Le pharmacien et les plantes - Communications - Ordre National des Pharmaciens », http://www.ordre.pharmacien.fr/Communications/Les-cahiers-thematiques/Le-pharmacien-et-les-plantes.
[22] « Plantes médicinales et huiles essentielles : une réglementation complexe », Le Quotidien du Pharmacien, consulté le 5 février 2019, https://www.lequotidiendupharmacien.fr/actualite/article/2015/09/28/plantes-medicinales-et-huiles-essentielles-une-reglementation-complexe_219586.
[23] « Les huiles essentielles - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé », consulté le 1 février 2019, https://www.ansm.sante.fr/Activites/Medicaments-a-base-de-plantes/Les-huiles-essentielles/(offset)/3.
[24] « Code de la santé publique - Article L4211-1 », L4211-1 Code de la santé publique § (s. d.), consulté le 5 février 2019.

- Phototoxiques : HE de Rue
- Voir même cancérigènes : HE de Sassafras

Les HE concernées sont citées, comme précisé dans l'article L-4211-1,6°, dans le décret n°1198/2007. Il y en a 15 :

- Grande absinthe (*Artemisia absinthium*)
- Petite absinthe (*Artemisia pontica*)
- Armoise commune (*Artemisia vulgaris*)
- Armoise blanche (*Artemisia herba alba*)
- Armoise arborescente (*Artemisia arborescens*)
- Thuya du Canada ou Cidre blanc (*Thuya occidentalis*)
- Hysope (*Hyssopus officinalis*)
- Sauge officinale (*Salvia officinalis*)
- Tanaisie (*Tanacetum vulgare*)
- Thuya (*Thuya plicata*)
- Sassafras (*Sassafras albidum*)
- Sabine (*Juniperus sabina*)
- Rue (*Ruta graveolens*)
- Chénopode vermifuge (*Chenopodium ambrosioides* et *Chenopodium anthelminticum*)
- Moutarde jonciforme (*Brassica juncea*)

VI. Engouement pour l'aromathérapie: pourquoi une telle demande? [25]

Le recours aux plantes, et plus précisément aux huiles essentielles, pour se soigner a largement augmenté ces dernières années. Alors pourquoi un tel engouement? De nombreuses raisons peuvent l'expliquer, il y a différents profils de patients.

[25] « L'aromathérapie, un marché en pleine forme en France - Le Parisien », consulté le 30 janvier 2019, http://www.leparisien.fr/flash-actualite-economie/l-aromatherapie-un-marche-en-pleine-forme-en-france-19-09-2015-5107683.php.

Dans un premier temps, la survenue de plusieurs scandales sanitaires sur les dernières années, a quelque peu cassé le lien de confiance entre les patients et la chimie moderne. Il y a une méfiance de la part du public quant à l'industrie pharmaceutique, qui préfère alors se tourner vers une manière plus naturelle de se soigner, surtout pour des affections bénignes. Cette façon d'envisager la médecine s'inscrit généralement dans un mode de vie plus sain. C'est un fait : de plus en plus de personne font attention à ce qu'elles mangent, à ce qu'elles boivent, d'où proviennent leurs habits, comment elles se déplacent etc… et donc plus généralement à comment elles vivent. Nous sommes à une époque où il est fréquent que l'on découvre à une substance, ou à un produit, utilisé(e) depuis des années, des propriétés néfastes sur la santé, voir cancérigènes, et donc on préfère se tourner vers des remèdes qui ont fait leurs preuves à travers le temps.

Mais l'attrait pour l'aromathérapie se retrouve aussi chez des patients au profil complètement différent, et en particulier ceux qui sont très médicalisés, qui prennent beaucoup de médicaments car ils souffrent de pathologies lourdes. On va alors souvent trouver chez ces personnes-là un désir d'utiliser des produits naturels pour soulager des petits maux, ou comme soins de supports pour pallier aux éventuels effets indésirables de leurs traitements. Dans ce cas le conseil du pharmacien est essentiel car c'est le seul à pouvoir conseiller au mieux le patient en fonction de la pathologie et des risques d'interactions.

Se diriger vers des alternatives plus saines, plus naturelles pour rester en bonne santé pouvait être perçue au début plus comme une tendance, mais c'est maintenant tout leur mode de vie que les gens repensent, il y a un vrai désir de revenir au naturel. L'aromathérapie connait un réel regain d'intérêt ces dernières années et cela est vraiment visible à l'officine : quand une personne vient pour un conseil il est très fréquent qu'elle demande « quelque chose de naturel ».

Toutefois l'officine n'est pas le seul lieu où l'attrait pour l'aromathérapie se faire sentir. En effet, dans de plus en plus d'hôpitaux, même si cela reste encore assez minime aujourd'hui, le recours aux huiles essentielles fait son chemin et entre dans la pratique de la médecine[26]. Elles sont dans ce cas employées le plus souvent dans les services de gériatrie, d'oncologie ou de soins palliatifs comme soins de supports. C'est le cas par exemple à l'hôpital Joseph-Ducuing

[26] Sophie Bartczak, « Les huiles essentielles réanimentl'hôpital », *Psychologies magazine*, 2015, http://www.innovation-alzheimer.fr/wp-content/uploads/2015/05/aroma-hopital-psychologies-sbartczak.pdf.

à Toulouse[27]. Leurs emplois sont divers : soulager les nausées ou vomissements chimio-induits, lutter contre les infections nosocomiales grâce aux propriétés anti-infectieuses des HE, ou encore soulager les effets secondaires cutanés suite à la radiothérapie par exemple grâce aux vertus cicatrisantes de certaines huiles. Une étude montre même l'impact de l'HE de Géranium pour lutter contre le stress et l'anxiété chez des patients atteints d'infarctus du myocarde[28].

Alors dans cet engouement général pourquoi l'aromathérapie en particulier, plus que d'autres branches de la phytothérapie? Parce que les huiles essentielles sont faciles d'utilisation, peu onéreuses car même si un flacon peut avoir un prix un peu élevé on en utilise très peu. En France, le marché explose depuis quelques années. Ce sont près de 8 millions de flacons qui sont vendus chaque année.

Cependant, ce n'est pas parce que c'est un produit naturel qu'il est dénué de tout effet secondaire et qu'il est utilisable par tout le monde. Il convient donc de les utiliser correctement si on veut pouvoir en tirer tous les bénéfices. C'est ce que nous allons voir dans la suite de cette thèse, avec des exemples de pathologies couramment retrouvées au comptoir, comment bien les conseiller, pour que ces patients puissent se soigner dans les meilleures conditions.

[27] « Aromathérapie : les hôpitaux s'y intéressent - Top Santé », consulté le 30 janvier 2019, https://www.topsante.com/medecines-douces/huiles-essentielles/huile-essentielle-de-menthe-poivree/aromatherapie-les-hopitaux-s-y-interessent-617160.

[28] Razieh Shirzadegan et al., « Effects of Geranium Aroma on Anxiety among Patients with Acute Myocardial Infarction: A Triple-Blind Randomized Clinical Trial », *Complementary Therapies in Clinical Practice* 29 (novembre 2017): 201-6, https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.10.005.

PARTIE 2 - EXEMPLES CONCRETS DE LEUR UTILISATION AVEC 8 PATHOLOGIES DE COMPTOIR COURANTES, ET REALISATION DE FICHES PRATIQUES

I. Choix des pathologies traitées

Il existe une multitude de maux qui amènent les patients à venir trouver leur pharmacien pour un conseil, il ne sera donc pas possible de tous les traiter. En fonction de ce que j'ai pu observer lors de mes différents stages et emplois en officine, j'ai sélectionné huit pathologies qui paraissent revenir le plus souvent au comptoir :

- Rhume
- Angine
- Toux (sèche et productive)
- Grippe – état grippal
- Diarrhée
- Constipation
- Cystite
- Pathologies buccales : herpès labial, aphtes, et douleurs dentaires

Le but de cette partie est de proposer, à travers ces pathologies couramment retrouvées au comptoir, des fiches pratiques afin de faciliter le conseil de l'aromathérapie pour l'ensemble de l'équipe officinale.

II. Nombre d'huiles essentielles auquel on se limite pour chaque pathologie

Pour chaque pathologie, nous nous limiterons à un maximum de trois huiles essentielles. Aux vues de leurs nombreuses propriétés, il existe évidemment un plus large choix. Cependant, le but de cet exercice est de proposer des fiches pratiques et facilement consultables, et non une liste exhaustive de toutes les HE utilisable pour chaque pathologie.

III. Les précautions d'emploi et les contre-indications au conseil des huiles essentielles à l'officine [29] [30]

Comme vu précédemment, les huiles essentielles sont certes des produits naturels, mais elles sont aussi dotées de très nombreuses et puissantes propriétés. Si elles peuvent soigner, elles peuvent également, si elles sont mal employées, avoir un effet néfaste. Il y a donc quelques précautions d'emploi, ainsi que des contre-indications à connaitre avant leur utilisation.

- ***Les précautions d'emploi* :**

- Utilisation toujours sur une courte durée
- Une à deux gouttes à chaque prise
- Toujours respecter les doses et les voies d'utilisation conseillées
- Ne pas utiliser une HE pure (*sauf pour celles citées en partie 1, IV. A. 1.*)
- Ne jamais injecter les HE
- Ne jamais mélanger une HE à de l'eau, elles n'y sont pas miscibles
- En cas de prise d'un traitement médicamenteux, en parler à son pharmacien qui pourra évaluer le risque ou non d'interaction
- En cas d'application cutanée tester la sensibilité avant en faisant un test de sensibilité cutanée
- Ne jamais appliquer les HE sur les muqueuses
- Toutes les HE obtenues à partir de plantes du genre *Citrus* (par exemple : Bergamote, Citron, Orange et Pamplemousse) sont photosensibilisantes : il ne faut donc pas s'exposer au soleil dans une période d'au minimum 6 heures après leur application
- Ne pas laisser les flacons à la portée des enfants
- Bien se laver les mains après toute utilisation
- Respecter les conditions de conservation (*détaillées en partie 3, III. A. 3.*)
- Comme évoqué en partie 1, I., D., certains HE possèdent plusieurs chémotype et en fonction de ce dernier les propriétés seront différentes : il faut donc faire attention lors de l'emploi d'une HE qui en possèdent plusieurs à utiliser le bon.

[29] Franchomme, Jollois, et Pénoël, *L'aromathérapie exactement.*
[30] Françoise Couic Marinier, *Se soigner avec les huiles essentielles*, Solar santé (Solar, 2016).

- ***Les contre-indications au conseil des HE à l'officine* : [31]**

Il existe des catégories de personnes chez qui les HE ne pourront être conseillées au comptoir par mesures de précautions. Il s'agit :

- **Des nourrissons, des enfants de moins de 3 ans voir de 7 ans ou de 12 ans** en fonction de la voie d'administration :
  - La voie cutanée est possible à partir de 3 ans à condition que l'HE soit suffisamment diluée
  - Pas de voie orale avant 7 ans
  - Pas d'inhalation avant 12 ans

- **Des femmes enceintes et allaitantes** : cela ne signifie pas forcément que toutes les HE ne peuvent pas être utilisées chez ces personnes, mais qu'un avis médical doit être pris avant. En revanche certaines sont formellement contre-indiquées chez la femme enceinte, et notamment celles contenant des cétones qui sont abortives.

- **Des personnes allergiques aux molécules aromatiques, asthmatiques, ou épileptiques**

En réalité chez les asthmatiques on a tendance par prudence à contre-indiquer toutes les HE par toutes les voies. Ce n'est pas vraiment juste, les asthmatiques peuvent utiliser certaines HE (*principalement des HE douces comme celle d'Orange ou de Lavande vraie par exemple*). En revanche, d'autres HE, ou certaines voies d'utilisation, leur sont contre-indiquées : toutes HE par voie inhalée, et principalement celles qui sont irritantes ou qui pourraient assécher les voies respiratoires déjà enflammées, ainsi que la diffusion d'HE sont contre-indiquées chez ces patients. [32]

D'autre part, pour les personnes souffrant d'ulcère, de reflux gastro-œsophagien (RGO), d'œsophagite, ou de maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI), la voie orale est contre-indiquée, mais d'autres modes d'administration sont possibles.

[31] Françoise Couic-Marinier, « Les huiles essentielles en pratique, administration et précautions d'emploi », *Actualités Pharmaceutiques* 57, nº 580 (1 novembre 2018): 26-29, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2018.09.006.
[32] « Les huiles essentielles chez les personnes asthmatiques et épileptiques », consulté le 5 juillet 2019, https://www.compagnie-des-sens.fr/huiles-essentielles-asthme-et-epilepsie/.

Il y a d'autres catégories de personnes chez qui se sont certaines HE qui ne vont pas pouvoir être utilisées :

- Par exemple les HE de type « oestrogen-like », ou ayant une action sur le système hormonal, (*Estragon, Niaouli, Sauge sclarée ou Romarin verbénone par exemple*) sont contre-indiquées chez **les personnes présentant des antécédents de cancers hormonodépendants**. Nous développerons plus cela dans la partie 3, III., B. 1.

- De plus, les HE riches en 1,8-cinéole (*oxyde, plus communément appelé eucalyptol, dont la structure est présentée sur la figure 6*), comme celle de Romarin (*Rosmarinus officinalis*), de Ravintsara (*Cinnamomum camphora*), de Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), de Lavande Aspic (*Lavandula latifolia*), ou encore d'Eucalyptus globuleux et radié (*Eucalyptus globulus* et *radiata*) pour les plus courantes, sont contre-indiquées avec les médicaments à marge thérapeutique étroite car cette molécule, par son action hépatique, pourrait accroitre la métabolisation de ces médicaments.[33]

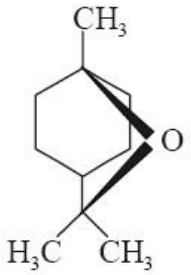


Figure 6 – Structure du 1,8-cinéole

[33] Floriane Thiébaut, « Les saintes huiles de la saison froide », *Le quotidien du pharmacien*, nº 3480 (10 décembre 2018): 14-15.

IV. Rhume de l'adulte [34],[35]

A. Physiopathologie

Le rhume est une affection très fréquente qui touche la sphère ORL. C'est un terme assez général, employé dans le langage courant et qui peut désigner en réalité deux pathologies : la rhinite et la rhino-pharyngite.

La rhinite est une inflammation des muqueuses de la cavité nasale. Elle peut être d'origine allergique, auquel cas on parle plutôt de « rhume des foins », ou infectieuse et dans ce cas se sont surtout des virus qui sont en cause *(nous ne traiterons ici que les rhinites d'origine infectieuse*). La rhino-pharyngite correspond à une inflammation des fosses nasales et du pharynx causée par une infection virale.

Les virus à l'origine de ces deux pathologies sont similaires et nombreux. Les plus retrouvés sont les rhinovirus (*virus nu à ARN*), les adénovirus, les coronavirus, le virus influenza, et le virus respiratoire syncitial.

La rhinite et la rhino-pharyngite sont extrêmement contagieuses. La transmission se fait par contact avec des gouttelettes qui contiennent les virus, et ce dans la majorité des cas de façon indirecte (*par voie aérienne via la toux, les éternuements…*), mais le contact peut aussi être direct.

Le rhume une maladie bégnine dont la guérison est généralement spontanée en quelques jours, bien que des complications puissent survenir dans certains cas. Les plus fréquentes sont l'otite moyenne aigue, la bronchite aigue ou encore la laryngite.

Un rhume dure en moyenne sept à dix jours et se développe en trois temps pendant lesquels les symptômes vont évoluer. On aura au début une phase d'installation qui est dite sèche avec une sensation de picotements dans le nez, des éternuements, et plus globalement un état de fatigue général. Cette phase est assez rapide et dure un à trois jours. Puis on a une phase de production pendant laquelle les écoulements nasaux deviennent plus importants et sont clairs ; on peut aussi avoir une obstruction nasale plus ou moins importante. Et pour finir, on arrive ensuite à la phase de maturation, où on aura un épaississement des sécrétions, ce qui est normal et n'est

[34] « Rhinopharyngite - Définition », https://www.passeportsante.net/, 10 janvier 2013, https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=rhinopharyngite-pm.

[35] David Paitraud, « Rhume et état grippal », *Le quotidien du pharmacien*, n° 3487 (17 janvier 2019).

pas nécessairement le signe d'une surinfection bactérienne. A ces symptômes peuvent être associés d'éventuels maux de tête, de la toux, ou encore de la fièvre.[36]

Les facteurs qui peuvent influer sur le développement d'un rhume sont : le froid, l'humidité, ou plus généralement les changements brusques de température, ou encore une fatigue ou un stress intense. La présence d'au moins un de ces facteurs peut entrainer une baisse des défenses immunitaires, ce qui favorise le développement des virus.

