Bien choisir ses huiles essentielles

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

Définition

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

L'aromathérapie suscite un engouement sans précédent, et les huiles essentielles, autrefois recherchées par quelques passionnés, sont devenues très accessibles au grand public. Prenons l'exemple du lavandin, l'huile essentielle la plus produite en France. En 2016, environ 100 tonnes de cette essence ont été produites à destination du secteur de l'aromathérapie, contre seulement quelques dizaines de kilos il y a quinze ans, explique Claude Chailan, délégué de filière chez FranceAgriMer. Cette nouvelle approche de la santé a le vent en poupe, et pourtant, un flou artistique caractérise les huiles essentielles. Ce qu'illustre la définition peu précise qu'en donne la Pharmacopée européenne (lire ci-contre) : en résumé, c'est un « produit odorant » obtenu à partir d'une plante par divers procédés… la voie ouverte à une infinité de possibilités plus ou moins conformes ! La DGCCRF (la répression des fraudes) effectue des contrôles sporadiques chez les fabricants ou distributeurs, mais ces vérifications ne sont qu'une goutte d'eau dans l'océan de ce marché immense. Face à la profusion de produits, de marques et de canaux de commercialisation, voici nos conseils pour se retrouver dans la jungle des huiles essentielles.

Décrypter les étiquettes

À elle seule, l'étiquette est en mesure de nous indiquer si le flacon est digne de notre attention ou s'il est préférable de passer son chemin. Au minimum, on doit pouvoir y lire le nom latin de la plante, avec le genre en majuscule et l'espèce en minuscule. Pour certaines plantes comme le thym, on distingue en effet des centaines d'espèces. Or, leurs huiles essentielles peuvent être bien différentes. Celle de *Thymus vulgaris* est anti-infectieuse, tandis que celle de *Thymus satureoides* est réputée contre l'arthrose et les rhumatismes. L'organe distillé doit également être précisé, car ce critère peut faire une grande différence : l'oranger (*Citrus aurantium*) procure deux huiles essentielles distinctes si l'on utilise ses fleurs (on parle alors de « néroli », conseillé contre la dépression) ou ses feuilles (le « petitgrain bigarade », relaxant et sédatif). Regardez également si le « chémotype » est indiqué. Il s'agit d'une notion importante en aromathérapie, puisqu'elle désigne le ou les constituant(s) majeur(s) qui caractérise(nt) l'huile essentielle. Pour reprendre l'exemple du thym, on distingue au moins sept chémotypes de *Thymus vulgaris* selon qu'il contient principalement du thymol (antibactérien), du linalol (antispasmodique) ou du thujanol (antimicrobien et immunostimulant). Ces différentes molécules sont produites par la plante en plus ou moins grande quantité en fonction de l'écosystème où elle a poussé. Les étiquettes doivent donc répertorier la ou les molécule(s) principale(s) des huiles essentielles, précédée(s) des indications « ct. », « chémotype » ou encore « molécules principales ». On trouve parfois les mentions HEBBD (huile essentielle botanique-

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

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

Où les acheter ?

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

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