

HE avalées sur du miel, du sucre et autres substrats

De nombreux livres et de nombreux cours conseillent d'avalier les huiles essentielles sur un comprimé neutre, du sucre, etc. Mais est-ce toujours une bonne idée ?

Certaines huiles essentielles peuvent être avalées ainsi, mais pas toutes. Et les résultats sont souvent catastrophiques. De plus, il est souvent inutile ou inintéressant d'avalier les huiles essentielles.

La réponse est donc clairement : non. Après cette réponse très péremptoire, cherchons cependant à en comprendre tous les tenants et aboutissants grâce à des informations et des arguments.

Avaler des huiles essentielles ?

Commençons donc déjà par nous poser les questions suivantes : Pourquoi avaler une huile essentielle ? Quand ? Qu'est-ce que cela apporte ? Est-ce une bonne idée ?

On peut prendre des HE de façons différentes. Hormis les avaler, on peut aussi les laper, les appliquer sur la peau, prendre des suppositoires, des ovules vaginaux, les inhaler. Toutes ces méthodes permettent de faire passer des HE dans notre système sanguin et d'en faire profiter notre corps entier.

L'inhalation apporte une très faible quantité d'HE jusqu'au sang. C'est donc une technique spécifique pour amener de petites quantités d'HE dans des régions précises et limitées. Cela concerne des régions où l'HE est apportée de façon aérienne avant de pénétrer dans le flux sanguin. Par exemple les fosses nasales ou les sinus Elles peuvent y avoir une action locale légère, mais la quantité n'est pas suffisante pour une action anti-infectieuse puissante, même très localement. Pour des actions visant le corps entier, il n'y a pour ainsi dire aucun effet physiologique.

Les ovules vaginaux apportent d'assez faibles quantités d'HE vers le sang et le corps entier, mais déjà des quantités suffisantes et utiles à une action locale puissante. C'est donc une prise intéressante lors d'affections diverses et infectieuses locales. Pour une action plus générale, la dose est toutefois peu élevée. Ils peuvent y contribuer, certes. Mais la prise est si technique qu'il est peu souhaitable de l'utiliser si ce n'est pas pour une action locale ciblée.

Les suppositoires impliquent une situation relativement similaire. Il est toutefois souvent possible de les doser un peu plus généreusement que les ovules vaginaux. Ils sont en outre un peu plus faciles à prendre que les ovules vaginaux. Ils offrent la possibilité de donner une quantité d'HE très intéressante pour une action locale puissante ainsi qu'une action générale relativement puissante, y compris au niveau anti-infectieux.

La voie cutanée permet l'emploi de quantités massives d'HE ainsi que leur passage rapide dans le système sanguin et donc le corps entier. Elle est rapide et efficace. Elle permet de toucher le corps entier. Une des limitations (la dermocausticité de certaines HE) peut être partiellement contournée pour la dilution. Ceci diminue toutefois la quantité totale d'HE utilisable par le corps). Elle peut également être contournée en appliquant les HE dermocaustiques sous la plante des pieds. La plante des pieds accepte en effet, sans réagir négativement, l'emploi même pur de nombreuses HE dermocaustiques pour autant qu'elles soient appliquées sans déborder et sans frottement ultérieur. Ce geste technique doit néanmoins être enseigné. La surface des pieds étant limitée, cet emploi ne

permet pas des doses massives. La répétition, bien que contraignante, aide à augmenter la dose quotidienne administrable.

Il est difficile d'appliquer des quantités importantes d'HE si la peau est endommagée sur de larges zones en cas d'eczéma massif ou de psoriasis large par exemple. L'application répétée ne convient pas aux patients fortement intoxiqués ou fortement médiqués. En effet l'effet émonctoire des HE limite quelque peu cet emploi. Il est parfois contournable en alternant les lieux d'application.

Des quantités importantes d'HE, si toutefois on en emploie, impliquent évidemment une attention particulièrement élevée aux contre-indications.

La voie cutanée a le désavantage d'être particulièrement sensible aux effets secondaires provoqués par les huiles essentielles photosensibilisantes.

