

La diffusion des huiles essentielles

Comprendre les enjeux

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Ce document trace en résumé les grandes lignes sur le sujet des huiles essentielles et de la diffusion.

Qu'est-ce que la diffusion?

Diffuser une HE, c'est faire en sorte qu'elle puisse être sentie sans mettre le nez devant la source (fiolle ou support).

La diffusion n'implique donc pas forcément une notion de puissance de diffusion, mais il faut donc en tenir compte car cela va du plus inoffensif à la diffusion la plus agressive.

Quels sont les moyens de diffusion?

Il existe toutes sortes de moyens de diffusion, allant d'une fiolle posée et ouverte aux gros diffuseurs industriels pour des hangars. Tous sont bons. Il s'agit toutefois d'utiliser un diffuseur adapté à la situation. Voyons les types de diffuseurs un par un.

Tout d'abord, mentionnons qu'une source involontaire est aussi un diffuseur. Par exemple une fiolle oubliée ouverte, un drap qui traîne dans un coin et sur lequel on se serait essuyé ou bien encore une personne ayant mis des HE à but thérapeutique et qui est présente dans la même pièce que nous.

1. Les tout petits diffuseurs.

Une fiolle ouverte, une fiolle avec un bâtonnet planté dedans, un mouchoir avec quelques gouttes d'HE, une pince à linge en bois coincée dans une petite ventilation, une personne (soi-même ou quelqu'un d'autre) qui s'est appliqué quelques gouttes d'HE, un bol d'eau sur un radiateur avec quelques gouttes d'HE...

Ces diffuseurs sont efficaces seulement dans de tous petits locaux et en l'absence de courants d'air. Ils vont très bien pour travailler au bureau ou à côté du lit par exemple. Ils diffusent "ma non troppo". L'odeur qu'ils amènent est légère.

Je suis aromathérapeute et naturopathe, aussi formé en tant que physiothérapeute (kinésithérapeute) à l'école de Genève. J'ai travaillé dans le milieu hospitalier et en clinique privée pendant des années avant de travailler en cabinet. J'ai étudié la chimie des huiles essentielles depuis des années ainsi que leur toxicité.

Autres documents, livres et sources d'informations disponibles sur:

aromarc.com



La diffusion des huiles essentielles

Comprendre les enjeux

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

2. Les diffuseurs moyens.

Les souffleurs (diffuseurs à ventilation), les diffuseurs à ultra-sons (brumisateurs), les plus petits diffuseurs à nébulisation (effet venturi), les brûle-parfum, l'emploi de ventilation avec des HE dans le flux (sur un mouchoir ou un support ou dans un réservoir), les diffuseurs à chaleur douce, les petits sprays à pompe...

Ces diffuseurs sont efficaces dans une pièce de taille moyenne et peu aérée. Ils sont adaptés à mettre une bonne odeur dans une pièce pour y amener une ambiance. Ils sont parfaits pour un emploi familial ou dans un petit cabinet thérapeutique par exemple.

3. Les diffuseurs puissants.

Les diffuseurs à nébulisation (effet venturi), les sprays avec un gaz propulseur, les sprays à pompe (maniés avec enthousiasme)...

4. Les diffuseurs industriels.

Il s'agit d'une toute autre classe d'appareils adaptés à parfumer de gigantesque volumes comme des magasins, des salles de concert ou des salles de sport par exemple. Leur emploi est particulier de par leur puissance et leur emploi requiert un maniement et des calculs faits par des professionnels avec des connaissances spécifiques.

5. Chauffer ou ne pas chauffer?

Chauffer une HE trop fort nuit nettement à sa qualité. Mais il faut garder les pieds sur terre. En effet les HE sont extraites à la vapeur d'eau à 100°C. La diffusion en dessous de cette température pendant un temps relativement restreint altère peu l'HE. Et le peu que l'on en respire dans une diffusion normale n'entraîne aucune toxicité significative.

L'emploi de brûle-parfums, leur danger ou leur efficacité fait tout le temps débat dans le milieu de l'aromathérapie. Les brûle-parfums sont parfaits pour la diffusion d'HE, il faut juste les utiliser correctement. Mais ils sont bon marché et il est peu avantageux de les vendre par rapport à des objets plus onéreux. Alors un grand effort a été fourni dans la propagation de leur soi-disant danger ou de leur soi-disant inefficacité et de la supériorité des autres diffuseurs.

