

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

Numéro hors-série
de l’Institut Français de Shiatsu

N° 9 – PRINTEMPS 2010
- 15 € -
le 18 mars 2010

DOSSIER
SPECIAL

Les Huiles Essentielles.

Notre époque est une période clé dans de nombreux domaines de notre vie et en particulier dans celui de la santé. Les excès connus de tous dans le monde de la médecine chimique ou de la nutrition, ont créé un choc des consciences dont l’onde se propage dans tous les pans de notre société (écologie, nutrition, responsabilité des idées, des choix, économie, médecine, etc...).

L’évolution des esprits et le refus du « tout chimique » qui se manifeste de plus en plus, ouvrent un peu plus la porte au « retour au naturel », c’est à dire au respect de l’essentiel, la vie. Cependant le monde « alternatif » n’étant pas toujours exempt de dérapages ou d’abus, il est parfois difficile pour ceux qui y oeuvrent avec justesse et sérieux, de se faire reconnaître par le grand public et par les milieux officiels ou scientifiques. La grande dichotomie vient principalement du fait que les « officiels » d’aujourd’hui ne considérant et ne reconnaissant que le tangible et le symptôme, ne travaillent que sur eux (ce qui n’est pas manifesté, n’existe pas), alors que les « alternatifs » ne considérant et ne reconnaissant que le subtil et le terrain, travaillent principalement sur eux

(avant que le symptôme ne se manifeste ou bien en dehors de la zone de manifestation). Il est par conséquent apparemment difficile de faire se rencontrer des mondes si distants l’un de l’autre. Je suis pourtant intimement persuadé qu’il existe un domaine qui peut réussir cette extraordinaire rencontre des opposés; les huiles essentielles.

Elles constituent en effet une voie qui réunit les deux qualités du pondéral et du subtil, du manifesté et du caché, du symptôme et du terrain, du naturel et

de l’efficacité « immédiate », du chimique et de l’alchimique, de l’action sur l’effet et du traitement de la « cause ».

A travers le dossier que nous vous proposons sur les huiles essentielles, nous allons faire le point sur ce domaine novateur en pleine explosion et sur ceux qui travaillent, avec sérieux et professionnalisme à la reconnaissance moderne d’une science millénaire. Je remercie l’École Française d’Aromathérapie pour leur aide dans la constitution de ce dossier sur l’aromathérapie.

Michel Odoul.

- Hors-série - page 1 -

La lettre de l’Institut



Directeur de la publication:
Michel Odoul
Imprimé par l’I.F.S.

Abonnement plein tarif: 30 €
Tarif préférentiel réservé aux
adhérents de l’I.F.S.: 20 €
Les abonnements sont souscrits
pour une série complète, à compter
du numéro de septembre-décembre
de l’année.

Dépôt légal à la date de
l’impression
ISSN 1633-6186

Institut Français de Shiatsu
106 rue Monge
75005 PARIS
Tél.: 01.45.87.83.17.

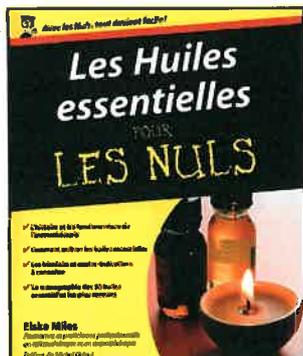
s.a.r.l. au capital de 7.822 €.
R.C.S. Paris B 433 989 787

La reproduction partielle ou totale
des articles de cette lettre est
interdite sauf autorisation préalable.

Lectures essentielles



Les Huiles Essentielles pour les Nuls Par Elske Miles Préface de Michel Odoul. Editions First. Prix: 22, 90 €



Quel plaisir d'accueillir ce livre ici ! Le sujet est passionnant et que dire de l'auteur ? Elske Miles a mis toute sa brillante culture, toute sa connaissance et tout son humour dans cet ouvrage!

Pour la deuxième fois, les éditions First ont choisi quelqu'un de l'Institut pour présenter un sujet : aujourd'hui, les huiles essentielles avec Elske après le shiatsu et la réflexologie avec Michel. Nous sommes vraiment très fiers de cette reconnaissance et de cette notoriété.

Revenons au livre de Elske: il rencontre un succès immense car il présente un sujet « tendance » que tout le monde pense connaître et qui va permettre à chacun, du néophyte au praticien confirmé d'apprendre l'usage des huiles essentielles. Vous découvrirez ou approfondirez l'histoire, les modes d'utilisation, les bienfaits, les contre indications et puis bon nombre de recettes...pour un dîner en tête à tête, pour l'heure du bain, pour la randonnée, pour chacun des jours de la semaine, etc.... Elske a réalisé là un travail colossal et remarquable!

Vous avez beaucoup de chance, vous ne le connaissez pas encore....Alors un immense plaisir de lecture et de connaissance vous attend....

Voyez les herbes! Leurs vertus sont invisibles et pourtant elles peuvent être détectées. Paracelse

Les Huiles Essentielles.

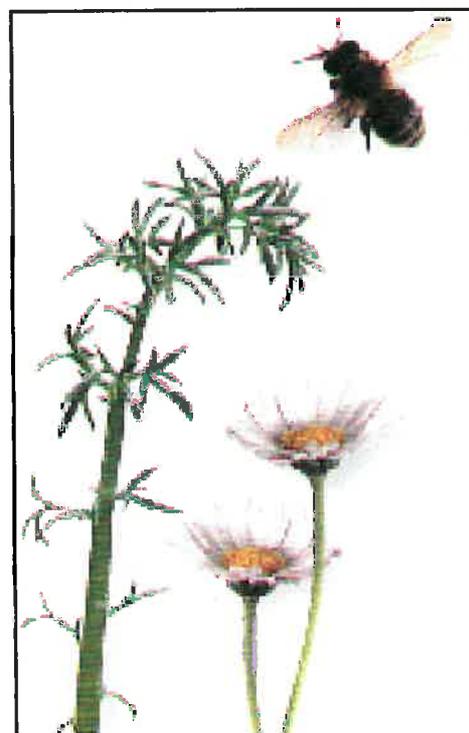


Une solution qui réconcilie science et conscience!

Un dossier réalisé par Nelly et Michel Odoul.

1/L'aromathérapie .

La phyto-aromathérapie est la plus vieille thérapeutique du monde. Elle a toujours existé puisque les plantes n'ont jamais cessé d'être utilisées comme plantes condimentaires et/ou médicinales (Thym, Estragon, Basilic, Menthe). Par opposition aux drogues obtenues par synthèse chimique ou par extraction des principes actifs, la phyto-aromathérapie est la médecine naturelle par excellence. Les produits chimiques sont des substances mortes, donc dangereuses, perturbatrices des systèmes métaboliques naturels vitaux. Antibiotique ne veut-il pas dire anti-vie ? Par leur présence, le sol, les plantes, les animaux et l'homme se dévitalisent. A l'inverse, les huiles essentielles sont des produits naturels qui favorisent une profonde revitalisation de l'organisme. Elles sont dites « eu biotiques », c'est à dire qu'elles participent à la vie.



Il ne s'agit pas pour autant d'opposer le "tout chimique" au "tout naturel". Il serait temps que l'on arrête les guerres et les luttes stériles, uniquement destinées à défendre des « clochers ». Les substances chimiques de synthèse ont permis des résultats exceptionnels que tout le monde reconnaît. Ces succès brillants furent d'ailleurs la cause de l'oubli des plantes médicinales pendant de nombreuses années. Mais l'action brutale et brève des drogues chimiques, les effets recherchés souvent dépassés par des effets secondaires fréquents expliquent la désaffection du public pour ces méthodes classiques. Les patients aspirent maintenant à des médications plus simples et plus naturelles. Cette tendance très actuelle est la raison principale du renouveau de la phytothérapie. Celui-ci n'implique pas pour autant le rejet total de la chimie. Elle a une place à occuper mais pas toute la place.