Le lapage permet une ingestion extrêmement rapide d'huiles essentielles à destination du corps entier. Les HE y sont très bien absorbées. Elles passent directement dans le circuit sanguin veineux, atteignant ainsi le cœur puis le corps entier. Seulement une faible proportion passe par le foie avant d'atteindre le reste du corps. Elles y parviennent donc inaltérées.

La quantité ingérable est très intéressante pour participer à combattre des infections dans le corps entier. Elle n'est toutefois pas suffisante pour lutter contre des infections systémiques à très grande quantité de microbes répartis dans plusieurs tissus ou organes. Bien que la rapidité d'action et la possibilité de souvent répéter l'ingestion permette de souvent parvenir à de très bons résultats.

La photosensibilisation pose rarement problème car la région intrabuccale est rarement exposée et la dose nécessaire à ce qu'une photosensibilisation systémique soit effective est très grande.

La voie orale avalée permet l'ingestion d'une quantité intéressante mais pas massive d'HE. La quantité pour une action locale est suffisante. C'est-à-dire au niveau du tractus (tube) digestif ou du foie. La quantité est suffisante pour combattre de nombreuses infections ailleurs et globalement dans le corps, mais pas toutes

La photosensibilisation de nombreuses HE est beaucoup moins contraignante que par voie cutanée. En effet la quantité nécessaire à ce que la photosensibilisation pose problème est nettement plus élevée que par voie cutanée. Il en va de même pour d'autres voies non cutanées.

Cette voie offre une quantité d'HE insuffisante pour combattre les infections systémiques à très grande quantité de microbes répartis dans plusieurs tissus ou organes. La grippe ORL virale par exemple. Il y a un certain nombre d'HE tout à fait non toxiques à dosage physiologique qui sont pourtant mal tolérées par l'estomac. Le Copahu ou les HE à haute teneur en 1,8-cinéole par exemple. Ceci les exclut de préparations orales et oblige souvent à une administration double: orale mais aussi cutanée par exemple.

La voie orale n'est donc pas le moyen le plus rapide ni le plus massif de donner des HE. Et elle n'est certainement pas la plus simple. Elle n'est pas celle qui amène le plus d'HE dans le sang et donc dans le corps entier. Elle n'est pas celle qui permet l'action la plus rapide. Elle n'est donc pas la voie la plus efficace. Contrairement à une idée trop établie.

Surtout si l'on considère que 80% de l'huile essentielle ingérée est métabolisée par le foie dès son premier passage dans celui-ci. Et donc inutile. Nous reparlerons de ce point plus loin.

En outre, avaler une HE n'est pas si simple. Il faut la diluer dans de l'huile végétale ou un corps gras ou bien la diluer dans de l'eau grâce à une interface eau-huile efficace. Il existe également la

possibilité de mettre l'HE sur un substrat qui permet de l'avaler. Mais ceci demande encore plus de précautions que nous verrons plus bas.

La voie orale a des avantages certains, mais ce n'est pas la voie royale, ni la voie efficace en anticipation de l'incapacité des autres voies, ni la voie de secours pour contrer l'échec des autres.

Elle est celle que je choisis dans plusieurs circonstances.

- Lors de pathologie ou de problème sur le tissu endothélial du tractus (tube) digestif (p ex inflammations telles que lors de Crohn, de RCUH etc.)
- Lors de pathologie infectieuse intestinale ou stomachale (p ex grippe intestinale ou helicobacter pilori).
- Lors de parasitose intestinale (vers intestinaux tels que tenia, oxyure, ascaris).
- Lors d'affections infectieuses ou parasitaires du foie. (Lors de nécessité de drainage hépatique ou de stimulation de sécrétion biliaire, je considère la voie externe comme plus facile pour une efficacité largement aussi grande).
- Lors de traitement direct pour rééquilibrer la flore intestinale.
- Lors de nécessité de contrer une pensée d'inutilité de l'application cutanée d'HE. Il arrive que des patients ne croient pas qu'une application cutanée puisse les guérir. Il convient d'abonder dans leur sens et de leur faire avaler au moins une partie du traitement.
- En appoint lors de nombreuses pathologies infectieuses.

