

## Consommation

# Huiles essentielles: une médecine pas si douce

## Article paru dans FO Hebdo n°3031

Souvent présentées comme la panacée, les huiles essentielles (HE), portées par la vague bio et bénéficiant d'une image de produit naturel et de médecine douce, n'en sont pas moins des produits actifs, certains très puissants, à ne pas prendre à la légère, bien que disponibles sans ordonnance et en vente libre, sans contrôle préalable. Leur utilisation en aromathérapie (soins par extraits aromatiques de plantes) est fortement déconseillée chez les jeunes enfants, les femmes enceintes ou allaitant, les personnes âgées, les asthmatiques, les épileptiques et les... chats. Contrairement aux chiens, ces derniers ne disposent pas d'une enzyme permettant d'en éliminer les éléments toxiques, notamment les phénols, présents dans certaines des HE les plus puissantes, qui s'accumulent ainsi dans le foie. En règle générale, il faut savoir que les HE ne doivent pas être absorbées, appliquées sur la peau ou diffusées à l'état pur, certaines d'entre elles peuvent se montrer allergisantes, sinon irritantes. Avant de les appliquer sur la peau, on peut par exemple les diluer dans une huile végétale. Mais attention au soleil: certaines, particulièrement celles à base de zestes, sont photosensibilisantes et peuvent entraîner des dommages cutanés allant de disgracieuses tâches tenaces à des risques de cancer, et sont au mieux à employer le soir ou trois ou quatre heures avant exposition aux rayons solaires.

Le problème est que l'on est vite noyé dans les huiles essentielles, dont le marché a explosé et que l'on trouve désormais un peu partout à profusion. Et il n'est pas aisé de distinguer les huiles à utiliser avec précaution des autres. En l'absence d'une réglementation sur l'étiquetage, que réclame l'INC (Institut national de la consommation), s'en remettre à un aromathérapeute avéré ou un pharmacien reste... essentiel.

## Activité syndicale du 07/05/2012



<http://fovinatier.free.fr/>