La structure d'une huile essentielle est complexe et ne possède, de ce fait, jamais une seule propriété thérapeutique mais bien plusieurs. Il existe dès lors, des possibilités de synergie, de potentialisation, de drainage qui permettent une individualisation de la thérapeutique. En tant que « médecine de terrain », l'aromathérapie vise à rétablir l'équilibre d'un organisme. Illustrons cette caractéristique par l'image suivante : les marécages en zone tropicale sont infestés de moustiques, vecteurs de maladies. Une « médecine classique » préconiserait une destruction massive du moustique (maladie par un insecticide (antibiotique). Une « médecine de terrain » visera à rendre la vie du moustique impossible par des drainages, des pompages et des plantations.

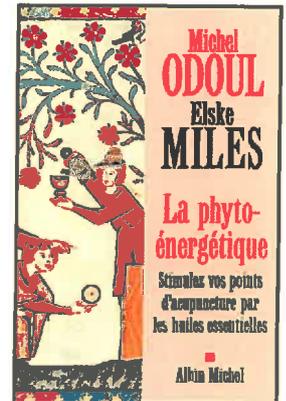
Nous respirons avec la forêt amazonienne, nous buvons l'eau de l'océan car ils font partie intégrante de notre propre corps.

Jack Kornfield

Lectures essentielles

La Phyto-énergétique.
Stimulez vos points d'acupuncture par les huiles essentielles.

Par E. Miles et M. Odoul.
Préface du Dr. J. P. Willem.
Editions Albin Michel.
Prix: 20,90 €.



Peut-être connaissez vous déjà l'objet et l'originalité du concept élaboré? Sinon, pour les autres, vous allez découvrir une réelle nouveauté.

La phyto-énergétique permet d'établir des liens entre les huiles essentielles et les énergies connues en médecine traditionnelle chinoise. Les huiles essentielles contiennent, sous une forme particulièrement concentrée, les principes actifs des plantes et ont un réel pouvoir thérapeutique lorsqu'elles sont bien choisies et bien utilisées. L'intérêt de la phyto-énergétique, c'est d'utiliser les HE non plus comme des médicaments pour traiter les symptômes, mais comme des aiguilles d'acupuncture qui envoient des informations chimiques et vibratoires à chaque cellule et agissent ainsi sur la zone concernée.

Ainsi que le précise le Dr. Willem dans sa préface : « Parmi les nombreux livres qui nous sont proposés sur l'aromathérapie, cet ouvrage apporte un souffle original et novateur.... Cette nouvelle aromathérapie énergétique, à l'instar de la plupart des approches énergétiques, s'intéresse plus à l'homme dans son ensemble qu'à la maladie qu'il manifeste, au terrain plutôt qu'au symptôme ».

L'aromathérapie permet justement une médecine de terrain, certes, moins rapide que la première solution envisagée, mais oh combien plus durable et efficace.

L'utilisation à bon escient des huiles essentielles peut faire merveille, en particulier dans des cas où d'autres thérapeutiques ont échoué. A l'inverse, leur ingestion anarchique peut exposer à des incidents lourds de conséquences. Les huiles essentielles, de composition chimique souvent très complexe, constituent en effet des médicaments réactives, puissantes et d'une richesse thérapeutique insoupçonnée. "Produit Naturel" ne signifie pas "produit anodin". Bien au contraire ! Il est par conséquent fondamental de respecter scrupuleusement les doses prescrites sur les préparations générales (un excès n'apporterait rien de plus sur le plan thérapeutique mais pourrait, au contraire, causer des effets indésirables) ou de faire appel à un professionnel sérieux (médecin, pharmacien, aromathérapeute) formé à l'aromathérapie.

2/ Définition de l'aromathérapie:

Si l'on se réfère à l'acception étymologique et moderne du terme, l'aromathérapie se définit comme: « le traitement, à titre préventif ou curatif, des maladies physiques et psychosomatiques par les "arômes végétaux" : les huiles essentielles et les essences extraites des plantes odoriférantes, qui possèdent des vertus médicinales, administrées par les différentes voies compatibles avec leur nature huileuse » .

3/ Quelques dates concernant l'aromathérapie.

Dans toutes les parties du globe, les civilisations ont montré un intérêt manifeste pour les plantes aromatiques en médecine, en cuisine et en parfumerie.

Au Moyen Orient, 4000 ans avant JC, les Sumériens utilisaient déjà les plantes aromatiques et médicinales (le fenouil, le pin, le galbanum). Les Arabes monopolisèrent longtemps le commerce

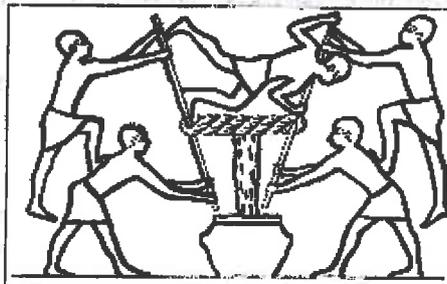
des épices et participèrent activement aux techniques de distillation des huiles essentielles.



En Inde, la médecine ayurvédique utilise également de nombreuses plantes aromatiques.

En Chine, 2800 ans avant JC, le berceau de la phytothérapie, on relate l'emploi d'une centaine de plantes telles que l'anis, le curcuma, la cannelle, le gingembre.

En Égypte, Imhotep, médecin du pharaon, connaissait très bien l'emploi des plantes aromatiques parmi lesquelles figuraient le cèdre du Liban, la labdanum, le nard, l'encens, la myrrhe, le cumin, le laurier, l'anis, la cannelle. Les Égyptiens fabriquaient déjà des produits aromatiques variés : huiles, onguents, eaux parfumées, préparations cosmétiques, préparations à l'embaumement des momies.



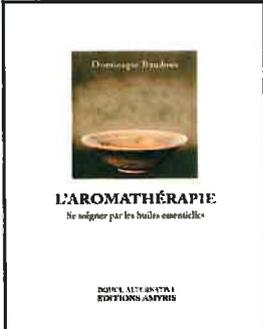
Production de parfum par expression à froid, détail d'une scène d'une tombe égyptienne, Ancien Empire. © Musée d'Israël, 32, Hayat-Moskova.

Les Hébreux offraient en guise d'hommage des extraits aromatiques précieux : la myrrhe, l'encens.

En Grèce, dès 1200 avant JC, le commerce phénicien ramena d'Orient le poivre, la cannelle, l'encens... Hippocrate, père de la médecine, rassemble toutes les connaissances médicales de l'époque dans une œuvre capitale où il préconise de soigner en favorisant les forces naturelles d'auto guérison et l'utilisation des aromates dans l'alimentation et en médecine.

Lectures essentielles

L'Aromathérapie par Dominique Baudoux Ed. Atlantica prix: 24,50 €.



La plupart d'entre vous savent à quel point je crois aux huiles essentielles et je suis persuadé qu'elles sont l'avenir des médecines naturelles (dont elles ont déjà été le passé).

Ce livre a été écrit par Dominique Baudoux, pharmacien belge passionné et apothicaire (au sens noble) dans l'âme. Il est de fait un véritable préparateur et non un simple commerçant. Son livre fait partie pour moi de ceux qu'il faut avoir dans sa bibliothèque familiale de santé, avec celui du Dr Valnet que je cite en fin de dossier.

Ce livre est bon et beau, dans tous les domaines. On voit qu'il est le fait d'un homme concret, pratique. Au delà de la qualité des informations données, cet ouvrage est lisible, pratique, ordonné et esthétique. Chaque domaine de l'Aromathérapie y est présenté, simplement et méthodiquement. Table des matières, table des préparations, table des pathologies, sont là pour nous guider avec facilité dans notre recherche. Les plantes, et les huiles qui en sont tirées, sont présentées clairement et les conseils prodigués sont accessibles à tout un chacun, avec une touche supplémentaire dans le petit encart « l'avis du professionnel » associé à chaque huile. Vraiment un excellent ouvrage, que sa présentation pratique du type « livre de cuisine » (ce n'est pas une critique, bien au contraire) rend très attractif. De la belle ouvrage, comme on dit.