B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie

Lorsqu'un patient se présente à l'officine en décrivant les symptômes évoqués ci-dessus, il est nécessaire de vérifier certains points avant de lui conseiller un traitement par aromathérapie :

- Que les symptômes ne durent pas depuis plus de 10 jours
- Qu'il n'y a pas de fièvre
- Qu'il n'y a pas de gêne respiratoire ou de douleur au niveau des sinus
- Que le patient ne soit ni asthmatique ou atteint de BPCO
- Si c'est une patiente, qu'elle ne soit ni enceinte, ni allaitante

La présence d'un de ces critères doit conduire à une consultation médicale

C. Les huiles essentielles à conseiller [37],[38]

Aux vues de la physiopathologie décrite, notre conseil doit s'orienter vers des HE présentant notamment une activité antivirale importante. Parmi celles répondant à ce critère, il y en a deux en particulier qui se distingue pour le rhume car elles possèdent aussi des propriétés fluidifiantes et expectorantes : il s'agit de l'HE d'**Eucalyptus radié** et de **Niaouli**. On peut cependant aussi conseiller d'autres HE, et notamment le **Ravintsara**. Les voici en détail :

[36] Nicolas Clere, « Maux de gorge et rhumes, les tracas de l'automne », *Actualités Pharmaceutiques*, Matériel d'injection de l'insuline et d'autocontrôle glycémique, conseils d'utilisation, 47, nº 478 (1 octobre 2008): 29-30, https://doi.org/10.1016/S0515-3700(08)70110-1.
[37] Stéphane Berthélémy, « Conseils à un patient se plaignant d'un rhume », *Actualités Pharmaceutiques* 52, nº 524 (1 mars 2013): 45-48, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2013.01.017.
[38] Sandra Lamassiaude-Peyramaure, « Comment soigner naturellement le rhume », *Actualités Pharmaceutiques* 48, nº 481 (1 janvier 2009): 27-29, https://doi.org/10.1016/S0515-3700(09)70014-X.



Image 1
Eucalyptus radié

- L'HE d'**Eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata*) : les puissantes propriétés antivirales et décongestionnantes de l'Eucalyptus radié en font une des HE de référence en cas de rhume. Elle est également immunostimulante, et est utilisable à partir de 7 ans, voir même à partir de 3 ans pour l'utilisation en massage. Les différentes voies d'administration sont :

- En inhalation humide ou sèche : trois à quatre gouttes dans de l'eau chaude, dont on respire les vapeurs, ou sur un mouchoir, trois à quatre fois par jour pendant trois jours. Ce mode d'administration est particulièrement recommandé en cas d'obstruction nasale grâce aux propriétés décongestionnantes.

- En friction sur le thorax en mélangeant deux à trois gouttes à une cuillère à soupe d'huile végétale, et ce trois à quatre fois par jour pendant trois jours.



Image 2
Niaouli

- L'HE de **Niaouli** (*Melaleuca quinquenervia*) : cette HE est reconnue pour lutter contre les infections virales et respiratoires. Elle présente également des propriétés anti-catarrhales, fluidifiantes et expectorantes. Dans le cas du rhume, il est recommandé de l'administrer par voie orale (*deux gouttes sur un support –comprimé neutre ou une cuillère de miel- trois fois par jour*), ou en inhalation (*quatre gouttes dans un bol d'eau chaude*), ou encore en massage sur le thorax trois fois par jour pendant trois jours, en diluant deux à trois gouttes dans une huile végétale. Elle est utilisable à partir de 7 ans. Elle ne doit cependant pas être employée chez une personne présentant un cancer hormono-dépendant ou ayant des antécédents *(voir partie 3, III. B. 1.)*.



Image 3
Ravintsara

- L'HE de **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*) : spécifique des voies respiratoires, l'HE de Ravintsara est surtout l'HE immunostimulante par excellence. Ses propriétés anti-infectieuses, et notamment antivirales puissantes, font d'elle l'HE réflexe lors d'une infection, en particulier ORL ou bronchique. Elle a donc toute sa place dans la prise en charge du rhume.

Son administration peut se faire par voie orale (*sur un support*) selon le schéma posologique suivant : une goutte six fois dans la journée le premier jour, puis une goutte quatre fois par jour pendant quatre jours. On peut aussi l'utiliser en massage sur le sternum en mélangeant cinq gouttes dans une huile végétale, trois fois par jour. Comme les deux HE précédentes, elle est utilisable à partir de 7 ans.

Dans le traitement du rhume, les inhalations sont particulièrement recommandées car les vapeurs d'eau vont permettre l'humidification des muqueuses nasales, et donc faciliter l'écoulement des mucosités.

Les HE de Ravintsara, de Niaouli et d'Eucalyptus radié peuvent être associées *pour potentialiser les effets de chacune.*
L'ensemble peut être administré par voie orale à raison de deux gouttes de chaque sur un comprimé neutre, trois fois par jour pendant quatre à cinq jours, ou en inhalation humide maximum trois fois par jour.

Attention : le principal composé de ces trois HE (*Eucalyptus radié, Niaouli et Ravinstara*) est le 1,8-cinéole. Elles seront donc contre-indiquées si le patient est traité par un médicament à marge thérapeutique étroite comme les anticoagulants oraux, les anticonvulsivants ou encore la digoxine.

Pour résumer :

	HE à conseiller	Voie d'administration	Posologie
Rhume	Eucalyptus radié	Inhalation humide ou sèche	3 à 4 gouttes dans de l'eau chaude ou sur un mouchoir 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours
		Massage sur le thorax	2 à 3 gouttes diluées dans une HV, 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours
	Niaouli	Voie orale (sur un support)	2 gouttes 3 fois par jour
		Massage sur le thorax	2 à 3 gouttes diluées dans une HV 3 fois par jour pendant 3 jours
		Inhalation humide	4 gouttes dans de l'eau chaude

	Ravintsara	Voie orale (sur un support)	J1 : 1 goutte 6 fois par jour J2 à J5 : 1 goutte 4 fois par jour
		Massage du sternum	5 gouttes dans une HV, 3 fois par jour

Tableau 2 – Récapitulatif des HE à conseiller pour le rhume

D. Conseils non médicamenteux

Dans le rhume le lavage de nez tient une place très importante dans la stratégie thérapeutique, c'est la base du traitement. De plus, comme il s'agit d'une pathologie très contagieuse, il faut rappeler au patient d'adopter quelques règles simples d'hygiène comme l'utilisation de mouchoirs jetables en papier, de se laver les mains régulièrement à l'eau et au savon, ou d'utiliser une solution de gel hydro-alcoolique, de se couvrir la bouche lors des éternuements, et éventuellement de porter un masque. Il faut aussi aérer régulièrement les pièces.
Pour les patients fumeurs, il est conseillé de suspendre momentanément cette activité. Enfin on pourra aussi conseiller au patient de faire une cure de vitamine C.

E. Fiche pratique

LE RHUME

CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE

- Ne dure pas depuis plus de 10 jours
- Pas de fièvre
- Pas de gêne respiratoire
- Ni asthmatique ni atteint de BPCO
- Pas une femme enceinte ou allaitante

QUESTIONS A POSER AU PATIENT

- Quels sont vos symptômes ? *(nez bouché, écoulements, maux de tête …)*
- Depuis combien de temps dure les symptômes ?
- Avez-vous de la fièvre ?

CONSEILS NON MEDICAMENTEUX

D'hygiène :

- Se laver les mains régulièrement à l'eau et au savon
- Utiliser des solutions hydro-alcoolique
- Utiliser des mouchoirs en papier jetables
- Se couvrir la bouche lors des éternuements

Autres :

- **Lavages de nez réguliers** *(solution d'eau de mer ou sérum physiologique)*
- Boire beaucoup d'eau
- Cure de vitamine C
- Arrêt du tabac

LES HUILES ESSENTIELLES A CONSEILLER

Dès 7 ans

Nez bouché ++

HE d'Eucalyptus radié

3 à 4 gouttes en inhalation sèche *(sur un mouchoir)* ou humide *(eau chaude)*

Ou 2 à 3 gouttes diluées dans une HV en friction sur le thorax

3 à 4x/j pendant 3 jours

HE de Niaouli

2 gouttes 3x/j par VO sur un support

Ou 2 à 3 gouttes diluées dans une HV en friction sur le thorax 3x/j pendant 3 jours

Ou 4 gouttes en inhalation humide

HE de Ravintsara

Par VO sur un support :
J1 : 1 goutte 6x/j
J2 à J5 : 1 goutte 4x/j

Ou 5 gouttes diluées dans une HV en massage sur le sternum 3x/j

OU

EN ASSOCIATION
Eucalyptus radié + Niaouli + Ravintsara

2 gouttes de chaque sur un support par VO sur un support 4 à 5x/j

Ou 2 à 3 gouttes de chaque en inhalation humide 3x/j

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Conserver les flacons à l'abri de la lumière
- Ne pas laisser à la portée des enfants
- Ne pas utiliser pures
- Tester la sensibilité cutanée avant utilisation en massage

CONTRE-INDICATIONS

- Les femmes enceintes et allaitantes
- Les enfants de moins de 3 ans
- Les asthmatiques, épileptiques, allergiques
- Patients sous médicaments à marge thérapeutique étroite

V. L'angine

A. Physiopathologie

L'angine est une inflammation des amygdales palatines et/ou de la muqueuse oropharyngée. Elle est d'origine infectieuse : dans 70% des cas elle est due à un virus, et dans les 30% restant à une bactérie (*le Streptocoque A dans la majorité des cas*). C'est une pathologie très fréquente car ce sont 8 à 9 millions de personnes qui sont concernées en France chaque année.[39]

Les manifestations cliniques vont être les suivantes : picotements dans la gorge, déglutition douloureuse, amygdales gonflées et rouges ou avec des dépôts blancs. Elle est parfois accompagnée d'une toux, et parfois aussi de fièvre. Quand on est face à une installation progressive et sans fièvre on a le plus souvent à faire à une angine virale. Si au contraire l'installation est brutale et avec de la fièvre, alors on sera face à un tableau clinique d'angine bactérienne. Il existe un test rapide d'orientation diagnostic (TROD) disponible en officine ou chez le médecin, qui permet de savoir si l'angine est bactérienne ou non.[40]

L'évolution est dans la majorité des cas favorable spontanément. Cependant, sans traitement des complications sont possibles (*comme l'abcès pharyngé, l'hypertrophie amygdalienne ou encore le phlegmon périamygdalien*), mais elles sont rares.

B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie

Pour traiter un patient qui présente les symptômes de l'angine par aromathérapie il faut qu'il réponde aux critères suivants :

- Qu'il n'ait pas de fièvre : la fièvre est un signe de gravité qui doit conduire à une consultation médicale
- Que ses symptômes ne durent pas depuis plus de 7 jours
- Que ce ne soit ni une femme enceinte, ni allaitante
- Qu'il ne soit ni asthmatique, ni épileptique

[39] « VIDAL - Angine - La maladie », consulté le 27 février 2019, https://www.vidal.fr/recommandations/1441/angine/la_maladie/.
[40] « Qu'est ce que l'angine? », https://www.passeportsante.net/, 7 octobre 2013, https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=angine.

C. Les huiles essentielles à conseiller [41]

Pour traiter une angine par aromathérapie, qu'elle soit virale ou bactérienne, on va se tourner vers des HE qui possèdent de puissantes propriétés anti-infectieuses *(notamment antivirale et antibactérienne*) ce qui va permettre d'agir sur tous les types d'angines. Les HE retenues et qu'on peut conseiller à l'officine sont :



Image 4
Thym à thujanol

- L'HE de **Thym à thujanol** (*Thymus vulgaris CT thujanol*) : c'est l'HE phare pour traiter les angines, ainsi que toutes les infections ORL. Sa posologie est la suivante : il faut prendre une goutte sur un support (*comprimés neutre ou une cuillère de miel de préférence*) par voie orale ou par voie sublinguale toutes les 30 minutes dès l'apparition des premiers symptômes[42]. On peut ensuite espacer les prises pour arriver à une goutte, trois fois par jour. Cette HE peut aussi s'appliquer en massage au niveau du pharynx, en mélangeant cinq gouttes dans une cuillère à soupe d'huile végétale, trois à cinq fois par jour. La voie orale est réservée aux personnes de plus de 12 ans, mais l'application cutanée peut se faire à partir de 3 ans.



Image 5
Sarriette des montagnes

- L'HE de **Sarriette des montagnes** (*Satureia montana*) : très puissante anti-infectieuse car riche en phénols et monoterpènes, cette HE est aussi particulièrement indiquée pour traiter les angines. Elle s'utilise ici par voie orale, deux gouttes sur un comprimé neutre ou une cuillère de miel, et ce trois fois par jour. Attention cependant, elle ne doit pas être utilisée sur une longue période *(on conseille un traitement d'au maximum 8 jours*) car les phénols sont des composés hépatotoxiques lors d'une exposition prolongée. Elle est également réservée aux personnes de plus de 15 ans.

[41] Sandra Lamassiaude-Peyramaure, « Soigner le mal de gorge autrement », *Actualités Pharmaceutiques*, Matériel d'injection de l'insuline et d'autocontrôle glycémique, conseils d'utilisation, 47, nº 478 (1 octobre 2008): 31, https://doi.org/10.1016/S0515-3700(08)70111-3.
[42] Françoise Couic Marinier, *Se soigner avec les huiles essentielles*.



Image 6
Arbre à thé

- L'HE d'**Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*) : cette HE, antibactérienne majeure à large spectre et antivirale, peut-être une très bonne alternative à l'HE de Thym à thujanol qui est parfois dure à trouver. La posologie est d'une à deux gouttes par voie orale sur un support (*comprimé neutre ou une cuillère de miel*) à laisser fondre sur la langue, toutes les deux heures le premier jour, puis deux gouttes trois fois par jour pendant 3 jours. On peut aussi l'employer en massage au niveau du cou en utilisant deux gouttes du mélange suivant : deux gouttes dans une cuillère à soupe d'huile végétale, et ce trois fois par jour. L'avantage de cette HE est qu'elle est utilisable chez les enfants à partir de 3 ans [43] en massage car elle n'est pas dermocaustique, et à partir de 7 ans par voie orale.

Ces trois HE présentent aussi l'avantage d'être immunostimulantes et donc d'aider le corps à se défendre contre les agents infectieux.

<u>Pour résumer</u> :

	HE à conseiller	Voie d'administration	Posologie
Angine	Thym à thujanol	Voie orale ou sublinguale (sur un support) ***A partir de 12 ans***	1 goutte toutes les 30 min puis espacer jusqu'à 1 goutte 3 fois par jour
		Massage au niveau du pharynx ***A partir de 3 ans***	5 gouttes diluées dans une HV, 3 à 5 fois par jour
	Sarriette des montagnes	Voie orale (sur un support) ***A partir de 15 ans***	2 gouttes 3 fois par jour max pendant 8 jours max
	Arbre à thé	Voie sublinguale (sur un support) ***A partir de 7 ans***	J1 : 1 à 2 gouttes toutes les 2 heures J2 à J4 : 2 gouttes 3 fois par jour

[43] Dominique Laurain-Mattar et Françoise Couic-Marinier, « Huile essentielle d'Arbre à thé ou de Tea tree », *Actualités Pharmaceutiques* 58, nº 583 (1 février 2019): 59-61, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2018.12.014.

		Massage au niveau du cou ***A partir de 3 ans***	2 gouttes 3 fois par jour du mélange : 2 gouttes dans une cuillère à soupe d'HV

Tableau 3 – Récapitulatif des HE à conseiller pour l'angine

D. Conseils non médicamenteux

Les conseils à donner au patient atteint d'angine sont surtout des règles d'hygiène :

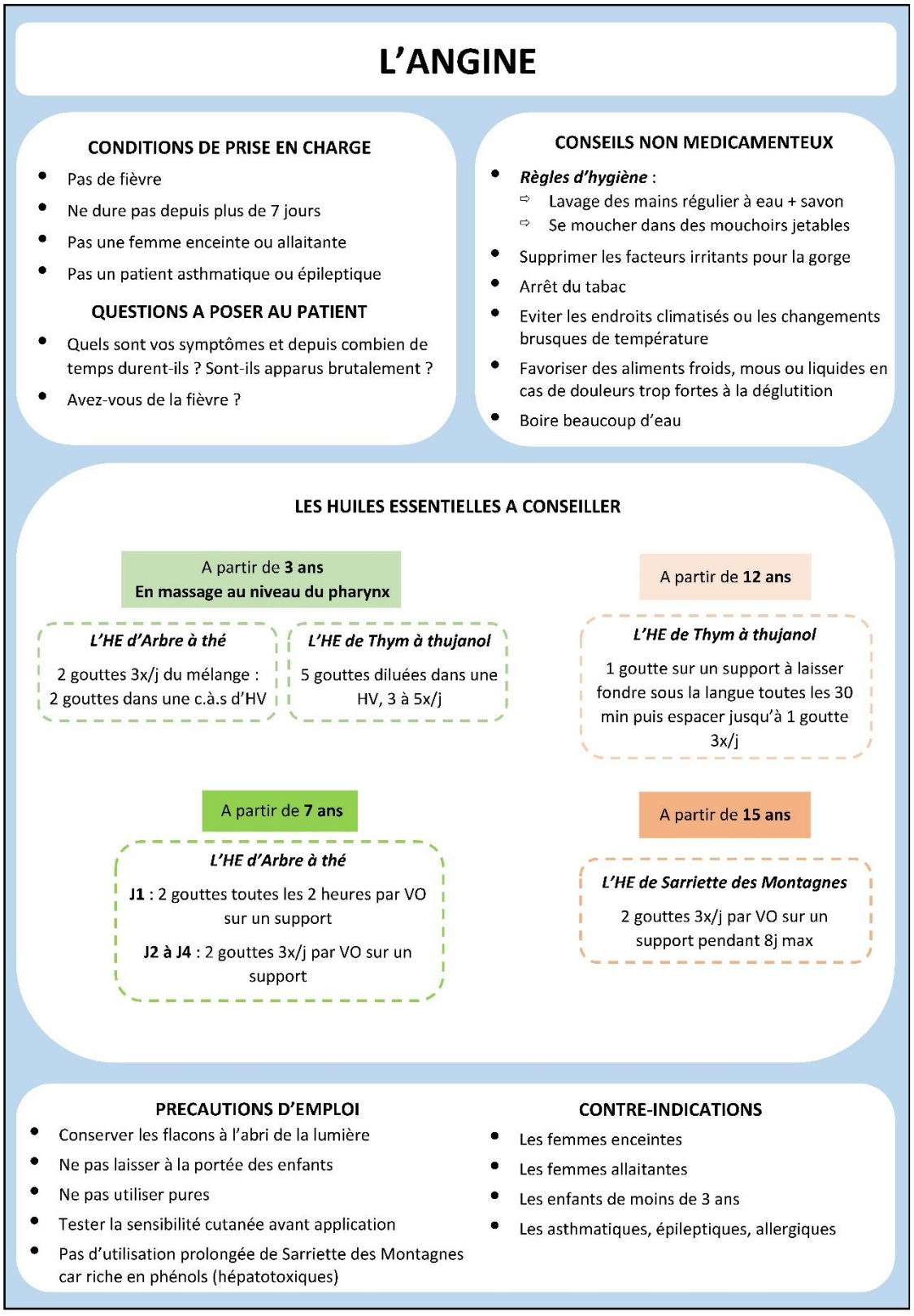
- Se laver les mains régulièrement à l'eau et au savon
- Utiliser des mouchoirs en papier si un rhume est associé

On pourra ensuite lui conseiller plusieurs choses pour tenter d'atténuer la douleur :

- Essayer de supprimer tous les facteurs qui pourraient être irritants pour la gorge comme la fumée de tabac ou la poussière
- En cas de fortes douleurs à la déglutition : favoriser les aliments froids, mous ou liquides

Le patient devra aussi au maximum éviter les endroits climatisés, ou les changements trop brusques de température. Il est également conseillé de boire abondamment, ce qui permet d'hydrater les muqueuses.

