

# Les huiles essentielles chez les femmes enceintes

## Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

**Il y a des HE qu'il ne faut ABSOLUMENT PAS utiliser chez des femmes enceintes ! En aucun cas.**

**Il y a énormément d'HE que l'on peut TOUT A FAIT utiliser chez des femmes enceintes.**

Comment faire la différence ?  
Grâce à deux paramètres.

**Le premier** est une bonne connaissance des HE et de leur chimie avec le feu vert d'un spécialiste... qui comprenne la chimie des HE.

**Le deuxième** est que les HE soient vraies et pures. Ce qui hélas n'est pas la constante sur le marché. J'ai vu plusieurs fois des HE frelatées et falsifiées malgré le label "100% pure et naturelle" par exemple. Dans ces circonstances, il n'est pas étonnant qu'il y ait des accidents.

Lors de traitement aromathérapeutique chez une femme enceinte, le traitement par un professionnel ou l'avis de professionnels est nécessaire.

Je suis aromathérapeute, formé en tant que physiothérapeute à l'école de Genève puis en tant que naturopathe. J'ai travaillé dans le milieu hospitalier et clinique privée pendant des années. Dans ce cadre, j'ai utilisé des HE chez des enfants, des prématurés, des femmes enceintes et des femmes allaitantes. J'ai étudié la chimie des huiles essentielles depuis des années ainsi que leur toxicité.

Malheureusement, il y a très peu d'auteurs francophones qui lisent et étudient les publications anglophones. Ce sont les SEULES données utiles et efficaces au niveau de la toxicité des HE. La majorité des auteurs aromathérapeutes français, qui refusent que leur monde ne s'étende au-delà de la francophonie, sont totalement à la traîne avec une ancienne vision très toxique des HE.

Avec quelques collègues en Suisse, j'ai une importante expérience de l'emploi à forte dose des huiles essentielles ainsi que de l'emploi chez des femmes enceintes à bonne dose.

Les aromathérapeutes qui crient contre l'emploi des huiles essentielles à dose importante n'ont presque jamais essayé ces dosages. Et ne l'ont jamais appris chez des gens qui utilisent les fortes doses. Ils ne savent donc pas manier les HE autrement qu'à mini-doses. Il est donc normal que leurs expériences à forte dose se soient parfois mal passées.

**Chez les femmes enceintes, il faut respecter :**

- 1. Une qualité parfaite des HE.**
- 2. L'emploi d'HE totalement dénuées de toxicité et d'utérotonicité.**
- 3. L'emploi de petites quantités.**



# Les huiles essentielles chez les femmes enceintes

## Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Venons-en donc à la manière d'employer les HE chez les femmes enceintes.

Il est TOUT A FAIT possible d'employer des HE chez elles sur la peau, en suppositoires ou même par la bouche en respectant certaines règles.

Je l'ai fait et fait faire des centaines de fois sans aucun problème.

### 0. Eviter totalement l'emploi d'HE qui ne soient pas d'une qualité irréprochable.

- Je le répète, j'ai vu plusieurs fois des HE frelatées et falsifiées malgré le label "100% pure et naturelle" par exemple.

### 1. Eviter bien sûr, comme chez toute autre personne, l'emploi dans ou le contact de toute HE avec les yeux et les oreilles.

### 2. Eviter l'emploi de 6 plantes particulièrement toxiques :

*Boldea fragrans, Chenopodium ambrosoides, Tagetes minuta, Tagetes patula, Santolina chamaecyparissus et Ruta graveolens.*

### 3. Eviter l'emploi d'une plante particulièrement abortive (du moins chez les bovins... les tests chez l'être humain étant impossibles à mettre sur pied, le principe de précaution prévaut) :

*Juniperus sabina.*

### 5. Eviter l'emploi à fortes doses des HE hépatotoxiques contenant des phénols hépatotoxiques (thymol et carvacrol) :

*Thymus vulgaris CT thymol, Thymus serpyllum, Satureja montana, Satureja hortensis, Origanum compactum, Origanum vulgare, Trachyspermum ammi...*

- Eviter d'en employer plus de 2-3 gouttes pendant 2-3 jours d'affilée.