Bien entendu ce livre est présent à la librairie de l'Institut.

Si tu ne peux pas créer un arbre, mets la semence.

Lord Byron.



Les Romains, au premier siècle après JC, recensent dans *De Materia Medica*, écrit par Dioscoride, pas moins de 519 espèces de plantes. Les bains aromatiques, les lotions, les onguents, et les crèmes parfumées étaient d'usage quotidien à Rome.

En Amérique, les civilisations avancées des Aztèques, Mayas et Incas connaissaient parfaitement l'emploi des drogues végétales aromatiques, baume de styrax, de copaïba, de sassafras qu'ils utilisaient en l'état pour guérir infections et plaies.

En France, pays phare de l'extraction industrielle par distillation à la vapeur d'eau, quelques grands noms ont donné des lettres de noblesse à l'aromathérapie :

1918 : R.M.Gattefossé, véritable père de l'aromathérapie moderne, chimiste et parfumeur, se consacre à l'étude antibactérienne des huiles essentielles.

1929 : Sévelinge, pharmacien, se consacre à l'étude des huiles essentielles en médecine vétérinaire et confirme les travaux de Gatefossé.

1964 : le docteur Valnet, auteur d'une vulgarisation importante, relance l'usage médicinal des huiles essentielles. Duraffourd, Lappraz et Belaiche prennent le relais.

1975 : Pierre Franchomme, biochimiste, fondateur de Pranarom, met en évidence l'importance du chémotype (ou race chimique de l'espèce (HECT)) pour la réussite optimale des traitements médicaux. Le Laboratoire Pranarom continue aujourd'hui à développer l'aromathérapie avec une rigueur scientifique et une expérience clinique qui ont toujours été sa ligne directrice.

1997 : Le site Internet ALMAROME, auquel j'ai eu le plaisir de participer et d'apporter une modeste contribution, était devenu le premier site mondial proposant un accès et une connaissance très riche sur les huiles essentielles et leur usage. Accessible à différents niveaux, des néophytes aux professionnels, il a souffert des difficultés rencontrées par la structure économique des multi-médias.

1998 : L'Ecole Française d'Aromathérapie est fondée par de

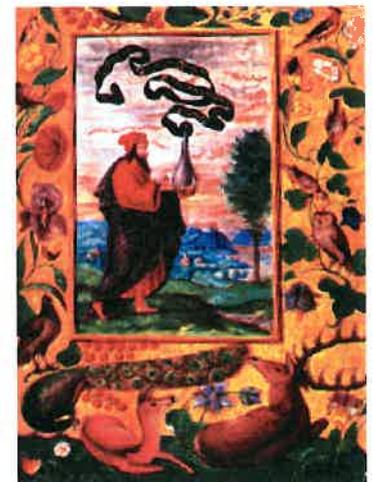
grands noms de l'Aromathérapie, dont Pierre Franchomme et Dominique Baudoux, pharmacien, aromatologue, qui enseigne et forme dans le monde entier (Antilles, Belgique, Canada, France, Hongkong, Japon, Luxembourg, Singapour, Taiwan).

1998: La société SINAFIA, grâce à sa collaboration avec l'EFA, a été la première au monde à proposer au grand public, des complexes d'huiles essentielles utilisables au quotidien ainsi que des huiles essentielles sous forme de gélules. Ce créneau a été aujourd'hui investi par de nombreux laboratoires. Cependant le laboratoire PRANAROM reste le premier dans ce domaine, tant au niveau de la qualité que de l'élaboration des complexes proposés.

4/ Qui, un jour, eut l'idée de traiter la plante de cette manière originale pour obtenir cette matière première thérapeutique ?

Cette pratique remonte, semble-t-il, aux Égyptiens, 4000 ans environ avant Jésus Christ. Les huiles essentielles servaient alors à parfumer les onguents, à combattre la putréfaction lors d'embaumement des corps et à la conservation des aliments.

Toutefois, la clé de voûte de la distillation fut Abû Ali al-Husayn ibn Sina, que nous connaissons mieux en Occident sous le nom de Avicenne, philosophe et médecin iranien du Xème siècle.



Avicenne

Nous ne pouvons être maître de la nature que si nous nous soumettons à ses lois.

Francis Bacon

Nous devons aux Arabes la découverte et le développement de la distillation, l'extraction des principes aromatiques des plantes. Pourtant, ce n'est qu'au début du XXe siècle que les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles ont fait l'objet de recherches scientifiques. Le pharmacien et parfumeur français, René Maurice Gattefossé, en 1928, redécouvre les qualités thérapeutiques tout à fait exceptionnelles des huiles essentielles par le plus grand des hasards. Un jour qu'il s'était brûlé la main lors d'une explosion dans son laboratoire, il eut le réflexe de la plonger dans un récipient contenant de l'huile essentielle de « lavande vraie ». A sa grande surprise, le soulagement fut immédiat et la guérison de la plaie ainsi que sa cicatrisation d'une rapidité déconcertante. A la suite de cet accident, il consacra sa vie à étudier les propriétés antibactériennes des huiles essentielles.

D'autres pharmaciens, médecins et biochimistes français de renom ont continué depuis les recherches (Valnet, Duraffourd, Lappraz, Belaïche et, aujourd'hui, Franchomme).

5/ L'École Française d'Aromathérapie.

L'École Française d'Aromathérapie a été fondée par les noms les plus reconnus en aromathérapie, notamment le biochimiste de renom international, Pierre Franchomme, et le pharmacien et aromatologue, Dominique Baudoux. Elle se donne pour objectif d'offrir une garantie de qualité afin d'orienter au mieux les aromathérapeutes. Cette association ne s'engage que sur des huiles essentielles 100% pures, naturelles et intégrales, destinées à l'usage thérapeutique. De plus, elle joue un rôle important dans le domaine de la recherche, offre des stages indispensables pour former le public, organise des rencontres, cours, congrès, séminaires, et, plus largement, mène toute action qui œuvre en faveur de l'aromathérapie française... ou plutôt, de

l'aromathérapie "à la française". En effet, il existe une manière française de vivre l'aromathérapie. Celle-ci, reliée à la Tradition, ne se contente pas d'offrir des produits pour "sentir bon" ou se détendre dans un bain. L'aromathérapie est plus que cela.



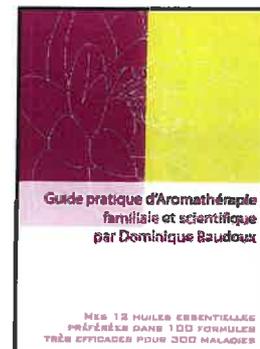
L'approche très particulière, scientifique, pragmatique, que l'on appelle l'"école française" d'aromathérapie, remonte aux écoles de médecine et de pharmacie de Paris et de Montpellier, voilà plusieurs siècles. Cette "école", cette démarche, sont universellement réputées tant pour le très haut niveau des connaissances aujourd'hui accumulées, que pour l'intérêt manifeste accordé à toutes les formes de cette thérapeutique : prescriptive, manuelle ou psycho-olfactive.

Reprenant le flambeau des *aromaterii* - les apothicaires spécialistes ainsi nommés entre les XIème et XVIème siècles- le chimiste français René Maurice Gattefossé créa le terme générique "aromathérapie" en 1928, reprit par la suite par, entre autres, le Dr Jean Valnet et, aujourd'hui, par Pierre Franchomme, Président d'Honneur de l'Association Française d'Aromathérapie.