E. Fiche pratique



L'ANGINE

CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE

- Pas de fièvre
- Ne dure pas depuis plus de 7 jours
- Pas une femme enceinte ou allaitante
- Pas un patient asthmatique ou épileptique

QUESTIONS A POSER AU PATIENT

- Quels sont vos symptômes et depuis combien de temps durent-ils ? Sont-ils apparus brutalement ?
- Avez-vous de la fièvre ?

CONSEILS NON MEDICAMENTEUX

- ***Règles d'hygiène*** :
  - ⇨ Lavage des mains régulier à eau + savon
  - ⇨ Se moucher dans des mouchoirs jetables
- Supprimer les facteurs irritants pour la gorge
- Arrêt du tabac
- Eviter les endroits climatisés ou les changements brusques de température
- Favoriser des aliments froids, mous ou liquides en cas de douleurs trop fortes à la déglutition
- Boire beaucoup d'eau

LES HUILES ESSENTIELLES A CONSEILLER

A partir de **3 ans**
En massage au niveau du pharynx

L'HE d'Arbre à thé
2 gouttes 3x/j du mélange :
2 gouttes dans une c.à.s d'HV

L'HE de Thym à thujanol
5 gouttes diluées dans une HV, 3 à 5x/j

A partir de **12 ans**

L'HE de Thym à thujanol
1 goutte sur un support à laisser fondre sous la langue toutes les 30 min puis espacer jusqu'à 1 goutte 3x/j

A partir de **7 ans**

L'HE d'Arbre à thé
J1 : 2 gouttes toutes les 2 heures par VO sur un support
J2 à J4 : 2 gouttes 3x/j par VO sur un support

A partir de **15 ans**

L'HE de Sarriette des Montagnes
2 gouttes 3x/j par VO sur un support pendant 8j max

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Conserver les flacons à l'abri de la lumière
- Ne pas laisser à la portée des enfants
- Ne pas utiliser pures
- Tester la sensibilité cutanée avant application
- Pas d'utilisation prolongée de Sarriette des Montagnes car riche en phénols (hépatotoxiques)

CONTRE-INDICATIONS

- Les femmes enceintes
- Les femmes allaitantes
- Les enfants de moins de 3 ans
- Les asthmatiques, épileptiques, allergiques

VI. La toux

A. Physiopathologie

La toux, qu'elle soit sèche ou grasse, n'est pas une pathologie en soi mais un symptôme que l'on peut retrouver dans plusieurs pathologies. C'est un réflexe de défense qui vise à expulser les agents irritants ou les mucosités des voies respiratoires. Il s'active suite à la stimulation des zones tussigènes situées au niveau du nez, du pharynx, du larynx, ou encore des bronches (*figure 7*). Ces récepteurs transmettent l'information aux centres de la toux, ce qui entraine en retour la contraction des muscles de la respiration : les intercostaux, les obliques, les transverses et le diaphragme. La toux se déclenche alors.

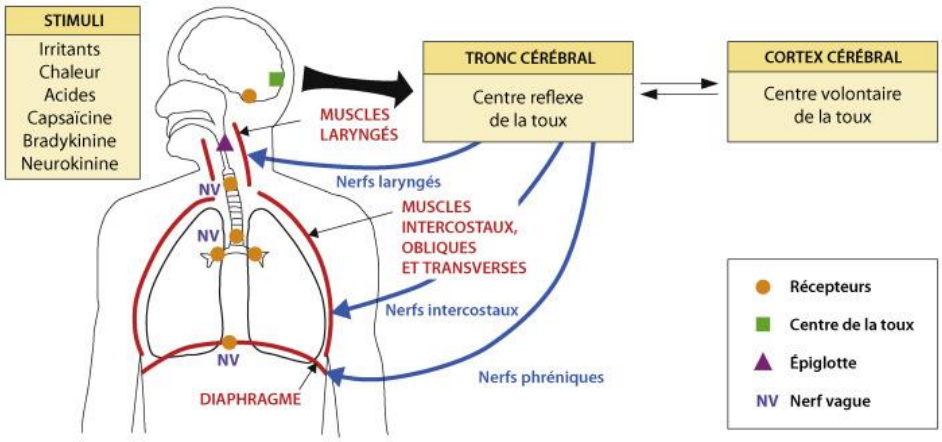


Figure 7 – Schéma de la physiopathologie de la toux [44]

Même si elle est souvent banale, la toux peut avoir des répercussions sur la qualité de vie. Elle ne doit cependant pas être négligée car elle peut être le signe d'une pathologie sous-jacente plus grave. Dans la majorité des cas, la toux est liée à une infection au niveau des bronches, ou à une irritation. Elle peut être aigue (*quelques jours*) ou chronique (*plus de 3 semaines*).

On va distinguer deux types de toux :

[44] Pierre Dalibon, « Comprendre le mécanisme de la toux pour mieux la prendre en charge », *Actualités Pharmaceutiques* 55, nº 561 (1 décembre 2016): 18-20, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2016.10.004.

- ***La toux sèche :***

Une toux est dite sèche quand elle n'est pas associée à l'émission de mucosités ou d'un liquide, c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'expectorations.
L'origine est virale dans la majorité des cas, ou liée à des agents irritants comme la fumée ou le tabac. Dans d'autres cas la toux sèche peut avoir une tout autre source et être d'origine asthmatique ou iatrogène. En effet c'est l'effet indésirable le plus fréquent d'un traitement par inhibiteur de l'enzyme de conversion (IEC) par exemple.
La toux sèche est un réflexe qui vise à nettoyer les voies respiratoires. Il peut y avoir d'autres symptômes associés ou non comme l'écoulement nasal ou la fièvre.
Une toux sèche chronique doit amener à une consultation médicale.

- ***La toux grasse :***

Aussi appelée toux productive, la toux grasse est une toux utile car elle permet d'évacuer les sécrétions réactionnelles à une irritation ou une inflammation au niveau des bronches. Elle est donc caractérisée par l'expectoration de glaires ou de crachats.
La toux grasse ne doit pas être empêchée car c'est un mécanisme de défense indispensable, mais facilitée, et notamment en jouant sur la viscosité du mucus en la diminuant. L'origine est très souvent virale.

B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie

Quand un patient se présente à l'officine en se plaignant d'une toux (*sèche ou grasse*), il faut s'assurer de quelques points avant de l'orienter vers l'aromathérapie :

- Qu'il ne présente pas de fièvre : la fièvre est un signe de gravité qui doit conduire à une consultation médicale
- Qu'il n'y a pas de douleurs thoraciques
- Qu'il n'y a pas de sang dans les expectorations si c'est une toux grasse
- Que la toux ne soit pas chronique
- Si c'est une femme qu'elle ne soit ni enceinte ni allaitante

C. Les huiles essentielles à conseiller [45]

- ***Pour la toux sèche :***



Image 7
Cyprès

- L'HE phare pour traiter une toux sèche est l'HE de **Cyprès** (*Cupressus sempervirens*) qui est un excellent antitussif. Elle s'administre à raison d'une goutte trois fois par jour par voie orale sur un support (*comprimé neutre, cuillère à café de miel ou dans un sirop*), de préférence après les repas ; elle peut aussi s'utiliser en massage sur le sternum à la posologie suivante : cinq gouttes diluées dans une huile végétale, trois fois par jour. Un traitement par cette HE ne doit pas durer plus de sept jours. Elle est utilisable à partir de 6 ans.



Image 8
Sapin de sibérie

- Pour la toux sèche on peut aussi conseiller l'HE de **Sapin de sibérie** (*Abies sibirica*) : une goutte par voie orale sur un support, et ce trois fois par jour. Elle est particulièrement recommandée dans le cas de toux quinteuse car elle contient un actif (*l'acétate de bornyle*) antispasmodique

- ***Pour la toux grasse***

Pour faciliter l'expectoration, grâce à leurs propriétés fluidifiantes, et combattre les virus ou bactéries à l'origine de la toux grâce à leur action antibactérienne et antivirale, les deux HE suivantes sont particulièrement recommandés pour les toux grasses :

[45] Pierre Dalibon, « Thérapeutique antitussive, faire le bon choix », *Actualités Pharmaceutiques* 55, nº 561 (1 décembre 2016): 23-31, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2016.10.006.



Image 9
Eucalyptus globuleux

- L'HE d'**Eucalyptus globuleux** (*Eucalyptus globulus*) : une goutte par voie orale sur un support (*comprimé neutre, cuillère à café de miel ou dans un sirop*), ou une à deux gouttes mélangées dans une huile végétale en massage sur la poitrine, trois fois par jour. Elle est parfaitement adaptée à ce type de toux grâce à ses propriétés expectorantes, mucolytiques et antiseptiques. Son principal composé étant le 1,8-cinéole, cette HE est contre-indiquée en association avec des médicaments à marge thérapeutique étroite.



Image 10
Romarin à cinéole

- L'HE de **Romarin à cinéole** (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*) : grâce à ses propriétés décongestionnantes et stimulantes, elle est particulièrement efficace dans les affections bronchiques. La posologie est de deux gouttes par voie orale (*sur un support*) trois fois par jour. On la préférera davantage lors de toux associées à une pathologie ORL comme une sinusite ou un rhume. Un de ses composants majoritaires étant le 1,8-cinéole, la même contre-indication que celle citée pour l'Eucalyptus globuleux s'applique.

- ***Pour les deux toux :***



Image 11
Myrte rouge

Quand le patient est entre deux toux, qu'il alterne au cours de la journée entre une toux grasse puis sèche, l'HE de référence est celle de **Myrte rouge** (*Myrtus communis*). Elle va apaiser les muqueuses, tout en fluidifiant les mucosités. Elle peut être utilisée en inhalation sèche deux fois par jour (*deux à quatre gouttes sur un mouchoir*), ou en friction sur le thorax, la gorge ou la plante des pieds en utilisant 2 gouttes diluées dans une huile végétale, jusqu'à quatre fois par jour.

Pour résumer :

	HE à conseiller	Voie d'administration	Posologie
Toux sèche	Cyprès	Voie orale (sur un support)	1 goutte 3 fois par jour *Maximum pendant 7 jour*
		Massage	5 gouttes diluées dans HV 3 fois par jour *Maximum pendant 7 jour*
	Sapin de sibérie	Voie orale (sur un support)	1 goutte 3 fois par jour
Toux grasse	Eucalyptus globuleux	Voie orale (sur un support)	1 goutte 3 fois par jour
		Massage	1 à 2 gouttes diluées dans HV 3 fois par jour
	Romarin à cinéole	Voie orale (sur un support)	2 gouttes 3 fois par jour
Toux mixte	Myrte rouge	Inhalation sèche	2 à 4 gouttes 2 fois par jour
		Massage	2 gouttes diluées dans une HV, maximum 4 fois par jour

Tableau 4 – Récapitulatif des HE à conseiller pour la toux

D. Conseils non médicamenteux

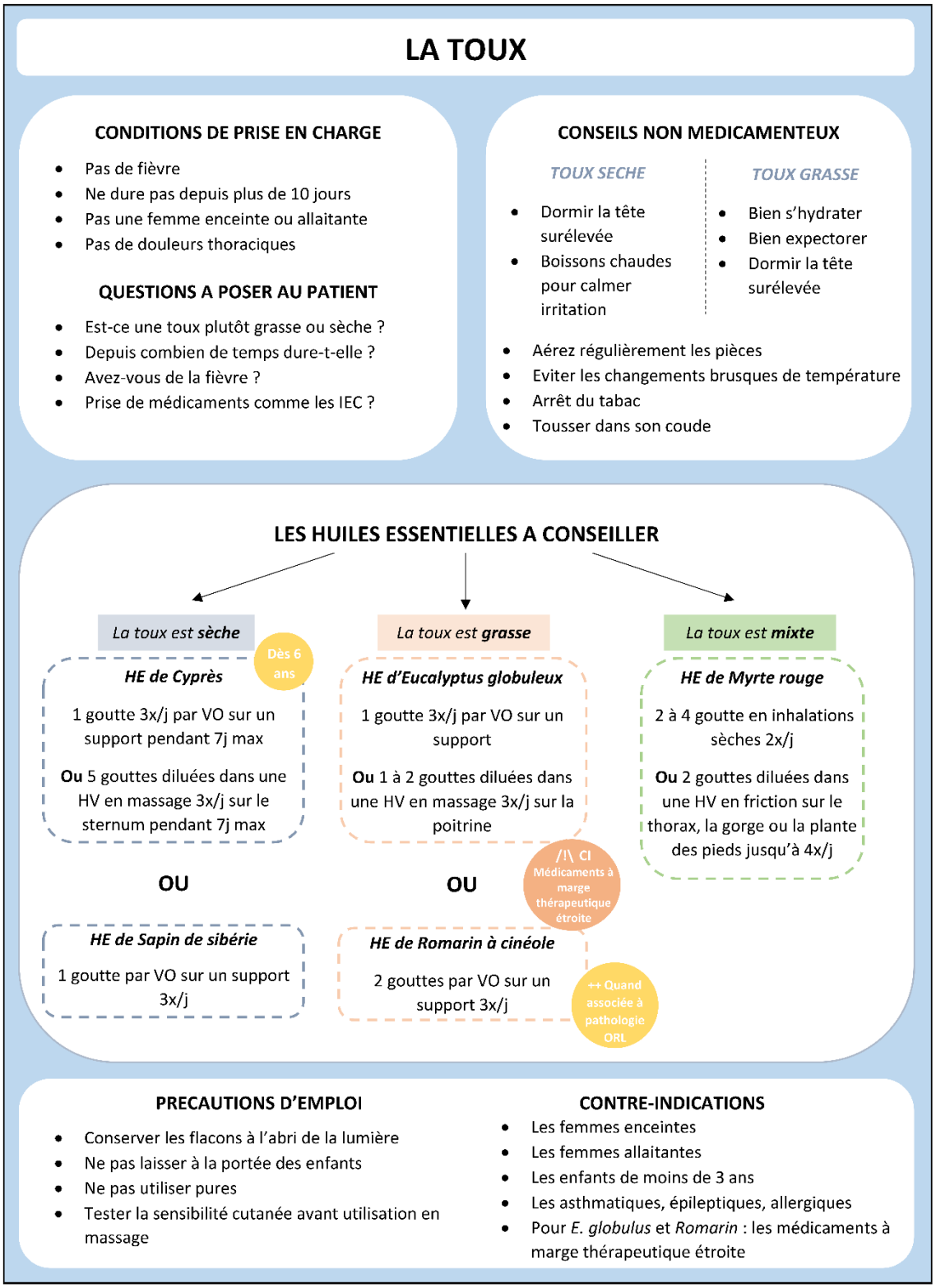
Plusieurs conseils peuvent être associés à la dispensation d'HE pour traiter une toux. Tout d'abord quelques règles d'hygiène : aérer régulièrement les pièces, avoir une atmosphère ventilée avec une température comprise entre 17-19°C, et humidifier l'air afin de diminuer l'irritation.

De plus, il faut éviter tout ce qui est polluant ou agressif pour les muqueuses respiratoires comme la fumée de tabac qui est très irritante.

On peut aussi conseiller de consommer des boissons chaudes pour calmer l'irritation de la gorge causée par la toux, et de dormir la tête surélevée, surtout si c'est une toux qui survient la nuit en quinte.

Pour une toux grasse, il faut conseiller au patient de bien s'hydrater car cela favorisera l'hydratation du mucus.

E. Fiche pratique



VII. Grippe – état grippal

A. Physiopathologie

La grippe est une pathologie infectieuse aigue des voies respiratoires basses très fréquente et saisonnière. C'est une maladie épidémique, qui touche 2 à 8 millions de personnes chaque année en France, et pour la majorité pendant la saison hivernale.

