**HUILES ESSENTIELLES**

DEFINITIONS

Les huiles essentielles sont des "principes volatils " (ou essences végétales) ils sont insolubles dans l’eau, solubles dans les huiles, contenus dans les végétaux et que l’on extrait en utilisant plusieurs procédés.

Le plus souvent :

* par distillation simple à la vapeur d'eau des plantes ou de certains de leurs organes. On mélange les plantes, parfois broyées, avec de l'eau, on porte à ébullition dans un alambic et on recueille le distillat ; l'huile essentielle est entraînée par la vapeur d’eau, elle se sépare très vite de l'eau.
Il existe d'autres procédés : distillation à vapeur saturée avec surpression (la température est plus élevée) et distillation par hydro-diffusion (la vapeur d'eau chaude passe à travers la masse de la plante aromatique)
* par expression (pressage) le plus souvent après dilacération mécanique : cette technique est essentiellement utilisée pour recueillir l'huile essentielle des peaux (épicarpes) de Citrus (citrons, oranges, mandarines, pamplemousses)

Plus accessoirement :

* Par dissolution dans un corps gras ; c'est la technique de l'enfleurage que l'on peut pratiquer à chaud ou à froid,
* par extraction à l'aide d'un solvant (exemples : éther, hexane),
* par extraction par le gaz carbonique "supercritique ".

Ces trois dernières techniques permettent d'obtenir des extraits de plantes qui théoriquement ne s'appellent plus huiles essentielles bien que très proches du point de vue chimique ; ce sont les essences concrètes, les résinoïdes, et les absolues (ces dernières sont des produits d'extraction des concrètes et des résinoïdes par l'alcool éthylique (éthanol), la solution éthanolique est filtrée puis distillée, le résidu c'est l'absolu)

Usage externe

Les huiles essentielles pénètrent assez rapidement à travers la peau et les muqueuses digestives. On peut appliquer directement l'huile essentielle sur la peau (sauf certaines qui sont caustiques car elles contiennent beaucoup de phénols : exemple thym et clou de girofle), en général il est préférable de la mélanger à une huile végétale du type huile de massage (exemple : huile d'amande douce).

L'huile essentielle sous forme de vapeur s'absorbe facilement par voie respiratoire à travers la muqueuse broncho-pulmonaire (inhalation, vaporisation)

Le bain aromatique ou l'application d'huile essentielle sur le haut du thorax associe les deux voies de pénétration cutanée et respiratoire

Au bout du compte, que l'utilisation soit interne ou externe, les composants de l’huile essentielle pénètrent dans la circulation sanguine et donc dans tout le corps. Leur élimination se fait par la respiration, l'urine et le tractus digestif avec parfois passage à travers le foie et les voies biliaires

Les huiles essentielles se mélangent le plus souvent bien entre elles et avec un corps gras.

On peut faire préparer en pharmacie des capsules ou gélules à ingérer, des ovules gynécologiques, des suppositoires ou incorporer les huiles essentielles dans des lotions, des shampooings, des pommades ou des crèmes, du savon, du dentifrice etc.

Par voie externe pour une remise en [beauté](http://www.aufeminin.com/beaute/accueilbeaute.asp) globale (visage, corps, [cheveux](http://www.aufeminin.com/beaute/cheveux.asp)). Elles passent très facilement à travers la peau, traversent les différentes couches pour rejoindre le flux sanguin, en une vingtaine de minutes environ, et agissent en profondeur dans l'organisme. Elles pénètrent aussi par la voie respiratoire : inhaler leur [parfum](http://www.aufeminin.com/info-parfum.html) procure un profond [bien-être](http://www.aufeminin.com/fitness/bienetre.asp). Les huiles essentielles ne s'utilisent qu'en très petite quantité et toujours diluées, dans l'eau du [bain](http://www.aufeminin.com/fiche/beaute/f7345-les-produits-indispensables-pour-le-bain.html) (30 gouttes d'[huile essentielle](http://www.aufeminin.com/soins-beaute/huile-essentielle-som312.html) dans une baignoire d'eau chaude) ou dans une huile végétale, pour une action topique.

Mode d’emploi :

Leur puissance est telle qu'elles ne s'utilisent pas pures sur la peau. Elles se diluent dans des huiles végétales, amande douce, noisette, sésame. Riches en [vitamines](http://www.aufeminin.com/manger-equilibre/vitamines-som266.html) et en [acides gras](http://www.aufeminin.com/fiche/forme/f6257-bonnes-et-mauvaises-graisses.html) insaturés, elles hydratent et nourrissent la peau en profondeur, et permettent la pénétration des actifs bienfaisants des huiles essentielles dans l'épiderme et le derme.

Recommandations :

Ne laissez pas un flacon d'huile essentielle à portée des enfants.

Respectez scrupuleusement les dosages indiqués.

Si, par accident, vous vous projetez de l'huile essentielle dans l'oeil, ne rincez pas à

l’eau **mais** avec le premier corps gras (Huile) qui vous tombe sur la main.

Précautions :

- Certaines huiles essentielles sont photo sensibilisantes, (bergamote, citron, cèdre, lavande), il est absolument déconseillé de s'exposer au soleil après leur application, pour éviter des tâches sur la peau.
- Les huiles essentielles ne s'utilisent pas en cas d'allergies, antécédents d'eczéma, d'urticaire, rhinite allergique (nez bouché). A éviter absolument chez les asthmatiques, rien que l'odeur peut provoquer une crise.
- Les femmes enceintes doivent demander conseil à leur gynéco.

Pratique :

Elles se conservent entre 12 et 18 mois, à l'abri de la lumière.