L'Association Française d'Aromathérapie est présidée par Dominique Baudoux, pharmacien et aromatologue. Ses parents et son grand-père, tous pharmaciens, le convainquent aisément d'entreprendre très jeune des études de pharmacie à l'Université Catholique de Louvain, en Belgique. Cet enseignement lui permet, entr'autres, de parfaire ses connaissances de phytothérapie et d'éveiller son intérêt pour la recherche. Au cours de ses études, il prend connaissance des possibilités importantes qu'offrent les médecines alternatives. Il découvre l'intérêt grandissant des patients pour ces nouveaux traitements.

Aujourd'hui, il transmet son savoir et sa pratique en enseignant dans le monde entier. Durant trois ans,

Guide pratique d'Aromathérapie Familiale et scientifique
Dominique Baudoux
Editions Inspir
Prix : 19,80€



Quel plaisir de découvrir ce livre de Dominique Baudoux, dirigeant du laboratoire Pranarom, notre fournisseur en huiles essentielles. Le sous titre de cet ouvrage est : «mes 12 huiles essentielles préférées dans 100 formules très efficaces pour 300 maladies »

Inutile de préciser que ce livre est simple, concret et opératif . Il est intéressant au plus haut titre car il favorise pleinement l' « autonomie responsable », concept qui nous est cher à l'Institut. Même sa dimension est pratique, c'est un petit livre facile à emmener avec soi. Que dire de plus ? Découvrez-le, utilisez-le et faites le connaître... Il fait en tous cas partie des livres à avoir absolument chez soi.

Autres ouvrages:
Pour les professionnels:

« Le traité de Phytothérapie et d'Aromathérapie » par Paul Belaïche aux éd. Maloine.

« L'Aromathérapie pour une thérapie de pointe en médecine naturelle » par Pierre Franchomme aux éd. Nard.

« La nouvelle Aromathérapie » par Philippe Mailhebaux aux éd. Jakin.

Pour le grand public:

« Aromathérapie » par le Dr Valnet aux éd. Livre de Poche.

« 2000 ans de découvertes aromathérapeutiques pour une médecine d'avenir » par Dominique Baudoux.

Au niveau des produits, le laboratoire Pranarom est celui qui propose, à notre connaissance les meilleures infos et permet de commander des produits de qualité (disponibles également à l'Institut).

directeur du C.E.D.R.E. (Centre Européen de Recherche en Énergie), établissement qui rassemble une multitude d'enseignements de techniques alternatives : Phytothérapie, Aromathérapie, Homéopathie, Réflexologie plantaire, Nutrition, Kinésiologie... Dominique Baudoux est actuellement codirecteur de l'U.P.M.B. (union professionnelle regroupant 400 pharmaciens belges).

« Concentré d'énergie, bouquets de parfums, force vivante offerte par la nature, les huiles essentielles soignent, guérissent, délassent le corps, parfument et assainissent la maison. »

6/ Le point sur la recherche.

Concentré d'énergie, bouquets de parfums, force vivante offerte par la nature, les huiles essentielles soignent, guérissent, délassent le corps, parfument et assainissent la maison. Puissantes et délicates, elles donnent le meilleur pour qui sait les choisir et les employer, mais se révèlent dangereuses lors d'utilisations imprudentes.

Dans le domaine des Médecines Douces, les huiles essentielles sont à ranger dans la gamme des produits hautement efficaces mais d'un maniement subtil. Leur dosage se résume d'ailleurs à quelques gouttes, au grand maximum. Ces "bombes thérapeutiques" qui concentrent jusqu'à cent fois certains principes actifs de la plante ne sont pas uniquement intéressantes lors de petits bobos. Elles remplacent aussi très avantageusement des médicaments, mais se situent surtout au carrefour de la médecine, de la santé, de l'hygiène et de la beauté.

De nombreux principes actifs

Une huile essentielle contient, très concentrés, l'essentiel des principes actifs de la plante, mais pas tous. En effet, au cours de la distillation de la plante par la vapeur pour obtenir l'huile essentielle, certains composants, trop lourds, ne sont pas recueillis. Cela donne alors une spécificité à l'huile essentielle que ne développe pas directement la plante fraîche. La *valériane*, par exemple, est une plante que les phytothérapeutes prescrivent couramment pour ses vertus sédatives et calmantes. Pourtant, l'huile essentielle de *valériane* n'est d'aucun secours en cas d'insomnies. De plus, parfois, au cours de la distillation, la chaleur et l'humidité provoquent l'apparition de corps nouveaux. L'huile essentielle d'*ail* contient une substance thérapeutique, absente dans la plante fraîche, qui en fait un excellent anticoagulant. Une huile essentielle est un ensemble de principes actifs. L'huile essentielle de *romarin*, par exemple, contient 250 substances différentes, celle d'*origan*, 85. Seule l'association de tous ces éléments donne l'efficacité du produit.

De nombreux usages

Selon la plante dont elles proviennent, les huiles essentielles sont recommandées en usages antibiotiques, antiviraux, antiseptiques, fongicides, cicatrisants, digestifs, anti-inflammatoires, sédatifs... Et on les utilise par voie orale, à la manière d'un médicament (cet usage est surtout réservé à la prescription médicale), en inhalations, en diffusion dans l'atmosphère avec un diffuseur d'essence, en massage (mélangée à une huile de base), en soins du visage (mélangée à une huile ou à une crème)...

Cela posé, toutes les plantes ne contiennent pas d'essences aromatiques. Une laitue, par exemple, ne donnera jamais la moindre goutte d'huile essentielle ! Les plantes qui en contiennent le plus sont les aromates que l'on utilise en cuisine : cannelle, romarin, thym, estragon, serpolet, sarriette, origan...

Reste que, correctement

utilisées, les huiles essentielles offrent une action thérapeutique dont il serait dommage de se passer. Elles ont une très forte action antiseptique. Dans les infections pulmonaires, par exemple, on fait confectionner des suppositoires à base d'huiles essentielles, dans des proportions très strictes. Par la circulation sanguine, les essences remontent jusqu'aux artérioles pulmonaires et entrent en contact direct avec les germes responsables de l'infection. Ce type de traitement se pratique sous surveillance médicale.

Les huiles essentielles empruntent un autre chemin lorsqu'on les avale. Une étude scientifique a montré que l'ingestion d'essence de *cannelle*, sous forme de gélules, donne d'excellents résultats lors de cystites chroniques, de colibacilloses à répétition. Toutefois, une maladie importante ne sera pas soignée du jour au lendemain. Il faut jusqu'à un an de traitement pour voir disparaître une colibacillose chronique. A terme, la guérison est totale. Mais encore une fois, n'hésitez pas à consulter un médecin formé aux huiles essentielles, et ne les utilisez jamais seul par voie orale..

Le monde végétal est riche de 800.000 espèces de plantes dont une partie seulement est capable de synthétiser des essences. Seules les plantes aromatiques qui, dans l'échelle végétale représentent une certaine perfection, sont susceptibles de dégager une odeur bonne ou mauvaise. Ces végétaux supérieurs, considérés comme les plus évolués, sont répartis dans une cinquantaine de familles : Abiétacées, Apiacées, Astéracées, Cupressacées, Géraniacées, Lamiacées, Lauracées, Myrtacées, Poacées, Rutacées... Ces plantes sont riches en molécules

DOSSIER



Si tu veux reconnaître tes pensées de la veille, regarde ton corps d'aujourd'hui.

Adage indien.



aromatiques caractéristiques de chacune d'entre elles dont la composition biochimique déterminera les propriétés thérapeutiques ou toxiques.

Un nombre important de plantes aromatiques ne sont guères utilisées en raison de leur toxicité et de leur manque d'intérêt. D'autres plantes contiennent des quantités tellement faibles qu'elles ne pourront être distillées à la vapeur d'eau pour en extraire l'essence. Celle-ci pourra s'extraire par des solvants organiques ou des graisses, mais ne conviendra en aucun cas à l'usage thérapeutique et sera exclusivement réservée à la parfumerie et à l'agro-alimentaire. Bien que de nombreuses hypothèses aient été avancées pour expliquer les raisons de la synthèse de l'essence par la plante, nul ne sait avec exactitude les raisons pour lesquelles la plante fabrique son essence.