Quels sont les différents moyens d'avaler une huile essentielle ?

La voie orale est en fait double. Il y a la voie orale avalée et la voie orale lapée.

La première solution est la voie orale avalée. Il s'agit d'avaler l'huile essentielle et non pas juste de la mettre dans la bouche. Pour cela, il faut quelque chose qui "lui donne corps". Soit un solide, soit un liquide. En effet si l'on met juste un ou deux gouttes d'HE dans la bouche, elles s'y font absorber avant d'être avalées.

Les huiles essentielles vont dans l'estomac et passent dans l'intestin grêle pour y être absorbées. Elles passent ensuite directement au foie par la veine porte. Là, 80% des HE sont métabolisées, c'est-à-dire qu'elles y sont dégradées et préparées à l'élimination.

Si l'on avale dix gouttes d'HE, 8 sont directement envoyées vers l'élimination et seulement deux sont utiles au corps et passent dans le sang. La voie orale avalée est la seule pour laquelle la métabolisation est aussi immédiate et se passe ainsi avant le passage des HE dans le sang. Le bilan final est donc peu avantageux.

- On peut avaler les HE directement dans des cuillères d'huile végétale. Il s'agit probablement du moyen le plus doux pour les muqueuses digestives, notamment l'œsophage et l'estomac. En effet, les huiles essentielles y sont parfaitement bien diluées et leur agressivité est estompée au maximum. Cette méthode stimule cependant souvent un réflexe nauséux car peu de monde aime avaler une cuillère d'huile végétale.
- Dans la même optique, on peut les mélanger dans du chocolat que l'on aura fondu pour les y intégrer ou que l'on aura trituré pour les y intégrer. La même chose peut se faire avec d'autres corps gras solides comme du beurre ou de l'huile de palme. La dilution est parfaite et leur agressivité pour les muqueuses est magnifiquement estompée. Cette prise est

toutefois plus technique à préparer que le fait d'avaler simplement avec une cuillère d'huile végétale. Elle a l'avantage de moins stimuler le réflexe nauséux qu'avec un corps gras fluide.

- On peut délayer les HE dans de l'eau. Comme elles ne sont pas miscibles et solubles dans l'eau, il faut utiliser une interface eau-huile, un excipient qui permette de les y diluer. Il en existe plusieurs sur le marché. Il faut d'abord diluer les HE dans cet excipient, puis diluer ce mélange dans de l'eau pour l'avaler. Bien qu'il soit souvent préconisé d'y diluer les HE à 10% avant de les diluer dans l'eau, une dilution à 5% offre de meilleurs résultats.
- On peut mettre les HE dans des gélules simples. Il s'agit de bien les diluer dans de l'huile végétale d'abord. Ceci permet d'avaler des HE sans trop en avoir le goût (il est tout de même perçu par éructation ou par le souffle). Cette méthode ne permet pas d'en avaler de grandes quantités car le volume de l'HE diluée est important par rapport au nombre de gélules que l'on peut avaler.
- On peut mettre les HE dans des gélules gastro-résistantes. Cette méthode très similaire à l'emploi de gélules simples avec des mêmes avantages et désavantages semblables. La différence est que les gélules gastro-résistantes résistent à l'acidité de l'estomac et ne se libèrent que dans l'intestin grêle. Elles sont plus chères et plus longues à préparer que les gélules simples. Elles permettent d'avaler des HE en ayant encore moins le goût qu'avec des gélules simples.
- On peut mettre l'HE sur un substrat solide ou semi-solide. Ceci sera discuté dans le prochain chapitre.