Si les HE sont mises sur de l'eau dans les brûle-parfums, ceux-ci ne peuvent pas abîmer les HE. En effet l'eau ne peut pas atteindre plus de 100°C à moins d'une pression excessive. L'eau à la surface de ces brûle-parfums, chauffée par leur petite bougie est d'ailleurs en-dessous de cette température.

Il s'agit par contre d'employer les brûle-parfums à bougie avec une certaine attention. En effet il faut tout d'abord qu'il y ait toujours de l'eau. Et ceci nécessite soit d'éteindre la bougie après quelques minutes (la meilleure solution), soit de remplir le réservoir de temps en temps. Ensuite et surtout, il



La diffusion des huiles essentielles

Comprendre les enjeux

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

convient de faire attention aux incendie potentiels et ne pas les laisser brûler près de rideaux qui volettent par exemple. Il serait dommage qu'ils brûlent autre chose que le parfum.

Des sources de chaleur plus intenses que des brûle-parfums seraient à éviter. En effet, il ne serait pas bon que les HE soient chauffées à plus de 100°C. Elles pourraient en voir leur odeur changer, leurs propriétés changer, voire développer des molécules peu bienvenues voire quelque peu mauvaises pour la santé.

Les diffuseurs à chaleur douce ne sont pas très intéressants voire plutôt mauvais. Ceux, passifs, proches d'une source de chaleur douce, font une diffusion légère et intéressante (porcelaine près d'un chauffage p ex.) Ceux qui sont eux-mêmes source de chaleur (avec un système électrique), sous forme de coupelles chauffées, comme des galets avec un creux pour y mettre les HE sont presque le pire de tous les systèmes, même si leur idée première partait de bonne intention. Ils chauffent assez pour favoriser la diffusion des molécules les plus volatiles de l'HE. Ils ne chauffent pas assez pour favoriser la diffusion des molécules les moins volatiles de l'HE. Ce sont donc les seuls diffuseurs qui déséquilibrent l'HE. Ils ne rendent cependant pas les HE nocives et leur odeur reste assez peu affectée.

6. Diffusion avec eau ou à sec?

Il existe plusieurs types de diffusion à eau. Notamment les nébulisateurs (diffuseurs à ultra-sons), les brûle-parfums ou les simples bols en céramique posés sur un radiateur.

Cela ne change en rien la qualité de la diffusion, l'efficacité thérapeutique ou les éventuels effets secondaires.

Pour commencer, les HE ne se mélangent pas à l'eau. Même s'il peut y avoir des effets statiques de charges au niveau de microgouttelettes d'HE et d'eau en suspension dans l'air. La seule différence est tellement logique que cela fait presque mal de l'écrire. Les diffuseurs à eau humidifient l'air en même temps, ce qui est parfois agréable voire salutaire.

Il n'y a pas de raison par rapport à l'HE (efficacité / effets secondaires) de faire une différence entre diffusion à eau ou à sec.

7. Conclusion

Il existe nombre de différents types de diffuseurs. Chacun est adapté à une taille de pièce différente, à une différente aération dans cette pièce et à une différente intensité olfactive souhaitée. Quand le débat tourne à une argumentation opposant des clans farouches et des raisons impérieuses d'employer tel ou tel type de diffusion, on est face à des débats de riches, on coupe les cheveux en quatre. Le plus souvent pour des raisons commerciales ou d'égos ne voulant rien céder.



La diffusion des huiles essentielles

Comprendre les enjeux

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

La diffusion et l'assainissement de l'air

La seule manière d'assainir l'air correctement, c'est d'ouvrir la fenêtre de temps en temps. La diffusion d'HE n'y change pas grand chose puisqu'une diffusion d'HE ne va rien sortir de la pièce et ne va pas y modifier grand chose, elle va juste apporter quelque chose de plus (l'HE). Il n'y a donc aucune influence notable sur le fait de purifier par rapport à des toxines présentes (fumée, formaldéhyde, gaz d'échappement etc.).

Par contre, il y a un effet sur la destruction de bactéries et il semble que l'effet de la diffusion d'HE anti-infectieuse ait une influence notable sur la propagation de maladies et leur contagiosité au sein de salles de classe, de salles d'attente ou dans un foyer notamment.

Diffusion et efficacité thérapeutique

L'efficacité thérapeutique des HE par diffusion fait débat. Et je ne suis pas ici pour trancher ce débat, juste pour y amener une certaine pondération qui saura probablement vous donner des outils de réflexion. Car l'efficacité dépend de l'effet que l'on cherche à obtenir.