L'origine est virale : la grippe se développe suite à la contamination par un des virus influenza (*type A, B ou C*) qui sont des virus enveloppés à ARN.
C'est une pathologie extrêmement contagieuse, et la contamination se fait essentiellement par inhalation de gouttelettes contenant le virus (*lors d'éternuements, de toux …*).

La période d'incubation est relativement courte car elle dure entre 1 et 3 jours. Suite à cette phase, arrive rapidement les symptômes qui sont : une fièvre, parfois élevée, et d'apparition brutale, ainsi qu'une fatigue générale. L'intensité est telle que cela entraine une incapacité à poursuivre toute activité. A cela peuvent s'ajouter de la toux, une rhinorrhée, des maux de tête, des frissons, ou encore des douleurs musculaires et articulaires. La guérison se fait spontanément en une à deux semaines, la plupart des symptômes disparaissant rapidement (*en 5 à 7 jours*), mais la fatigue peut persister plus longtemps.
Cependant, la grippe peut entrainer des complications graves qui peuvent aller jusqu'au décès, en particulier chez certaines populations dites à risque (*les personnes âgées, les nourrissons, les immunodéprimés…*).

Lorsque l'on parle d'état grippal, on désigne un ensemble de symptômes communs à ceux évoqués précédemment, néanmoins leur intensité, ainsi que leur durée, sont moindres, et la poursuite d'une activité est en général possible. Leur étiologie est aussi différente puisqu'ils sont causés par des virus différents de ceux entrainant la grippe.

B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie

Ne seront pas pris en charge à l'officine et doivent être orienter vers un médecin, les personnes suivantes :

- Les enfants de moins de 3 ans
- Les femmes enceintes ou allaitantes
- Les personnes à risques : les personnes souffrant de maladies chroniques, immunodéprimés, nouveaux nés, personnes âgées

C. Les huiles essentielles à conseiller

Les HE à conseiller face à un tableau grippal ou pseudo-grippal sont celles qui vont réunir notamment les deux propriétés suivantes : antivirale et immunostimulante. S'il y n'y avait qu'une seule et unique HE à retenir, et qui regroupe ces critères, cela serai l'HE de **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*). On peut l'employer en prévention pendant la période critique de survenue, ou en traitement dès l'apparition des premiers symptômes :

- En prévention : deux gouttes mélangées dans une huile végétale en massage sur le thorax et le haut du dos, deux fois par jour
- En curatif : trois à quatre gouttes mélangées dans une huile végétale en massage sur le thorax et le haut du dos, quatre à cinq fois par jour ; ou par voie orale une à deux gouttes sur un support (*comprimé neutre ou cuillère de miel*) trois à quatre fois par jour. L'application cutanée présente l'avantage de pouvoir utiliser une quantité plus importante et donc d'obtenir un effet de dose d'attaque.

Comme dit précédemment, l'HE de Ravintsara est contre-indiquée avec les médicaments à marge thérapeutique étroite en raison de sa forte teneur en 1,8-cinéole.

Afin d'obtenir une action synergique et d'augmenter l'efficacité, on peut associer l'HE de Ravintsara à d'autres HE. La formule à recommander est la suivante :

- **Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*)
- **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*)
- **Laurier noble** (*Laurus nobilis*)
- **Eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata*)

Une à trois gouttes de chaque, mélangées dans une cuillère à soupe d'huile végétale

En massage sur le thorax, le haut du dos ou la plante des pieds

4 à 6 fois par jour

Pour résumer :

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">HE à conseiller</th><th>Voie d'administration</th><th>Posologie</th></tr>
<tr><td rowspan="5">Grippe / Etat grippal</td><td colspan="2" rowspan="2">Ravintsara</td><td>Massage du thorax et du haut du dos</td><td>Prévention : 2 gouttes mélangées dans une HV 2 fois par jour
Curatif : 3 à 4 gouttes mélangées dans une HV 4 à 5 fois par jour</td></tr>
<tr><td>VO sur un support</td><td>Curatif : 1 à 2 gouttes 3 à 4 fois par jour</td></tr>
<tr><td rowspan="3">ASSOCIATION</td><td>Arbre à thé
Ravintsara
Laurier noble
Eucalyptus radié</td><td rowspan="3">Massage au niveau du thorax, du haut du dos ou de la plante des pieds</td><td rowspan="3">1 à 3 gouttes de chaque mélangées dans une càs d'HV
4 à 6 fois par jour</td></tr>
</table>

Tableau 5 – Récapitulatif des HE à conseiller pour la grippe ou état grippal

D. Conseils non médicamenteux

Les principaux conseils à donner au patient sont de l'ordre de l'hygiène : se laver les mains régulièrement à l'eau et au savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique, utiliser des mouchoirs à usage unique, éternuer dans le pli du coude, et limiter les contacts et en particulier avec les personnes à risques. Afin de protéger les autres, on peut aussi proposer au patient de porter un masque.

Il est également important de rappeler que la vaccination est le moyen le plus efficace pour assurer une prévention. Le virus mutant régulièrement, le vaccin change tous les ans : il faut donc rappeler qu'une vaccination ne protège pas à vie et doit se faire annuellement.

E. Fiche pratique

GRIPPE / ETAT GRIPPAL

CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE

- Pas une femme enceinte ou allaitante
- Pas un patient à risque : maladies chroniques, immunodéprimés, nouveaux nés, personnes âgées ⇨ *dans ce cas orienter vers consultation médicale*

QUESTIONS A POSER AU PATIENT

- Quels sont vos symptômes ? Depuis combien de temps durent-ils ?
- Avez-vous de la fièvre ?
- Etes-vous limitez dans vos activités ?

CONSEILS NON MEDICAMENTEUX

- ***Règles d'hygiène*** :
  - ⇨ Lavage des mains régulier à eau + savon
  - ⇨ Utiliser une solution hydro-alcoolique
  - ⇨ Se moucher dans des mouchoirs jetables
  - ⇨ Port éventuel de masque
  - ⇨ Eternuements dans le pli du coude
- Limiter les contacts, particulièrement avec les personnes à risques
- Vaccination annuelle

LES HUILES ESSENTIELLES A CONSEILLER

L'HE de Ravintsara

En prévention : 2 gouttes mélangées dans une HV en massage sur le thorax et le haut du dos, 2x/j

En curatif : 3 à 4 gouttes mélangées dans une HV en massage sur le thorax et le haut du dos, 4 à 5x/j **ou** 1 à 2 gouttes par VO sur un support 3 à 4x/j

EN ASSOCIATION

Ravintsara + Arbre à thé + Laurier Noble + Eucalyptus radié

1 à 3 gouttes de chaque, mélangés dans une càs d'HV en massage sur le thorax, le haut du dos ou la plante des pieds

4 à 6x/j

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Conserver les flacons à l'abri de la lumière
- Ne pas laisser à la portée des enfants
- Ne pas utiliser pures
- Tester la sensibilité cutanée avant application

CONTRE-INDICATIONS

- Les femmes enceintes
- Les femmes allaitantes
- Les enfants de moins de 3 ans
- Les asthmatiques, épileptiques, allergiques
- Les médicaments à marge thérapeutique étroite

VIII. Diarrhée

A. Physiopathologie [46], [47]

On définit une diarrhée lorsque le patient présente une émission fréquente de selles (*plus de trois fois par jour*), abondantes, et de consistance anormale (*très molles voir liquides*). A ces symptômes peuvent être associées notamment des douleurs abdominales de type crampe. Elle peut se manifester seule ou bien être un des symptômes d'une gastro-entérite.

L'origine est en général infectieuse (*virus, bactéries ou parasites*) ou bien médicamenteuse (*prise d'antibiotiques notamment*). D'autres causes sont possibles mais ce ne sont pas les plus fréquentes (*stress, intolérance alimentaire*). Il s'agit d'une pathologie très contagieuse lorsqu'elle est infectieuse, et se transmet principalement par l'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés, ou de façon indirecte par contact au niveau de la bouche avec des fèces contenant le virus via les mains.

L'apparition des symptômes est assez brutale, et l'évolution est en général spontanément favorable en quelques jours.

On va également distinguer les diarrhées aigües (*moins de deux semaines*), des diarrhées chroniques (*plus d'un mois*). Ces dernières doivent conduire à une consultation médicale car elles peuvent être le signe de pathologies sous-jacentes plus graves.

Il y a deux grandes populations à risque lors de diarrhées aiguës, et notamment en raison du risque de déshydratation : les personnes âgées et les enfants en bas âge. Lorsqu'elle survient chez ces personnes il est impératif de veiller à une hydratation correcte.

[46] Thomas Aparicio et Marion Buyse, « Chapitre 15 - Traitement des diarrhées », in *Pharmacie Clinique et Thérapeutique (Cinquième Édition)* (Paris: Elsevier Masson, 2018), 233-244.e1, https://doi.org/10.1016/B978-2-294-75077-9.00015-3.
[47] Édouard Fougere, Barbara Perrichon, et Jacques Buxeraud, « Une diarrhée chez un patient adulte », *Actualités Pharmaceutiques* 58, nº 584, Supplement (1 mars 2019): 27-28, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2019.01.027.

B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie

Ne pourront être pris en charge à l'officine pour un traitement de la diarrhée par aromathérapie les personnes suivantes :

- Les jeunes enfants
- Les personnes âgées
- Les femmes enceintes ou allaitantes
- Les personnes asthmatiques ou épileptiques
- Les personnes souffrant de diarrhées chroniques ou récidivantes : il est préférable d'orienter vers un médecin
- Les personnes montrant des signes de déshydratation : il s'agit d'un critère de gravité, il faut dans ce cas orienter vers une consultation médicale également

C. Les huiles essentielles à conseiller

L'HE à conseiller va varier en fonction du type de diarrhée présentée par le patient. Dans la majorité des cas l'origine étant infectieuse, il est donc intéressant de se tourner vers des HE aux propriétés anti-infectieuses marquées.

- ***Pour les diarrhées infectieuses :***



Image 12 *Origan compact*

- L'HE d'**Origan compact** (*Origanum compactum*) : c'est un très puissant antibactérien et redoutable anti-infectieux. Elle possède également des propriétés immunostimulantes et antispasmodiques. Sa posologie est d'une à deux gouttes par voie orale sur un comprimé neutre, trois fois par jour pendant cinq jours. Elle peut aussi très bien être employée par voie cutanée (*mais jamais pure*) en mélangeant une goutte dans une cuillère à soupe d'huile végétale : on applique ensuite ce mélange en massage sur le ventre deux à trois fois par jour. Il est important de bien la diluer car elle est très irritante si on l'applique directement sur la peau. De plus, cette HE étant composée à plus de 60% de carvacrol (*phénol*), son utilisation ne doit pas être prolongée, et même évitée chez les insuffisants hépatiques. Son utilisation est aussi contre-indiquée chez l'enfant de moins de 15 ans.



Image 13
Cannelle de Ceylan

- L'HE de **Cannelle de Ceylan** (*Cinnamomum verum*) : cette HE est antiseptique, antivirale et antibactérienne. C'est également un très bon antispasmodique. On l'applique en massage de l'abdomen, une à deux gouttes, deux à trois fois par jour. Il est impératif de bien la diluer au préalable dans une huile végétale car c'est une HE dermocaustique. Elle est particulièrement recommandée en cas de *turista*, aussi appelée la diarrhée du voyageur. Elle est utilisable à partir de 8 ans.

- ***Pour les diarrhées nerveuses :***



Image 14
Marjolaine à coquille

- L'HE de **Marjolaine à coquilles** (*Origanum majorana*) : cette HE, grâce à ses vertus apaisantes et relaxantes, a montré de très bons résultats dans les diarrhées liées au stress. Elle s'applique en massage, une à deux gouttes mélangées à une huile végétale, au niveau du plexus solaire.

A ces HE on peut associer l'HE de **Basilic** (*Ocimum basilicum*) qui est un excellent antispasmodique et qui permettra donc de calmer les douleurs abdominales : une goutte mélangée dans une cuillère à soupe d'huile végétale, en massage sur le ventre, après chaque repas.

<u>Pour résumer :</u>

	HE à conseiller	Voie d'administration	Posologie
Diarrhées infectieuses	Origan compact	VO sur support	1 à 2 gouttes, 3 fois par jour pendant 5 jours
		Massage du ventre	1 à 2 gouttes mélangées dans une cuillère à soupe d'HV, 2 à 3 fois par jour

	Cannelle de Ceylan	Massage de l'abdomen	1 à 2 gouttes mélangées dans une HV, 2 à 3 fois par jour
Diarrhées nerveuses	Marjolaine à coquilles	Massage du plexus solaire	1 à 2 gouttes mélangées dans une HV

Tableau 6 – Récapitulatif des HE à conseiller pour la diarrhée

D. Conseils non médicamenteux

Les conseils à associer à la dispensation sont les suivants :

- Bien s'hydrater car il est important de compenser les pertes hydriques et minérales. Cela fait partie intégrante de la prise en charge d'une diarrhée
- Réintroduire progressivement l'alimentation, et consommer de préférence des aliments tels que le riz, des bouillons de légumes ou du pain complet
- Fractionner les repas
- Se laver les mains régulièrement à l'eau et au savon
- Pour les enfants on peut proposer des solutés de réhydratation

E. Fiche pratique

LA DIARRHEE

CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE

- Pas les enfants en bas âge ou personnes âgées
- Pas une femme enceinte ou allaitante
- Pas un patient asthmatique ou épileptique
- Pas de signes de déshydratation
- Pas de diarrhée chronique ou récidivante

QUESTIONS A POSER AU PATIENT

- Nombre de selles ?
- Aspect des selles ?
- Depuis combien de temps ça dure ?
- Symptômes associés ?
- Voyage récemment ? Ou prise de médicaments ?

CONSEILS NON MEDICAMENTEUX

- Bien s'hydrater pour compenser les pertes hydriques et minérales
- Réintroduction progressive de l'alimentation : riz, bouillons de légumes, pain complet…
- Fractionner les repas
- Hygiène : lavage des mains régulier à l'eau et au savon

LES HUILES ESSENTIELLES A CONSEILLER

Pour les diarrhées **infectieuses**

L'HE d'Origan compact

1 à 2 gouttes 3x/j par VO pendant 5j

Ou 1 à 2 gouttes mélangées dans une càs d'HV en massage du ventre 2 à 3x/j

OU

L'HE de Cannelle de Ceylan

1 à 2 gouttes mélangées dans une càs d'HV en massage sur le ventre 2 à 3x/j

Pour turista +++

Pour les diarrhées **nerveuses**

L'HE de Marjolaine à coquilles

1 à 2 gouttes mélangées dans une HV en massage du plexus solaire

Pour les douleurs spasmodiques

L'HE de Basilic

1 goutte mélangée à une càs d'HV en massage du ventre après chaque repas

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Conserver les flacons à l'abri de la lumière
- Ne pas laisser à la portée des enfants
- Ne pas utiliser pures
- Tester la sensibilité cutanée avant application
- Pas d'utilisation prolongée de l'HE d'Origan compact

CONTRE-INDICATIONS

- Les femmes enceintes
- Les femmes allaitantes
- Les enfants de moins de 3 ans
- Les asthmatiques, épileptiques, allergiques

IX. Constipation

A. Physiopathologie [48]

Pathologie fréquente, la constipation est définie par la diminution de la fréquence des selles, ainsi qu'une diminution de leur hydratation. Dans la grande majorité des cas elle est dite fonctionnelle, c'est-à-dire qu'on va avoir un ralentissement du péristaltisme intestinal sans cause organique, mais plutôt favorisé par plusieurs facteurs tels que l'immobilisation, les changements d'habitude, les voyages, une mauvaise hydratation, de mauvaises pratiques diététiques ou encore la diminution de l'activité physique. Dans d'autres cas elle peut aussi être d'origine iatrogène (*antidépresseurs*, *opioïdes*, *antiparkinsoniens* …). On distingue la constipation aigue ou occasionnelle, d'une constipation chronique (*au-delà des trois semaines*). Chez les patients constipés on peut aussi retrouver des symptômes comme des crampes abdominales, des ballonnements ou bien aussi des douleurs.

B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie

Les personnes que l'on ne pourra pas prendre en charge à l'officine pour traiter une constipation par aromathérapie sont celles qui présentent au moins un des critères suivants :

- Les femmes enceintes ou allaitantes
- La présente de sang dans les selles
- Les états de constipation chronique

C. Les huiles essentielles à conseiller

Pour traiter un état de constipation on peut utiliser plusieurs HE. Elles devront néanmoins toujours être associées à des conseils hygiéno-diététiques pour une prise en charge complète du patient.

[48] Thomas Aparicio et Marion Buyse, « Chapitre 16 - Traitement des constipations », in *Pharmacie Clinique et Thérapeutique (Cinquième Édition)* (Paris: Elsevier Masson, 2018), 245-256.e1, https://doi.org/10.1016/B978-2-294-75077-9.00016-5.



Image 15
Gingembre frais

- L'HE de **Gingembre frais** (*Zingiber officinale*) : deux gouttes par voie orale deux fois par jour, ou en massage sur le ventre en mélangeant trois gouttes dans une huile végétale, deux à trois fois par jour. C'est la référence pour les problèmes digestifs car c'est un très bon tonique digestif, il facilite la digestion et limite la constipation.