Les premières recherches selon des protocoles scientifiques ont débutées il y a environ une vingtaine d'années. En réalité, la recherche a commencé avec le français René-Maurice Gattefossé, durant les années 1920-1930, qui a mis en exergue les grandes lois fondamentales de l'action des huiles essentielles en fonction des familles chimiques. Ensuite, il y eut une sorte de grand vide, à l'exception de quelques études menées par certains chercheurs dans le domaine antibactérien. Jusqu'à ce qu'un autre français, le Docteur Jean Valnet publie, en 1964, un véritable plaidoyer pour la phytothérapie et l'aromathérapie, et fonde, en 1971 avec le Docteur Maurice Girault, l'Association d'Etudes et Recherches en Aromathérapie et Phytothérapie (AERAP). En 1978, c'est encore un français, le docteur Jean Belaiche, qui publie trois Traités de Phytothérapie et d'Aromathérapie, qui s'intéressent aux huiles essentielles d'un point de vue clinique : L'aromatogramme, Les maladies infectieuses, et Gynécologie - du Docteur Maurice Girault - (Editions Maloine / Paris - France).

Aujourd'hui, des chercheurs s'intéressent toujours aux huiles essentielles, notamment pour des études dans le domaine de l'antiviral. Ce fut le point de départ d'explorateurs comme Pierre Franchomme : il décortique les huiles essentielles pour en comprendre l'impact, molécule par molécule. Son travail porte d'abord sur la toxicité réelle de ces molécules sur différentes cellules de l'organisme ; ensuite, il mesure l'impact de ces molécules sur les récepteurs cellulaires, afin de modifier l'action des cellules et de renforcer l'immunité au lieu de la déprimer. Il a aussi beaucoup travaillé sur les principes antimicrobiens de l'huile essentielle, les anti-inflammatoires, les eubiotiques harmonisants de l'organisme... Ce sont là les recherches pharmacologiques les plus en pointe actuellement.

Culturellement, les Français ont un goût et un odorat extrêmement développés. Il n'est donc guère étonnant que l'Aromathérapie soit née et se soit popularisée depuis la France, pays mondialement reconnu pour ses produits de qualité et très sophistiqués tels les vins, les parfums ou les fromages. Et depuis des siècles, les Français s'exercent à parfaire l'art de la distillation de plantes aromatiques à l'usage cosmétique.

Un faible pourcentage de plantes contient des molécules aromatiques qui peuvent être extraites par la distillation à la vapeur d'eau ou par pression des zestes. Les molécules aromatiques font partie de la défense de la plante - ce qui explique l'efficacité de l'activité anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale, anti-parasitaire et anti-inflammatoire de beaucoup de ces quintessences. Dans le cas des maladies cryptogamiques, lorsqu'un champignon microscopique agresse les plantes aromatiques, la première touchée communique avec les plantes environnantes au travers d'une production de phéromones. Par cette

diffusion de principe aromatique, la plante "informe" ses congénères du danger et leur signale qu'il est temps de sécréter tel ou tel principe chimique pour se défendre contre l'agression. C'est là une autre dimension thérapeutique des huiles essentielles : leur capacité immunostimulante.

Nous ne doutons pas que grâce à leurs propriétés très spécifiques, les huiles essentielles joueront, un rôle indispensable dans le domaine de la santé lors du siècle à venir. Dans notre société moderne, la médecine courante, d'orientation allopathique, se trouve confrontée à des problèmes majeurs : l'inefficacité des antibiotiques face à certains germes pathogènes devenus résistants, le manque de substances antivirales, l'augmentation des déficiences immunitaires des individus, le cercle vicieux auquel aboutit la prescription continue de médicaments psychotropes...

L'aromathérapie propose des solutions alternatives à ces



problèmes. Alors que les microbes arrivent de plus en plus souvent à s'adapter aux structures moléculaires de synthèse des antibiotiques - toujours rigoureusement identiques -, ils se heurtent plus difficilement à l'infinie diversité et à la complexité des huiles essentielles pures et naturelles. Certaines huiles essentielles présentent des propriétés antivirales majeures, immunostimulantes, neuro-régulatrices... et quand certaines développent des propriétés

neuroleptiques d'autres sont neurotoniques...

Les huiles essentielles sont des produits extrêmement concentrés, de véritables quintessences de la nature. Pour obtenir 1kg d'huile essentielle de Néroli, il faut distiller une tonne de fleurs d'oranger ; pour obtenir 1 kg d'huile essentielle de Rose, il faut distiller quatre tonnes (1 hectare, soit 2,5 acres) de pétales de roses...

Les molécules de synthèse, créées par l'industrie pharmaceutique de notre temps, sapent les forces vitales du corps. Pour ne pas répéter les mêmes erreurs thérapeutiques, les huiles essentielles doivent impérativement répondre à différents critères : 100 % pures naturelles ; une qualité de distillation irréprochable dans son déroulement technique et dans le temps nécessaire pour extraire le meilleur de la plante ; et enfin, il est impératif que les huiles essentielles soient issues de matières premières garanties de qualités biologiques ou de cueillettes sauvages, et qu'elles soient intégrales. Alors, les huiles essentielles donnent leur pleine mesure pour revitaliser l'organisme.

Le processus de distillation pour les huiles essentielles à usages thérapeutiques doit respecter des critères bien spécifiques qu'on ne peut, en aucun cas, comparer à ceux de la distillation d'huiles essentielles simplement aromatiques, comme le pratique l'industrie cosmétique par exemple. Les molécules aromatiques à l'origine de l'odeur caractéristique de la plante aromatique, sont les plus volatiles et donc les premières à s'exprimer durant la distillation à la vapeur d'eau. Pour extraire les molécules plus "lourdes", indispensables pour l'action thérapeutique, il faut souvent distiller la plante beaucoup plus longtemps et sous une pression très basse. Ce processus de distillation de qualité, opéré dans un alambic en métal inoxydable, permet d'obtenir des huiles essentielles intégrales, contenant des fractions de molécules dites de "tête", puis de "queue". Ainsi, la distillation juste aura extrait la totalité des molécules présentes dans la plante.

Lorsqu'elle est distillée pour ses vertus thérapeutiques, l'huile essentielle de la Sauge Sclarée, par exemple, contient une molécule appelée "sclaréol", qui recèle les mêmes vertus que les œstrogènes. Les résultats probants obtenus par cette huile essentielle appliquée à des cas d'aménorrhée sont dus à sa structure moléculaire dite "œstrogénique".

La sclaréol peut être absente de l'huile essentielle de Sauge Sclarée pour deux raisons : soit, l'huile essentielle n'a pas été distillée assez longtemps pour extraire cette molécule "lourde" de la plante, soit cette molécule a été séparée de l'huile essentielle et vendue à l'industrie cosmétique où elle est employée comme fixateur naturel.

Dans l'industrie cosmétique, la Lavande est distillée en 15 minutes. Cependant, si on veut profiter de l'action thérapeutique de l'huile essentielle de Lavande vraie, celle-ci doit être distillée en 45 minutes. Les huiles essentielles de l'industrie cosmétique ne peuvent donc être utilisées dans un but thérapeutique, car elles ne contiennent pas les molécules indispensables pour offrir leurs propriétés thérapeutiques spécifiques.

- Pour obtenir une huile essentielle, faut-il utiliser une plante spécifique ?

Seule la famille des plantes aromatiques propose des végétaux susceptibles et capables de donner leurs essences, telles que la lavande, les menthes, les origans, les marjolaines, les thym, les romarins... Il est important que ces plantes soient sauvages ou obtenues en agriculture biologique. Car plus une plante s'est trouvée dans un biotope difficile, plus elle aura une rigueur, une résistance et une capacité à synthétiser une essence beaucoup plus riche que la plante qui pousse sur une terre artificiellement fertilisée.