En effet il n'y a aucune réelle efficacité thérapeutique physiologique directe quant à des propriétés à réponse dose-dépendante (l'effet dépend de la dose). Il y a cependant une efficacité thérapeutique réelle mais variable quant à des propriétés à réponse non dose-dépendante. Et l'effet est total quant à des propriétés psychoaffectives ainsi qu'à des propriétés physiques qui peuvent être déclenchées par un stimulus psychoaffectif.

Je m'explique et je donne des exemples.

Les HE en diffusion ne vont jamais pouvoir amener une dose sanguine d'HE suffisante pour changer significativement le décours d'une maladie systémique. Des HE diffusées ne vont jamais pouvoir tuer les virus ou bactéries établis en grand nombre et dans le corps entier lors d'une grippe ORL, d'une turista ou d'une rougeole. Il faut les prendre par voie cutanée, par oral ou en suppositoire par exemple.

Les HE en diffusion pourront tout à fait stimuler ou influencer des fonctions sous le contrôle partiel ou total de la psyché, des émotions, du système nerveux central, du système nerveux ortho/parasympathique. Ainsi, il semble qu'en moments de crise surtout, la diffusion d'HE puisse influencer significativement vers la normalisation des dysfonctionnements fonctionnels tels qu'une hypertension artérielle, une arythmie cardiaque, une nausée ou un état d'irritabilité par exemple.

Les HE en diffusion peuvent nettement avoir une influence sur la psyché, le moral, les émotions ou l'état d'excitation ou de repos. Elles peuvent très appréciablement aider la concentration, la détente nerveuse, stimuler la communication et même la mémoire.

Il s'agit donc pas de ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain. Les HE en diffusion n'ont pas d'efficacité thérapeutique sur des maladies systémiques. Elles ont par contre une influence forte sur la psyché et les émotions et peuvent aider à réguler des paramètres sous contrôle ou influence de l'état d'excitation ou sous l'influence du système nerveux autonome.



La diffusion des huiles essentielles

Comprendre les enjeux

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Diffusion et dangers

Plusieurs effets secondaires peuvent apparaître lors de diffusion, mais il faut comprendre que ce sont des gênes (pas des toxicités) et que cela varie toujours selon la façon dont la diffusion est faite. En effet une diffusion légère est extrêmement inoffensive.

Si la diffusion est légère, dans une pièce aérée et ne continue pas pendant des heures, il n'y a aucune contre-indication chez qui que ce soit avec une HE quelconque. C'est immensément moins dangereux que d'être proche d'une route. Que ce soit pour un asthmatique, pour une femme enceinte, un bébé ou un chat. En plus, il y a peu de risque de se faire renverser par un diffuseur d'HE.

Mais en cas de diffusion plus "serrée", il peut être important de tenir compte de certains aspects.

- Lors de diffusion très proche, pouvant "cracher" sur la peau ou le visage, il faut tenir compte de la possibilité de:
 - photosensibilisation
 - agression sur une peau sensibilisée comme lors d'un eczéma
 - agression des yeux
 - agression des bronches (voir la rubrique sur l'asthme)Il faut garder à l'esprit que ceci est clairement la faute d'une mauvaise utilisation du diffuseur et n'est pas dû au fait de diffuser des HE.
- Lors de diffusion trop longue, trop forte, dans un lieu mal ventilé, il faut tenir compte de la possibilité de:
 - gêne olfactive, jusqu'au malaise lié à l'odeur (mais pas à une toxicité quelconque)
 - montée d'émotions (imprégnation olfactive)
- Quel que soit l'HE, le diffuseur ou la manière de diffuser des HE 100% pures et naturelles, il faut savoir qu'il n'y aura:
 - pas de toxicité
 - pas de problème chez une femme enceinte (ni toxique, ni abortif)
 - pas de problème chez une femme allaitante (ni toxique, ni antigalactogène)
 - pas de problème chez un bébé ou un enfant (sauf lié au diffuseur: électricité et eau ou bougies allumées p ex)
- L'odeur en elle-même peut incommoder. Elle incommodera notamment potentiellement fortement les animaux (je vous en ai fait une rubrique). Elle peut également déranger extrêmement fortement si elle est liée, inconsciemment, à un souvenir ou à une mauvaise expérience (imprégnation olfactive). Et là, le rejet est tel qu'il peut y avoir des nausées, des vertiges et des accès de colère.



La diffusion des huiles essentielles

Comprendre les enjeux

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Qu'en est-il de l'asthme?

La question fait souvent peur, mais l'enjeu est mal compris et les HE n'agissent pas comme les auteurs le décrivent la plupart du temps.