Image 16
Giroflier

- L'HE de **Giroflier** [49] (*Syzygium aromaticum*) : une goutte par voie orale deux à trois fois par jour, ou une à cinq gouttes mélangées dans une huile végétale en massage sur le ventre. Cette HE a la capacité d'augmenter la vidange gastrique. Cependant il a été montré [50] que l'eugénol contenu dans cette HE pourrait avoir un effet inhibiteur sur l'agrégation plaquettaire. Elle sera donc contre-indiquée chez tous les patients sous anticoagulants ou sous antiagrégants plaquettaires. De plus, elle contient plus de 70% de phénols : elle ne devra donc pas être utilisée à des fortes doses ou de façon prolongée car les phénols sont hépatotoxiques. Elle est également contre-indiquée chez les enfants de moins de 12 ans.

Pour résumer :

	HE à conseiller	Voie d'administration	Posologie
Constipation	Gingembre frais	VO sur un support	2 gouttes 2 fois par jour
		Massage du ventre	3 gouttes mélangées dans une HV 2 à 3 fois par jour
	Giroflier	VO sur un support	1 goutte 2 à 3 fois par jour
		Massage du ventre	1 à 5 gouttes mélangées dans une HV

Tableau 7 – Récapitulatif des HE à conseiller pour la constipation

[49] Annelise Lobstein, Françoise Couic-Marinier, et Sophie Barbelet, « Huile essentielle de Clou de girofle », *Actualités Pharmaceutiques* 56, nº 569 (1 octobre 2017): 59-61, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2017.07.012.
[50] S. A. Saeed et al., « Eugenol: a dual inhibitor of platelet-activating factor and arachidonic acid metabolism », *Phytomedicine* 2, nº 1 (1 juillet 1995): 23-28, https://doi.org/10.1016/S0944-7113(11)80044-9.

D. Conseils non médicamenteux

Lors d'état de constipation occasionnel, une simple application des différentes règles hygiéno-diététiques peut parfois conduire à un retour à la normale :

- Consommer des fibres, cela va permettre de relancer le transit. On peut conseiller des aliments tels que les céréales complètes, les fruits, les légumes … Il faut cependant veiller à les introduire progressivement car une quantité trop importante et apportée de façon trop brutale pourrait entrainer un état diarrhéique
- Avoir une hydratation correcte
- Pratiquer une activité physique régulière
- Aller à heure fixe à la selle pour rééduquer le réflexe d'exonération

E. Fiche pratique

LA CONSTIPATION

CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE

- Pas une femme enceinte ou allaitante
- Pas de sang dans les selles
- Pas une constipation chronique

QUESTIONS A POSER AU PATIENT

- Depuis quand n'êtes-vous pas allé à la selle ?
- Autres symptômes associés ?
- Prenez-vous des traitements particuliers ?
- Changement d'habitudes alimentaires ? Voyages ?

CONSEILS NON MEDICAMENTEUX

- Adopter une alimentation riche en fibres : céréales complètes, fruits, légumes …
- Hydratation : boire entre 1,5 et 2L/j, privilégier des eaux riches en magnésium
- Pratiquer une activité physique régulière
- Aller à heure fixe à la selle

LES HUILES ESSENTIELLES A CONSEILLER

L'HE de Gingembre frais

2 gouttes 2x/j par VO sur un support

Ou 3 gouttes mélangées dans une HV en massage du ventre, 2 à 3x/j

OU

L'HE de Giroflier

1 goutte 2 à 3x/j par VO sur un support

Ou 1 à 5 gouttes mélangées dans une c.à.s d'HV en massage du ventre

ATTENTION

*HE riche en **phénols** : **hépatotoxiques** ⇨ pas d'utilisation prolongée (pas plus de 10 jours)*

***Possible effet inhibiteur sur l'agrégation plaquettaire** ⇨ contre indiqué chez les personnes sous AAP ou anticoagulants*

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Conserver les flacons à l'abri de la lumière
- Ne pas laisser à la portée des enfants
- Ne pas utiliser pures
- Tester la sensibilité cutanée avant application
- Pas d'utilisation prolongée de l'HE de Giroflier

CONTRE-INDICATIONS

- Les femmes enceintes
- Les femmes allaitantes
- Les enfants de moins de 3 ans
- Les asthmatiques, épileptiques, allergiques
- Personnes sous AAP ou anticoagulants

X. Les cystites [51],[52]

A. Physiopathologie

L'appareil urinaire est divisé en deux partie : la partie haute qui est constituée des reins et des uretères ; et la partie basse composée de la vessie et de l'urètre. Les cystites, ou infections urinaires (IU), concernent cette dernière partie. Les infections urinaires sont définies par la présence anormale et la multiplication de germes dans l'urine provoquant une inflammation de la vessie et de l'urètre. Il en existe différents types : les IU simples ou cystite aigue simple, les IU à risque de complications, et les cystites récidivantes. On parle de cystite aigue simple chez les patients sans facteurs de risque de complication. C'est sur ce type que nous allons nous concentrer ici.

Les personnes à risque de complication sont les suivantes : les femmes enceintes, les personnes de sexe masculin, les immunodéprimés, les femmes ménopausées, toute personne présentant une anomalie fonctionnelle ou organique de l'arbre urinaire (*lithiase, sténose urétrale, corps étranger …*), les personnes de plus de 65 ans avec plus de trois critères de Fried ou de plus de 75 ans, et les personnes présentant une insuffisance rénale chronique sévère. La constatation de symptômes évoquant une IU survenant chez une personne répondant à un des critères précédemment cités doit mener à une consultation médicale.

Critères de Fried : perte de poids, vitesse de marche lente, faible endurance, fatigue, activité physique réduite

L'infection urinaire simple est une pathologie qui touche fréquemment les femmes. La différence anatomique entre l'homme et la femme de l'appareil urinaire explique que la fréquence ne soit pas la même entre les deux sexes. Il s'agit d'une pathologie dont l'origine est infectieuse, essentiellement bactérienne, le principal agent infectieux dans les IU simples étant une entérobactérie : *Escherichia coli* (*dans 70 à 90% des cas*). Mais on peut aussi retrouver d'autres bactéries comme *Klebsiella pneumoniae*, *Staphylococcus epidermidis*, ou *Proteus mirabilis*.

[51] Stéphane Berthélémy, « Une patiente souffrant d'une infection urinaire », *Actualités Pharmaceutiques* 53, nº 536 (1 mai 2014): 41-44, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2014.02.028.
[52] Nicolas Clere, « Prise en charge officinale des infections urinaires chez la femme », *Actualités Pharmaceutiques* 56, nº 562 (1 janvier 2017): 39-41, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2016.11.012.

La présence de ces dernières dans les urines peut s'expliquer par deux mécanismes : une pénétration par voie ascendante (*c'est la majorité des cas, cela commence par une colonisation périnéale pour remonter jusqu'aux parois de la vessie où les bactéries vont adhérer et se multiplier*), ou une pénétration par voie descendante (*rare*).
L'agression de l'urothélium par la bactérie entraine une inflammation qui est à l'origine des principaux symptômes observés qui sont une pollakiurie (*envie fréquente d'uriner*), une impériosité mictionnelle, une douleur à la miction voire des brûlures, et éventuellement une hématurie (*dans environ 30% des cas*). Il n'y a pas de fièvre ou de douleurs lombaires, ces dernières devant évoquer une pyélonéphrite, qui est une atteinte du parenchyme rénal.
L'évolution de la cystite aigue simple est la guérison spontanée sans traitement dans 25 à 45% des cas.
Le diagnostic biologique se fait par bandelette urinaire (BU) principalement. Elle teste la présence de leucocytes (*qui traduisent la réaction inflammatoire*) et de nitrites (*qui attestent de la présence d'entérobactéries qui sont nitrate réductases*). La BU peut éventuellement être complétée par un examen cytobactériologique des urines (ECBU), mais cela s'applique davantage en cas de cystite récidivante ou à risque de complication.

Une cystite est dite récidivante si on observe chez la patiente plus de quatre épisodes par an ou deux épisodes dans les six derniers mois.

B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie

On prendra en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie les patientes présentant des cystites simples, sans risque de complication. Les femmes enceintes ou allaitantes ne seront pas prises en charge et doivent être orienter vers une consultation médicale. De plus si les symptômes suivant sont observés : lombalgies et fièvre, les patientes doivent également être rapidement orientées vers une consultation médicale.

C. Les huiles essentielles à conseiller [53]

Les HE vers lesquelles il faut s'orienter sont celles au pouvoir antibactérien marqué, à large spectre, notamment celles riches en phénols comme l'Origan compact ou la Sarriette des montagnes, ainsi que celles riches en aldéhydes aromatiques comme la Cannelle de Ceylan. Ces HE sont de vrais antibiotiques naturels.

- L'HE de **Cannelle de Ceylan** (*Cinnamomum verum*) : c'est une HE qui possède des propriétés antibactériennes à large spectre d'action. De plus, comme dit précédemment, elle est également antispasmodique. En cas de cystite il est conseillé de la prendre par voie orale à raison d'une goutte sur un comprimé neutre, trois fois par jour pendant cinq jour.

- L'HE d'**Origan compact** (*Origanum compactum*) : l'HE d'origan compact est, comme dit précédemment, un puissant antiinfectieux. Elle possède notamment un pouvoir antibactérien à très large spectre. Les bactéries en cause dans les infections urinaires y sont sensibles. De plus, cette HE présente l'avantage de ne pas provoquer de résistances bactériennes. Cela fait d'elle une des HE de référence lors d'état infectieux (*urinaire, digestif, ORL…*). Etant riche en phénols (*notamment en carvacrol*) elle ne doit pas être utilisée sur une trop longue période. Dans le cas d'une infection urinaire il est recommandé de l'administrer de la façon suivante : deux gouttes, par voie orale sur un comprimé neutre, trois fois par jour, pendant cinq jours.

- L'HE de **Sarriette des montagnes** [54] (*Satureja montana*) : cette HE est également une redoutable antiinfectieuse. Dans le cas d'une cystite on la prend par voie orale, une goutte sur une cuillère de miel ou un comprimé neutre, quatre à six fois par jour pendant cinq jours. Son utilisation ne doit pas dépasser les deux semaines au maximum. Elle est contre-indiquée avant 15 ans.

En complément **l'HE de Basilic** (*Ocimum basilicum*) en massage du bas ventre *(une goutte dans une cuillère à soupe d'huile végétale*) peut également être conseillée pour les douleurs, en raison de sa puissante action antispasmodique.

[53] Franchomme, Jollois, et Pénoël, *L'aromathérapie exactement.*
[54] Françoise Couic Marinier, *Se soigner avec les huiles essentielles*.

Pour résumer :

	HE à conseiller	Voie d'administration	Posologie
Infection urinaire	Origan compact	VO sur un support	2 gouttes 3 fois par jour pendant 5 jours
	Cannelle de Ceylan	VO sur un support	1 goutte 3 fois par jour pendant 5 jours
	Sarriette des montagnes	VO sur un support	1 goutte 4 à 6 fois par jour pendant 5 jours

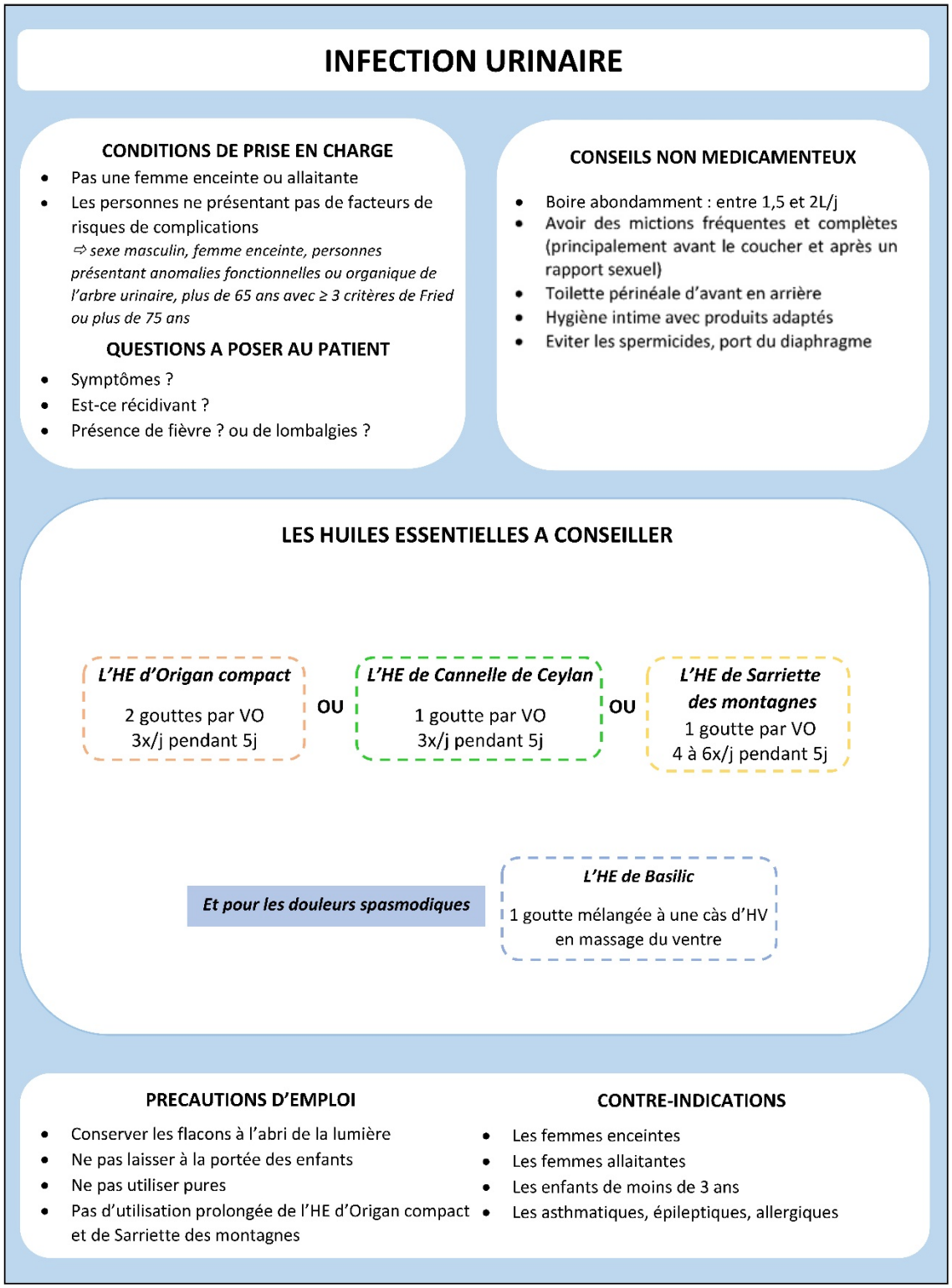
Tableau 8 – Récapitulatif des HE à conseiller pour les infections urinaires

D. Conseils non médicamenteux

Pour prévenir l'apparition des infections urinaires ou leurs récidives il y a certaines mesures hygiéno-diététiques à appliquer et à rappeler fréquemment au comptoir :

- Boire abondamment : entre 1,5 et 2L/jour
- Avoir des mictions complètes et fréquentes, principalement au coucher et après un rapport sexuel
- Toilette périnéale d'avant en arrière
- Avoir une hygiène intime avec des produits adaptés
- Eviter les spermicides ainsi que le port de diaphragme qui peuvent favoriser ce type d'infection

E. Fiche pratique



XI. Pathologies buccales : herpès, aphtes et douleurs dentaires

Nous allons ici voir trois pathologies concernant la sphère buccale, qui sont fréquemment le motif de demandes à l'officine : l'herpès labial, les aphtes, et les douleurs dentaires.

A. Physiopathologie

L'herpès labial [55]: plus connu du grand public sous le nom de « bouton de fièvre », l'herpès labial est une infection causée par un virus : l'herpès simplex virus de type 1 (*ou VHS 1*). Il s'agit d'une infection très fréquente. Pour la grande majorité des personnes, la primo-infection a lieu avant 20 ans, et ce sans symptômes. De plus, il s'agit d'une infection dite latente, c'est-à-dire que le virus va être présent dans l'organisme, au niveau des ganglions des nerfs crâniens plus précisément, mais de façon inactive. C'est lors de la survenue d'un ou de plusieurs facteurs, de stimuli, que le virus va se « réveiller » et provoquer de nouveaux symptômes. Ces facteurs peuvent être divers : le stress, la fatigue, le soleil, une émotion forte, le décalage horaire … L'herpès labial se manifeste par l'apparition de petites vésicules en bouquet, qui contiennent du liquide, souvent sur le bord externe d'une lèvre, accompagné des sensations de picotements. C'est extrêmement contagieux, principalement au moment de la poussée, et se transmet par contact direct cutanéomuqueux via la salive, les baisers, ou la présence de lésions cutanées. L'évolution est favorable spontanément, les vésicules vont se rompre, sécher, et cicatriser généralement en quelques jours.

Les aphtes [56],[57]: il s'agit de petites ulcérations qui apparaissent au niveau de la muqueuse buccale ou gingivale. Ils peuvent être de taille variable et sont douloureux, mais ils ne sont pas contagieux. Leur guérison est spontanée en quelques jours. En général, ils apparaissent lors de la présence de certains facteurs tels que le stress, la fatigue, des problèmes dentaires, des traumatismes de la muqueuse buccale, ou encore la consommation de certains aliments (*noix, ananas, gruyère, kiwi…*).

