



ON EN PARLE

Bien choisir ses huiles essentielles

L'aromathérapie est en plein essor. Mais face à une offre pléthorique, comment savoir si le flacon qu'on achète contient une huile essentielle de qualité ? Nous vous livrons nos conseils pour apprendre à lire les étiquettes, à reconnaître les appellations et à choisir les meilleurs produits dans un marché riche et complexe... Comme l'univers des plantes !

Définition

La Pharmacopée européenne définit l'huile essentielle comme un « produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage ». Les huiles essentielles d'écorces d'agrumes comme l'orange, le citron, le pamplemousse et la bergamote proviennent d'un pressage à froid, tandis qu'on utilise la vapeur d'eau pour l'hélichryse.

L'aromathérapie suscite un engouement sans précédent, et les huiles essentielles, autrefois recherchées par quelques passionnés, sont devenues très accessibles au grand public. Prenons l'exemple du lavandin, l'huile essentielle la plus produite en France. En 2016, environ 100 tonnes de cette essence ont été produites à destination du secteur de l'aromathérapie, contre seulement quelques dizaines de kilos il y a quinze ans, explique Claude Chailan, délégué de filière chez FranceAgriMer. Cette nouvelle approche de la santé a le vent en poupe, et pourtant, un flou artistique caractérise les

huiles essentielles. Ce qu'illustre la définition peu précise qu'en donne la Pharmacopée européenne (lire ci-contre) : en résumé, c'est un « produit odorant » obtenu à partir d'une plante par divers procédés... la voie ouverte à une infinité de possibilités plus ou moins conformes ! La DGCCRF (la répression des fraudes) effectue des contrôles sporadiques chez les fabricants ou distributeurs, mais ces vérifications ne sont qu'une goutte d'eau dans l'océan de ce marché immense. Face à la profusion de produits, de marques et de canaux de commercialisation, voici nos conseils pour se retrouver dans la jungle des huiles essentielles.

Décrypter les étiquettes

À elle seule, l'étiquette est en mesure de nous indiquer si le flacon est digne de notre attention ou s'il est préférable de passer son chemin. Au minimum, on doit pouvoir y lire le nom latin de la plante, avec le genre en majuscule et l'espèce en minuscule. Pour certaines plantes comme le thym, on distingue en effet des centaines d'espèces. Or, leurs huiles essentielles peuvent être bien différentes. Celle de *Thymus vulgaris* est anti-infectieuse, tandis que celle de *Thymus satureoides* est réputée contre l'arthrose et les rhumatismes. L'organe distillé doit également être précisé, car ce critère peut faire une grande différence : l'oranger (*Citrus aurantium*) procure deux huiles essentielles distinctes si l'on utilise ses fleurs (on parle alors de « néroli », conseillé contre la dépression) ou ses feuilles (le « petitgrain bigarade », relaxant et

sédatif). Regardez également si le « chémotype » est indiqué. Il s'agit d'une notion importante en aromathérapie, puisqu'elle désigne le ou les constituant(s) majeur(s) qui caractérise(nt) l'huile essentielle. Pour reprendre l'exemple du thym, on distingue au moins sept chémotypes de *Thymus vulgaris* selon qu'il contient principalement du thymol (antibactérien), du linalol (antispasmodique) ou du thujanol (antimicrobien et immunostimulant). Ces différentes molécules sont produites par la plante en plus ou moins grande quantité en fonction de l'écosystème où elle a poussé. Les étiquettes doivent donc répertorier la ou les molécule(s) principale(s) des huiles essentielles, précédée(s) des indications « ct. », « chémotype » ou encore « molécules principales ». On trouve parfois les mentions HEBBD (huile essentielle botanique-



ment et biochimiquement définie) et HECT (huile essentielle chémotypée) : s'ils sont le signe d'une recherche de qualité de la part des fabricants qui les apposent sur leurs étiquettes, il ne s'agit pas de labels officiels, puisque ces acronymes n'impliquent pas de contrôle de la part des organismes vérificateurs.

Les étiquettes peuvent donner d'autres indices de traçabilité, comme le numéro de lot. Cette précision permet au pharmacien ou au distributeur de demander la fiche d'analyse biochimique correspondante. La mention de l'origine géographique peut aussi être une source d'information : préférer les provenances plus proches, non seulement dans un souci écologique, mais aussi pour diminuer le nombre d'intermédiaires et donc d'éventuelles malfaçons. Le Dr Philippe Goëb, médecin généraliste formateur en aromathérapie, met en garde : « Une lavande fine provenant de grandes plantations d'Europe centrale n'a rien à voir avec celle qui pousse en Provence, dans de petits champs où chaque pied est génétiquement différent ; quand on veut se soigner, on ne peut pas se permettre d'utiliser un produit approximatif. » Cet exemple est effectivement bien choisi, car il existe à ce jour une seule AOP dans l'univers des huiles essentielles, et elle concerne la lavande fine (lire l'encadré p. 18).

Où les acheter ?

