

Introduction

Le règne végétal constitue la source primaire de toute vie terrestre.

Grâce à la présence de chlorophylle, les végétaux sont capables de fabriquer – à partir de l'énergie solaire, de l'air et de l'eau –, des sucres et des matières organiques leur permettant ainsi de croître et de se multiplier. Ils servent de nourriture à l'ensemble de la chaîne alimentaire : aux micro-organismes, insectes, animaux herbivores, animaux carnivores et, en bout de chaîne, aux êtres humains.

Sans le végétal le plus humble, l'algue bleue, apparue il y a plus de trois milliards d'années, aucune vie animale n'aurait pu se développer et la Terre ne serait aujourd'hui qu'un caillou stérile ! Cette vie végétale qui foisonne, de la simple algue unicellulaire aux arbres gigantesques de la forêt amazonienne, nous permet de respirer, de nous nourrir, de nous chauffer, de nous protéger et de nous soigner. Elle mérite tout notre respect et notre protection, car de sa santé et de son équilibre dépendent notre santé et notre équilibre.

Le monde des plantes m'a toujours captivé, héritant sans doute en cela, à la fois de mon grand-père maternel et de mon père Francis. Dans les bois de son Morvan natal, mon grand-père récoltait les herbes et écorces sauvages pour approvisionner la pharmacie de son village de Montsauche : saule, bourdaine, fougères, sauge, fruits sauvages, n'avaient pas de secrets pour lui.

À mon père est associée la réminiscence de la période des vendanges dans les vignes de ma grand-mère en Anjou, du parfum et de la chair délicate des pêches de vigne, du goût et de la couleur sanguine de ces raisins étonnants aujourd'hui disparus qui tachaient les doigts et de sa passion pour les rosiers anciens qu'il cultivait avec amour.

Ma passion pour les huiles essentielles s'affirma lorsque j'eus la révélation, en 1976, lors d'un voyage en Asie, des pouvoirs des plantes aromatiques orientales dans tous les secteurs de la vie, du bien-être à la santé. Deux voyages au cœur de la fabuleuse forêt d'Amazonie en 1986, marquèrent un tournant décisif de ma vie désormais tout entière consacrée à la promotion de la santé durable et à la protection de l'environnement et de la Nature.

Je vous invite, dans ce livre, à découvrir au travers de leur histoire, les végétaux à huiles essentielles d'Europe et du monde. Vous apprendrez à en apprécier les qualités et à les utiliser sans risques pour votre santé, vos soins de beauté ou votre bien-être, seules ou en association avec d'autres méthodes naturelles qui vous seront à chaque fois indiquées.

J'ai essayé de simplifier le propos et de rendre les explications accessibles à tous par des illustrations claires et précises réalisées par mon frère Alain que je remercie vivement. Nous avons voulu, par la couleur, vous montrer la beauté de cette nature si riche et fragile à la fois.

Les lois de la vie et de la santé sont à la fois simples et complexes. La santé constitue un tout, une harmonie physique et mentale au sein de l'être, mais aussi et avant tout une harmonie entre l'homme et son environnement.

Je vous convie donc à une approche plus naturelle, plus écologique de la santé, approche essentielle en notre époque assombrie par les conséquences des pollutions graves en tout genre qui menacent la survie de nombreuses espèces végétales et animales et, à terme, des générations futures.

Guy Roulier

Mots clefs à connaître :

Absolu : essence obtenue à partir de concrètes ou de résinoïdes. Après dilution de ces derniers à l'alcool éthylique (lavages), les solutions alcooliques sont filtrées pour éliminer les cires puis concentrées par distillation sous pression réduite dans le but d'éliminer l'alcool. En parfumerie, les essences absolues sont très précieuses par la richesse des fragrances qu'elles apportent aux compositions.

Accord : effet obtenu par le mélange de deux ou plusieurs matières premières aromatiques. Son harmonie dépend de l'équilibre des proportions et de l'intensité olfactive de chacune d'elles et détermine l'originalité de la fragrance.

Adaptogène : se dit d'une plante contenant tous les éléments nécessaires à une meilleure adaptation aux stress aussi bien physiques que psychiques.

Aérosol : mode de dispersion instantanée de divers produits volatils, utilisant un appareil de diffusion.

AFNOR : l'Association Française de Normalisation établit et publie les normes sur les huiles essentielles.

Alambic : appareil permettant la distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Alcool : molécule aromatique très importante (linalol, géraniol...). L'alcool éthylique est le solvant neutre utilisé comme support dans les préparations alcooliques (teintures-mères).

Alcoolat : mélange alcool/huiles essentielles.

Aldéhyde : les aldéhydes sont des produits aromatiques très importants et divers (néral, géraniol, décanal...). En parfumerie, la découverte des

aldéhydes de synthèse a donné aux créateurs une palette nouvelle donnant des parfums de type « aldéhydé ».

Ambre : substance animale appelée ambre gris provenant des concrétions pathologiques formées dans l'intestin des cachalots.

Ambré : sous la dénomination « ambrés », quelquefois appelés « orientaux », ont été groupés les parfums ayant des notes douces, poudrées, vanillées et animales, très marquées.

Analyse : décomposition physico-chimique d'un produit odorant pour en connaître la nature et/ou en identifier les constituants.

Anosmie : absence d'odorat. Peut être provoquée par une sinusite chronique.

Aromachologie : association des termes aroma et psychologie. Étude de l'influence des arômes sur le comportement.

Aromacosmétique et phytocosmétique : utilisation des propriétés des huiles essentielles (H.E.) et des plantes pour les soins de l'épiderme.

Aromates : appelés aussi plantes ou végétaux aromatiques, ils génèrent une odeur pénétrante utilisée aussi bien en médecine qu'en parfumerie et cuisine.

Aromathèque : collection d'huiles essentielles.

Aromathérapie : thérapeutique basée sur l'utilisation des H.E., et reposant sur des principes proches de l'allopathie en utilisant les propriétés des molécules aromatiques. L'aromathérapie *de terrain* se rapproche de la *naturopathie* en corrigeant certaines causes organiques de maladies.