La deuxième solution pour la voie orale est le lapage. Il s'agit de mettre les HE dans la bouche et de les laisser traverser les muqueuses buccales. Ceci peut être fait en posant une goutte sur la langue, en mettant une goutte sur le bout du doigt et en suçant le doigt ou en le passant dans la bouche ou encore en mettant une goutte sur le dos de la main pour la laper directement depuis là. Une faible quantité d'HE descend avec la salive en direction de l'estomac. Une proportion reste au niveau de l'œsophage sans atteindre l'estomac et se trouve résorbée par les muqueuses de l'œsophage. La vaste majorité est absorbée par les muqueuses de la langue et de la bouche.

Sur un substrat ? (sucre, du miel, du pain, des comprimés)

On peut avaler des huiles essentielles sur du sucre, du miel, de la mie de pain, des sirops de sucre (érable, dattes, agave...), des comprimés neutres, des bonbons, du chocolat, des comprimés divers et variés comme de la spiruline par exemple.

Ceci ne dilue pas l'huile essentielle. Elle garde donc tout son potentiel agressif pour les muqueuses de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, du duodénum ou de l'intestin grêle. Les HE dermocaustiques ne doivent donc jamais être avalées de la sorte. Les HE dermocaustiques prises ainsi agressent fortement les muqueuses déjà citées. Surtout si l'estomac est déjà en mauvais état (ulcères p ex) ou lors de reflux gastrique.

On retrouve pourtant trop souvent ce conseil dans des livres car même si une bonne partie des auteurs de livres d'aromathérapie sont capables voire excellents (je tiens à le souligner), un bon nombre d'entre eux est tout à fait inadéquat, manquant de connaissances et surtout d'expérience. C'est d'ailleurs la raison d'être de cet article.

L'idée souvent répandue est que cette méthode facilite l'ingestion des HE. Certaines personnes prennent ainsi confiance et avalent des HE dermocaustiques, mais aussi des HE toxiques.

L'huile essentielle de Gaulthérie

Et sa molécule le salicylate de méthyle

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Il s'agit de faire tout autant attention aux contre-indications que lors de tout autre emploi physique d'HE. La toxicité reste totale, la dermocausticité reste totale. Et il reste une mauvaise idée d'avaler ainsi des HE à forte teneur en 1,8-cinéole telles que nombre d'Eucalyptus, le Niaouli, le Cajepout p ex.

J'ai connu un bon nombre de personnes ayant arrêté tout emploi d'HE à cause de cette manière de faire. Des livres leur proposaient cet emploi alors elles ont eu confiance et l'ont fait. Comme cela s'est mal passé, elles ont perdu confiance en toutes les manières proposées de prendre des HE. Les bonnes comme les moins bonnes. Et cela peut hélas se comprendre.

Il reste toutefois possible d'avaler ainsi des HE tout à fait non dermocaustiques et qui ne répondent à aucune contre-indication pour le patient. Ce serait souvent faisable pour de la Lavande vraie ou de la Cardamome p ex. Il s'agit toutefois de ne jamais le faire chez quelqu'un de particulièrement sensible, ayant un reflux gastro-œsophagien, un ulcère stomacal ou duodénal ou des muqueuses en mauvais état trophique.

Lorsque cela est possible, ce n'est jamais indispensable. Le lapage ou l'application cutanée peuvent souvent fort bien remplacer la méthode. Et lorsqu'il y a besoin d'avaler les HE, je préconise d'autres méthodes comme la dilution dans de l'huile végétale ou la dilution dans une interface eau-huile pour avaler les HE dans de l'eau.

En résumé

Avaler des huiles essentielles sur un substrat est très souvent préconisé. Cette méthode mène pourtant à de nombreux échecs de traitement et de nombreux effets secondaires pourtant faciles à éviter.

L'agressivité des HE pour les muqueuses n'est pas du tout diminuée.

Il est bien plus sûr de les avaler avec de l'huile végétale ou avec une interface eau-huile pour pouvoir les diluer dans de l'eau.

Le fait d'avaler une HE n'est très souvent pas plus efficace que de la mettre sur la peau p ex. Cela est même souvent moins efficace.

Merci de citer la source si vous relayez des informations se trouvant sur ce document.

Si ce document vous aura 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/site/fr/livres/livres-aromatherapie/-14-pour-faire-un-don-ou-dire-merci/>