- Il faut savoir que les femmes enceintes consomment ces plantes depuis la nuit des temps à petites doses sans aucun problème. Une simple omelette ou une ratatouille peut contenir l'équivalent de trois ou quatre gouttes d'HE hépatotoxique par portion...

- Le Girofle, le Quatre-épices, la Baie St-Thomas et la Cannelle de Ceylan feuilles ne posent aucun problème d'hépatotoxicité (bien qu'il soit très dermocaustique) : l'eugénol qu'ils contiennent n'est PAS un phénol au contraire de ce qui est écrit dans la majorité des livres. Par contre ils sont utérotoniques. Ceci sera couvert par un des points suivants.



# Les huiles essentielles chez les femmes enceintes

## Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

### 6. Eviter l'emploi des HE neurotoxiques contenant certaines cétones monoterpéniques :

*Salvia officinalis, Thuja occidentalis, Thuja plicata, Thuja malonyana, Artemisia absinthum, Artemisia herba-alba, Artemisia vulgaris, Hyssopus officinalis officinalis, Mentha pulegium, Rosmarinus officinalis tous chémotypes, Eucalyptus dives, Eucalyptus polybractea, Lavandula latifolia, Lavandula x hybrida, Achillea millefolium, Tanacetum annuum, Cinnamomum camphora CT bornéone, Perovskia atriplicifolia, Picea rubens, Picea glauca, Picea pungens, Picea europea...*

**(Liste non exhaustive.)**

- Eviter totalement leur emploi chez une femme enceinte. Sauf circonstances particulières (sauver la vie du bébé ou de la femme enceinte et absence d'autres HE pouvant le faire). Même en ces circonstances, éviter d'en employer plus de 2-3 gouttes par jour pendant 2-3 jours d'affilée.
- Les cétones sesquiterpéniques ne posent aucun problème de neurotoxicité.
- Les itolidiones I, II et III contenues dans l'Hélichryse à feuilles étroites (Immortelle italienne ou Corse) ne posent aucun problème de neurotoxicité.
- Il faut savoir que les femmes enceintes consomment ces plantes depuis la nuit des temps à petites doses sans aucun problème. Une simple omelette ou une ratatouille peut contenir l'équivalent de trois ou quatre gouttes d'HE neurotoxique par portion...

### 7. Eviter l'emploi des HE utérotoniques en deuxième partie de grossesse :

*Cymbopogon martinii var motia, Jasminum officinalis sambac, Jasminus grandiflorum, Monarda fistulosa CT géraniole, Thymus vulgaris CT géraniole, Pelargonium tomentosum, Pelargonium x asperum (lors de taux élevé de géraniole), Pelargonium graveolens (lors de taux élevé de géraniole), Syzygium aromaticum (= Eugenia caryophylla), Pimenta dioica, Pimenta racemosa, Cinnamomum verum foliae (Cinnamomum verum cortex = ok), Commiphora myrrha, Commiphora abyssinica, Commiphora erythrea, Commiphora molmol (bien que celle-ci ne soit probablement pas utérotonique) et toute huile contenant du géraniole ou de l'eugénol à taux élevé...*

**(Liste non exhaustive.)**

- Et leurs hydrolats respectifs aussi d'ailleurs.
- Ces HE tonifient l'utérus et, chez certaines femmes, semblent pouvoir stimuler l'arrivée des contractions. Il faut savoir qu'elles ne poseront aucun problème en début de grossesse. Le corps n'est pas prêt et capable de faire naître le bébé par voie naturelle grâce à des stimulants sur ce système mécanique de naissance.
- Ces HE sont utilisées avec succès lorsque la grossesse arrive à terme et que la naissance est prévue en voie basse pour stimuler celle-ci. Le faire uniquement avec un professionnel dûment formé (aromathérapeute, naturopathe, sage-femme, médecin...).

### 8. Eviter HE stimulant le relâchement des sphincters du périnée en deuxième partie de grossesse :

*Syzygium aromaticum (= Eugenia caryophylla), Pimenta dioica, Pimenta racemosa, Cinnamomum verum foliae (Cinnamomum verum cortex = ok) et toute huile contenant de l'eugénol à taux élevé...*

**(Liste non exhaustive.)**

- Et leurs hydrolats respectifs aussi d'ailleurs.
- Ces HE sont déjà contre-indiquées en 2e partie de grossesse, étant utérotoniques.