[55] Jean-Paul Belon, « 36 - L'herpès labial récurrent », in *Conseils à l'officine (Septième Édition)*, éd. par Jean-Paul Belon (Paris: Elsevier Masson, 2009), 249-51, https://doi.org/10.1016/B978-2-294-70893-0.00036-4.
[56] Jean-Paul Belon, « 33 - Les aphtes buccaux », in *Conseils à l'officine (Septième Édition)*, éd. par Jean-Paul Belon (Paris: Elsevier Masson, 2009), 235-37, https://doi.org/10.1016/B978-2-294-70893-0.00033-9.
[57] Loïc Vaillant et Mahtab Samimi, « Aphtes et ulcérations buccales », *La Presse Médicale*, Pathologies buccales, 45, nº 2 (1 février 2016): 215-26, https://doi.org/10.1016/j.lpm.2016.01.005.

Les douleurs dentaires : elles peuvent avoir des origines bien différentes : une hypersensibilité, une poussée dentaire, un traumatisme sur une dent, une gingivite, un abcès, une carie … Elles ne se prennent pas en charge de la même façon, mais quelle que soit l'origine, il est important de préciser au patient de consulter son dentiste. Les solutions proposées à l'officine auront simplement pour but de soulager les symptômes.

B. Conditions de prise en charge à l'officine pour un traitement par aromathérapie

A l'officine, ne pourront être pris en charge par l'aromathérapie pour ces pathologies, et devront être orientés vers une consultation médicale, les patients suivants :

- ***Pour l'herpès labial*** : si la durée des symptômes persiste plus de deux semaines, qu'il s'accompagne de fièvre, qu'il survient chez un immunodéprimé, ou que les récidives sont fréquentes.
- ***Pour les aphtes*** : si les récidives sont fréquentes, que leur taille est supérieure à 1 cm ou qu'ils sont très nombreux, ou qu'ils s'accompagnent de fièvre.
- ***Pour les douleurs dentaires*** : tous les patients souffrant de douleurs dentaires doivent être orientés chez un dentiste. Les traitements proposés en conseil à l'officine doivent juste permettre de soulager le patient en attendant la consultation.

De plus, les femmes enceintes, les femmes allaitantes et les enfants de moins de trois ans ne seront pas prises en charge.

C. Les huiles essentielles à conseiller

- ***Pour l'herpès labial*** *:*

Pour combattre les symptômes provoqués par l'infection au VHS1, il faut se diriger vers des HE aux propriétés antivirales puissantes, et immunostimulantes. C'est le cas de ces trois HE ci-dessous. Elles s'utilisent dès le début des symptômes, et de la même façon dans le cas de l'herpès labial : une goutte mélangée à une goutte d'HV sur un coton tige, à appliquer cinq fois par jour sur la lésion jusqu'à la guérison. Les HE que l'on peut conseiller sont celles de :

- **Niaouli** (*Melaleuca viridiflora*), *sauf en cas de cancer hormono-dépendants ou antécédents*

- **Romarin à cinéole** (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*)
- **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*)

Lorsque le patient se présente à l'officine avec des symptômes plutôt de fin de poussée, on peut alors proposer l'HE de **Lavande Aspic** (*Lavandula latifolia*) pour ses propriétés cicatrisantes et antidouleur. Elle s'applique également à l'aide d'un coton tige, une goutte deux à trois fois par jour.

- ***Pour les aphtes*** [58]***:***

- L'HE d'**Arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*): une goutte sur un coton-tige, ou bien mélangée dans un bain de bouche, quatre à cinq fois par jour jusqu'à disparition de l'aphte.

- L'HE de **Laurier noble** (*Laurus nobilis*) : préconisée pour traiter toutes les plaies buccales, l'HE de Laurier noble peut s'appliquer directement sur l'aphte à l'aide d'un coton tige, en utilisant une goutte diluée dans 2 gouttes d'HV, trois fois par jour jusqu'à guérison. Le traitement doit durer au maximum sept jour, si au-delà l'aphte persiste, il est préférable de consulter.

- L'HE de **Thym à thymol** (*Thymus vulgaris CT thymol*) : les aphtes sont la seule exception pour laquelle cette HE peut être utilisée pure. En effet, on peut déposer une goutte sur un coton tige, que l'on applique ensuite sur l'aphte une à deux fois par jour, en faisant attention de ne pas trop toucher la gencive ou muqueuse saine autour.

- ***Pour les douleurs dentaires :***

En cas de douleurs dentaires, une consultation chez un dentiste doit s'imposer. En attendant cela, deux HE peuvent être proposées pour calmer la douleur. Il s'agit des suivantes :

- L'HE de **Giroflier** [59] (*Syzygium aromaticum*): une goutte mélangée à une d'HV, l'ensemble appliqué sur un coton tige qu'on passe sur la zone douloureuse, et ce quatre fois par jour. L'HE de giroflier est anesthésiante, cela va donc permettre de soulager la douleur, mais elle est également désinfectante.

[58] Françoise Couic Marinier, *Se soigner avec les huiles essentielles*.
[59] Lobstein, Couic-Marinier, et Barbelet, « Huile essentielle de Clou de girofle ».

- L'HE de **Menthe poivrée** (*Mentha piperita*) : cette HE possède également des propriétés antalgiques et anesthésiantes. Il est préférable de ne pas l'utiliser pure, mais d'en mélanger une goutte à un peu de dentifrice que l'on passe ensuite délicatement sur la zone douloureuse, et ce deux à trois fois par jour. Cette HE est à la fois recommandée pour les douleurs dentaires, mais également en cas de gencives sensibles.

Pour résumer :

	HE à conseiller	Voie d'administration	Posologie
Herpès labial	Niaouli	Locale	1 goutte + 1 goutte d'HV sur un coton tige 5 fois par jour jusqu'à guérison
	Romarin à cinéole		
	Ravintsara		
	Lavande aspic		1 goutte sur un coton tige 2 à 3 fois par jour
Aphtes	Arbre à thé	Locale	1 goutte sur un coton tige 4 à 5 fois par jour
			1 goutte dans un bain de bouche 4 à 5 fois par jour
	Laurier noble	Locale	1 goutte + 2 goutte d'HV sur un coton tige 3 fois par jour
	Thym à thymol	Locale	1 goutte 1 à 2 fois par jour
Douleurs dentaires	Giroflier	Locale	1 goutte + 1 goutte d'HV 4 fois par jour
	Menthe poivrée	Locale	1 goutte dans un peu de dentifrice 2 à 3 fois par jour

Tableau 9 – Récapitulatif des HE à conseiller pour les pathologies buccales

D. Conseils non médicamenteux

Les conseils non médicamenteux que l'on peut donner par rapport à chaque pathologie sont les suivants :

Pour l'herpès labial :

- Dès les premiers signes annonciateurs : éviter les contacts cutanéomuqueux, de toucher les lésions, et d'avoir des contacts avec des enfants, des personnes fragiles ou immunodéprimées
- En parler à son partenaire
- Ne pas mettre de maquillage
- Ne pas gratter les vésicules

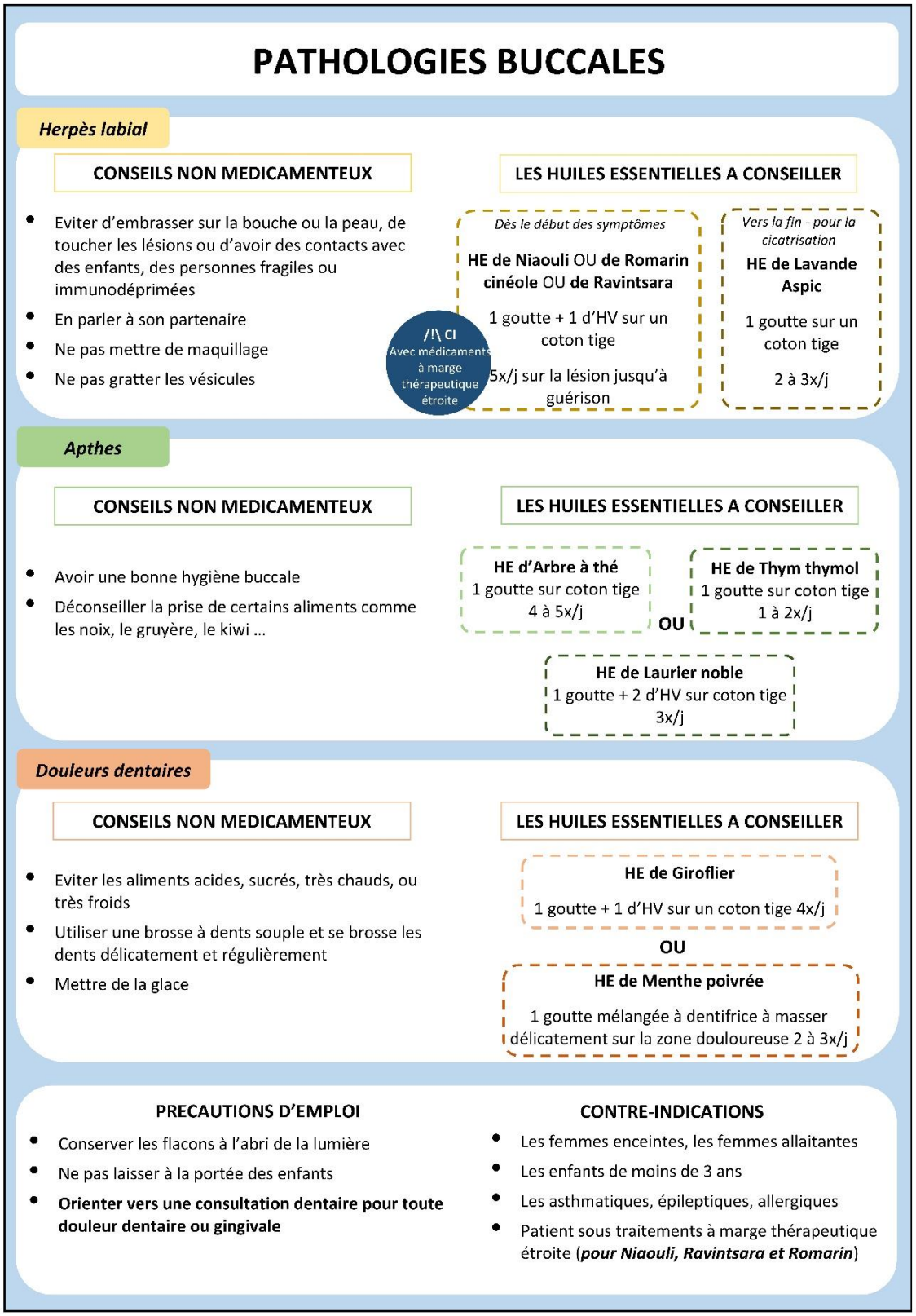
Pour les aphtes :

- Avoir une bonne hygiène buccale
- Déconseiller la prise de certains aliments comme les noix, le gruyère …

Pour les douleurs dentaires :

- Eviter les aliments acides, sucrés, très chauds, ou très froids
- Utiliser une brosse à dents souple et se brosser les dents délicatement et régulièrement
- Mettre de la glace

E. Fiche pratique



PARTIE 3 – LES HUILES ESSENTIELLES : UNE ALTERNATIVE THERAPEUTIQUE NON SANS RISQUES

Bien qu'elles soient naturelles, l'utilisation des huiles essentielles n'est pas sans risques pour la santé, en particulier si les doses ou les voies d'administration ne sont pas respectées[60]. En fonction de ces deux derniers paramètres, les conséquences peuvent être plus ou moins graves. Le type d'huile essentielle va lui aussi rentrer en considération. En effet, certaines vont être plus riches que d'autres en composés potentiellement plus toxiques. De plus, depuis le début des années 2000, le centre antipoison de Lille a observé une augmentation du nombre d'intoxications liées à l'usage des huiles essentielles [61]. Les chiffres indiquent que le nombre de personnes intoxiquées par ce biais aurait été multiplié par près de 7 en 15 ans [62]. Celles qui sont les plus fréquemment concernées sont aussi celles les plus couramment employées (*Lavande, Eucalyptus, Menthe poivrée …*). Cela peut notamment s'expliquer par l'augmentation de leur utilisation, ainsi que le manque d'informations ou de formations des personnes qui les emploient. Le nombre d'accidents graves reste faible, mais cette croissance montre qu'il est primordial, lors de la dispensation au comptoir, de rappeler toutes les règles de bon usage, d'utilisation et de conservation.

I. Bien choisir et conseiller une huile essentielle au comptoir

A. Les critères relatifs au patient

Comme nous l'avons vu précédemment, il existe certaines catégories de patients pour lesquels l'aromathérapie n'est pas conseillée (*femmes enceintes, enfants de moins de trois ans, asthmatiques pour certaines HE ou certaines voies …*). Il revient au pharmacien d'officine

[60] intracto, « Les huiles essentielles sont-elles dangereuses? », Centre Antipoisons Belge, consulté le 23 avril 2019, https://www.centreantipoisons.be/autre/les-huiles-essentielles-sont-elles-dangereuses.
[61] « Centre AntiPoison de Lille », consulté le 23 avril 2019, http://cap.chru-lille.fr/GP/magazines/111380.html.
[62] « Huiles essentielles : le nombre d'intoxications en hausse », Franceinfo, 15 mars 2017, https://www.francetvinfo.fr/sante/soigner/huiles-essentielles-le-nombre-dintoxications-en-hausse_2098229.html.

d'évaluer, en fonction des caractéristiques du patient et des symptômes présentés, s'il peut ou non lui conseiller et lui délivrer un traitement par aromathérapie.

B. Les critères de qualité et de choix d'une huile essentielle [63],[64],[65]

La sureté d'utilisation d'une HE dépend de sa qualité. Les HE dites de qualité officinale doivent être naturelles, pures, avec une identification botanique précise et un procédé de fabrication validé. Ainsi, différents critères sont à vérifier pour garantir la qualité du produit utilisé. Ils concernent les matières premières végétales, ainsi que l'HE en elle-même. Ces critères sont les suivants :

1. Les critères de qualité relatifs aux matières premières végétales

- **Dénomination botanique** : comme pour les molécules chimiques, il existe pour les plantes une dénomination scientifique botanique qui s'exprime en latin et qui indique le nom de genre et d'espèce, mais également parfois la sous-espèce ou la variété. Cette dénomination permet ainsi d'éviter toute confusion. Un des exemples les plus fréquents en aromathérapie est celle entre l'HE de Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) et de Ravensare (*Ravensara aromatica*). Les deux noms communs français sont très proches, mais les noms latins eux ne laissent pas de place à la confusion. Cependant, le nom vulgaire reste le plus couramment employé. L'association des deux est donc indispensable et doit se retrouver sur les conditionnements.

- **Conditions de production de la plante** : les modalités de culture, les zones géographiques, les conditions de récolte, ou encore de séchage ont un impact sur la composition mais également sur la qualité. C'est là que la notion de chémotype peut également intervenir. Comme vu dans la partie 1, une même plante peut en fonction des conditions de production, donner des HE à la composition différente. Si tel est le cas, le chémotype doit être mentionné sur le conditionnement. De plus, il existe plusieurs modes

[63] RAYNAUD J., *Prescription et conseil en aromathérapie*, TEC & DOC, 2006.
[64] ANSM, « Recommandations relatives aux critères de qualité des huiles essentielles ».
[65] « Huiles essentielles : la qualité et les labels au service de la prescription », consulté le 23 mai 2019, https://www.lequotidiendupharmacien.fr/actualite/article/2015/11/03/huiles-essentielles-la-qualite-et-les-labels-au-service-de-la-prescription_223571.

de production. Les HE issues de l'agriculture biologique sont à privilégier car les pesticides étant lipophiles, ils sont entrainés avec les molécules aromatiques lors de l'extraction et se retrouvent alors concentrés dans l'HE.

- **Partie de la plante utilisée** : la composition d'une HE obtenue à partir d'une plante peut varier en fonction de la partie de la plante utilisée (*fleurs, feuilles, écorces…*). Les propriétés ne seront donc pas les mêmes. Par exemple le Bigaradier (*Citrus aurantium*) peut donner l'HE d'Orange amère à partir de son écorce, l'HE de Petit grain bigarade à partir de ses feuilles, ou encore l'HE de Néroli bigarade à partir des fleurs. [66]

2. Les critères de qualité relatifs aux huiles essentielles

- **Mode d'obtention** : ils vont varier selon le type de matière première végétale. Nous avons vu précédemment que seuls trois procédés étaient reconnus par la Pharmacopée (*l'entrainement à la vapeur d'eau, l'expression à froid et la distillation sèche*). De plus, des paramètres tels que les matériaux employés ou la nature de l'eau vont avoir un rôle sur la qualité de l'HE obtenue.

- **Caractères physico-chimiques** : une HE, pour pouvoir être identifiée comme telle, doit répondre à certains caractères physico-chimiques qui sont les suivants : liquide à température ambiante, volatile, non miscible à l'eau, miscible aux solvants organiques, aux huiles végétales et à l'alcool, et densité inférieure à l'eau.

- **Identification et analyses chromatographiques** : la technique de référence pour isoler et identifier les composants d'une HE est la chromatographie en phase gazeuse sur colonne capillaire (CPG). Grâce à cette méthode on est sûr d'avoir une HE pure à 100% et naturelle.

- **Conditions de conservation et de stockage** : les HE doivent être conservées dans des flacons respectant certains critères afin d'éviter de potentielles réactions de dégradation (*par exemple des réactions d'oxydations*) sous l'effet de l'air ou des rayons du soleil : le flacon doit être en verre marron ou en acier, propre, étanche, et bien rempli.

[66] Dominique Laurain-Mattar, « Critères de qualité des huiles essentielles », *Actualités Pharmaceutiques* 57, nº 580 (1 novembre 2018): 18-20, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2018.09.004.