Aromatique : désigne plusieurs produits.

– **plantes aromatiques** : végétaux dont on peut extraire des éléments naturels volatils et odoriférants.

– **produit chimique aromatique** : produit de synthèse utilisé en parfumerie et en arômes alimentaires.

Aromatologie : science des arômes.

Arôme : terme utilisé surtout dans le domaine alimentaire – Qualité organoleptique prenant en compte l'odorat (voir **Flaveur**).

Arômes végétaux : captés par les cellules sensorielles de l'odorat, ce sont des composés de molécules naturelles volatiles et odoriférantes contenues en très faibles quantités (de 0,01 à 5 %) dans diverses parties de végétaux dits *aromatiques* (fleurs, fruits, feuilles, tiges, racines, bulbes, rhizomes, bois).



Artificiel : résultat d'un travail de reconstitution d'une huile essentielle (ex. parfum rose), d'une note de parfum, d'un produit donné, par opposition au produit naturel : H.E. de rose ou absolu de rose.

Baume : oléorésine s'écoulant du tronc de certains arbres, naturellement ou après incision (Tolu, Pérou). Certaines oléorésines portent improprement le nom de baume (Copaïba, Canada).

Bioélectronique : méthode mise au point par le professeur Louis-Claude Vincent qui définit les principaux paramètres électroniques favorables à la vie et à la santé : le pH, le rH2 (redox) et la résistivité qu'il est possible d'analyser non seulement au niveau du sang, de la salive, des urines, mais aussi de l'eau, des aliments et des produits végétaux (à l'aide d'un appareil appelé *bioélectronimètre*).

Biothérapies : soins préventifs et curatifs naturels qui comprennent une association de méthodes synergiques telles que : homéopathie, phytothérapie (plantes médicinales), phyto-gemmothérapie (emploi de bourgeons de plantes), oligothérapie, organothérapie, vitaminothérapie, neuralthérapie...

Blocage : terme qui se retrouve fréquemment en médecine naturelle. Il traduit une interruption totale ou partielle d'une fonction, secondaire à une perturbation physique (coup de froid, vent, sécheresse, chaleur, humidité, choc...), psychique (choc émotionnel, fatigue, émotions excessives...) ou biochimique (toxines ingérées ou injectées). Il se règle par un traitement naturel visant à éliminer la cause et ses séquelles.

Chromatographie : système d'analyse scientifique permettant l'identification et le contrôle d'éléments volatils contenus dans les huiles essentielles ou les produits parfumés.

Concrète : produit solide ou semi-solide obtenu après extraction par solvants volatils des principes odorants de certaines matières végétales telles que iris, jasmin, rose, mousse de chêne...

Condiments : aromates utilisés dans l'art culinaire (voir **Épices**).

Cosmétique : méthode de soins consistant en l'application externe de substances pour améliorer ou entretenir l'état de l'épiderme. Terme utilisé pour désigner les préparations de produits de toilette, de soins et de beauté destinés à nettoyer, entretenir et embellir les parties externes du corps humain.

Déterpénation : procédé permettant de débarrasser certaines **huiles essentielles** de leurs molécules terpéniques (utilisée en parfumerie, mais non en aromathérapie).

Eau de Cologne : préparation alcoolique, créée en Italie, par de FEMINIS, à la fin du XVII^e siècle. Elle doit son nom à la ville de Cologne où elle connut un grand succès. Cette eau est basée sur les essences dites « Hespéridées ».

Eau florale ou eau aromatique : eau ayant servi à la distillation des fleurs. Voir **Hydrolats** et **Hydrosols**.

Énergétique : se dit d'un nutriment ou d'une méthode qui fournit ou mobilise de l'énergie.

Énergétisante ou énergisante : se dit d'une méthode ou d'une substance qui donne de l'énergie et renforce l'énergie défensive.

Énergie : concept universel qui recouvre des réalités très différentes. L'énergie est la forme la plus subtile de la matière qu'elle crée en se condensant. Inversement, elle résulte de la dégradation de la matière. « Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. »

Énergie défensive : énergie électromagnétique qui alimente nos cellules et conditionne notre résistance aux agressions externes.

Énergie motrice : énergie qui alimente nos cellules et permet leur fonctionnement.

Énergie vitale : définit notre réserve d'énergie physiologique. Elle est la somme de notre *énergie héréditaire* (patrimoine génétique), de *l'énergie respirée* (oxygène) et de *l'énergie d'origine alimentaire*. Elle se divise en énergie motrice et énergie défensive.

Enfleurage : méthode ancienne d'extraction à froid des produits floraux, mise au point à Grasse, utilisant la propriété d'absorption de certaines graisses permettant d'en retenir les principes odorants. Ces pommades parfumées sont ensuite lavées à l'alcool pour donner les absolus puis l'alcool est éliminé par chauffage.

Épices : substances végétales aromatiques destinées à l'assaisonnement des préparations culinaires. Exemple de la formule « des quatre épices » : cannelle (ou gingembre) + girofle + muscade + poivre noir.

Essences déterpénées : obtenues par distillation fractionnée dans le but d'éliminer les terpènes irritants, et de conservation aléatoire (voir chapitre *La chimie aromatique*). Ces produits sont utilisés principalement



en parfumerie et en cosmétique. En aromathérapie familiale, je conseille des produits naturels non déterpénés.

Flaveur : s'applique à tous les produits alimentaires développant en bouche à la fois un arôme (capté par l'odorat par voie rétro-nasale) et un goût (capté par les cellules réceptrices du goût de la langue et des nerfs de la muqueuse buccale).

Fragrance : par opposition à l'odeur qui peut être agréable ou désagréable, ce mot français d'origine latine traduit l'odeur agréable d'un produit parfumé.

« **Head space** » : mot anglais désignant la nouvelle technique d'analyse sous vide des constituants volatils des produits odorants.