# Les huiles essentielles chez les femmes enceintes

## Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

### 9. Eviter l'emploi prolongé (au-delà de 2-3 jours) des HE à interférence hormonale :

*Rosmarinus officinalis* (tous chémotypes), *Salvia officinalis*, *Salvia sclarea*, *Humulus lupulus*, *Santalum album*, *Santalum australocaledonicum*, *Melaleuca quinquinervia*, *Vitex agnus-castus*...

(Liste non exhaustive.)

- Et leurs hydrolats respectifs aussi d'ailleurs.

- Il faut savoir que les femmes enceintes consomment ces plantes depuis la nuit des temps à petites doses sans aucun problème. Une simple omelette ou une ratatouille peut contenir l'équivalent de trois ou quatre gouttes d'HE à interférence hormonale par portion...

**10. Les huiles essentielles photosensibilisantes** peuvent tout à fait être utilisées avec les précautions d'usage chez les femmes enceintes. Il en va, pour les femmes enceintes, exactement de même que pour les autres adultes.

**11. Les HE dermocaustiques peuvent être employées chez les femmes enceintes.** Il s'agit de les diluer, comme pour les autres adultes.

- Il y a de fortes différences d'une personne à l'autre, à tout âge. Chez une femme enceinte sensible, diluer deux fois plus que la norme.

- La face inférieure des pieds accepte, même pures, toutes les HE.

**12. La diffusion d'HE peut tout à fait se faire en présence d'une femme enceinte, à l'exclusion, en fin de grossesse, des HE utérotoniques en diffusion très concentrée.** Diffuser de manière raisonnable et aérer régulièrement comme pour toute autre personne.

- Aucune toxicité due à des HE n'atteindra son sang à dosages toxiques de cette manière.

- Chez une femme enceinte asthmatique, les règles sont les mêmes que pour un autre adulte asthmatique : ne pas avoir le visage juste au-dessus du diffuseur et diffuser dans une pièce aérée.

**13. Chez les femmes enceintes, la prise orale avalée est possible, mais rarement souhaitable et nécessaire.**

- Elle s'effectue comme pour tout autre adulte et selon contre-indications.

- Voir document spécifique :

<http://www.aromarc.com/fr/documentation/-27-huiles-essentielles-sur-des-comprimes-neutres-du-sucre-du-miel/>



# Les huiles essentielles chez les femmes enceintes

## Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

**14. Chez les femmes enceintes, il est possible d'utiliser des suppositoires avec des HE non toxiques, non utérotoniques et non dermocaustiques.**

- L'emploi s'effectue comme pour tout autre adulte et selon contre-indications.

**15. Pendant l'allaitement, ne pas utiliser d'HE pouvant stopper la montée de lait :**

*Salvia officinalis, Petroselinum sativum, Petroselinum crispum, Mentha x piperita.*

**16. Pendant l'allaitement, aucune molécule toxique ne passe de façon problématique dans le lait maternel.**

- Seules deux molécules de la classe des mono-phénolméthyléthers posent ce problème : le cis-anéthole et le trans-anéthole. Ce sont des molécules que l'on trouve dans des plantes comme *Foeniculum vulgare*, *Pimpinella sativa* ou *Illicium verum*. Ce sont des molécules que l'on trouve en grande quantité dans les tisanes pour stimuler la montée de lait depuis des millénaires (tisanes de Fenouil etc.) ou dans le légume Fenouil que l'on donne, lui aussi depuis des millénaires, pour stimuler la montée de lait.

- De faibles doses ne posent donc aucun problème.

- De fortes doses peuvent être déconseillées : plus de dix à vingt gouttes par jour.

**17. Pendant la grossesse surtout et l'allaitement aussi, ce n'est pas le moment de faire de drainage du foie avec des HE.**

Il n'est cependant pas défendu d'utiliser des HE qui drainent le foie. Mais en petites doses. Il s'agit par contre de ne pas faire de cure à ce but. En effet, ce n'est pas le moment de faire dégorger toutes les toxines du foie et de les faire circuler dans le sang de la mère et donc dans le corps de l'enfant.

**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 : 16 février 2015