- Comment choisir les huiles essentielles ?

La qualité varie énormément d'une huile à l'autre, ainsi que le prix. On distingue plusieurs variétés :

. l'appellation "huile 100% naturelle" recouvre un mélange de plusieurs essences naturelles ; une essence rare ajoutée à une essence plus ordinaire permet un prix raisonnable ;

. l'huile "100 % pure et naturelle" provient d'une plante unique ;

. l'huile "100 % pure et naturelle, biologique", la même que la précédente, est obtenue à partir de plantes issues de l'agriculture biologique, cultivées sans pesticides ni engrais chimiques. C'est ce qu'on peut trouver de mieux ;

. l'huile d'origine synthétique dont les différents principes actifs sont reproduits chimiquement. Elle n'a pas les propriétés thérapeutiques d'une huile naturelle, et peut provoquer des effets secondaires, comme des démangeaisons ou des nausées...

. l'huile semi-synthétique, mélangée à une huile essentielle naturelle, est un panachage de plusieurs essences, dont les plus chères sont remplacées par des molécules de synthèse.

- Peut-on considérer les Huiles Essentielles comme un produit dangereux ?

Oui et non. Non si l'on parle de produits comme ceux de la gamme Pranarom, contrôlés et proposés au public sous une forme active mais non dangereuse, d'un usage simple et accompagnés de conseils d'utilisations précis. Oui, si l'on ne fait pas attention aux doses de toxicité. Certains produits sont peu toxiques, même à hautes doses, d'autres – comme l'huile essentielle - fortement toxiques à faibles doses. L'huile essentielle n'est pas à mettre à la portée de toutes les mains, et surtout pas celles des enfants. De plus, pas d'automédication si l'on ne connaît pas les produits. Le travail des professionnels est de donner la meilleure information possible et des précautions d'emploi très cadrées. Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées par tous, sous réserve de respecter certaines règles, et d'autres sont impérativement à l'usage des spécialistes, des professionnels.

Michel et Nelly Odoul.

Les « Médecins aux Pieds Nus. »



par Michel Odoul.

Une interview du Docteur Jean-Pierre Willem.

C'est avec un immense plaisir que je vous propose dans ce dossier, une interview du Dr Jean-Pierre Willem que j'ai réalisée en août 2000. S'il est un personnage hors du commun, c'est bien lui ! Médecin, chirurgien, ancien interne des Hôpitaux de Paris, cet homme de terrain a toujours été à la fois un précurseur et un débroussailleur de terrain (et de neurones). Sa qualité primordiale est d'être pragmatique, concret. Son référentiel essentiel est celui du résultat. Cela fait de lui un scientifique au sens réel du terme, c'est à dire quelqu'un de curieux. Il observe, ne rejette aucune info., sous prétexte qu'elle ne rentre pas dans ses croyances. Une seule chose le préoccupe : « que l'humain vive mieux et plus dignement ». C'est pourquoi il veut l'aider à mieux se soigner.

Le parcours du Dr Willem est rempli de moments forts et d'investissements personnels. Le drame de la guerre d'Algérie, lui fait concevoir le concept du SAMU. Devoir soigner les blessés lui fait en effet développer, à l'époque, le principe et les moyens de réanimer, perfuser, trachéotomiser, etc. sur le lieu même de l'attentat ou de l'accident. Depuis le SAMU est devenu le fleuron français de l'intervention médicale en situation d'accident. Sa passion pour une médecine juste, efficace et adaptée le conduit à créer, dans un premier temps à la Sorbonne, la Faculté Libre de Médecines Naturelles et d'Ethnomédecine, la F.L.M.N.E. Voyageant dans de nombreux pays du Tiers-Monde, Jean-Pierre Willem a l'intuition géniale de considérer qu'on ne peut dissocier la maladie et les pathologies observées dans un pays, de la culture de celui-ci, des croyances existantes, des modes de soins pratiqués et du biotope. Il décide alors de se former en Ethnologie de façon à aborder dans leur globalité historique, sociale, traditionnelle et médicale, les peuples chez lesquels il intervient. Cette approche le conduit à fonder en 1987 l'Organisme Humanitaire " Médecins aux Pieds Nus ". Lisez ci-après.



M.O: Dr Willem, pouvez vous nous expliquer de quelle façon vous avez été conduit à fonder " Médecins aux Pieds Nus ".

J.P. Willem :

Cela fait près de 40 ans que je suis dans l'humanitaire, et à un moment donné j'ai réalisé que partout les gens avaient déjà leur culture, leur médecine, avec leurs représentations mentales. Or nous ce que l'on faisait c'était de transposer toute une médecine occidentale avec une stratégie qui n'avait rien à voir avec celle de ces cultures, dans la mesure où elle n'était pas globale et ne tenait pas compte de ces représentations, du sous-basement culturel qui est fait de religion, de rites, de traditions, de pharmacopée. Alors à partir de là j'ai vu les écueils. On a continué parce que finalement les O.N.G., qui

"réparent" les erreurs des politiques, sont financées par eux. J'ai en revanche étudié alors l'ethnologie, les sciences humaines, le vécu de tous ces gens, de toutes ces sociétés, dans un cadre très spécifique et qui évolue depuis des millénaires.

« à un moment donné j'ai réalisé que partout les gens avaient déjà leur culture, leur médecine, avec leurs représentations mentales ».

Chacune a sa propre médecine, avec le fondement qui est le chamanisme. Vous avez ensuite la Médecine Traditionnelle Chinoise, la médecine Ayur-Védique, qui est la plus scientifique de toutes. Elle fonctionne depuis plus de 4000 ans et est inattaquable, à telle enseigne que les physiciens atomistes s'y réfèrent.

J'ai plongé là dedans, c'est à dire dans ce qui s'appelle "l'intelligence cellulaire" de tous ces peuples et qui n'a rien à voir avec une intelligence scientifique, qui doit tenir compte de deux aspects, de l'éthique qui évolue dans le temps et du registre "savant" qui doit également évoluer. Dans le registre "savant", il n'y a qu'à voir comment c'est des pans entiers de médecine qui deviennent caduques, comme par exemple les vaccinations, la résistance aux antibiotiques, etc. .

Cette approche en Ethnomédecine m'a apporté beaucoup plus de satisfactions que de faire de la médecine symptomatique partout avec notre grosse artillerie chimique. Quand on partait en mission, et j'en ai fait des dizaines, on y allait avec nos produits chimiques et quand on repartait, on avait créé d'autres besoins. Les gens ne pouvaient pas se payer cette "médecine de riches", qui en plus n'était pas toujours adaptée.

A partir de là j'ai créé une Faculté, la F.L.M.N.E. à la Sorbonne, en 1986, pour former les gens à cette approche. J'en ai profité pour créer une Faculté pluridisciplinaire où il devait y avoir 7 chaires, cherchant à générer de l'interdisciplinaire. Il y avait de la Naturopathie, de la Réflexothérapie, de la Diététique, de la Sophrologie, etc., toutes les grandes disciplines. On avait jusqu'à 400 élèves. Mais manifestement certaines pressions ont fait que nous n'avons pas pu rester à la Sorbonne.

« Et ils allaient sur le terrain, au devant du patient. Cela implique la disponibilité. Ils allaient donc "pieds nus" au devant des gens, dans les rizières ».

Mais ce qui m'intéressait c'était les "Médecins aux Pieds Nus". Ils étaient, à l'origine, des médecins qui pratiquaient en Chine. C'étaient des médecins "maoïstes" mais ce qui m'intéressait c'était leur stratégie. Ils appliquaient les deux médecines, une médecine naturelle et une médecine chimique. Et ils allaient sur le terrain, au devant du patient. Cela implique la disponibilité. Ils allaient donc "pieds nus" au devant des gens, dans les rizières.