Hespéridés : huiles essentielles obtenues par expression du zeste des fruits (bergamote, cédrat, citron, lime, orange, mandarine, pamplemousse) et autres produits dérivés de l'oranger. L'« Eau de Cologne » appartient à ce groupe de senteur.

Holistique : se dit de méthodes et de médecines naturelles considérant l'homme dans sa globalité et de façon synthétique sur ses divers plans physiologiques (énergétique, biochimique, physique, psychique et spirituel), en tenant le plus grand compte de ses rapports avec son environnement. Ce terme a été consacré par le Parlement européen le 29 mai 1997 dans sa Résolution sur le statut des médecines non conventionnelles.

Huile essentielle (H.E.) : substance végétale odorante et volatile obtenue par hydro-distillation des essences, oléorésines et gommés aromatiques.

Hydrolats : appelés aussi *eaux florales*, ce sont des produits légèrement aromatiques qui contiennent de très faibles quantités d'H.E. (environ 1/1000). L'hydrolat est obtenu par récupération, après condensation, de l'eau de distillation (2 à 4 litre d'eau pour 1 kg de plantes fraîches).

Hydrosols : l'hydrosol est obtenu par imprégnation prolongée d'H.E. dans une eau pure.

« **IFRA** » : l'« International Fragrance Association », créée en 1973, édite des recommandations d'emploi des matières premières aromatiques dans le but d'une meilleure protection de l'utilisateur.

Mémoire olfactive : faculté du cerveau de conserver le souvenir d'odeurs perçues antérieurement (détermine en grande partie le comportement).

Naturopathie : utilisation des méthodes naturelles pour la prévention et les soins : diététique, balnéothérapie, homéopathie, plantes atoxiques et H.E., massage, gymnastique douce, yoga, iridologie... La naturopathie renforce les défenses naturelles et corrige les erreurs d'hygiène.

Néroli : doit son nom d'origine à la duchesse Flavio Orsini, connue sous le nom de Princesse de Néroli (voir **huile essentielle** de la fleur d'oranger amer).

Nez : organe de l'olfaction mais aussi épithète désignant un parfumeur-créateur.

Note : c'est la caractéristique de l'odeur d'une matière première ou d'une composition ; exemple : note boisée, note florale, note hespéri-dée.

Odeur : émission de molécules volatiles perçues par le système olfactif. S'applique plus particulièrement aux matières premières simples par opposition à « fragrance ».

Odorat : l'un des cinq sens grâce auquel les odeurs deviennent perceptibles par le cerveau.

Odoriférant : qui diffuse une odeur agréable.

Olfactif : qui concerne l'olfaction.

Olfaction : fonction sensorielle qui permet de percevoir les odeurs.

Oxydation : réaction chimique par contact avec l'oxygène de l'air. Par extension, toute altération due à une exposition directe ou prolongée à l'air, à la chaleur, à la lumière solaire.

Parfum : aboutissement du travail de création originale d'un parfumeur par alliance de notes parfumées agréables, harmonieuses, issues de matières naturelles ou de synthèse.

Parfum naturel : parfum obtenu par association de plusieurs huiles essentielles et essences naturelles complémentaires donnant un ensemble agréable et harmonieux.

Parfumerie : art et science consistant à mélanger divers produits odoriférants (huiles essentielles, essences, matières animales et chimiques) dans le but de créer une harmonie vibratoire perçue par notre odorat comme une sensation agréable.

Petitgrain : **huile essentielle** provenant de la distillation des feuilles et rameaux de l'oranger amer.

Phéromone : substance hormonale agissant comme signal d'attraction entre mâle et femelle dans certaines espèces animales.



Photosynthèse : processus spécifique aux végétaux d'utiliser l'énergie solaire par l'intermédiaire de la chlorophylle pour fabriquer des sucres et autres substances organiques.

Pommade : produit résultant d'un ancien procédé basé sur le principe de l'enfleurage permettant d'extraire le parfum des fleurs par captation des molécules aromatiques par certaines graisses.

Relaxant : action calmante qui diminue l'excitabilité du système nerveux.

Résine : terme générique désignant les exsudations solidifiées de certains végétaux.

Résinoïdes : produits aromatiques odoriférants, obtenus par extraction à base de solvants, de substances végétales telles que résines, oléorésines, gommes-résines et baumes. Ils sont utilisés en général comme éléments de la note de fond.

Santé durable : concept récent développé par l'auteur qui s'inscrit dans le cadre général du **développement durable** préconisé par les chefs d'État du monde entier lors des sommets de Rio et de Johannesburg, conciliant écologie, économie et équité.

Stimulant : qui excite le système nerveux sympathique.

Senteur : ce qui est perçu par l'odorat.

Spectrométrie : mesure d'analyse physique complémentaire de la chromatographie.

Synergie : association de plusieurs facteurs ou de plusieurs méthodes vers la même action physiologique.

Synergétique ou synergique : s'appliquant aux complexes d'H.E., ce terme indique que chacune renforce l'action des autres.

Terpène : hydrocarbures contenus dans certaines **huiles essentielles** (monoterpènes, sesquiterpènes).

Tonique : terme utilisé pour des compositions susceptibles de stimuler certaines activités physiologiques.

Tonifiant : qui recharge le système nerveux sympathique.

Volatil : désigne une molécule légère pouvant s'évaporer et permettant ainsi d'être perçue comme odeur.

Zeste : écorce de fruits de la famille des hespéridés (ou agrumes) d'où est tirée l'essence par expression et par distillation, l'**huile essentielle**.



◆ *Herbes médicinales aromatiques d'après un livre de Galien.*

PREMIÈRE PARTIE

L'univers des plantes aromatiques et des huiles essentielles

CHAPITRE I

Histoire des plantes aromatiques

L'histoire des plantes aromatiques se trouve associée, sur tous les continents, à l'évolution des civilisations. Les fouilles archéologiques effectuées sur le site de Shanidar en Irak, ont permis de retrouver des graines d'achillée millefeuille, de rose trémière, de centaurée que notre lointain ancêtre, l'homme de Néandertal, guidé par son instinct, récoltait et consommait déjà 60 000 ans avant notre ère. Dans toutes les régions du monde, l'histoire des peuples montre que les plantes aromatiques ont toujours occupé une place importante dans l'alimentation (épices, condiments, fines herbes), en médecine et pour la composition des parfums.