Le premier mythe à déboulonner, c'est que les HE ne créent pas d'asthme si elles sont bien utilisées, y compris les Eucalyptus, les Cannelles ou les Origans notamment.

En fait, toute HE, si elle est mal diffusée et chez quelqu'un de sensible ou pendant une période de fragilité des bronches peut avoir tendance à lui faire réagir les bronches. Elle pourrait lui déclencher une crise s'il est asthmatique (et qu'elle est vraiment mal utilisée).

Une HE bien utilisée ne déclenchera pas une crise d'asthme; que ce soit chez un bébé, chez une personne âgée ou même chez un asthmatique. Il s'agit simplement de:

- ne pas diffuser trop près du visage
- ne pas diffuser trop fort par rapport à la taille de la pièce
- ne pas diffuser trop longtemps
- aérer de temps en temps

Si tout ceci est fait, il n'y aura aucun souci.

Précautions chez un asthmatique:

- ne pas diffuser pendant ou juste après une crise d'asthme
- ne pas diffuser après avoir été exposé à une agression (agents chimiques, parfums, pollens)
- ne pas diffuser pendant une période de sensibilité allergique
- ne pas diffuser fort et proche du visage
- ne pas diffuser pendant une maladie ou une période de faiblesse
- aérer après quelques minutes de diffusion

Si tout ceci est fait, il n'y aura aucun souci.

Faut-il faire des fenêtres thérapeutiques?

Non. Il n'y a aucune raison de faire des fenêtres thérapeutiques (sur des jours ou des semaines).

En effet aucune toxicité ne se présentera par diffusion et il n'y aura pas d'accumulation ni dans le sang, ni dans les tissus graisseux, ni dans un quelconque organe. La quantité d'HE qui arrive jusqu'au sang par diffusion est beaucoup trop faible pour avoir une quelconque influence néfaste qui mènerait à la nécessité d'une fenêtre thérapeutique.

Quand on est en vacances dans un pays où il y a des fleurs ou dans des forêts de conifères, on n'a pas besoin de faire des séjours en ville pour "se nettoyer des huiles essentielles respirées". D'ailleurs ceux qui vivent dans la forêt canadienne ou dans les Alpes par exemple ou dans une cabane en rondins ne s'intoxiquent pas des vapeurs issues du bois et des feuilles des arbres et de leurs HE.



La diffusion des huiles essentielles

Comprendre les enjeux

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Diffusion et animaux

Les problèmes liés à la diffusion d'HE sont exactement les mêmes chez les animaux que chez les humains, avec une nette différence: la sensibilité à l'odeur.

En effet la dose qui passe dans le sang, autant chez un animal que chez un humain, ne porte à aucune toxicité significative lors d'une diffusion normale d'HE. Que ce soit chez un chat, un chien, un cheval ou un oiseau.

Par contre la sensibilité à l'odeur est beaucoup plus forte que chez nous. Mais comme nous, les animaux peuvent aimer ou détester une odeur. Et comme nous, il y a un peu des "standards" et des exceptions. On trouve des chats qui adorent des odeurs que d'autres détestent et vice-versa.

Avec les animaux, il faut diffuser moins fort, aérer avec plus de discipline et surtout leur laisser une porte ouverte afin qu'ils puissent sortir de la pièce si l'odeur leur est trop déplaisante. Tout en sachant que les chats peuvent être trop têtus pour bouger (n'oubliez jamais que vous habitez chez eux et non l'inverse). Et que d'autres animaux peuvent certes bouger, mais ils peuvent alors se sentir à l'écart, moins confortables ou déçus de ne pas "pouvoir" être dans leur coin préféré ou avec vous.

(Autres aspects: il y a un document gratuit sur les animaux et les HE sur aromarc.com.)

Il faut savoir raison garder

Diffuser "gentiment", aérer de temps en temps, ne pas diffuser en continu, diffuser des odeurs plaisantes et le tour est joué, vous n'aurez jamais de problèmes.

En savoir plus

En train de paraître: "Sécurité et huiles essentielles", Marc Ivo Böhning

Nombres d'autres documents gratuits sur Aromarc.com

Nombre de livres d'aromathérapie sur Aromarc.com



Si ce document vous a été utile, il vous est possible de remercier. En effet, il vous est mis à disposition gratuitement après beaucoup de travail.

<http://www.aromarc.com/fr/livres/livres-aromatherapie/-14-pour-faire-un-don-ou-dire-merci>

Si vous désirez utiliser ce document lors de cours ou de formations, merci de toujours le distribuer tel que et en entier (pas d'extraits) et de citer la source.

Date de cette version de ce document : 20 juillet 2019