3. Les normes et labels [67]

Pour s'assurer que l'ensemble de ces critères soit respecté, différents labels ont émergé. Un label est un signe ou une marque sous lequel peuvent se présenter les produits. Ils se manifestent par des signes distinctifs (*logo, nom…*). Ils garantissent l'origine, la qualité, ainsi que la conformité avec les normes de fabrication en vigueur [68]. Ils peuvent être officiels (*reconnus par les pouvoirs publics, contrôlés par des organismes indépendants*) ou non (*dépendants d'un organisme privé*). Dans ce dernier cas on parle plutôt de mention.

Les normes sont établies par **l'AFNOR** (Association Française de Normalisation) au niveau français et **l'ISO** (International Organization for Standardization) au niveau international. Elles permettent d'identifier les HE à travers leurs caractéristiques physico-chimiques, chromatographiques, et organoleptiques. Il s'agit des normes AFNOR NF T 75-400 et 401, et des normes ISO 7359 [69] et 7609[70]. Ces normes servent de références pour les différents organismes de contrôles.

Parmi les labels, les plus fréquents, officiels ou non, sur les étiquettes on retrouve : **AB** (Agriculture Biologique), **HEBBD** (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie), et **HECT** (Huile Essentielle Chémotypée).

Le label AB est officiel [71]. Il certifie qu'au moins 95% des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique[72], ainsi que l'absence totale de pesticides ou d'engrais chimiques.

[67] « Labels et Huiles Essentielles : comment s'y retrouver ? », consulté le 29 mai 2019, https://www.compagnie-des-sens.fr/labels-huiles-essentielles/.
[68] Éditions Larousse, « Définitions : label - Dictionnaire de français Larousse », consulté le 17 juin 2019, https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/label/45761.
[69] 14:00-17:00, « ISO 7359:1985 », ISO, consulté le 17 juin 2019, http://www.iso.org/cms/render/live/fr/sites/isoorg/contents/data/standard/01/40/14048.html.
[70] 14:00-17:00, « ISO 7609:1985 », ISO, consulté le 17 juin 2019, http://www.iso.org/cms/render/live/fr/sites/isoorg/contents/data/standard/01/43/14397.html.
[71] « L'agriculture biologique (AB) | Alim'agri », consulté le 17 juin 2019, https://agriculture.gouv.fr/lagriculture-biologique-ab.
[72] Futura, « Label AB », Futura, consulté le 17 juin 2019, https://www.futura-sciences.com/planete/definitions/developpement-durable-label-ab-5414/.

HEBBD et HECT ne sont pas des labels officiels. Ils ont été créés par des sociétés privées. Cependant, ils permettent de s'assurer de l'identification d'une HE au point de vue botanique et biochimique. Ils attestent que l'HE est 100% pure, naturelle et intégrale.[73]

De la plante à l'obtention de l'HE, toutes les étapes ont donc un rôle dans la qualité du produit final. En conclusion, pour s'assurer de cette qualité, certains éléments doivent être recherchés sur le conditionnement d'une HE. Ils sont les suivants :

- Dénomination scientifique botanique commune (*en latin*)
- Nom commercial (*en français*)
- Chémotype (*dans les cas appropriés*)
- Partie de la plante utilisée
- Labels
- Date de péremption
- La quantité en volume
- Numéro de lot

C. Les principaux rappels à faire au comptoir

1. Les précautions d'emploi et d'utilisation

Les précautions d'emploi à exposer au patient sont celles citées dans la partie 2, III.
Les voies d'administration ainsi que les posologies devront toujours être rappelées au patient. Le non-respect de ces dernières expose à des risques plus importants d'apparition d'effets indésirables voir toxiques.

[73] « Que signifie le symbole HEBBD ? Quelle est la différence entre HEBBD et HECT ? - Aroma-Zone », consulté le 17 juin 2019, https://www.aroma-zone.com/info/que-signifie-le-symbole-hebbd-quelle-est-la-difference-entre-hebbd-et-hect.

2. Les conditions de conservation [74]

Avec le temps et sous l'action de différents facteurs tels que l'air ou la lumière, des réactions chimiques (*oxydation, photo-isomérisation*) peuvent venir altérer la qualité des HE et leurs propriétés. C'est pour cela qu'il est primordial de respecter certaines règles de conservation, afin de minimiser la survenue de ces réactions :

- Conserver les HE dans leur flacon d'origine ainsi que leur notice pour éviter des confusions
- Toujours s'assurer de bien avoir refermé le bouchon
- Conserver les HE debout, au sec, à l'abri de la lumière, et à température ambiante (*8-25°C*)
- Conserver dans un endroit hors de la portée des enfants

Si ces conditions sont respectées la durée de conservation des HE est de 5 ans. Cependant celles du genre *Citrus* étant un peu moins stables, elles ont une durée de conservation de l'ordre de 3 ans.

L'observance de l'ensemble des précautions d'emploi, des contre-indications, des voies d'administration, des posologies ainsi que des modalités de conservation, garantie une relative innocuité des HE. Cependant il est important de rappeler que toute utilisation expose à des risques. Nous allons les détailler dans la partie suivante.

II. Les principaux risques liés à l'utilisation des huiles essentielles [75] , [76]

Les HE peuvent être toxiques. Il existe deux grands types de toxicité : la toxicité aiguë et la toxicité chronique. La toxicité aiguë par voie orale peut s'évaluer par la DL50 (dose létale 50), qui correspond à la dose provoquant une mortalité chez 50% d'une population animale donnée dans des conditions expérimentales définies. Encore peu d'études ont été menées pour déterminer la DL50 des HE, cependant il semblerait que pour la majorité d'entre elles, elle soit

[74] Topsante.com, « Huiles essentielles : comment bien les conserver ? - avis d'expert - Top Santé », 20 juillet 2017, https://www.topsante.com/medecines-douces/huiles-essentielles/huile-essentielle-de-menthe-poivree/huiles-essentielles-comment-les-conserver-619073.
[75] Franchomme, Jollois, et Pénoël, *L'aromathérapie exactement*.
[76] « Les dangers potentiels de certaines huiles essentielles », consulté le 29 mai 2019, https://www.compagnie-des-sens.fr/dangers-potentiels-huiles-essentielles/.

comprise entre 2 et 5 g/kg, ce qui selon les différentes échelles correspond à un niveau légèrement toxique (*échelle de HODGE et STERNER*) ou modérément toxique (*échelle de GOSSELIN, SMITH, HODGE*)[77]. Certaines présentes une DL50 inférieure, la plus basse à ce jour étant celle de l'HE de Boldo (*Peumus boldus*) : 0,13g/kg [78].

La DL50 est une mesure permettant d'obtenir un ordre d'idée de la toxicité aigüe d'une HE, néanmoins deux points sont à noter :

- Elle est très variable selon les espèces : la toxicocinétique et la toxicodynamie varient entre chaque espèce.
- Lorsque l'on parle de la DL50 d'une HE on désigne généralement en réalité la DL50 du composé présent majoritairement dans sa composition. Or les HE ne contiennent pas un, mais des dizaines voire centaines de composés, eux aussi potentiellement toxiques, qui même s'ils sont présents en quantité moindre, peuvent interagir et être responsables d'effets toxiques.

Il s'agit donc d'une mesure à prendre avec précaution.

Globalement, le nombre d'études et concernant la toxicité des HE est encore faible, et la toxicité chronique des HE est encore peu connue et étudiée. Cela impose donc une certaine prudence quant à l'utilisation des HE.

A. Toxicité cutanée

Les HE sont en grande majorité utilisées en application topique : ce type d'usage expose donc en premier lieu à des risques de toxicité cutanée. Les trois principaux sont : la dermocausticité, la photosensibilisation et l'allergie.

1. Dermocausticité

Lorsqu'on dit d'une HE qu'elle est dermocaustique, cela veut dire qu'elle va provoquer des irritations sur la peau, voir des brûlures, et si la dose utilisée est particulièrement importante cela peut même entrainer des nécroses. L'intensité de la réaction dépendra donc de la dose employée, mais également de la durée d'utilisation, de la zone d'application, et de la sensibilité personnelle du patient.

[77] Qu'est-ce que DL50 et CL50? : Réponses SST, « Qu'est-ce que DL50 et CL50? : Réponses SST », 17 juin 2019, http://www.cchst.ca/.

[78] Robert TISSERAND et Rodney YOUNG, *Essential Oil Safety. A guide for Health Care Professionals*, 2e éd. (Churchill Livingstone, 2013).

Certaines HE peuvent présenter, du fait de l'existence de certains composés, l'inconvénient d'être dermocaustiques lorsqu'elles sont utilisées sur la peau. Or, dans la grande majorité des cas les HE sont justement utilisées par cette voie. Il est donc important de connaitre celles dont l'application expose à ce risque, et comment s'en prémunir.

Les composés responsables de cet effet sont principalement les **phénols**, ainsi que les **aldéhydes** (*aromatiques et terpéniques*). Le fait que de nombreuses HE comprennent dans leur formule au moins l'un de ces composés, et que la voie cutanée soit la principale voie d'utilisation, explique que cet effet indésirable soit fréquemment retrouvé.

Les principales HE riches en phénols sont celles de Thym à thymol (*Thymus vulgaris CT thymol*), de Sarriette des montagnes (*Satureja montana*), de Giroflier (*Eugenia caryophyllus*), d'Origan (*Origanum compactum*), de Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*)
Les principales HE riches en aldéhydes sont celles de Lemongrass (*Cymbopogon flexuasus*), de Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*) ou encore de Geranium rosat (*Pelargonium X asperum*) …

L'usage de ces HE est très fréquent au regard des bénéfices qu'elles peuvent apporter. Il faut donc prendre certaines précautions lors de leur utilisation pour que le rapport bénéfice/risque reste favorable :

- Toujours les utiliser diluées avant une application cutanée, à un minimum de 20% d'HE pour 80% d'huile végétale
- Ne pas les appliquer sur les muqueuses
- Appliquer sur une surface localisée

2. Photosensibilisation

La photosensibilité est une réaction cutanée qui apparait lors de la présence concomitante de deux facteurs : l'utilisation d'une HE contenant des coumarines, et l'exposition au soleil. Elle est maximale lors de l'emploi par voie cutanée, mais elle peut également se manifester lors de la prise par voie orale de ces HE, bien que cela soit moins fréquent et moins important.

Les composés responsables de cette réaction sont les **furocoumarines** et les **pyrocoumarines**. En effet, elles vont sous l'action des rayons ultra-violet (UV), former des liaisons avec les bases pyrimidiques de l'ADN, ce qui va alors entrainer la libération de facteurs de l'inflammation et

provoquer un érythème. Cela peut également, et de manière irréversible, engendrer l'apparition de tâches sur la peau. De plus, ce type de réaction n'est pas à sous-estimer car elle peut privilégier la carcinogénèse.

Les HE concernées sont essentiellement celles du genre *Citrus*. Pour écarter ce risque, il est nécessaire d'éviter toute exposition solaire dans les 6 heures qui suivent l'application ou la prise de ces HE.

3. Allergie

Les différents constituants des HE possèdent un fort potentiel allergisant. La sensibilité du patient, la dose, la durée d'utilisation, ou encore le type d'HE vont avoir un rôle dans la l'apparition d'une réaction allergique. Un défaut de conservation peut également en être à l'origine car cela favorise la survenue de réactions d'oxydations, altérant alors la qualité de l'HE. Dans la majorité des cas, ce sont des allergies de contact que l'on peut observer, et la réaction est réversible à l'arrêt de l'utilisation. C'est pour cela qu'il est toujours recommandé d'effectuer un test de tolérance cutanée avant une application sur la peau, en particulier chez des personnes présentant un terrain allergique (*allergie au parfum notamment*).
Les HE à fort potentiel allergisant, et employées couramment, sont celles d'Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*), de Laurier noble (*Laurus nobilis*), et de Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*).
De plus, toute HE qui est utilisée sur de longue période est en mesure de donner lieu à un phénomène de sensibilisation.

B. Toxicité hépatique et rénale

Certains composés peuvent également, lorsqu'ils sont utilisés de façon prolongée et à forte dose, provoquer des dommages plus importants, et notamment en engendrant des problèmes au niveau du foie ou des reins.

D'une part, nous avons les **phénols** qui sont des composés hépatotoxiques si l'exposition est prolongée et à haute dose. Le phénol le plus couramment incriminé est le carvacrol, qui est présent notamment dans les HE de Sarriette des montagnes (*Satureja montana*) ou d'Origan compact (*Origanum compactum*).

Pour éviter de provoquer une hépatotoxicité lors de l'utilisation de ces HE il est nécessaire de respecter les précautions suivantes :

- Utiliser de faibles doses
- Ne pas dépasser 10 jours de traitement
- En prévention, associer la prise à une HE hépatoprotectrice comme celle de Citron (*Citrus limon*) ou de Carotte (*Daucus carota*) par exemple
- Ne pas utiliser ces HE chez des personnes présentant une sensibilité hépatique (*insuffisance hépatique, cirrhose, hépatite …*)

D'autre part, les composés potentiellement dangereux pour les reins sont les **monoterpènes**, et en particulière l'alpha-pinène. On retrouve ce composé dans les HE de Pin (*Pinus sp*.), de Cyprès (*Cupressus sempervirens*), ou encore de Myrte verte (*Myrtus communis L. cineoliferum*). Comme pour les phénols, le risque de néphrotoxicité des monoterpènes est surtout présent lorsqu'ils sont utilisés à haute dose et sur une longue période (au moins 10 jours). Ce risque est maximal pour une utilisation par voie orale.

C. Neurotoxicité

Parmi les composés responsables de neurotoxicité, les **cétones** sont les principales. En effet, elles vont être capable de passer la barrière hémato-encéphalique (BHE). Le risque est maximal lors de l'utilisation par voie orale d'HE qui en contiennent. Cependant il est également présent lors de l'utilisation par voie cutanée. Cela va également dépendre de la dose prise, du lieu d'application, et du seuil de tolérance personnel.

Une fois la BHE franchie, les cétones peuvent générer une déstructuration de la gaine de myéline, ce qui provoque un dysfonctionnement neuronal, même à faible dose et sur une courte période d'utilisation. Ce dysfonctionnement peut se manifester par une excitation, une stupéfaction, de la somnolence, des vertiges, des vomissements, éventuellement des convulsions car elles abaissent le seuil épileptogène, voir un coma. Dans certains cas, cela peut aller jusqu'au décès de la personne.

De plus, les cétones possèdent une double toxicité puisqu'elles sont à la fois neurotoxiques mais également abortives. Les HE qui en contiennent sont donc contre-indiquées chez la femme enceinte.

Les molécules les plus retrouvées lors de cas de neurotoxicité sont la thuyone (*dans l'HE d'Absinthe*) et la pinocamphone (*dans l'HE d'Hysope*) (*voir figure 8*). Nous pouvons remarquer que les HE dans lesquelles elles sont présentes sont placées sous monopole pharmaceutique.



Thuyone **Pinocamphone**

Figure 8 – Représentation de la thuyone et de la pinocamphone

D. Toxicité respiratoire

Comme évoqué plus tôt, les personnes asthmatiques ne doivent pas avoir recours à des HE au potentiel irritant par voie respiratoire. C'est le cas par exemple des HE riches en **phénols** (*Thym, Sarriette, Giroflier …*), des HE riches en **1,8-cinéole** (*Ravintsara …*), ainsi que de l'HE de Pin car elle contient de la térébenthine.

III. Les principaux effets indésirables observés en pratique

Les HE jouissent d'une image relativement inoffensive du fait qu'elles soient issues de plantes, et qu'elles soient naturelles, bio … Autant de qualificatifs qui contribuent à les rendre, aux yeux du grand public, comme sans risques notables à les utiliser. Or, comme expliqué dans la sous partie précédente, de nombreux composés peuvent être responsables de la survenue d'effets

indésirables (EI). Nous allons les détailler ici. Il est important de noter que toute utilisation d'une HE expose à une apparition potentielle d'un de ces effets. Cependant une utilisation totalement novice et sans conseils adéquats augmente considérablement ce risque.

Il est également intéressant pour le pharmacien d'officine de connaître les principales causes de survenue des intoxications, afin de pouvoir mettre en garde les patients au comptoir. Les trois plus courantes vont être le surdosage, les accidents, et la confusion avec un autre produit.

Les effets indésirables peuvent être de deux grands types : liés à l'utilisation simple de l'HE, ou liés à des interactions.

A. Les effets indésirables « purs » : liés à la simple utilisation d'une huile essentielle

Les symptômes peuvent être très variables selon le mode d'administration de l'HE [79]. Leur intensité est en général corrélée à la quantité administrée, mais les enfants, par exemple, sont plus sensibles que les adultes à une intoxication et peuvent présenter des symptômes plus importants pour une plus faible dose.

- ***En cas d'application cutanée :***

Les symptômes peuvent aller d'irritations de la peau, à des rougeurs, des sensations de brûlures, ou encore des réactions allergiques.

- ***En cas d'ingestion :***

Dans la majorité des cas, les symptômes vont se manifester très rapidement (*au bout de 30 minutes environ*). On va retrouver des irritations des muqueuses de la bouche, des nausées, des vomissements, des diarrhées, voir dans des cas plus graves, des troubles neurologiques avec des troubles de la conscience, des convulsions, mais aussi des problèmes respiratoires, et des atteintes hépatiques ou rénales.
C'est par cette voie que les huiles essentielles sont potentiellement les plus dangereuses.

