

# Les huiles essentielles : les connaître pour mieux les conseiller

Les huiles essentielles font partie des incontournables du magasin bio depuis toujours. Utilisées dans de multiples produits (alimentaires, cosmétiques, éco-produits), en aromathérapie et en phytothérapie on les retrouve aussi de plus en plus dans le conventionnel. C'est pourquoi, il est important de bien les connaître pour mieux les conseiller et de pouvoir les comparer sur la plan qualitatif. À travers une série d'articles, nous allons vous aider à faire le bon choix...

Les huiles essentielles sont des mélanges complexes et éminemment variables de constituants qui appartiennent, de façon quasi exclusive, à deux groupes de molécules caractérisés par des origines biogénétiques distinctes : le groupe des terpénoïdes, comme par exemple le linalol, alcool terpénique que l'on trouve dans les huiles essentielles des lavandes... et le groupe des composés aromatiques dérivés du phénylpropane, constituants moins fréquents comme par exemple l'eugénol, le phénol présent dans l'huile essentielle de giroflier (clou). Mais les huiles essentielles peuvent également renfermer des composés issus de processus de dégradation d'origines diverses : dégradation d'acides gras comme la peroxydation d'acide linoléique aboutissant à de petites molécules odorantes dont certaines sont responsables de l'odeur verte lorsque on coupe une feuille et à la dégradation des terpènes comme l'autoxydation du carotène qui donne des ionones, molécules très aromatiques et subtiles, telle l'odeur de violette pour la fleur du même nom

## Définition

L'AFSSAPS a retenu la définition suivante, très proche de celle de la norme ISO 9235 révisée, adoptée par la Commission de la Pharmacopée Européenne : « *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. L'huile essentielle est le plus souvent séparée de la phase aqueuse par un procédé physique n'entraînant pas de changement significatif de sa composition* ».

## Différentes huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent subir un traitement ultérieur. Elles peuvent être commercialement dénommées comme étant :

- **une huile essentielle déterpénée** qui est une huile essentielle privée partiellement ou totalement des hydrocarbures monoterpéniques.
- **une huile essentielle déterpénée et désesquiterpénée** qui est une huile essentielle privée des hydrocarbures mono et sesquiterpéniques.
- **une huile essentielle rectifiée** qui est une huile essentielle qui a subi une distillation fractionnée dans le but de supprimer certains constituants ou d'en modifier la teneur.
- **une huile essentielle privée de « x »** qui est une huile essentielle qui a subi une séparation partielle ou complète d'un ou plusieurs constituants. Les référentiels biologiques dans leur ensemble, n'admettent que les huiles essentielles n'ayant subi aucune transformation chimique, ce qui limite les traitements ultérieurs, compte tenu des restrictions sur les procédés autorisés, à la rectification.

## La distillation par entraînement à la vapeur d'eau

Ce procédé relativement récent permet de minimiser les altérations hydrolytiques liées au procédé traditionnel de distillation. En effet, sous l'action de l'oxygène, de la vapeur d'eau et de la température,

les molécules aromatiques de l'essence subissent des modifications plus ou moins importantes (oxydations, hydrolyses...). La plus spectaculaire est la transformation de la matricine, constituant incolore de la fleur de camomille, en chamazulène, molécule de couleur bleu foncé intense apparaissant lors de la distillation.

La quantité d'huile essentielle contenue dans les plantes, donc extraite par distillation, est toujours faible, parfois très faible, voire infime. Ceci explique le coût élevé des huiles essentielles. Il faut parfois plusieurs tonnes de plantes pour obtenir un litre d'huile essentielle (on obtient en moyenne un kilo d'huile essentielle pour 100 kilos de matière végétale).

## Critères de qualité d'une huile essentielle

Pour obtenir une huile essentielle de bonne qualité, plusieurs conditions doivent être respectées tout au long de la chaîne d'approvisionnement :

- 1- Tout d'abord au niveau de la plante, celle-ci doit être botaniquement définie, ce qui n'est pas toujours le cas lorsqu'il s'agit de récolte de plantes sauvages ou endémiques.
- 2- Les conditions de culture, de récolte et de stockage doivent minimiser les dégradations (type fermentations...), limiter les impuretés et substances interdites par les référentiels biologiques et préserver la qualité aromatique de la plante, c'est-à-dire garantir une bonne maîtrise des conditions de stockage (température et hygrométrie).
- 3- Ensuite, au niveau du procédé d'obtention, il convient d'exclure l'utilisation de détartrants chimiques et autres substances visant à améliorer le rendement d'extraction. Il est recommandé d'utiliser des basses pressions, et de respecter le temps complet de distillation, c'est-à-dire, attendre l'arrivée des fractions lourdes au lieu de s'arrêter au stade du meilleur rendement.

C'est seulement lorsque tous ces critères de qualité sont respectés que l'on peut envisager une huile essentielle de qualité aromathérapeutique dans laquelle l'expression des effets thérapeutiques et toxiques des principaux constituants sera modulée par la variété et la richesse des constituants minoritaires.

### In fine, l'huile essentielle doit être :

- 100% naturelle, c'est-à-dire non dénaturée,
- 100% pure, c'est-à-dire non coupée par d'autres huiles essentielles proches ou d'autres substances (alcool, huiles végétales...)
- 100% intégrale, c'est-à-dire, non amputée, non décolorée, non déterpénée, non rectifiée, non suroxydée...

Prochaine partie : définition du Chémotype, réglementation et efficacité des huiles essentielles.



**Laurence MULON Consultante**

Stratégie de Développement

Le végétal au cœur de l'innovation

Tél : 01.43.97.42.02 Port : 06.25.42.25.92

www.mulon-conseil.fr / mulon.conseil@yahoo.fr