1. Les temps antiques

C'est à la **Chine**, berceau de la phytothérapie, que revient la primeur de l'usage rationnel des plantes médicinales et aromatiques. La médecine chinoise, surtout connue par l'acupuncture, remonte au troisième millénaire avant Jésus-Christ. L'empereur Chen-Nong (2 800 av. J.-C.), médecin érudit, consigne sa connaissance des plantes médicinales dans un livre, le *Pen Ts'ao*, qui relate l'usage de plus de 100 plantes parmi lesquelles figurent l'anis, la cannelle, le curcuma et le gingembre. Ce livre fera autorité jusqu'au XVI^e siècle où il est revu et corrigé par un

médecin botaniste et pharmacologue curieux et lettré, Li Che Tchen, qui ne recense pas moins de 1 000 plantes médicinales utiles.

En **Inde**, l'*Ayurveda*, livre sacré écrit par Brahma, révèle les secrets de la longévité en conseillant l'usage des plantes aromatiques en médecine et dans l'alimentation. Trente siècles avant notre ère, le célèbre médecin Susruta connaissait déjà l'art de l'anesthésie pratiquée à l'aide de plantes (chanvre indien) et enseignait comme règles de santé l'hygiène et la diététique, prescrivant couramment les plantes médicinales et aromatiques.

Au **Moyen-Orient**, 4 000 ans av. J.-C., les Sumériens connaissaient et faisaient, eux aussi, usage des plantes médicinales et aromatiques (telles que l'acore, l'ammi, le fenouil, le galbanum, le pin...). Sur des plaquettes d'argile de cette époque, retrouvées en Syrie, près d'Alep en 1973, figurent les formules des premiers médicaments végétaux connus dans le monde.

Les Arabes, géographiquement situés à la jonction entre l'Orient et l'Occident, conservèrent pendant des millénaires le monopole du commerce des épices et contribuèrent largement au progrès des techniques d'extraction des huiles et des parfums.

En **Égypte**, vers 2 700 av. J.-C., les plantes aromatiques, transportées des lointains pays d'Orient par bateau ou caravane, étaient vendues à prix d'or : opoponax, encens et myrrhe d'Arabie, d'Éthiopie et de Somalie, roses de Damas, labdanum, nard d'Himalaya (espèce de valériane)... Le célèbre Imhotep, architecte et constructeur de la pyramide de Saqqara, médecin du pharaon Djoser (III^e dynastie), pratiquait la médecine en utilisant largement les plantes aromatiques parmi lesquelles figuraient l'ail, l'anis, la cannelle, la cardamome, le cumin, l'encens (oliban), le laurier, la menthe, la myrrhe...

Les Égyptiens maîtrisaient la fabrication de produits aromatiques (huiles et eaux parfumées, préparations cosmétiques), mais aussi de préparations destinées à l'embaumement des momies (à base de cannelle, myrrhe et canéfica ou fausse cannelle).

Lors des cérémonies funéraires, les prêtres usaient d'onguents et d'huiles odorantes, brûlant des aromates et des résines dont les effluves



◆ *Bas-relief du temple de la reine Hatshepsout (1520-1484 av. J.-C.) à Deir el-Bahari. Les arbres à encens recueillis par les Égyptiens lors de leur expédition au pays de Pount.*



◆ *Livre des antidotes (Kitâb ad-Diryâq) du pseudo Galien (-1199; 595 de l'hégire). Origine probable: nord de l'Irak.*

odoriférantes symbolisaient le souffle de la vie éternelle. Les temples recelaient de véritables laboratoires de parfums, et de nombreuses recettes sont parvenues jusqu'à nous sous forme de hiéroglyphes gravés sur leurs murs (Edfou, Medinet-Habou).

Les **Hébreux**, héritant des pratiques de l'Égypte où ils avaient vécu, accordaient une grande importance à l'hygiène corporelle. Selon les textes bibliques, pendant l'Exode, Jéhovah donne à Moïse la formule d'un encens destiné à être brûlé sur l'autel d'or et d'une huile réservée aux prêtres et au service divin. Marques d'hommage, les précieuses substances aromatiques (comme l'encens et la myrrhe) figuraient parmi les offrandes qu'apportèrent les Rois mages à l'enfant Jésus.



◆ *Le pharmacien Andromachos surveillant les travaux agricoles (Livre des antidotes, détail).*

En **Grèce**, dès le XII^e siècle av. J.-C., les marchands phéniciens ramenèrent de leurs voyages en Orient la cannelle, l'encens, le gingembre, la myrrhe et le poivre. La Grèce, porte de l'Orient, hérite du savoir des civilisations anciennes. Asclépios, roi de Thessalie et médecin, devint le dieu de la médecine. Ses deux filles représentaient – et représentent encore – les deux courants de la médecine : Hygie (déesse de la santé, mère de l'hygiénisme et des méthodes préventives) et Panacée (déesse qui soigne les maladies, mère de la médecine curative).

La mythologie grecque laisse son empreinte dans le nom de plantes fameuses : l'achillée millefeuille (plante aromatique cicatrisante qui servit à panser les plaies d'Achille), la centaurée (qui doit son nom à Chiron, le centaure), la pivoine (*paeonia*, qui doit son nom à Paeon, médecin des dieux)...

Le temple d'Épidaure, dédié à Asclépios, est au V^e siècle av. J.-C., un des hauts lieux de la médecine grecque où se mêlent magie, usage des plantes et thermalisme. Certains verront dans ces pratiques une exploitation de la crédu-

lité populaire, d'autres une première approche de la médecine psychosomatique actuelle où la psychologie détermine pour une large part le succès du traitement.