- L'aromathérapie s'est fortement développée en officine. Elle connaît une croissance à deux chiffres, avec les marques Phytosun Aroms, Naturactive, Pranarôm, Le comptoir Aroma, PuresSENTIEL, Florame, etc. Mais l'on trouve aussi des huiles essentielles dans les magasins bio qui proposent un large choix.
- Sur Internet, le meilleur côtoie le moins sérieux. On privilégiera les marques connues et les plateformes spécialisées (Aroma-Zone, qui a aussi un magasin à Paris, Terre Essentielle, Huiles & Sens, Essenciaga...). En effet, il n'est pas facile de se faire une opinion en l'absence d'informations précises sur les produits.
- Des petits producteurs pratiquent la vente directe sur leur lieu de production, sur des salons, marchés, ou sur Internet. Rencontrez-les et échangez avec eux. Notre rubrique « Ma petite entreprise » vous en présente régulièrement. Voir aussi notre sélection d'artisans distillateurs p. 72.

Il va sans dire qu'en aromathérapie, on va privilégier des produits dépourvus de polluants chimiques, puisqu'on va respirer les huiles essentielles, en imprégner sa peau ou même les ingérer. Les labels, AB, Écocert, le logo de la feuille verte européenne, mais aussi Nature&Progrès ou Demeter garantissent cette qualité. La certification Simples donne aussi l'assurance que la plante a poussé loin des sources de pollution agricoles, urbaines ou industrielles. Certains petits producteurs très qualitatifs n'ont en effet pas les moyens de payer pour les grands labels. N'hésitez pas à les rencontrer, notamment sur les marchés !



La lavande vraie, une vraie identité

Au cours du XIX^e siècle, la ville de Grasse a acquis une renommée internationale grâce à l'industrie de la parfumerie, et la précieuse huile essentielle de lavande fine a joué un rôle clé dans cette histoire. Avec l'arrivée du lavandin,

dont on extrait une essence moins fine, les producteurs de « vraie » lavande ont dû s'organiser pour défendre la plante gardienne de leur identité. Ils ont obtenu en 1981 un décret donnant naissance à une AOC pour l'huile essentielle de

lavande de Haute-Provence. Cette appellation d'origine « contrôlée » est devenue ensuite « protégée » (AOP) après une demande de reconnaissance au niveau européen. Le cahier des charges est extrêmement strict : seule peut être distillée la lavande fine (*Lavandula angustifolia*) provenant d'une population de plants d'origine locale reproduits par semis exclusivement. Cette pratique culturale, contrairement aux plantations clonales, favorise une richesse variétale garante d'une qualité exceptionnelle. La production est limitée à quatre départements – Vaucluse, Drôme, Hautes-Alpes, Alpes-de-Haute-Provence – et ne doit pas descendre à moins de 600 mètres. En plus d'une analyse chromatographique pointue, un jury de nez experts donne ou non son feu vert à l'attribution de l'AOP. « Cette lavande est proche de ce qu'on trouve dans la nature », commente Philippe Soguel propriétaire de la Distillerie Bleu Provence, qui fournit aussi Pranarôm.

Cultiver son nez et ses bonnes adresses

D'autres critères entrent en ligne de compte dès lors que l'on est particulièrement exigeant quant à la qualité des huiles essentielles. Si la majorité des huiles essentielles commercialisées proviennent de plantes cultivées, certaines sont obtenues à partir d'espèces sauvages, et c'est parfois précisé sur les étiquettes. L'idéal au niveau qualitatif serait justement d'utiliser ces dernières. En effet, dans son biotope naturel, le végétal doit se battre pour survivre, face aux parasites ou aux variations des éléments (chaleur, sécheresse, etc.) : c'est dans ces conditions qu'il produit le plus de molécules aromatiques. Plus, en tous cas, que lorsqu'il est « chouchouté » par un agriculteur. Certains distillateurs élaborent de tels produits tout en pratiquant une cueillette respectueuse de la ressource. Les Senteurs du Claut poussent ainsi le chic jusqu'à proposer des lavandes de différentes altitudes, 1 200, 1 400, 1 600 et 1 800 mètres ! Mais les huiles essentielles de plantes sauvages sont – et doivent rester – des produits d'exception : étant donné les volumes nécessaires pour satisfaire aujourd'hui la demande de masse, la généralisation de la cueillette dans la nature conduirait tout bonnement à la disparition de ces espèces.

D'autres critères peuvent être invoqués. Les huiles essentielles sont loin d'être des produits simples, réductibles à quelques molécules. Le type de distillation est par exemple un facteur clé, même s'il ne figure pas sur l'étiquette. Christian Escriva, producteur à la marque Le Gattilier et formateur, cite l'exemple de l'hélichryse corse : « Quand on utilise des alambics de très grande capacité qui obligent à augmenter la pression de la vapeur, cela entraîne moins bien les molécules aromatiques. On ne peut attendre de tels lots la même puissance thérapeutique. Leur odeur peut être épouvantable, même si l'analyse biochimique est conforme. » Il met notamment en garde contre les hélichryses provenant des Balkans, qui ont en plus une composition biochimique différente.