Cette démarche symbolique, de prévention, d'aller vers les gens, un peu comme des "ilotiers", m'a conquis et je suis allé en Chine pour

demandeur l'autorisation d'utiliser l'appellation. Et "Médecins aux Pieds Nus" a commencé en 1987 et a fait depuis à peu près tous les continents, sur une vingtaine de missions au cours desquelles nous appliquons ce que nous avons appris, à savoir l'Ethnomédecine, c'est à dire l'étude et le soin de l'humain dans son environnement socioculturel.

M.O: Parce que pour vous la maladie n'est pas dissociable de son environnement socioculturel et elle prend des formes qui lui sont propre ?

J.P. Willem :

Mais bien sûr ! C'est évident ! D'abord il y a des représentations mentales qui sont différentes. Face à la mort ou à la naissance par exemple, les gens n'ont pas les mêmes comportements. C'est aussi évident en France, il y a une médecine populaire dans le Berry, dans les Ardennes, en Bretagne. Il y en a même une dans le 16^{ème} !

M.O: Comment cela s'est-il passé au début ?

J.P. Willem :

On a commencé l'aventure dans le Nordeste au Brésil. On a acheté un alambic à alcool dans le sud et on l'a mis sur la "Jeanne", notre bateau et on l'a débarqué dans le Nordeste au Brésil. Nous étions une équipe de trois et ils (les gens eux-mêmes) ont commencé à distiller de la mélisse, de l'eucalyptus, du chénopodium, etc. pour produire des huiles essentielles et "colmataient" ainsi à peu près la plupart des pathologies. La mélisse est un antispasmodique, l'eucalyptus pour traiter les problèmes O.R.L. etc.

On a continué et on est allé chez les Touaregs. On leur a acheté 3 alambics. Et ils s'en servaient même lors de leurs combats. Ils mettaient des roues de canons aux alambics et ça leur servait de "pharmacie ambulante". Ils distillaient ainsi par exemple du romarin et du vétiver. On est allé aussi à la frontière du Cambodge dans les camps de réfugiés où on "colmatait" de grandes épidémies de maladies aviaires, c'est à dire chez les poulets, qui étaient essentiels pour l'alimentation de ces camps. Et ça

s'est avéré beaucoup plus efficace que les produits chimiques. Par conséquent nous avons une bonne expérience à ce niveau là.

Nous essayons maintenant de canaliser nos efforts et notre savoir-faire. On fait des "jardins médicinaux" avec toutes les plantes qui vont être nécessaires pour les pathologies du pays et on leur apprend à faire des médicaments, ce que l'on appelle des préparations galéniques. A savoir des teintures, des méllites, des huiles essentielles, là où c'est possible des sirops, etc. On a là une pharmacie honnête, de base, comme les préparateurs en pharmacie savent en faire en occident.

M.O: Avez vous constaté entre le biotope et les pathologies existantes le signe d'une résonance ? En clair avez vous constaté que sont "comme par hasard" présentes dans le biotope, des plantes qui soignent les pathologies les plus couramment observées dans ce même biotope ?

J.P. Willem :

Oui, oui, partout, partout on a observé ça ! On l'a observé mais on ne l'a pas étudié. Mais c'est un mystère qui n'en est pas un, ça fait partie d'une certaine "intelligence", d'une logique. En tous cas on devine, on appréhende bien cela. J'ai même des exemples qui montrent le corollaire de cet aspect, à savoir que si l'on met des plantes là où il n'y a pas les maladies, ça ne pousse pas !

« à savoir que si l'on met des plantes là où il n'y a pas les maladies, ça ne pousse pas »!

Je vais vous citer un exemple. Au Guatemala, sur l'Altiplano, dans la montagne, vous avez des indiens qui ont attrapé le paludisme. Ils ont attrapé le paludisme sur les côtes, en récoltant le coton et sont remontés dans la montagne avec cette pathologie. Or nous implantons un peu partout où il y a le paludisme, une

plante originaire de Chine, qui s'appelle l'Artémisia Annuua, l'Armoise Annuelle donc, qui soigne le paludisme beaucoup mieux du reste que la quinine et autres. On l'a mis sur l'Altiplano et ça n'a pas poussé ! Ça a par contre poussé sur la côte, ce qui est bizarre non ? Ça serait intéressant, il faudrait un "médecin aux pieds nus", pour relever tous ces aspects et en faire des statistiques, car dès lors qu'il y a des statistiques, il y a aspect scientifique.

M.O : **Comment pourriez expliquer simplement le fait que les huiles essentielles puissent être qualifiées "d'eu biotiques" (c'est à dire "pour la vie") ?**

J.P. Willem :

Et bien je crois qu'on peut dire tout d'abord que ça (une huile essentielle) provient d'une plante. C'est issu directement d'un organisme vivant pour un autre organisme vivant. L'action par conséquent n'est pas frontale, elle n'est pas destinée à détruire. Elle est donc "eu biotique" ou "pro biotique", c'est à dire "pour la vie" et non "antibiotique". Ça ne veut pas dire qu'il ne faille pas faire attention ! Il y a un problème d'idiosyncrasie qui fait que certaines huiles ne sont pas adaptées à certains individus. Si la posologie et le choix sont adaptés, elles sont toujours parfaitement tolérées. Les huiles essentielles vont dans le sens de la restauration du terrain. Ceci étant ce sont des produits "violents", ce n'est pas de la médecine douce, c'est de la médecine naturelle qui demande une connaissance de professionnel. Si l'on veut aller jusqu'au bout, il faudrait même faire un aromagramme dans la plupart des cas pour bien "centrer" le terrain. Car je ne sais pas si vous le savez mais avec l'aromagramme, les plantes qui "sortent" sont celles qui correspondent à votre terrain, ce qui est encore un "truc magique". Mais on est un peu handicapés par cela parce que "on fait peur". Ce qui fait qu'on ne peut pas faire des études scientifiques dans les hôpitaux. Comme par exemple sur le SIDA, on reprend leurs critères, leurs charges virales, lymphocytes T4, T8, etc. J'ai des dossiers là et je vois que ça marche. Ce qui est gravissime, c'est de laisser sacrifier des peuples qui pourraient être guéris.

M.O: **Alors justement, est-ce que vous avez l'impression qu'il y a des portes qui s'ouvrent, notamment à travers les pays du Tiers Monde où vous allez pouvoir faire la démonstration de l'efficacité de votre approche ?**

J.P. Willem :

Et bien "ils viennent". Il y a des chefs, des présidents qui font appel à moi parce qu'ils savent que leur pays va être décimé. Là les "barrières" vont sauter. Alors j'attends. Il faut lever ces blocages et accepter un suivi biologique. Tout le problème des médecines naturelles, c'est de dire "qu'il n'y a pas d'évaluation". Nous, nous reprenons leurs critères biologiques. Et en termes de coûts, ça va de traitements à 100 F. par mois au lieu de 6000 F. et en plus disponibles. Sans parler de l'écologie générale qui en bénéficie.

M.O: **Comment pourriez vous définir ou expliquer les niveaux d'actions des huiles essentielles ? Est-ce que cela agit au niveau symptomatique pur, au niveau énergétique, vibratoire, émotionnel ?**

J.P. Willem :

Moi je ne peux pas rentrer dans la considération vibratoire. Quoique ? Il y a un filtre que l'on retrouve chez les animaux, le rhinencéphale, qui fait qu'ils vont "chercher" les plantes qui leur conviennent. Par exemple les grands singes ont des anti-corps "anti-SIDA" en eux. Donc ils ont eu le virus. Ceux qui sont enfermés, développent la maladie et ceux qui sont à l'air libre ne la développent pas ! Ils vont chercher à restaurer une "rupture de longueur d'onde" en allant chercher les plantes qui leur conviennent, grâce au "rhinencéphale", qui est un "cerveau archaïque".