Le siècle des philosophes, marqué par Héraclite et Pythagore, tente de donner un support scientifique à la médecine. Empédocle (vers 490 av. J.-C.) classe en quatre éléments fondamentaux (air, feu, terre et eau) toutes les choses de la nature. Dans sa lignée, Hippocrate de Cos (460-377 av. J.-C.) tente la première rationalisation de la médecine en consignait toutes les connaissances médicales de l'époque dans une œuvre considérable en 72 livres appelés *Corpus hippocratum*. Sortant la maladie de son « aura » magique, il lui reconnaît des causes naturelles et propose comme principe de base de soigner en favorisant les forces naturelles d'autoguérison. Il recommande l'utilisation des aromates dans l'alimentation et en médecine. À l'époque d'Alexandre le Grand, le commerce des épices culmine, enrichi par les produits rares rapportés des conquêtes de l'Orient, de la Perse à l'Inde. Alexandrie devient, avec sa bibliothèque de 700 000 volumes et son jardin botanique, le phare de la science antique d'Euclide à Théophraste.

Les **Romains** sont de grands consommateurs d'épices et de plantes aromatiques comme nous l'indique l'*Histoire naturelle universelle* de Pline l'Ancien. Dioscoride, médecin du premier siècle après Jésus-Christ et grand voyageur, dresse dans son *De Materia medica* l'inventaire de 519 espèces de plantes.



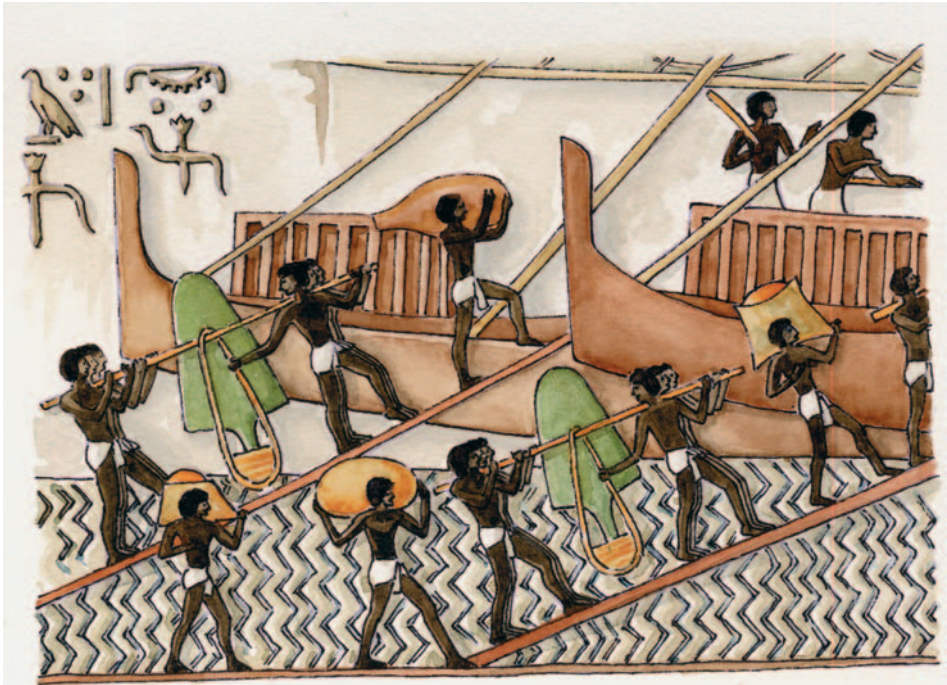
◆ *De Materia medica de Dioscoride : la lentille. (Nord de l'Irak ou Syrie, - 1 229 ou 626 de l'hégire.)*



◆ *Le roi Assurbanipal dans son jardin.*



◆ *De Materia medica de Dioscoride: Dioscoride et un étudiant (musée de Topkapi, Istanbul).*



◆ *Expédition de Pount: fresque d'Assouan représentant le retour de l'expédition au « pays de Pount » (Éthiopie, Somalie, Soudan ?); transport des huiles, résines d'encens, aromates et écorces aromatiques.*

Véritable précurseur des chercheurs de nos facultés modernes, pharmacogyste avant l'heure, il en décrit avec précision l'usage médicinal, les variétés les plus efficaces et les modes de préparation. Cet ouvrage devait faire autorité pendant plus de 1 000 ans. L'usage des bains aromatiques, lotions, onguents et crèmes parfumées faisait partie du quotidien du citadin romain.

Un siècle plus tard, Galien, médecin des empereurs successifs Marc Aurèle, Lucius Verus, Commode, Pertinax et Septime Sévère, marque un progrès décisif dans l'histoire de la pharmacie. La galénique (ou mode de préparation des médicaments) rend hommage à ce précurseur qui, pendant quinze siècles, servit de référence en médecine praticienne. À cette époque, les plantes étaient de toutes les fêtes et l'art culinaire ne pouvait se concevoir sans un savant accompagnement d'épices et de condiments.

L'armée romaine exporta, lors de ses conquêtes, de nombreuses variétés de plantes aromatiques, comme en témoignent les graines de moutarde retrouvées sur les vestiges du site romain de Silvester (Grande-Bretagne).

La **Gaule** avait aussi son herbier de santé. Le gui, plante rituelle utilisée par les druides, côtoyait dans la vie quotidienne des Gaulois les simples aromatiques locaux tels que l'ail, l'armoise, le fenouil, le laurier, la menthe, le thym et le serpolet, mais aussi les plantes et produits aromatiques apportés par les conquérants romains (cannelle, mastic, myrrhe, poivre, safran...).

En **Amérique**, Aztèques, Mayas et Incas ainsi que les habitants de la forêt tropicale possédaient une parfaite connaissance des plantes médicinales et aussi des drogues et plantes toxiques. La médecine traditionnelle indienne recèle des trésors de connaissances empiriques que la science ne fait que confirmer¹. Des recherches effectuées sur l'efficacité des plantes traditionnelles en démontrent l'efficacité dans 80 % des cas. De tout temps, les Indiens utilisèrent les résines s'écoulant naturellement des arbres pour soigner les morsures, les plaies et les

¹ Voir *Fabuleuse Amazonie. Ses plantes et huiles essentielles*, Guy Roulier (Éd. Dangles).