Dans ces productions industrielles, la récolte n'est pas toujours réalisée au bon moment. Or, le Criepam, centre d'expérimentation sur les plantes aromatiques, a montré que le choix de la date a son importance : selon des observations, les molécules aromatiques de la lavande variété Maillette déclinent drastiquement entre fin juin et début août. D'autre part, une « bonne » distillation



peut durer plusieurs heures, car les substances exprimées en fin de processus ne sont pas les mêmes que celles qui apparaissent au début : « On a d'abord des odeurs qui montent au nez et au cerveau, tandis que la queue de distillation est généralement âcre », a constaté Bert Candaele, responsable des transformations au Crieppam. « Une distillation longue est la condition pour obtenir une huile essentielle complète, au parfum équilibré. » Pour ce spécialiste, le parfum final doit se rapprocher le plus possible de celui de la plante. Si l'on connaît la plante et son parfum, on peut ainsi devenir acteur de ses achats, en humant le flacon ! S'il s'agit d'une plante exotique dont on ne connaît pas l'odeur, il faut se demander si le parfum dégage une certaine harmonie témoignant d'une distillation complète. Pas toujours évident, mais l'exercice peut aussi se révéler plaisant...

De la même façon que les vins aux arômes les plus subtils se trouvent rarement dans les caves coopératives, la production industrielle d'huile essentielle ne permet pas d'affiner ce produit aromatique au-delà d'un certain seuil. Si l'on veut monter en gamme, mieux vaut pri-

vilégier des fabricants ou des distributeurs dont la philosophie est d'obtenir le maximum de ce que la plante peut apporter. C'est le pari fait par Simon Lemesle, créateur de la société Astérale, qui fabrique – artisanalement – des huiles essentielles à Madagascar. Il a choisi de proposer une gamme étroite (35 huiles essentielles) pour en maîtriser toute la chaîne de production, depuis la culture ou la cueillette jusqu'à la commercialisation. Pour cet esthète des huiles essentielles, l'analyse chromatographique qui valide les composants correspond au « Moyen Âge » des critères qualité ; c'est pour lui tout juste un moyen de vérifier au niveau moléculaire que le travail qu'il a réalisé en amont est bien fait. D'autres artisans distillateurs se font fort d'obtenir des grands crus d'huiles essentielles. Jean-Charles Sommerard propose par exemple, à la marque Mes essentielles, une « collection haut de gamme » d'huiles essentielles bio. Choisir une huile essentielle, c'est aussi s'aventurer sur les chemins évocateurs, mais moins balisés du vivant... sans oublier de se comporter en « consomm'acteur ». 🍷 Adeline Gadenne

Traçabilité assurée pour le lavandin made in France



En 2008, la démarche Censo a vu le jour pour garantir la traçabilité des huiles essentielles de lavande et de lavandin (les plus produites en France) jusqu'à leur commercialisation. C'est aussi une démarche globale qui intègre les dimensions environnementale, sociale et économique. Au 1^{er} janvier 2013, 52 exploitations agricoles étaient conformes au cahier des charges, soit un cinquième de la production française.

www.censo-lavande.fr



Carnet d'adresses

On en parle pp. 16 à 19

Mes essentielles :
www.mesessentielles.com

Distillerie Bleu Provence
(pour l'AOP lavande fine) :
Tél. : 04 75 26 10 42 -
www.distillerie-bleu-provence.com

Formation en aromathérapie
www.goebformations.com
www.legattilier.com

Dossier pp. 24 à 30

Passiflore et valériane :
Phytostandard :
www.commander-pileje.fr,
Tél. : 02 40 83 86 37

Rhodiola, millepertuis et griffonia :
EPS en pharmacie

Avoine : extrait de plante :
www.herbiolys.fr,
Tél. : 04 92 44 38 25

**Eleuthérocoque, L-Théanine,
bourgeons de tilleul :**
Vogel, Vital+, Herbalgem sur
www.maboutiqueonaturel.com,
Tél. : 04 65 26 00 60

Ginseng et Gymnema sylvestris: Gin-
seng blanc Originel et Phytobio'eco
sur www.la-vie-naturelle.com,
Tél. : 0800 404 600

Fleurs de Bach : en pharmacie
Huiles essentielles : voir notre article
dans la rubrique « On en parle »

Extrait de brocoli : Aérobiane
www.commander-pileje.fr,
Tél. : 02 40 83 86 37

Bon Geste p. 42

Les plantes citées sont disponibles
en herboristerie et sur [www.natu-
ramundi.fr](http://www.natu-
ramundi.fr)

Plantes & Émotions pp. 64 et 65

Mélanie Schmidt-Ulmann
<http://www.lalaitdemaman.com/>

Élixirs floraux magasin
Art' Stella, Tél. : 01 42 71 11 78
www.arstella.com

De vous à moi pp. 70 à 72

Teinture mère de Myrrhe :
<https://www.baldwins.co.uk/>
baldwins-myrrh-herbal-tincture