M.O: **N'y a-t-il pas aussi, du fait de l'enfermement, l'éventualité de l'effondrement de leur système immunitaire qui expliquerait le développement de la maladie ?**

J. P. Willem :

Oui bien entendu, c'est toujours pluri-factoriel. C'est évident avec le stress, avec tout le jeu du biofeedback qui est cassé, notamment quand il y a des stress répétitifs, ce sont les

glucocorticoïdes qui sont sécrétés puis épuisés. Alors apparaissent les maladies inflammatoires etc. Mais sur le fond c'est là la raison pour laquelle je pense, et c'est révolutionnaire, qu'il faut relier les sciences humaines et la biologie.

« il faut relier les sciences humaines et la biologie ».

Or on étudie maintenant les sciences humaines, mais seules, et d'un autre côté la biologie, mais seule. Ce qui révolutionne tout c'est de les étudier ensemble. Là je suis un franc tireur mais lorsque je rencontre des "patrons", ils comprennent vite. C'est d'une simplicité extrême. Regardez par exemple pourquoi y a-t-il des peuples qui n'ont jamais d'allergies ? Ou bien des peuples comme les "Hunzas" qui n'ont jamais de cancers ? Qui se mettent en restriction alimentaire et en produisant un certain type d'acidose, empêchent le développement du cancer ?

M.O: **Ne pensez-vous pas alors qu'il soit possible de faire des liens avec les approches énergétiques, telles que la médecine chinoise par exemple, permettant parfois de comprendre pourquoi certaines huiles essentielles ont des effets surprenants ?**

J.P. Willem :

Oui je suis d'accord avec le principe. Je n'ai pas la possibilité de le vérifier car dans une huile essentielle, il y a tellement de principes actifs. C'est difficile à identifier, c'est un maëlstrom, mais globalement j'adhère à cette approche. Mais elle est dure à mettre en équation. Ça c'est sûr qu'il "y a quelque chose". Pour moi c'est comme la "loi des signatures", il y a un élément vibratoire, et que j'ai trouvé dans toutes les cultures. Moi je vais sur le terrain, ce n'est pas de la rigolade et avec mes diplômes universitaires je suis capable de faire des liens. Toute "l'histoire" ça a été d'articuler les deux (sciences humaines et biologie).

M.O : Quel avenir vous voyez vous pour les huiles essentielles ?

J.P. Willem :

Elles exploseront (au niveau officiel) quand il y aura une catastrophe !

Attendez les méningites, qui vont devenir de plus en plus résistantes !

Ce jour là on va peut-être faire appel aux huiles essentielles. Il y a toujours un accueil formidable de la part des médecins dans les pays où j'interviens

mais il y a fréquemment derrière un arrêt. Pourquoi ?

M.O : Merci Dr Willem!

Interview réalisée le 25 août 2000, au siège de « Médecins aux Pieds Nus ».

Pour tous ceux d'entre vous que la démarche, les travaux ou les écrits du Dr Willem intéressent, l'Institut se tient à votre disposition pour vous fournir tous les éléments de réponse. Concernant, soit « Médecins Aux Pieds Nus » (M.A.P.N.), soit la Faculté Libre de Médecines Naturelles et d'Ethnomédecine F.L.M.N.E), vous pouvez vous renseigner soit à l'Institut, soit directement auprès de ces organismes dont nous vous confions les coordonnées ci-après.

Je voudrais simplement rappeler que « Médecins Aux Pieds Nus » est une organisation humanitaire totalement indépendante de tout financement industriel ou politique. Son projet et ses réalisations sont globaux et se résument comme nous les résumons synthétiquement ci-après:

Le projet communautaire:

« Médecins Aux Pieds Nus » aide une population à se remettre sur pieds, depuis la création de pôles d'activité économique (artisanat ou petites manufactures), jusqu'à la réalisation de projets agropastoraux afin d'assurer un développement

durable et autonome. Médecins Aux Pieds Nus » met également en place des actions d'éducation à l'hygiène alimentaire, à la nutrition et aux soins préventifs.

L'Ethnomédecine:

« Médecins Aux Pieds Nus », avant de rejoindre un pays, étudie l'environnement socioculturel des populations, leur mode de vie, rites et traditions, représentations de la maladie... Ainsi, comprenant l'autre de l'intérieur, on peut répondre de façon efficace à ses problèmes spécifiques.

Les Médecines Naturelles:

Afin de pallier la pénurie de médicaments et d'apporter des solutions rapides, adaptées et accessibles aux populations des pays émergents, « Médecins Aux Pieds Nus » utilise différentes médecines naturelles, selon les disponibilités locales, en complément de la médecine moderne.

Il est évident que pour eux toute aide ou soutien sont les bienvenus.

Michel Odoul.

Médecins Aux Pieds Nus
9 rue du Général De Beuret
Tél: 01.42.50.10.58

F. L. M. N. E.
9 rue du Général De Beuret
Tél: 01.42.50.04.58

Les HUILES ESSENTIELLES enseignées à l'Institut.

Ainsi que nous l'avons découvert à travers ce dossier, les Huiles Essentielles constituent une source extraordinaire de réponses aux tensions, fragilités et "bobos" que chacun peut rencontrer. Puissantes et subtiles à la fois, elles sont un mode d'action qui se situe entre les approches médicamenteuses classiques et celles qui le sont moins comme les médecines énergétiques et homéopathiques. C'est la raison pour laquelle l'usage des Huiles Essentielles n'est pas anodin. Il est nécessaire pour s'en servir à bon escient, de les connaître, de la même façon que les complexes "tout prêts" proposés dans le commerce. Certaines H. E. sont utilisables en famille alors que d'autres doivent être prescrites par des professionnels (aromathérapeutes, médecins, pharmaciens).

C'est pourquoi l'Institut propose deux niveaux de formation aux Huiles Essentielles; un premier niveau d'initiation, destiné aux néophytes et un niveau de formation professionnelle qui se compose de plusieurs modules progressifs.

Le stage d'initiation est là pour permettre à chacun de s'approprier une connaissance de base. Son contenu, ouvert à tous, est passionnant. Après une courte revue historique des Huiles Essentielles, de leur origine et de leur usage, la formatrice, enseigne l'importance des principales huiles. A travers l'approche des "tempéraments hippocratiques", elle permet ensuite de relier les huiles avec chacun de ces portraits-type. Elle aide aussi chaque participant à définir à quel "type" il appartient. Elle montre enfin comment composer, en fonction des besoins, une trousse familiale type, qui nous permettra d'utiliser les Huiles Essentielles de façon hygiéniste et adaptée.

La formation professionnelle est particulièrement adaptée à ceux qui ont déjà suivi des formations en Shiatsu et en Psycho-énergétique, ainsi qu'aux médecins, ostéopathes, kinésologues et autres professionnels de santé. Au-delà de l'approfondissement de toutes les données abordées dans le niveau d'initiation, cette formation développe l'enseignement propre à l'Ecole Française d'Aromathérapie, articulé autour de la connaissance des chémotypes et des structures moléculaires des huiles. Il propose enfin la spécificité unique d'une formation en Phyto-énergétique, développée par Elske Miles et Michel Odoul. Au cours de cet enseignement, destiné aux praticiens, les liens qui permettent de concevoir et d'utiliser les huiles essentielles de façon « énergétique », sont enseignés, faisant des huiles de véritables « aiguilles d'acupuncture », utilisables sur les méridiens et sur leurs points spécifiques. Cette dimension vibratoire de l'usage des huiles, en fait un outil « total » pouvant alors agir sur le physique, l'émotionnel et l'énergétique. Cette formation propose enfin, un module unique en Olfactothérapie qui conduit à une maîtrise complète de l'ensemble des modes d'action des H.E et se termine par un module de Physio-pathologies.

Michel Odoul.