Table des matières

Avertissement	9
Introduction	11
Mots clefs à connaître	13
PREMIÈRE PARTIE : L'univers des plantes aromatiques et des huiles essentielles	21
Chap. I : Histoire des plantes aromatiques	23
1. Les temps antiques	23
2. Le Moyen Âge.....	32
a) La quintessence des alchimistes	32
b) L'exploration du monde par les marins européens.....	34
3. Les Temps modernes	35
a) Premières expérimentations scientifiques	35
b) L'aromathérapie médicale	36
c) L'aromathérapie familiale	38
d) Plantes aromatique et art culinaire	38
e) La cosmétique.....	40
f) La parfumerie.....	40
g) L'industrie des arômes et des parfums	41
Chap. II : L'univers des plantes aromatiques	43
1. Qu'est-ce qu'une plante aromatique?	43
2. Où trouver des plantes aromatiques?	46
a) Le grand jardin sauvage	46
b) Les plantes du commerce	48

3. Du producteur au consommateur	2
a) La production des plantes aromatiques	53
b) Modes d'extraction des huiles essentielles	56
4. Le prix de la qualité.....	59
a) Huiles essentielles naturelles à prix d'or.....	59
b) Coupage, synthèse et falsification.....	60
5. La chimie aromatique.....	62
a) Un concentré d'énergie solaire.....	62
b) Propriétés spécifiques des molécules aromatiques.....	63
6. La législation française	69
7. L'aromatogramme : antibiogramme aromatique.....	70

Chap. III : Propriétés et pouvoirs des huiles essentielles,

arômes et parfums végétaux	73
1. Principales propriétés des huiles essentielles.....	74
a) Innocuité relative ou risque iatrogène?.....	76
b) Pouvoir anti-infectieux et antiseptique.....	78
c) Pouvoir énergétisant : la recharge en énergie.....	79
d) Pouvoir cicatrisant : stimulation tissulaire.....	80
e) Pouvoir antidouleur et anti-inflammatoire	80
f) Pouvoir régulateur général.....	81
g) Pouvoir rééquilibrateur et bioélectronique.....	81
2. Pouvoir de diffusibilité des H.E.	84
3. Les arômes et l'inconscient.....	84
a) L'odorat : second sens de la communication	85
b) Le nez et le cerveau instinctif.....	85
c) La molécule aromatique : une harmonie vibratoire.....	86
4. Le système nerveux autonome.....	88
a) Les huiles essentielles et l'équilibre nerveux.....	90
b) Effets sur le comportement émotionnel	90
c) La parfumerie : une symphonie émotionnelle.....	91
d) Le test olfactif ou le choix personnalisé.....	94
5. La peau, frontière vitale aux multiples fonctions.....	95
a) L'acidité de la peau.....	95
b) Le réseau capillaire cutané, témoin de l'état de stress	95
c) La peau, miroir du corps : l'aromacosmétique.....	97
d) La peau, zone d'élimination.....	98
e) La peau et l'énergie de surface.....	98



6. Chakras, Yin-Yang, système nerveux et endocrinien.....	99
Les 7 chakras et quelques H.E. équilibrantes.....	99

Chap. IV : Les utilisations des plantes aromatiques 101

1. Les usages culinaires.....	101
a) Comment les utiliser?	101
b) Les cinq saveurs orientales.....	102
c) Fabriquez vos huiles et vinaigres aromatiques.....	104
2. Usages pour la maison	104
a) Les pots-pourris.....	104
b) Oreillers et sachets d’herbes.....	105
3. Pour la beauté et la santé du corps	106
a) Recettes de beauté	106
b) Synergie argile/huiles essentielles.....	108
4. Les secrets des parfumeurs.....	110
5. Formules spécifiques de cosmétique.....	114
6. Soins des cheveux	115

Chap. V : Place des plantes aromatiques en médecine naturelle 119

1. Base de la méthode naturelle holistique.....	120
a) L’état normal d’un être humain est l’état de santé	120
b) Notre corps réagit aux agressions (stress).....	120
c) Le pouvoir d’autoguérison de notre corps.....	122
2. Le traitement naturel : la logique du vivant	124
a) Comment chercher, trouver puis supprimer les causes	124
b) Restaurer le terrain : une démarche essentielle.....	126
c) Laisser agir la « nature médecin ».....	127
3. La méthode holistique : rééquilibrer votre terrain.....	127
a) De la cellule à l’être.....	127
b) Rééquilibration de l’axe énergétique	128
c) Retrouver l’équilibre psychique	130
d) L’entretien ultérieur : la révision-entretien périodique	131
e) Soignez votre jardin intérieur.....	132

Chap. VI : Mode d’emploi

en usages préventif et curatif..... 135

1. Les dix règles d’or.....	136
-----------------------------	-----

2. Les différentes formes d'utilisation.....	138
a) Tisanes, infusions ou thés aromatiques	138
b) Plantes en poudre, dosées en gélules.....	139
c) Macération et teinture.....	140
d) Autres formes galéniques	140
3. Techniques d'absorption par voie interne des H.E.	141
a) L'absorption par voie buccale	141
b) Les aérosols.....	144
c) Gargarismes et bains de bouche	146
d) Les autres modes d'application.....	146
e) Nourrissons et enfants	146
4. Techniques d'application externe des H.E.	147
a) Les bains aromatiques : l'aroma-balnéothérapie.....	147
b) Effets du bain chaud aromatique.....	149
c) Les massages aromatiques.....	150
d) Quelques formules pour massage familial	154
e) Cataplasmes et emplâtres	156
5. Argile + H.E. : une remarquable synergie.....	157
a) Principales propriétés de l'argile	158
b) Synergie argile/jus de plantes.....	158
c) Synergie argile/plantes séchées	159
d) Synergie argile/huiles essentielles.....	160
e) Synergie argile/huiles essentielles/huile grasse traitante....	161
6. Aromates et H.E. de base	161
7. La trousse aromatique : dix huiles vraiment essentielles.....	163