[79] intracto, « Les huiles essentielles sont-elles dangereuses? », Centre Antipoisons Belge, consulté le 23 avril 2019, https://www.centreantipoisons.be/autre/les-huiles-essentielles-sont-elles-dangereuses.

- ***En cas d'inhalation :***

L'utilisation par inhalation peut parfois provoquer des irritations des voies respiratoires.

- ***En cas de contact oculaire :***

Si une HE est mise en contact avec les yeux elle peut provoquer des sensations d'inconfort, des troubles de la vision, voir même des atteintes de la cornée. Les HE ne doivent jamais être appliquées dans les yeux. Ces lésions sont pour la plupart réversibles, car la quantité à laquelle on est exposée est en générale très faible. En effet il s'agit majoritairement de personne ne s'étant pas lavé les mains après une utilisation, des traces d'HE persistants donc au niveau des doigts.

Voici un tableau récapitulatif des différents effets indésirables observés en fonction des voies d'exposition :

Voie d'exposition	**Principaux EI observables**
Application cutanée	Irritations de la peau Rougeurs Sensations de brûlures Allergies
Ingestion	Irritations de la muqueuse buccale Nausées et vomissements Diarrhées Troubles neurologiques
Inhalation	Irritations des voies respiratoires
Contact oculaire	Sensations d'inconfort Troubles de la vision Atteintes de la cornée

Tableau 10 - Tableau récapitulatif des principaux EI observables en fonction des voies d'exposition

Lorsqu'un de ces effets indésirables apparait il faut stopper le traitement.

B. Les effets indésirables liés à des interactions [80], [81],[82],[83]

Il existe un nombre important de possibilités d'interactions quand on parle d'HE. Pour commencer, des interactions peuvent avoir lieu entre deux HE, lors de mélange par exemple. Mais il peut également s'en produire entre un ou plusieurs des composants et un médicament, ou encore un aliment. D'après TISSERAND et YOUNG, ces interactions peuvent être de trois sortes : l'addition, la synergie ou la réduction ou antagonisme.

Il existe donc des composés qui vont être capables d'interagir avec des traitements médicamenteux, d'avoir une action sur les enzymes métaboliques, ou encore d'interagir avec des fonctions physiologiques de l'organisme. Cela peut alors entrainer la survenue de nouveaux effets indésirables, et chez certaines personnes, sous certains traitements médicamenteux, provoquer une modification de l'efficacité de ces derniers.

J'ai donc décidé ici de développer deux grands types d'interactions qui peuvent avoir lieu. Il est important de la part du pharmacien et de l'équipe officinale de les connaitre pour un conseil sûr et approprié.

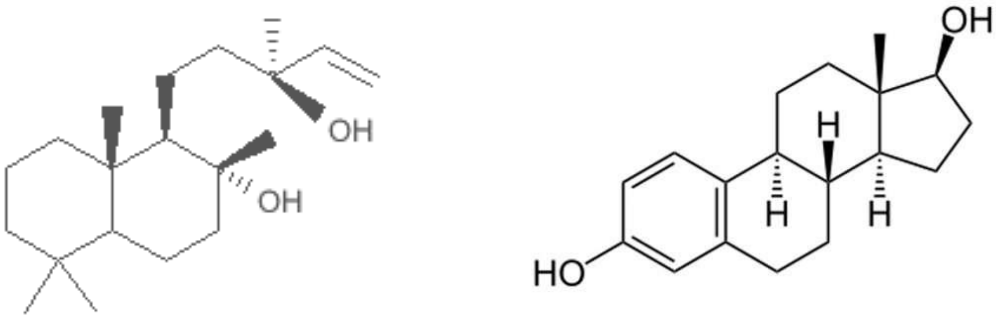
1. Les huiles essentielles « hormon-like »

Certaines HE ont dans leur formule des composés dont la structure peut être semblable à celles d'hormones présentes dans l'organisme. On parle alors d'HE « hormon-like ». Ces composés vont mimer l'effet de ces hormones. Certaines en particulier vont avoir une structure très proche des œstrogènes : elles sont donc dites « oestrogen-like » ; et d'autres encore présentent de fortes similarités avec le cortisol et sont donc appelées « cortison-like ».
Les principales HE connues pour être « oestrogen-like » sont celles de Niaouli *(Melaleuca quinquenervia*), de Sauge sclarée (*Salvia sclarea*), de Genévrier (*Juniperus communis*), et de Cyprès (*Cupressus sempervirens*).

[80] Robert TISSERAND et Rodney YOUNG, *Essential Oil Safety. A guide for Health Care Professionals*.
[81] « Les huiles essentielles en cas de pathologies hormono-dépendantes », consulté le 29 mai 2019, https://www.compagnie-des-sens.fr/hormon-like-huiles-essentielles/.
[82] Laurent Occhio, « Aromathérapie, vigilance au comptoir », *Actualités Pharmaceutiques* 57, nº 580 (1 novembre 2018): 30-34, https://doi.org/10.1016/j.actpha.2018.09.007.
[83] Michel Faucon, *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale : les huiles essentielles, fondements et aides à la prescription* (Sang De La Terre-Medial, 2017).

Or, certaines pathologies sont justement sous l'influence d'hormones (*comme les dysthyroïdies, ou certains cancers hormono-dépendants - les plus fréquents étant certains cancers du sein, et le cancer de la prostate - par exemple*). Dans ces cas-là, les traitements peuvent se baser sur le blocage soit de la production des hormones en question, soit de leur(s) action(s). Il est donc évident que dans ces cas les HE dites « hormon-like » doivent être évitées.

Prenons par exemple le cancer du sein. Dans certains cas, il peut être hormono-dépendant et une hormonothérapie peut alors être mise en place pour stopper la production ou bloquer l'action des hormones, ici les œstrogènes et progestérone. Or comme dit précédemment il existe des HE dont les composés possèdent une structure proche aux oestrogènes : c'est le cas par exemple du sclaréol (*dans l'HE de Sauge sclarée*) qui présente de fortes similitudes avec l'œstrotradiol (*voir figure 9*). Il est donc primordial de la part du pharmacien d'officine de connaitre cette propriété et de s'assurer dans ce cas que la patiente ne présente ni antécédents ni cancer hormono-dépendant.



Sclaréol **Œstradiol**

Figure 9 – Structure du sclaréol et de l'œstradiol

D’une façon plus générale il est important que le pharmacien d’officine connaisse les principales HE « hormon-like » afin de ne pas les dispenser à des patients chez qui elles ne sont pas recommandées (*voir tableau 11*).

Huile essentielle	**Action hormonale**
Anis vert (*Pimpinella anisum*)	Oestrogen-like
Badiane (*Illicium verum*)	Oestrogen-like
Cyprès (*Cupressus sempervirens*)	Oestrogen-like
Fenouil doux (*Foeniculum vulgare*)	Oestrogen-like
Genévrier (*Juniperus communis*)	Oestrogen-like
Myrrhe (*Commiphora molmol*)	Anti-thyroïdienne
Niaouli (*Melaleuca quinquinervia*)	Oestrogen-like
Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)	Cortison-like
Sauge sclarée (*Salvia sclarea*)	Oestrogen-like

Tableau 11 - Tableau récapitulatif des principales HE « hormon-like »

2. Les huiles essentielles et leurs actions sur les cytochromes P450

Les cytochromes P450 sont responsables de la métabolisation de nombreux médicaments. Or ils peuvent, sous l’influence de certaines substances, être induits ou inhibés. Cela pose alors un problème soit en terme de perte d’efficacité du traitement par exemple, ou d’apparition d’effets indésirables. Ce sont notamment les médicaments à marge thérapeutique étroite qui vont être concernés et pour qui une vigilance doit être de mise.

Le safrole, présent dans l'HE de Camphrier (*Cinnamomum camphora CT cineole*) et de Sassafras (*Sassafras albidum*) par exemple, est un inhibiteur des CYP1A2 et CYP2E1[84]. Le ropinirole ou la clozapine font partis des principaux substrats du CYP1A2[85].

IV. Comment réagir face à une intoxication [86],[87]

Les causes d'intoxications sont, comme nous l'avons vu, multiples (*accidents, confusions, mauvaises connaissances et automédication, surdosage, tentative de suicide …*). Elles sont le plus souvent fréquentes chez les jeunes enfants qui ont tendance à tout mettre à la bouche. Face à une intoxication, ou une suspicion, le premier geste à avoir est de contacter le centre antipoison le plus proche qui évaluera selon plusieurs critères (*l'âge du patient, ses antécédents, la quantité exposée, le type d'huile essentielle, la voie d'exposition, la présence ou non de symptômes*), la gravité de la situation. Peuvent également être contactés le SAMU, ou le médecin traitant. Lors d'un appel au centre antipoison il faut se présenter, donner le nom de la pharmacie ainsi que l'adresse, le nom de la personne concernée, son âge, donner le nom du produit auquel la personne a été exposée et décrire les conditions d'exposition. Il est également du devoir du pharmacien d'officine de rassurer la personne face à lui, car dans la majorité des cas les intoxications aux HE ne sont pas graves.

En attendant la prise en charge par un médecin, voici un tableau récapitulatif (*tableau 12*) des premiers gestes à faire, ou ne pas faire, que l'on peut conseiller à un patient nous demandant conseil.

[84] Robert TISSERAND et Rodney YOUNG, *Essential Oil Safety. A guide for Health Care Professionals*.
[85] « Interactions médicamenteuses et cytochromes - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé », consulté le 10 juillet 2019, https://www.ansm.sante.fr/Dossiers/Interactions-medicamenteuses/Interactions-medicamenteuses-et-cytochromes/(offset)/1#.
[86] « Centre AntiPoison de Lille », consulté le 23 avril 2019, http://cap.chru-lille.fr/GP/magazines/111380.html.
[87] Robert TISSERAND et Rodney YOUNG, *Essential Oil Safety. A guide for Health Care Professionals*.

Voies d'exposition	A faire	A ne pas faire
Ingestion	***Si la personne est consciente et ne convulse pas :*** ✓ Rincer la bouche à l'eau claire ✓ Avaler deux cuillères à soupe d'huile végétale ***Si la personne est inconsciente ou convulse :*** ✓ S'assurer que ses voies respiratoires sont ouvertes ✓ Mettre en position latérale de sécurité	x Faire vomir la personne x Donner du lait
Voie cutané	✓ Enlever les vêtements contaminés ✓ Enlever l'excédent à l'aide d'un coton ou d'un linge propre ✓ Laver avec de l'eau clair et du savon (sans parfum de préférence) pendant au minimum 10 minutes ✓ Rincer abondamment avec une huile végétale ✓ Exposer la peau à l'air pour favoriser l'évaporation	x Exposer au soleil
Contact oculaire	✓ Si port de lentilles de contact : les retirer ✓ Rincer abondamment à l'eau tiède pendant 10 minutes au minimum	
Inhalation	✓ Faire sortir la personne pour qu'elle respire de l'air frais ✓ Si la personne est inconsciente et ne respire pas : faire du bouche à bouche en attendant l'arrivée des secours	

Tableau 12 – Récapitulatif des gestes à avoir face à une intoxication

Les substances potentiellement corrosives et irritantes pourraient attaquer la muqueuse lors de vomissements provoqués. De plus il existe un risque de passage dans les poumons. C'est pour cela qu'il est recommandé de ne pas faire vomir. Cependant, des vomissements spontanés peuvent survenir et ne doivent pas être empêchés.

En cas d'ingestion il faut donner au moins deux cuillères à soupe d'huile végétale à avaler (*n'importe laquelle*) car cela va permettre de diluer l'HE et donc de diminuer l'impact toxique qu'elle peut avoir. Il a été montré que l'administration de charbon activé était relativement inefficace lors de l'intoxication par voie orale par des huiles essentielles.

CONCLUSION

Nous pouvons conclure que les huiles essentielles présentent des bénéfices certains pour la santé et qu'elles possèdent l'avantage de pouvoir être à la fois utilisées à titre préventif, mais également à titre curatif. Elles sont donc une alternative ou un complément à la médecine traditionnelle tout à fait intéressante, et de plus en plus demandée.

Comme nous avons pu le voir, l'aromathérapie demande un minimum de formation et de connaissances pour une utilisation sécurisée étant donné les risques auxquels elle expose.

Le pharmacien d'officine est à même, par ses connaissances, de conseiller au mieux ses patients, en fonction des caractéristiques propres à chacun, des symptômes présentés et des risques possibles d'interactions. De plus, face aux différents circuits de distributions, le pharmacien d'officine garantit la vente d'un produit sûr et de qualité.

J'ai également voulu proposer dans cette thèse des fiches-conseils, afin d'abord de synthétiser les connaissances acquises lors de mes recherches, mais également pour faciliter et inciter le conseil au comptoir des huiles essentielles pour l'ensemble de l'équipe officinale.

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 - Les principaux composés chimiques présents dans les huiles essentielles **……..…17**

Tableau 2 – Récapitulatif des HE à conseiller pour le rhume……...… **41**

Tableau 3 – Récapitulatif des HE à conseiller pour l'angine **……...….46**

Tableau 4 – Récapitulatif des HE à conseiller pour la toux **...……..……52**

Tableau 5 – Récapitulatif des HE à conseiller pour la grippe ou état grippal **...……...57**

Tableau 6 – Récapitulatif des HE à conseiller pour la diarrhée **……...62**

Tableau 7 – Récapitulatif des HE à conseiller pour la constipation…….…… **65**

Tableau 8 – Récapitulatif des HE à conseiller pour les infections urinaires **……... 71**

Tableau 9 – Récapitulatif des HE à conseiller pour les pathologies buccales **……..76**

Tableau 10 - Tableau récapitulatif des principaux EI observables en fonction des voies d'exposition……..…**92**

Tableau 11 - Tableau récapitulatif des principales HE « hormon-like »……**94**

Tableau 12 – Récapitulatif des gestes à avoir face à une intoxication…….....**96**

LISTE DES FIGURES

Figure 1 – Schéma de la méthode d'entrainement à la vapeur..... **14**

Figure 2 – Schéma légendé d'un aromatogramme sur gélose **19**

Figure 3 – Représentation des trois principaux phénols **19**

Figure 4 – Représentation des aldéhydes du type citral **21**

Figure 5 – Représentation du verbénone **23**

Figure 6 – Structure du 1,8-cinéole **36**

Figure 7 – Schéma de la physiopathologie de la toux **48**

Figure 8 – Représentation de la thuyone et de la pinocamphone **89**

Figure 9 – Structure du sclaréol et de l'oestradiol **93**

LISTE DES IMAGES

Image 1 – Eucalyptus radié **39**

Image 2 – Niaouli **39**

Image 3 – Ravintsara **39**

Image 4 – Thym à thujanol **44**

Image 5 – Sarriette des montagnes **44**

Image 6 – Arbre à thé **45**

Image 7 – Cyprès **50**

Image 8 – Sapin de Sibérie **50**

Image 9 – Eucalyptus globuleux **51**

Image 10 – Romarin à cinéole **51**

Image 11 – Myrte rouge **51**

Image 12 – Origan compact **60**

Image 13 – Cannelle de Ceylan **61**

Image 14 – Marjolaine à coquille **61**

Image 15 – Gingembre frais **65**

Image 16 – Giroflier **65**

SERMENT DE GALIEN

Je jure, en présence des maîtres de la Faculté, des conseillers de l'ordre des pharmaciens et de mes condisciples :

Đ'honorer ceux qui m'ont instruit dans les préceptes de mon art et de leur témoigner ma reconnaissance en restant fidèle à leur enseignement.

Đ'exercer, dans l'intérêt de la santé publique, ma profession avec conscience et de respecter non seulement la législation en vigueur, mais aussi les règles de l'honneur, de la probité et du désintéressement.

Đe ne jamais oublier ma responsabilité et mes devoirs envers le malade et sa dignité humaine ; en aucun cas, je ne consentirai à utiliser mes connaissances et mon état pour corrompre les mœurs et favoriser des actes criminels.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses.

Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque.

Titre :

Les huiles essentielles en pratique à l'officine et fiches-conseils

Thèse soutenue le 25 Octobre 2019
Par Margaux BARROS

Résumé :

L'aromathérapie connait depuis quelques années un regain d'intérêt. Les huiles essentielles, support de cette méthode, sont de puissants concentrés dotés de nombreuses propriétés, et dont l'utilisation pour la prise en charge de troubles mineurs ou comme soins complémentaires est de plus en plus plébiscitée et appréciée. Cependant les huiles essentielles exposent à des risques qui sont importants à prendre en compte. L'usage de ces dernières ne doit donc pas se faire au hasard. C'est là que le pharmacien d'officine a tout son rôle à jouer en étant capable de conseiller au mieux ses patients en fonction des caractéristiques propres à chacun, car il connait les bénéfices ainsi que les risques des huiles essentielles.

Dans cette thèse vous trouverez également des fiches-conseils pour différents cas de comptoirs courants (rhume, toux, angine, diarrhée, constipation …) qui sont à l'intention de l'équipe officinale. Vous y trouverez des propositions d'huiles essentielles à conseiller en fonction de différents critères, ainsi que des indications sur les personnes que l'on peut prendre en charge par aromathérapie pour chaque pathologie, les principales précautions d'emploi, ainsi que contre-indications. Le but de ces fiches est de résumer les principales caractéristiques pour favoriser et sécuriser le conseil des huiles essentielles au comptoir.

Mots-clés :

Aromathérapie – Huile essentielle – Officine – Fiches conseils

Directeur de thèse	**Laboratoire**	**Nature**
Arnaud COURTOIS	Laboratoire de toxicologie	Expérimentale ☐ Bibliographique ■