DEUXIÈME PARTIE : Lexique thérapeutique 165

1. Stress, fatigue, défenses naturelles.....	167
a) Quelques causes et leurs corrections	167
b) Les plantes vitalisantes.....	168
c) La déficience immunitaire	169
2. La méthode naturelle anti-âge	170
a) Oxygène et radicaux libres	171
b) Comment ralentir le vieillissement?	171
c) Les oligoéléments anti-âge.....	172
d) Les vitamines anti-âge.....	173
e) Les huiles essentielles	174



3. Inflammations et infections	174
a) Principes généraux. Conduite à tenir.....	174
b) L'étonnante flore intestinale, clef de nos défenses	175
c) L'intoxication et les infections	176
d) Le stress et les infections.....	178
e) Les champs perturbateurs	178
f) Comment mieux résister aux agressions de l'environnement.....	178
g) Les maladies tropicales	179
4. Troubles du système nerveux	180
a) Déséquilibre sympathique et parasympathique dystonies neurovégétatives	180
b) Douleurs et névralgies.....	181
c) Blocage des plexus	182
d) Spasmes nerveux.....	183
e) Spasmophilie	183
f) Inflammations et infections nerveuses	184
5. Affections psychiques et psychosomatiques	185
a) Névroses et psychoses.....	185
b) Causes externes des troubles psychosomatiques.....	186
c) L'angoisse.....	188
d) Les dépressions nerveuses.....	189
e) Excitation, nervosité, agressivité.....	190
f) Troubles du sommeil.....	191
6. Système endocrinien	193
a) Hypothalamus.....	195
b) Hypophyse	196
c) Diabète sucré	196
d) Prédiabète.....	197
e) Foie.....	197
f) Glandes surrénales	198
g) Thymus.....	199
h) Thyroïde	200
i) Parathyroïdes.....	201
7. Articulations, os et muscles.....	201
a) Les soins du sportif amateur ou professionnel	201
b) Rhumatisme dégénératif : l'arthrose	204

c) Rhumatismes inflammatoires	207
8. Les affections respiratoires.....	210
a) Allergies.....	210
b) Infections respiratoires	213
9. Système circulatoire	218
a) Hygiène et médecine préventive	218
b) Le sang	220
c) Le cœur	220
d) Les artères, artérioles, vaisseaux capillaires.....	221
e) Les veines.....	224
f) Les vaisseaux lymphatiques, l'œdème	226
10. Bouche et dents	227
a) Hygiène et prévention.....	227
b) Douleurs	229
c) Infections	229
d) Mauvaise haleine.....	230
e) Lèvres	230
f) Langue	231
11. Yeux.....	232
12. Oreilles	233
13. Système digestif	234
a) Digestion difficile ou dyspepsie	235
b) Estomac	239
c) Foie.....	240
d) Vésicule biliaire	242
e) Pancréas.....	243
f) Intestins.....	244
14. Affections génitales et urinaires	250
a) Affections générales homme et femme	250
b) Problèmes spécifiques de la femme	253
c) Problèmes spécifiques de l'homme	257
15. Affections de la peau	258
16. Tumeurs bénignes et cancers.....	264

TROISIÈME PARTIE :

Répertoire des plantes aromatiques	267
Mémento	269



Absinthe	275	Buchu	294
Ache	275	Cabreuva	295
Achillée millefeuille	276	Cajeput	295
Acore odorant, calamus	277	Calament	296
Ail	277	Calamus, acore odorant	296
Ajowan	278	Calophylle	296
Aliboufier	279	Camomille allemande	297
Ambrette	279	Camomille du Maroc	298
Ammi	279	Camomille romaine	298
Ammi visnaga, khella	280	Camphrier	298
Amyris	280	Cananga	299
Aneth	280	Cannelier de Chine	300
Angélique archangélique	281	Cannelier de Ceylan	300
Anis étoilé, badiane	281	Cardamome	301
Anis vert	281	Carotte	302
Arbres à encens	282	Carvi	303
Arbres à thé	282	Cassis	303
Arbres au mastic	282	Cédrat	304
Armoise annuelle	282	Cèdre de l'Atlantique	
Armoise arborescente	283	de l'Atlas et de l'Himalaya	304
Armoise vulgaire	283	Céleri odorant	305
Ase-fetide	284	Cerfeuil anisé	305
Aspérule odorante	284	Cerfeuil musqué	306
Aspic	285	Champaca	306
Aunée	285	Chénopode	306
Baccharis	285	Chiendent odorant	307
Badiane, anis étoilé	286	Ciboule, ciboulette	307
Basilic tropical	286	Ciste ladanifère	307
Basilic (petit)	287	Citron	308
Basilic	287	Citron combava	310
Basilic des Indes	288	Citronnelle de Java	310
Baume du Canada	288	Citronnelle de Ceylan	311
Baume de copaïba, copahier	289	Clémentine	311
Baume du Pérou	289	Copahier	311
Baume de Tolu	289	Copal	313
Bay	289	Coriandre	313
Benjoin officinal	290	Costus	314
Benjoin de Sumatra	291	Criste-marine	315
Bergamote	291	Croton	315
Bigaradier	291	Cubèbe	315
Bois de rose	292	Cumin	316
Bois de Siam	292	Curcuma	316
Boldo	293	Autres espèces de Curcuma	317
Bornéol	293	Cyprés toujours vert	317
Bouleau jaune	294	Échalote	317

Élémi.....	318	Katafray.....	337
Élémi du Brésil.....	318	Khella, ammi visnaga.....	338
Encens, oliban.....	318	Lantanier, lantana.....	338
Épicéa.....	319	Laurier noble.....	339
Épinette noir.....	319	Lavande aspic.....	340
Érigeron du Canada.....	320	Lavande stœchade.....	341
Estragon.....	320	Lavande vraie ou fine.....	341
Eucalyptus.....	321	Lavandin.....	342
Eucalyptus citronné.....	322	Ledon du Groenland.....	343
Eucalyptus globuleux.....	322	Lemongrass.....	343
Eucalyptus à fleurs multiples.....	323	Lentisque pistachier.....	344
Eucalyptus camaldulensis.....	323	Lime et limette.....	345
Eucalyptus dives.....	323	Linaloe.....	345
Eucalyptus à feuilles radiées.....	323	Liquidambar.....	346
Fenouil doux.....	324	Litsée citronnée.....	346
Fenouil marin.....	324	Livèche.....	346
Férule.....	324	Macis.....	347
Fève Tonka.....	324	Mandarinier.....	348
Flouve odorante.....	324	Maniguette.....	349
Gaïac.....	324	Marjolaine des jardins.....	349
Gaïac (bois de).....	326	Marrube blanc.....	350
Galanga.....	326	Massoïa.....	350
Galbanum.....	326	Mastique de Chio.....	350
Gaulthérie.....	327	Mélaleuque à feuilles alternes.....	351
Genévrier commun alpin.....	328	Mélèze.....	352
Genévrier cadier.....	328	Mélèze Laricin.....	352
Genévrier de Virginie.....	328	Mélicie.....	352
Géranium rosat.....	329	Menthe.....	353
Gingembre.....	330	Menthe des champs.....	354
Gingergrass.....	330	Menthe poivrée.....	354
Girofler.....	331	Menthe suave.....	355
Grande camomille.....	332	Menthe crépue.....	355
Gurjum.....	332	Menthe de Corse.....	356
Hélichryse italienne.....	332	Menthe pouliot.....	356
Hélichryse à capitules nus.....	333	Menthe sylvestre.....	356
Hibiscus.....	333	Millepertuis.....	356
Houblon.....	333	Monarde au thé d'Oswego..	357
Hysope.....	334	Monarde fistuleuse.....	357
Iary.....	334	Moutarde noire.....	358
Immortelle, hélichryse.....	335	Muscadier.....	358
Inule odorante, aunée.....	335	Myrrhe.....	359
Iris.....	335/336	Myrte commun.....	359
Jasmin d'Espagne.....	337	Nard de l'Himalaya.....	360
Autres espèces de jasmins utilisées.....	337	Nard Celtique.....	360



Néroli	360	Rose de Damas.....	382
Niaouli.....	361	Safran	383
Niguelle aromatique.....	362	Santal blanc.....	384
Oignon.....	362	Santal des Indes.....	384
Opoponax de Chiron.....	363	Santoline petit cyprès.....	384
Oranger doux	363	Sapin argenté.....	385
Oranger amer	364	Sapin Baumier.....	385
Origan d'Espagne.....	364	Sapin de Douglas	386
Origan de Grèce	364	Sapin pectiné.....	386
Origan vulgaire	364	Sapin de Sibérie	386
Orménie mixte	365	Sarriette des montagnes,	
Osmanthus.....	365	des champs.....	386
Palmarosa.....	366	Sassafras.....	387
Pamplemousse.....	366	Sauges	388
Pomelo	367	Schisandra.....	389
Patchouli	367	Serpolet	389
Persil	368	Solidago	390
Petitgrain.....	368	Storax	390
Piment doux et enragé.....	369	Styrax	390
Paprika	370	Tea tree.....	390
Piment de cayenne	370	Térébenthine, pin maritime..	390
Pin blanc.....	371	Thuya	390
Pin Gris	371	Thym vulgaire.....	391
Pin maritime.....	372	Thym vulgaire à thymol.....	391
Pin rouge	373	Thym à géraniol	392
Pin sylvestre.....	373	Thym à linalol.....	392
Poivre	374	Thym à paracymène.....	392
Poivre de Californie.....	374	Thym à thuyanol	392
Poivre de Jamaïque	374	Thym d'Espagne.....	393
Poivre du Japon.....	375	Thym satureoïde.....	393
Poivre à queue.....	375	Tout-épice	393
Poivre rose	375	Tubéreuse.....	393
Pruche	375	Valériane officinale	394
Pyrèthre matricaire.....	376	Valériane de l'Inde	394
Quatre-épice.....	376	Vanille	395
Raifort	376	Vanillon	395
Ravensare.....	377	Verge d'or.....	395
Ravensare anisé.....	378	Vergerette du Canada	396
Ravensara aromatica	378	Vergerette de Naudin.....	396
Rocouyer.....	378	Verveine citronnelle	396
Romarin.....	379	Verveine des Indes	397
Romarin à camphre.....	380	Vétiver.....	398
Romarin à eucalyptol	381	Violette odorante.....	398
Romarin de Provence.....	381		
Rose.....	381		

Wintergreen, gaulthérie.....	398	Zanthoxyle	399
Ylang-ylang.....	399	Zédoaire	400
ANNEXE I : Les familles des plantes aromatiques.....			
1. Les grandes familles.....			401
2. Les autres familles.....			405
ANNEXE II : Index des noms latins.....			
ANNEXE III : Pour en savoir plus			
 sur les molécules aromatiques.....			
1. Les monoterpènes.....			413
2. Les sesquiterpènes.....			414
3. Les azulènes : sesquiterpènes azurés.....			415
4. Les alcools aromatiques			415
5. Les phénols.....			417
6. Les phénol-éthers			418
7. Les esthers			418
8. Les aldéhydes			419
9. Les cétones			420
10. Les acides aromatiques			421
11. Lactones et coumarines			421
12. Oxydes.....			422
13. Phtalides			422
ANNEXE IV : Biographie			
ANNEXE V : Informations pratiques			
1. Où se procurer des huiles essentielles de qualité ?			429
2. Organismes publics de recherche en France			430
3. Comment trouver un aromathérapeute?.....			430
4. Informations et formations sur les huiles essentielles.....			430
ANNEXE VI : Quelques cas.....			
Table des matières			
			437